veiligheid.nl
kenniscentrum letselpreventie

# Veilig op de been blijven?

## Ontdek jouw valrisico

## 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 stroeve 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.

## Stap 1: Bekijk jouw situatie

| | Ja | Nee |
|---|---|---|
| > Ben je gevallen in het afgelopen jaar? | ☐ | ☐ |
| > Ben je bang om te vallen? | ☐ | ☐ |
| > Heb je moeite met bewegen, lopen of evenwicht houden? | ☐ | ☐ |

- ☐ **Nee** op alle vragen → **Laag valrisico**
- ☐ **Ja** op één of meer vragen → Ga door naar stap 2

## Stap 2: Onderzoek de ernst van het valrisico

| | Ja | Nee |
|---|---|---|
| > Had je verwondingen na je val en ben je hiervoor bij de dokter of in het ziekenhuis geweest? | ☐ | ☐ |
| > Ben je vaker dan één keer gevallen in het afgelopen jaar? | ☐ | ☐ |
| > Ben je gevallen doordat je flauwviel? | ☐ | ☐ |
| > Had je hulp nodig om op te staan na de val? | ☐ | ☐ |
| > Heb je hulp nodig bij een of meer van de volgende taken: koken, tuinieren, stofzuigen of boodschappen doen? | ☐ | ☐ |

- ☐ **Ja** op één of meer vragen → **Hoog valrisico**
- ☐ **Nee** op alle vragen → Ga door naar stap 3

De looptest wordt door een professional afgenomen

## Stap 3: Doe de looptest met een professional

Uitslag van de looptest: _____

- ☐ Looptest **< 4 seconden** → **Laag valrisico**
- ☐ Looptest **≥ 4 seconden** → **Matig valrisico**

## ☐ Je hebt een laag valrisico

**Dat is goed nieuws! Blijf actief en oefen je evenwicht en spieren.
Zo blijf je sterk en fit.**

**Het is belangrijk dat je minstens 30 minuten per dag beweegt. En dat je jouw evenwicht en spieren traint. Wandelen, fietsen, tuinieren of dansen: doe iets actiefs waar je plezier in hebt. Zo blijf je fit en houd je jouw spieren soepel en sterk. Dat zorgt ervoor dat je minder snel valt.**

**Tip 1**
Samen bewegen is veel leuker! Kijk welke beweegactiviteiten jouw 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 NPO 1.

**Tip 3**
Kijk op de lijst hiernaast: ontdek wat je nog meer kunt doen om ervoor te zorgen dat je niet valt.

## ☐ Je hebt een matig valrisico

**Gelukkig kun je daar wat aan doen. Er zijn speciale beweegprogramma's die jouw kans om te vallen verkleinen. Je zorgverlener bekijkt samen met jou welk programma het beste bij je past.**

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

_____

**Tip**
Heb je je aangemeld voor het beweegprogramma? Kijk op de lijst hiernaast: ontdek wat je nu al zelf kunt doen om ervoor te zorgen dat je niet valt.

## ☐ Je hebt een hoog valrisico

**Gelukkig kun je daar wat aan doen. Maak een afspraak bij een zorgverlener. Hij of zij helpt jou om de kans dat je valt kleiner te maken.**

**Ik maak een afspraak bij:**

_____

_____

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

# Zo blijf je veilig op de been

Wat doe jij al om de kans dat je 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.