



## Goed zien

- Ik poets mijn bril elke dag.
- Ik zorg ervoor dat ik altijd genoeg licht heb in huis.
- Elk jaar laat ik mijn ogen testen.



## Voeten en schoenen

- Mijn schoenen zijn stevig. Ze passen goed en hebben geen hoge hak.
- Mijn sloffen blijven goed om mijn voeten zitten.
- Ik verzorg mijn voeten goed, of ik laat de pedicure dat doen.
- Ik bel mijn huisarts of podotherapeut als ik pijn of een ander probleem aan mijn voeten heb.



## Veilig huis

- Ik heb overal stoeve vloeren, ook in de badkamer.
- Mijn vloerkleden hebben een antislip-laag.
- Kabels en snoeren zijn goed vastgemaakt of weggewerkt.
- De trap is altijd vrij van spullen.
- Mijn rollator staat op de juiste stand voor mij. En ik weet hoe ik hem moet gebruiken.

# Veilig op de been blijven?

## Ontdek uw valrisico

### Stap 1: Bekijk uw situatie

- |   | Ja                       | Nee                      |
|---|--------------------------|--------------------------|
| > Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Bent u bezorgd om te vallen?                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Nee op alle vragen → Laag valrisico

Ja op één of meer vragen → Ga door naar stap 2

De volgende vragen vult u samen met een professional in

### Stap 2: Onderzoek de ernst van het valrisico

- |   | Ja                       | Nee                      |
|---|--------------------------|--------------------------|
| > Had u letsel ten gevolge van de val?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Heeft u twee of meer vallen gehad in het afgelopen jaar?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Was wegraking de oorzaak van de val?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Kon u niet overeind komen na de val?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Heeft u hulp nodig bij complexere dagelijkse taken zoals zwaar huishoudelijk werk, koken, boodschappen doen en alleen buiten lopen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Ja op één of meer vragen → Hoog valrisico

Nee op alle vragen → Ga door naar stap 3

### Stap 3: Doe de looptest

Uitslag van de looptest: \_\_\_\_\_

Looptest < 4 seconden → Laag valrisico

Looptest ≥ 4 seconden → Matig valrisico

## U heeft een laag valrisico

Dat is goed nieuws! Blijf actief en oefen uw evenwicht en spieren. Zo blijft u sterk en fit.

Het is belangrijk dat u minstens 30 minuten per dag beweegt. En dat u uw evenwicht en spieren traint. Wandelen, fietsen, tuinieren of dansen: doe iets actiefs waar u plezier in heeft. Zo blijft u fit en houdt u uw spieren soepel en sterk. Dat zorgt ervoor dat u minder snel valt.

### Tip 1

Samen bewegen is veel leuker! Kijk welke beweegactiviteiten uw gemeente organiseert en doe eraan mee.

### Tip 2

Doe mee met het tv-programma Nederland in beweging. Elke werkdag om 9.15 uur op NPO 2 en om 10.15 uur op NPO1.

### Tip 3

Kijk op de lijst hiernaast: ontdek wat u nog meer kunt doen om ervoor te zorgen dat u niet valt.

## U heeft een matig valrisico

Gelukkig kunt u daar wat aan doen. Er zijn speciale beweegprogramma's die uw kans om te vallen verkleinen. Uw zorgverlener bekijkt samen met u welk programma het beste bij u past.

### Het programma dat het beste bij mij past is:

---

---

### Tip

Heeft u zich aangemeld voor het beweegprogramma? Kijk op de lijst hiernaast: ontdek wat u nu al zelf kunt doen om ervoor te zorgen dat u niet valt.

## U heeft een hoog valrisico

Gelukkig kunt u daar wat aan doen. Maak een afspraak bij een zorgverlener. Hij of zij helpt u om de kans dat u valt kleiner te maken.

### Ik maak een afspraak bij:

---

---

### Tip

Heeft u de afspraak gemaakt? Kijk op de lijst hiernaast: ontdek wat u nu al zelf kunt doen om ervoor te zorgen dat u niet valt.

## Zo blijft u veilig op de been

Wat doet u al om de kans dat u valt kleiner te maken?



### Evenwicht & spierkracht

- Ik doe elke dag oefeningen om mijn evenwicht en (been)spieren te trainen.
- Ik let erop dat ik niet te lang achter elkaar zit.
- Als ik opsta, wacht ik even voordat ik ga lopen. Eerst span ik mijn beenspieren aan. En ik wacht tot ik niet meer duizelig ben.



### Medicijnen

- Ik weet precies welke medicijnen ik allemaal neem.
- Ik weet of mijn medicijnen de kans groter maken dat ik val.
- Als ik nieuwe medicijnen krijg, vraag ik altijd of ze passen bij mijn andere medicijnen.
- Ik vraag mijn huisarts of apotheker elk jaar om mijn medicijnen te controleren.



### Lekker en gezond eten

- Ik weet wat ik elke dag moet eten aan groente, fruit en andere voeding.
- Ik let erop dat ik genoeg eiwitten eet. Die zitten in vlees, vis, melk, kaas, eieren, brood, peulvruchten en noten.
- Ik drink elke dag genoeg water.
- Ik weet dat mijn huisarts kan testen of ik extra vitamine D nodig heb.