

Neem de stap, blijf vitaal!

6 tips voor 65-plussers om stevig op de been te blijven.



Train uw evenwicht en spierkracht

U kunt oefeningen doen om uw evenwicht en spierkracht te verbeteren. De kans dat u valt, wordt hierdoor een stuk minder.



Laat uw medicijnen controleren

Slikt u medicijnen? Sommige medicijnen (of combinaties van medicijnen) zorgen dat u zich duizelig voelt, of slaperig.



Eet lekker en gezond

Als u lekker en gezond eet, krijgt u goede bouwstoffen binnen om de spieren sterk genoeg te houden.



Controleer uw ogen

Laat elk jaar uw ogen controleren door een optometrist of oogarts en volg de adviezen op. Waarom? Goed zien draagt bij aan een beter evenwicht.



Draag goed passende schoenen

Wist u dat uw voeten veranderen als u ouder wordt? Een goed passende schoen verkleint de kans op een val. Controleer daarom uw schoenen! Passen ze nog goed?



Maak het huis veilig

U kunt uw huis een stuk veiliger maken. Met soms maar een paar kleine aanpassingen voorkomt u een val.

veiligheid.nl
kenniscentrum letselpreventie

Voor meer informatie:
www.veiligheid.nl/valpreventie