

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



U heeft een verhoogd valrisico.

Gelukkig kunt u veel doen om het risico op een val te verlagen.

Ik verwijs u door naar een zorgverlener die een analyse kan afnemen.

U kunt een afspraak maken bij:

U heeft geen verhoogd 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 en Stichting Welzijn bieden beweegactiviteiten aan waar u aan mee kunt doen.

Tip 2

Kom in beweging tijdens Nederland in beweging om 09.30 uur op NPO2 en om 10.15 uur op NPO1.

Tip 3

Laat u jaarlijks testen op uw risico om te vallen.