

# 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

Ja op minimaal 1 vraag

## U heeft een laag valrisico

Blijf actief om toekomstige valpartijen te voorkomen. Doe mee aan een sport- of beweegactiviteit via [sportenbewegennieuwegein.nl](http://sportenbewegennieuwegein.nl) of volg een preventietraining met een buurtsportcoach. Meer info: [sportidnieuwwegein.nl/stevigstaan](http://sportidnieuwwegein.nl/stevigstaan)

U kunt ons ook bereiken via:

☎ 06 - 574 528 96

[info@sportidnieuwwegein.nl](mailto:info@sportidnieuwwegein.nl)

## U heeft een verhoogd valrisico

Stevig Staand Nieuwegein kan u helpen.

Neem gratis contact op met SportID Nieuwegein:

☎ 06 - 574 528 96

[stevigstaan@sportidnieuwwegein.nl](mailto:stevigstaan@sportidnieuwwegein.nl)

[sportidnieuwwegein.nl/stevigstaan](http://sportidnieuwwegein.nl/stevigstaan)



### Beweging

Ook als bewegen moeilijk is.



### Medicijngebruik

Bespreek regelmatig uw medicijngebruik.



### Veiligheid thuis

Denk hierbij aan goede verlichting en een veilige trap.



### Check uw ogen

Laat regelmatig uw ogen controleren.



### Vitamine D op peil

Eet gezond, gevarieerd en ga vaak naar buiten.



### Vraag om hulp

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



### 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!

