



Zicht

- ☐ Ik laat elk jaar mijn ogen testen.
- ☐ Mijn bril poets ik elke dag.
- ☐ Ik zorg altijd voor voldoende licht in huis.



Schoeisel

- ☐ Ik verzorg mijn voeten goed.
- ☐ Mijn schoenen zijn stevig, passen goed en hebben geen hoge hak.
- ☐ Mijn sloffen blijven goed om mijn voeten zitten.
- ☐ Ik neem contact op met een podotherapeut als ik pijn of problemen aan mijn voeten heb.



Veilig thuis

- ☐ Kabels en snoeren zijn goed vastgemaakt of weggewerkt.
- ☐ Ik heb overal stoeve vloeren, ook in de badkamer, en mijn vloerkleden hebben een antislip-laag.
- ☐ De trap is altijd vrij van spullen, zodat ik niet kan struikelen.
- ☐ Mijn loophulpmiddel staat goed ingesteld en ik weet hoe ik hem moet gebruiken.



Weet u of u een verhoogd risico heeft om te vallen?

- | | JA | NEE |
|---|--------------------------|--------------------------|
| > Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen? | ☐ | ☐ |
| > Bent u bezorgd om te vallen? | ☐ | ☐ |
| > Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden? | ☐ | ☐ |

Nee op alle vragen

Ja op één of meer vragen

Laag valrisico

Verhoogd valrisico

U heeft een verhoogd valrisico

Gelukkig kunt u er wat aan doen. Maak een afspraak bij een zorgverlener, zoals uw huisarts, fysiotherapeut of wijkverpleegkundige. Zij kunnen u helpen om de kans op een val te verlagen.

Ik maak een afspraak bij:

Heeft u de afspraak gemaakt? Neem dan de checklist door om te kijken wat u intussen al zelf kunt doen.

U heeft een laag valrisico

Dat is goed nieuws! Blijf actief en oefen uw balans en spierkracht zodat u fit blijft.

Voor een goede conditie is het belangrijk om minimaal dertig minuten per dag te bewegen en om evenwicht en spierkracht te trainen. Zo blijft uw conditie goed en blijven uw spieren soepel. Dat zorgt ervoor dat u minder snel valt.



Tip 1

Samen bewegen is veel leuker! De gemeente biedt beweegactiviteiten aan waar u aan mee kunt doen.

Tip 2

Doe mee met het TV-programma Nederland in beweging. Elke werkdag op NPO2 om 9.15 uur en NPO1 om 10.15 uur.

Tip 3:

Neem de checklist door en kijk wat u nog meer kunt doen om een val te voorkomen.

Checklist

Zo blijft u overeind en voorkomt u een val.

Wat doet u al om een val te voorkomen?



Evenwicht & spierkracht

- ☐ Ik doe elke dag oefeningen waarmee ik mijn evenwicht en (been) spieren train.
- ☐ Ik zorg dat ik niet te lang achter elkaar zit.
- ☐ Als ik opsta, wacht ik voordat ik ga lopen. Eerst span ik mijn beenspieren aan en wacht tot de duizeligheid is verdwenen.



Medicijnen

- ☐ Ik heb een goed overzicht van de medicijnen die ik nu slik.
- ☐ Ik weet of mijn medicijnen het risico op vallen verhogen.
- ☐ Als ik een nieuw recept krijg, vraag ik altijd of het past bij mijn andere medicijnen.
- ☐ Ik laat mijn medicijnen elk jaar door mijn huisarts en/of apotheker controleren.



Lekker en voedzaam eten

- ☐ Ik weet wat ik iedere dag nodig heb aan groente, fruit en andere voeding.
- ☐ Ik word ouder, dus ik weet dat ik er op moet letten dat ik genoeg eiwitten binnen krijg.
- ☐ Ik weet dat ik via de huisarts kan laten testen of ik een tekort aan vitamine D heb waarvoor ik supplementen moet slikken.
- ☐ Ik drink dagelijks genoeg water.