

stevig staan

NIEUWEGEIN



Bent u 65 jaar of ouder?

En heeft u een verhoogd risico om te vallen?



	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

Wilt u graag ondersteuning?

Neem gratis contact op via:

 06 - 574 528 96

info@sportidnieuwwegein.nl

www.sportidnieuwwegein.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@sportidnieuwwegein.nl

www.sportidnieuwwegein.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