



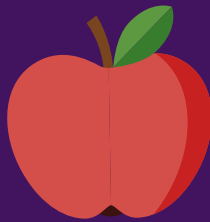
6 tips om vallen te voorkomen

← Hoe sterk
sta jij?

**IK
STA
STERK**



Eet lekker en gezond



Gezond eten en drinken houdt je botten en spieren sterk. Je eet lekker en gezond door:

- genoeg groenten te eten
- genoeg fruit te eten
- voldoende eiwitten te eten.

Wil je meer tips over voeding?

Bezoek een diëtist of bekijk tips van Het Voedingscentrum:

[Eten na je 70e.](#)

Checklist



- ☐ Ik weet wat ik iedere 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 weet dat mijn huisarts kan testen of ik extra vitamine D nodig heb.
- ☐ Ik drink elke dag genoeg water.

Controleer je medicijnen



Slik je medicijnen?

Sommige medicijnen geven je een duizelig of slaperig gevoel. Bij het gebruik van meerdere medicijnen tegelijk wordt jouw risico op vallen groter. Het is daarom belangrijk om je medicijnen regelmatig te laten controleren.

Checklist



- ☐ 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.

Voorkom dat je thuis valt



Thuis breng je veel tijd door. Met simpele aanpassingen maak je jouw eigen huis een stuk veiliger. Zo verklein je de kans op een val.

Je huis veiliger maken kan bijvoorbeeld door:

- losse snoeren vastzetten of wegwerken
- een anti-slip laag onder het vloerkleed maken of het vloerkleed helemaal verwijderen
- geen spullen op de trap leggen
- genoeg ruimte tussen meubels houden om er tussendoor te kunnen lopen.

Zo verklein je de kans op een val. Wil je hulp bij het veilig maken van jouw huis? Vraag het aan een ergotherapeut.

Checklist



☐ Ik werk losse snoeren weg.

☐ Al mijn vloerkleden hebben een anti-sliplaag.

☐ Ik houd de trap vrij van spullen, zodat ik niet kan struikelen.

☐ Ik houd genoeg ruimte tussen meubels om er tussendoor te lopen.

Controleer je ogen



Goed zien is belangrijk om je evenwicht te bewaren. Als je ouder wordt, kun je minder goed zien.

Om sterk te blijven staan, is dit belangrijk:

- zorg voor genoeg licht in huis. Zo kan je goed zien waar je loopt
- laat ieder jaar je ogen controleren bij een oogarts of opticien
- draag je een bril? Poets deze dan elke dag
- heb je problemen met dichtbij en veraf zien? Gebruik dan twee brillen: één bril voor veraf (bijvoorbeeld voor als je buiten bent) en één bril voor dichtbij (bijvoorbeeld om te lezen).

Wil je meer weten over het controleren van je ogen? Bezoek dan een oogarts of opticien.

Checklist



☐ Ik poets mijn bril elke dag.

☐ Ik zorg ervoor dat ik altijd genoeg licht heb in huis, ook als ik 's nachts uit bed ga.

☐ Elk jaar laat ik mijn ogen testen.

Zorg voor goed passende schoenen



Wanneer je ouder wordt, veranderen je voeten. Je voeten worden bijvoorbeeld groter. Het is belangrijk dat je schoenen draagt die goed zitten. Zo voorkom je dat je struikelt.

Tips voor veilige schoenen:

Controleer of je schoenen nog goed passen. Er moet ruimte zitten tussen je grote teen en de neus van je schoen.

Let op dat:

- de zolen van je schoenen niet te glad zijn
- de hakken niet hoger dan 4 centimeter zijn
- de veters niet te lang zijn
- heb je in huis liever geen schoenen aan?
Draag dan stevige, goed zittende pantoffels met anti-slip.

Heb je problemen of pijn aan je voeten? Bijvoorbeeld door een ingegroeide teennagel of eeltknobbels? Ga dan naar een podotherapeut.

Checklist

- ☐ 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.

Trainen van evenwicht en spierkracht



Goed evenwicht en sterke spieren zijn belangrijk.

Die heb je bijvoorbeeld nodig wanneer je opstaat uit een stoel of de trap afloopt. Door je evenwicht en spieren te trainen, voel je je zeker en blijf je sterk staan. Er zijn speciale cursussen hiervoor. Die zijn vaak nog gezellig ook!

Wil je weten welke cursussen bij jou in de buurt zijn?

Vraag het je fysiotherapeut of bij het gezondheidscentrum. Zij kunnen je verder helpen. Je kunt ook eenvoudig thuis aan de slag met een aantal oefeningen. Je vindt ze op de volgende pagina.

Checklist

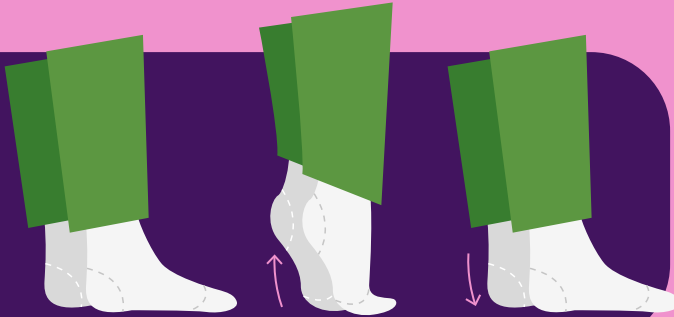
- ☐ Ik doe elke dag oefeningen om mijn evenwicht en (been)spieren te trainen.
- ☐ Ik let erop dat ik niet te lang achter elkaar zit.
- ☐ Als ik opsta, wacht ik even voordat ik ga lopen.
Eerst span ik mijn beenspieren aan. En ik wacht tot ik niet meer duizelig ben.

7 oefeningen om vallen te voorkomen

1

Voetsie tijdens het aankleden.

Op uw tenen staan.
5 keer.



2

Poets-Toets tijdens tandenpoetsen.

Wastafel beetpakken. Zet de voeten
half naast elkaar. Wastafel loslaten.
10sec. poetsen.



3

Koffiepakken tijdens koffietijd.

Arm strekken en naar voren reiken.
5 keer links. 5 keer rechts.
Dan koffie.



4

Belspel tijdens bellen.

Tenen krachtig buigen.
En ontspannen. 5 keer.



5

Thuisporter tijdens zitten.

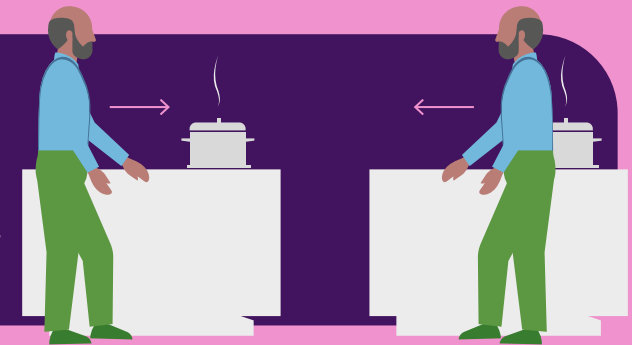
Linkerbeen strekken en
daarna rechterbeen strekken.
10 keer 10 sec vasthouden.



6

Gaanrecht tijdens koken.

Aanrecht vasthouden.
Lopen als een koorddanser.
3 keer heen en weer.



7

Plaatsmaker tijdens opstaan.

Opstaan zonder handen.
5 keer achter elkaar,
3 keer per dag.

