

# 1 Door regelmatig voor jezelf te zorgen vermijd je problemen.

## Denk je aan:

- Controle van je medicatie door de huisarts of apotheker
- Een jaarlijkse oogcontrole door oogarts of opticien.
- Schoenen met antislip.
- Een bezoek aan je huisarts bij duizeligheid.
- Gepaste hulpmiddelen.
- Aangepaste snelheid.



**Regelmatig onderhoud verlengt de levensduur.**

# 2 Is je huis veilig of is het een avonturenpark?

**Valkuil 1 trap**



**Valkuil 2 het opstapje**



**Valkuil 3 tapijt**



**Valkuil 4 verlichting**



**Zit jouw woning vol valkuilen? Test je huis met de checklist!**

# 3 Blijf in beweging.

## Te oud?

Om te bewegen ben je nooit te oud.

## Sporten niets voor jou?

Geen nood!

Regelmatig bewegen en kleine oefeningen houden je ook sterk en soepel.

## Al eens gevallen?

Dan zijn aangepaste en begeleide bewegingsoefeningen iets voor jou.

## Bang om te vallen?

Blijf dan zeker in beweging en praat erover



**Bewegen is de beste manier om vallen te voorkomen!**

## Voor veiligheid kan je zelf zorgen.

Kinderen worden groot met vallen en opstaan. Een zoen op de bezerde plek en de pijn is snel vergeten. Op oudere leeftijd zijn de gevolgen van een val echter meestal ernstiger. Ook het herstel na een val is niet altijd zo vanzelfsprekend. Als senior heb je er dus alle belang bij dat vallen wordt voorkomen.

### Wist je dat?

- Er elke 4 minuten een 55-plusser een ernstige val maakt?
- Eén op drie van de 65-plussers minstens één keer per jaar valt?
- Bij 75-plussers vallen de belangrijkste doodsoorzaak is?
- Vrouwen ouder dan 65 dubbel zo vaak vallen dan mannen?

## Waar kan je terecht?

- Bij je huisarts voor regelmatige controle.
- Bij Thebe voor cursus valpreventie, checklist en advies.
- Raadpleeg de Thebe wijzer voor cursussen met bewegen op maat.



- Voor activiteiten bij plaatselijke verenigingen.  
Denk aan bijvoorbeeld:

- Gymnastiek voor volwassenen.
- Dansclub voor ouderen.
- Bewegen in het zwembad.
- Wandel of fietsgroep.
- Aangepaste fitnes bij therapeut.

- Gewoon thuis: beweeg mee met tv programma e.d.
- Bij vrienden en kennissen, maak bewegingsafspraken.



**Sommige willen opvallen,  
Andere willen afvallen,  
Maar niemand wil vallen?**

**Vallen maakt je  
in één klap oud....  
Maar dat kan je  
makkelijk voorkomen**