

stevig staan

NIEUWEGEIN

Bent u 65 jaar of ouder?

En heeft u een verhoogd risico om te vallen?



Ik heb er echt wat aan gehad,
kan nu weer een
stadswandeling maken zonder
zorgen over mijn evenwicht.
We zijn blijven bewegen met
een aantal anderen uit de
groep, samen is wel zo gezellig!

Deelnemer Stevig Staan



	Ja	Nee
Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?	☐	☐
Bent u bezorgd om te vallen?	☐	☐
Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?	☐	☐

Nee op alle vragen

Ja op minimaal 1 vraag

U heeft een laag valrisico

Blijf actief om toekomstige valpartijen te voorkomen. Doe mee aan een sport- of beweegactiviteit via sportenbewegennieuwegein.nl of volg een preventietraining met een buurtsportcoach. Meer info: sportidnieuwwegein.nl/stevigstaan

U kunt ons ook bereiken via:
 06 - 574 528 96
info@sportidnieuwwegein.nl



U heeft een verhoogd valrisico

Stevig Staan Nieuwegein kan u helpen.

Neem gratis contact op met SportID Nieuwegein via:
 06 - 574 528 96
stevigstaan@sportidnieuwwegein.nl
sportidnieuwwegein.nl/stevigstaan

Bekijk ook de tips op de achterkant van deze flyer.



Beweging

Ook als bewegen moeilijk is.



Medicijngebruik

Bespreek regelmatig uw medicijngebruik.



Check uw ogen

Laat regelmatig uw ogen controleren.



Veiligheid thuis

Denk hierbij aan goede verlichting en een veilige trap.



Vraag om hulp

Een moeilijke klus in huis? Vraag familie of vrienden om hulp.



Vitamine D op peil

Eet gezond, gevarieerd en ga vaak naar buiten.



Blijf fit en actief

Werk aan uw balans en spierkracht.



Beenspieren aanspannen

Duizelig bij het opstaan? Span uw beenspieren aan en wacht tot het verdwijnt.



Goede schoenen

Draag een lage hak, voldoende steun en een goed profiel. Draag deze schoenen ook in huis.



9 tips om stevig op de been te blijven!

stevig staan

NIEUWEGEIN