



Rijksoverheid

Hoe sterk sta jij?



AI

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Zo kun je blijven genieten van de dingen die voor jou belangrijk zijn. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als je nog gezond en sterk bent.



Check jouw balans
en bekijk de tips op
testjevalrisico.nl

**IK
STA
STERK**

Jouw uitslag van de valrisicotest!

Je hebt een laag valrisico.

Dat is goed nieuws! Het is belangrijk om sterk en gezond te blijven! Beweeg daarom minstens 30 minuten per dag en train je evenwicht en spieren. Wandelen, tuinieren of dansen: doe iets actiefs wat je leuk vindt! Misschien is een sportclub iets voor jou. Zo blijf je sterk staan en voorkom je een val.



Nog een tip! Doe mee met het tv-programma Nederland in beweging. Elke werkdag om 9.15 uur op NPO2 en om 10.15 uur op NPO1.

Beweegactiviteiten in de gemeente:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je hebt een matig valrisico.

Het is belangrijk dat je valrisico niet verder toeneemt. Door te oefenen kan je dit voorkomen. Een fysiotherapeut, wijkverpleegkundige, buurtsportcoach of welzijnsmedewerker van de gemeente kan advies geven over welk beweegprogramma het beste bij je past. Zo blijf je sterk staan en voorkom je een val.

Neem contact op met:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je hebt een hoog valrisico.

Dat is natuurlijk niet fijn om te horen. Om dit zeker te weten, is het belangrijk om een afspraak bij de huisartsenpraktijk of het gezondheidscentrum te maken. Samen maken jullie dan een plan om weer sterk te staan. Zo kan je zo lang mogelijk zelfstandig blijven. En de dingen blijven doen die voor jou belangrijk zijn.

Neem contact op met:

.....

.....

.....

.....

.....

.....