

# stevig staan

NIEUWEGEIN



Bent u 65 jaar of ouder?

En heeft u een verhoogd risico om te vallen?

“



Ik heb er echt wat aan gehad, kan nu weer een stadswandeling maken zonder zorgen over mijn evenwicht. We zijn blijven bewegen met een aantal anderen uit de groep, samen is wel zo gezellig!

Deelnemer Stevig Staan

”

	Ja	Nee
Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bent u bezorgd om te vallen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nee op alle vragen

## U heeft een laag valrisico

Blijf actief en in beweging, bijvoorbeeld bij een sport- of beweegactiviteit. Kijk hiervoor op: [www.sportenbewegennieuwegein.nl](http://www.sportenbewegennieuwegein.nl)

Wilt u graag ondersteuning? Neem gratis contact op via:  
 06 - 574 528 96  
[info@sportidnieuwegin.nl](mailto:info@sportidnieuwegin.nl)  
[www.sportidnieuwegin.nl](http://www.sportidnieuwegin.nl)


Ja op minimaal 1 vraag

## U heeft een verhoogd valrisico

Stevig Staan Nieuwegein kan u helpen.

Neem gratis contact op met SportID Nieuwegein:



 06 - 574 528 96  
[stevigstaan@sportidnieuwegin.nl](mailto:stevigstaan@sportidnieuwegin.nl)  
[www.sportidnieuwegin.nl/stevigstaan](http://www.sportidnieuwegin.nl/stevigstaan)

Bekijk ook de tips op de achterkant van deze flyer.



### **Beweging**

Ook als bewegen moeilijk is.



### **Medicijngebruik**

Bespreek regelmatig uw medicijngebruik.



### **Check uw ogen**

Laat regelmatig uw ogen controleren.



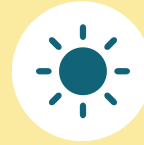
### **Veiligheid thuis**

Denk hierbij aan goede verlichting en een veilige trap.



### **Vraag om hulp**

Een moeilijke klus in huis? Vraag familie of vrienden om hulp.



### **Vitamine D op peil**

Eet gezond, gevarieerd en ga vaak naar buiten.



### **Blijf fit en actief**

Werk aan uw balans en spierkracht.



### **Beenspieren aanspannen**

Duizelig bij het opstaan? Span uw beenspieren aan en wacht tot het verdwijnt.



### **Goede schoenen**

Draag een lage hak, voldoende steun en een goed profiel. Draag deze schoenen ook in huis.



**9 tips om stevig op de been te blijven!**

**stevig  staan**

**NIEUWEGEIN**