

Lang artikel

Blijf in beweging, doe het veilig!

Mariette, 76 jaar, heeft haar arm in het gips. Toen ze verleden week op haar kousen de trap afkwam, is ze uitgleden. Resultaat: veel blauwe plekken, stram én een gebroken pols.

Eén op de drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar. Zo'n valpartij heeft vaak nare gevolgen. Stoornissen in evenwicht, spierkracht en/of mobiliteit zijn enkele van de belangrijkste [risicofactoren voor een val](#). Ze kunnen vermeden worden door regelmatig te bewegen. Dat is de beste remedie om valpartijen te voorkomen. Vermijd valincidenten: volg de tips, wees actief maar doe het op een veilige manier. Begin er vandaag nog aan!

De tips:

Blijf actief

- Zit niet te lang stil.
- Beweeg dagelijks minstens 30 minuten zoals bijvoorbeeld wandelen, zwemmen, werken in de tuin, spelen met de kleinkinderen.
- Werk aan je evenwicht, spierkracht en lenigheid.
- Beweeg in functie van je eigen mogelijkheden.

Ga voor een veilig huis

- Vermijd gladde of natte vloeren, losliggende kabels of omkrullende tapijten.
- Gebruik een veilige trapladder, zorg voor voldoende verlichting en handgrepen.

Verzorg je voeten

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

Kijk uit met je ogen

- Draag een bril als het nodig is.
- Hou je bril proper en binnen handbereik.
- Zorg voor een regelmatige controle bij de oogarts.

Eet evenwichtig en gezond

- Calcium en vitamine D zijn belangrijk voor stevige botten en spieren. Je vindt Calcium in vis, melkproducten en bepaalde groenten en fruit (bv. broccoli, pruimen). Vitamine D wordt aangemaakt door zonlicht.
- Beperk je alcoholgebruik.

Let op met medicijnen

- Bespreek het gebruik van medicijnen steeds met je huisarts, ook als het gaat over pijnstillers.

- Vermijd kalmeer- en slaapmiddelen.

Voorkom duizeligheid bij het rechtstaan

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

Heb je moeite met je evenwicht? Ben je onlangs gevallen? Neem dan contact op met je huisarts.

Meer tips en informatie vind je op www.valpreventie.be



Kort artikel

Blijf in beweging, doe het veilig!

Mariette, 76 jaar, heeft haar arm in het gips. Toen ze verleden week op haar kousen de trap afkwam, is ze uitgleden. Resultaat: veel blauwe plekken, stram én een gebroken pols.

Een op de drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar. Zo'n valpartij heeft vaak nare gevolgen. Stoornissen in evenwicht, spierkracht en/of mobiliteit zijn enkele van de belangrijkste [risicofactoren voor een val](#). Ze kunnen vermeden worden door regelmatig te bewegen. Dat is de beste remedie om valpartijen te voorkomen. Vermijd valincidenten: volg de tips, wees actief maar doe het op een veilige manier. Begin er vandaag nog aan!

Onze tips:

- Blijf actief.
- Ga voor een veilig huis.
- Verzorg je voeten.
- Kijk uit met je ogen.
- Eet evenwichtig en gezond.
- Let op met medicijnen.
- Voorkom duizeligheid bij het rechtstaan.

Heb je moeite met je evenwicht? Ben je onlangs gevallen? Neem dan contact op met je huisarts. Meer tips en informatie vind je op www.valpreventie.be

