

neem de stap, blijf vitaal

9 tips voor 65+ers om stevig op de been te blijven



Blijf actief

Volg een beweegprogramma voor balans en spierkracht.



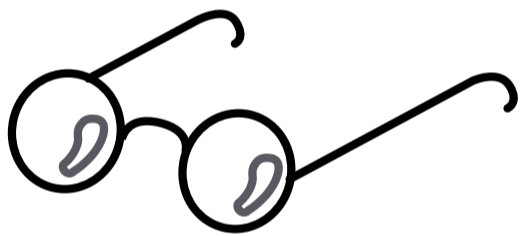
Maak je huis veilig

Denk aan goede verlichting, een veilige trap en antislip.



Geneesmiddelen check

Bespreek je medicijngebruik regelmatig met je huisarts.



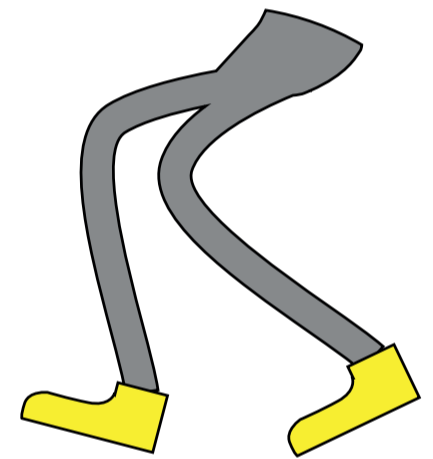
Check je ogen

Laat regelmatig je ogen en je bril controleren.



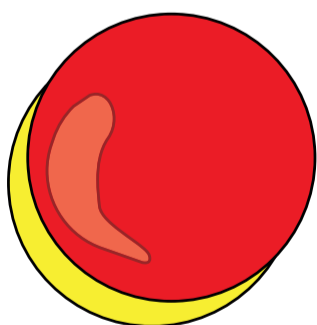
Hulp familie

Praat met je familieleden over hoe zij jou kunnen steunen.



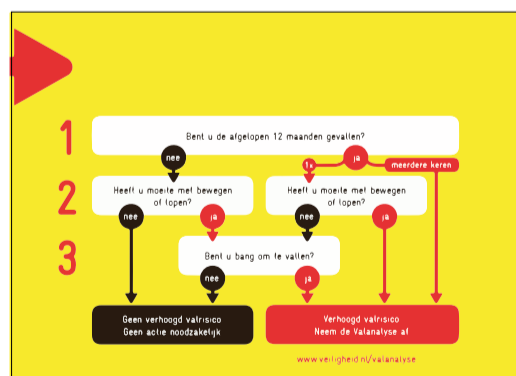
Stevige schoenen

Draag ook binnen stevige schoenen met voldoende profiel en lage hak.



Vitamine D op peil

Eet gezonde voeding met voldoende calcium, ga dagelijks naar buiten en gebruik supplementen.



Check je valrisico

Doe de online valtest of vraag de huisarts om een analyse van jouw valrisico.



Spiere aanspannen

Duizelig bij het opstaan? Span eerst je beenspieren aan en wacht tot de duizeligheid verdwenen is.