

*Heb je soms moeite om
je evenwicht te bewaren?
Ben je onlangs gevallen?*

Dan is het raadzaam om je huisarts
te raadplegen. Meer info?
Surf naar www.valpreventie.be

*Blijf in beweging,
doe het veilig!*

Begin er vandaag nog aan!



Blijf in beweging, doe het veilig!

Een op de drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar. Zo'n valpartij heeft vaak nare gevolgen. Vermijd valincidenten: volg onze tips, wees actief maar doe het op een veilige manier!



Blijf fit en actief!

- Probeer zoveel mogelijk te bewegen, alle beetje helpen.
- Zit niet te lang stil, sta na 20 à 30 minuten even recht.
- Beweeg het grootste deel van je dag licht intensief: bv. staand computeren, licht huishoudelijk werk, stappen ...
- Beweeg daarnaast dagelijks een stukje matig intensief. In totaal 150 minuten per week is ideaal: bv. fietsen, tuinieren ...
- Oefen wekelijks je evenwicht, lenigheid en spierkracht. Voorbeeldoefeningen vind je op www.valpreventie.be.
- Bewegen helpt je om gezond te blijven en beter te slapen. Hoe je best start, geeft de bewegingsdriehoek helder weer (www.gezondleven.be).



Verzorg je voeten

- Draag makkelijke schoenen in de juiste maat en die je voet omsluiten. De zool is best plat (zonder hakje) en met profiel zodat je niet kan uitglijden.
- Loop niet op blote voeten of kousen.
- Laat voetproblemen behandelen (bv. eelt, ingegroeide nagels).



Kijk uit met je ogen

- Draag een bril als het nodig is.
- Hou je bril proper en steeds binnen handbereik.
- Ga jaarlijks naar de oogarts.



Let op met medicijnen

- Bespreek het gebruik van medicijnen met je huisarts, ook als het gaat over pijnstillers.
- Vermijd kalmeer- en slaapmiddelen.

Voorkom duizeligheid bij het rechtstaan

- Sta rustig recht uit je bed of zetel.
- Haast je niet naar de bel of de telefoon.
- Ben je vaak duizelig? Praat erover met je huisarts.



Ga voor veiligheid in huis

- Vermijd gladde en natte vloeren, losliggende kabels en omkrullende tapijten.
- Ga niet op een stoel staan. Gebruik een veilige trappladder.
- Voorzie handgrepen, bv. in toilet of douche.
- Zorg voor voldoende verlichting. Doe het licht aan als je 's nachts moet opstaan.

Eet evenwichtig en gezond

- Calcium en vitamine D zorgen voor stevige botten en spieren. Je vindt calcium in melkproducten, calcium verrijkte sojaproducten, vis, groenten en fruit. Vitamine D wordt aangemaakt door zonlicht.
- Beperk alcohol: drink maximaal 10 standaardglazen per week, spreid dit over meerdere dagen en drink een aantal dagen niet.
- De voedingsdriehoek helpt je verder (www.gezondleven.be)