

**Een goede  
conditie helpt vallen  
voorkomen**



**Praktische tips om gezond en fit te blijven**

**Met een goede conditie voelt u zich zowel lichamelijk als geestelijk fit. Dat is een voorwaarde om lekker te doen en laten waar u zin in heeft. Met een goede conditie verkleint u bovendien de kans op valpartijen. Vallen kan vervelende gevolgen hebben als u ouder wordt. Gelukkig kunt u het vaak eenvoudig voorkomen. In deze brochure leest u daar meer over.**

## Lekker bewegen en sterke spieren

**Door te bewegen blijft u fit. Hierdoor kunt u langer dingen blijven ondernemen. Met een half uur beweging per dag werkt u al voldoende aan uw conditie en houdt u uw spieren soepel. Bijvoorbeeld door een stevige wandeling of een fietstochtje, het gras te maaien, te tuinieren of lekker te zwemmen in een rustig tempo. Bewegen is dus niet hetzelfde als sporten. Door veel (huishoudelijke) klusjes te doen, zoals de vloer dweilen, blijft u ook in beweging. Bewegen is ook belangrijk om uw spieren sterk te houden. Goede spieren zijn belangrijk om lang zelfstandig te blijven wonen. Met sterke spieren valt u minder snel en blijft u makkelijker staan als u struikelt.**

### Tips:

- Doe ochtendgymnastiek in uw eigen huiskamer. Elke dag kunt u meedoen met het programma 'Nederland in Beweging' op Nederland 1. Het begint om 6.45 en 9.10 uur en in het weekend om 8.45 uur.
- In Nederland zijn er veel mogelijkheden om te bewegen. U kunt bijvoorbeeld denken aan Nordic walking, fietsen, gymnastiek, volksdansen enzovoort. In de gemeentegids kunt u informatie vinden over wat er in uw buurt te doen is. Leeftijd is daarbij niet zo belangrijk, er is voor ieder wat wils. En het is vaak nog gezellig ook.
- Fitnesscentra, zwembaden en andere verenigingen hebben vaak speciale uren en tarieven voor ouderen.

- Heeft u geen zin om alleen te bewegen? Samen bewegen is leuker! Er is vast een leeftijdsgenoot bij u in de buurt die met u mee wil. Kijk op [www.beweegmaatje.nl](http://www.beweegmaatje.nl) of hang een briefje op in de supermarkt of het buurthuis.
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Pak vaker de fiets in plaats van de auto.
- Ga lopend of met de fiets naar de supermarkt.
- Loop een extra rondje met de hond. Hebt u geen hond, loop dan mee met iemand die wel een hond heeft.
- Stap een bus- of tramhalte eerder uit en wandel een stukje.
- Pak de trein en maak vanaf een station een mooie wandeling of fietstocht. Kies een route uit op [www.ns.nl](http://www.ns.nl).
- Ontdek hoe mooi uw eigen omgeving is. Ga eens naar de VVV en vraag naar de wandel- of fietsroutes. Misschien ontdekt u wel prachtige nieuwe plekjes.



## Goed evenwicht

Verliest u snel uw evenwicht? Dan is de kans groter dat u een keer valt. U kunt uw evenwicht wel verbeteren. Dat heeft veel voordelen. U valt minder snel en u voelt u zekerder. U bent ook minder afhankelijk van de hulp van anderen.

### Tips:

- Volg een cursus om uw evenwicht te verbeteren. Bij deze cursus doet u oefeningen voor fitheid, evenwicht en ontspanning. Voorbeelden van cursussen zijn In Balans, Tai Chi, Vallen Verleden Tijd of Meer Bewegen voor Ouderen.
- Loopt u minder goed doordat u soms uw evenwicht verliest? Overleg dan met de ergotherapeut of huisarts. Misschien is een loophulpmiddel voor u geschikt. Bijvoorbeeld een rollator.
- Gebruikt u slaap- of kalmeringsmiddelen? Of gebruikt u meer dan vier verschillende medicijnen tegelijk? Dit kan invloed hebben op uw evenwicht. Overleg elk jaar met uw (huis)arts of apotheek of u de medicijnen nog moet gebruiken en hoeveel.
- Houd er rekening mee dat u uw evenwicht kunt verliezen. Pak bijvoorbeeld altijd de trapleuning vast. Neem een draagbare of tweede telefoon. U hoeft dan niet in alle haast de trap af.
- Neem de tijd om op te staan uit een stoel of uit bed.



## Snel reageren

Een goed reactievermogen is belangrijk voor uw evenwicht. Wanneer u wankelt, bent u bijvoorbeeld in staat om iets vast te pakken. Wanneer u langzaam reageert, is het gevaarlijk om een auto of scootmobiel te besturen. U kunt bijvoorbeeld niet op tijd remmen voor een voetganger. U reageert nóg langzamer door het drinken van alcohol.

### Tips:

- Om uw reactievermogen te verbeteren is een beweegcursus erg geschikt. Bij deze cursus doet u oefeningen voor fitheid, evenwicht en ontspanning. Voorbeelden van cursussen zijn In Balans, Tai Chi, Vallen Verleden Tijd of Meer Bewegen voor Ouderen.
- Gebruikt u slaap- of kalmeringsmiddelen? Of gebruikt u meer dan vier verschillende medicijnen tegelijk? Dit kan van invloed zijn op uw reactievermogen. Overleg elk jaar met uw (huis)arts of apotheek of u de medicijnen nog moet gebruiken en hoeveel.
- Door alcohol reageert u langzamer. Ook maakt alcohol uw evenwicht slechter. Hierdoor valt u sneller. Drink maximaal 2 glazen alcohol per dag.

## Scherp zien

Goed zien is belangrijk. Handig bij het lezen van de krant of bij het aanzetten van een knoop, en essentieel in bijvoorbeeld het verkeer. Bij het ouder worden gaan ogen vaak achteruit. U valt dan ook sneller, bijvoorbeeld doordat u een losse stoeptegels over het hoofd ziet. Dit kunt u eenvoudig voorkomen.

### Tips:

- Laat elk jaar uw ogen meten bij de opticien. Voor een uitgebreide oogmeting kunt u een afspraak maken met een optometrist (of eventueel uw huisarts of oogarts). Een optometrist kan een oogafwijking opsporen. U hebt geen verwijzing van uw huisarts

nodig. Er werken veel optometristen in optiekzaken. Er zijn dus geen wachtlijsten. Kijk in de telefoongids voor een optometrist bij u in de buurt, of ga naar [www.optometrie.nl](http://www.optometrie.nl).

- Zorg dat er in en om uw huis genoeg licht is. Haal obstakels weg zodat u daar niet over valt. Lees de tips in het boekje 'Val niet thuis' of kijk op [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl).
- Is er te weinig verlichting bij u in de straat? Is de weg of stoep slecht? Dit soort dingen maakt de kans op vallen groter. Geef uw klachten door aan de gemeente. Het nummer of loket voor klachten vindt u in de gemeentegids.

## Stevige schoenen

**Goede schoenen zijn belangrijk. Niet alleen om lekker te lopen, maar ze kunnen ook voorkomen dat u struikelt of valt. Zorg er dus voor dat u letterlijk stevig in uw schoenen staat!**

### Tips:

- Zorg voor schoenen die goed passen. Uw voeten worden steeds een beetje groter. Dat is normaal bij het ouder worden. Misschien zijn uw oude schoenen te klein geworden. Te grote schoenen zijn ook niet goed. Als uw voeten in uw schoenen schuiven tijdens het lopen, zijn uw schoenen te groot. Uw grote teen moet ongeveer een centimeter ruimte hebben. Als uw schoenen te groot zijn, kunt u er inlegzooltjes in doen.
- Zorg voor schoenen met een goede zool. De zolen van uw schoenen moeten niet glad zijn. U glijdt anders snel uit. Bij te stugge zolen kunt u struikelen. De zolen moeten meebuigen met uw voeten. De schoenmaker kan andere zolen onder uw schoenen zetten.
- Zorg voor schoenen waar u stevig op staat. Op schoenen met een brede zool en een lage hak staat u steviger. Ook loopt u beter op schoenen die niet al te zwaar zijn.
- Let op uw veters! U struikelt gemakkelijk over een losse veter. Als uw veters vaak los gaan, koop dan stroevere veters. Let er ook op dat veters niet te lang zijn.

## Tips voor een veilig huis

**We willen allemaal een veilig en comfortabel huis. Wat kleine aanpassingen in de woning kunnen wonderen doen om de boel een stuk veiliger te maken.**

- Maak de kans dat u in huis valt zo klein mogelijk. Leg geen spullen op de trap. Werk snoeren langs de plinten weg. Gebruik een antislipmat in bad. In een veilig huis valt u niet snel. Wanneer u hulp nodig heeft bij het aanpassen van uw huis, informeer dan bij een klussendienst.
- Heeft u moeite met dagelijkse klusjes, zoals wassen, schoonmaken en koken? Overleg met u dan eens met een ergotherapeut. Dit is een expert op het gebied van hulpmiddelen. Deze hulpmiddelen maken uw dagelijks leven makkelijker en veiliger.

Voor meer tips kunt u vragen naar de folder 'Val niet thuis'. Hierin staat een lijst met dingen waarop u kunt letten. Kijk op [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl) of bel met 020 – 511 45 11.



## Belangrijke informatie voor u:



Consument en Veiligheid

020 – 511 45 11

[www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)



**ANBO**  
Voor 50-plussers



**ergotherapie nederland**

**GGD nederland**  
VERBODEN VOOR EGDEN

UNIE KBO



**oog**<sup>®</sup>  
het oogprobleem is het probleem  
the netherlands eye hospital

**PCOB**  
Dit is de vereniging van de Nederlandse  
Oefeningsbegeleiders 20-12-11

**actiz**  
ergohealthcare voor de gezondheidszorg