Gemeente Woudenberg

# ZO BLIJFT U OVEREIND!

BENT U 70 JAAR OF OUDER? DOE DAN DEZE TEST!

De test is een snelle manier om erachter te komen of u een grotere kans heeft om te vallen.

## NEE

Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?

## 1 KEER

MEER DAN

## 1 KEER

NEE

Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

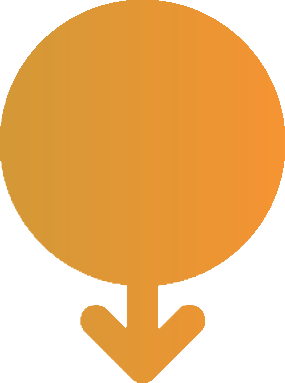
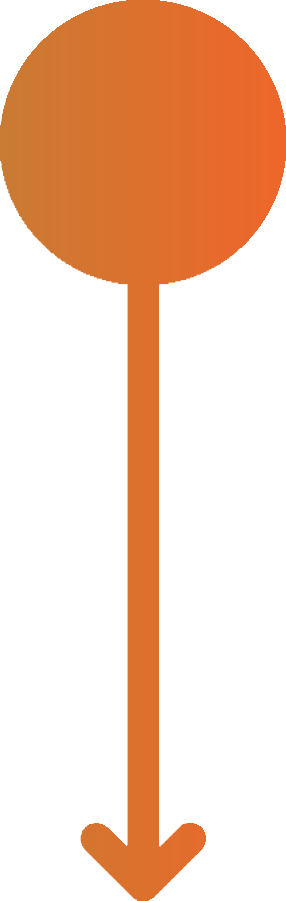
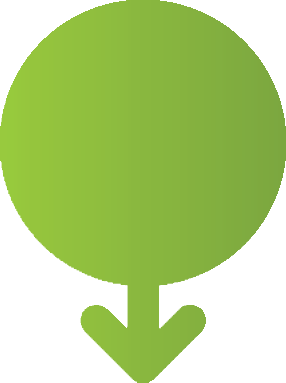
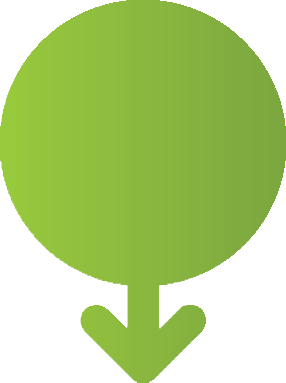
## JA

Normaal valrisico

Kijk wat u zelf kunt doen door middel van de tips op de achterzijde.

Verhoogd valrisico

Maak een afspraak bij uw huisartsenpraktijk voor een uitgebreide analyse.

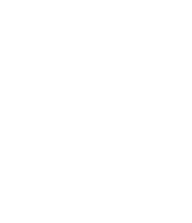
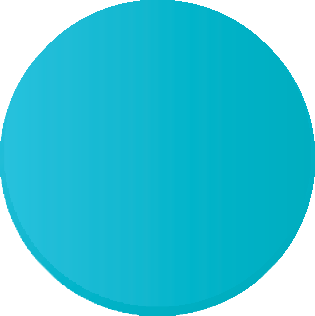
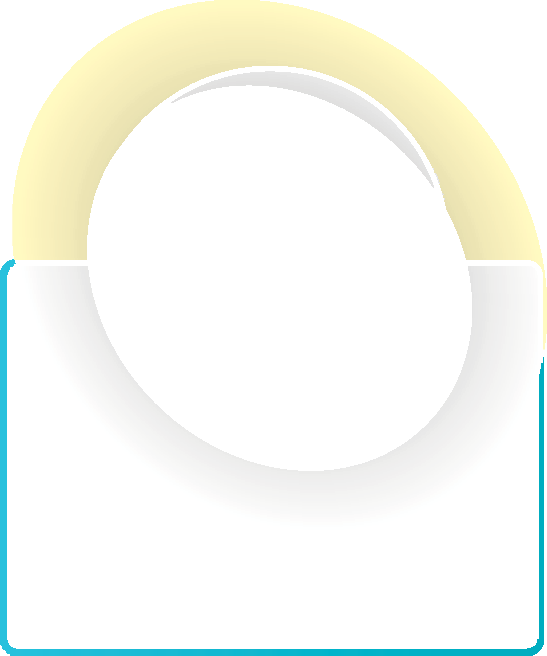
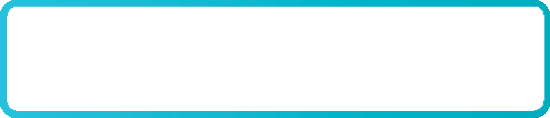


# BLIJF STAAN!

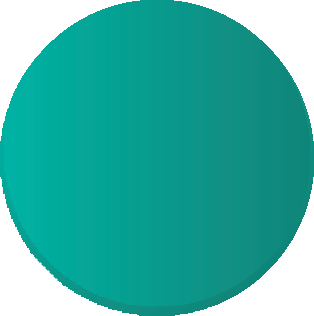
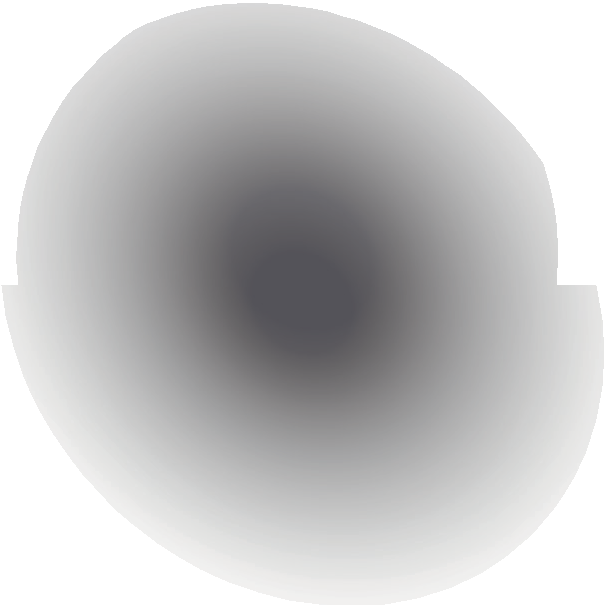
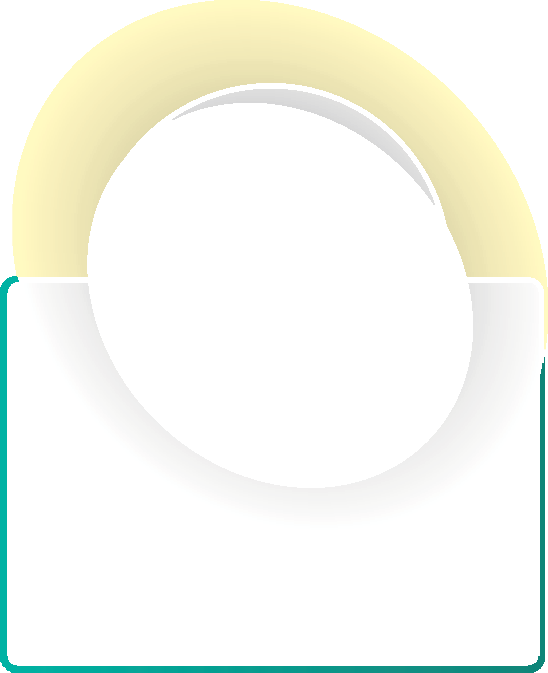
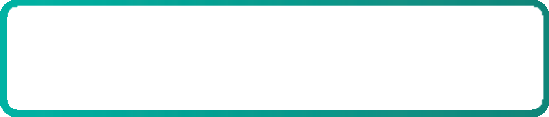
Gemeente Woudenberg

D

Bespreek regelmatig uw medicijngebruik

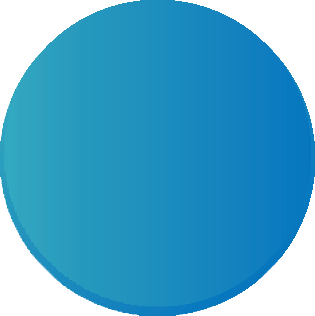
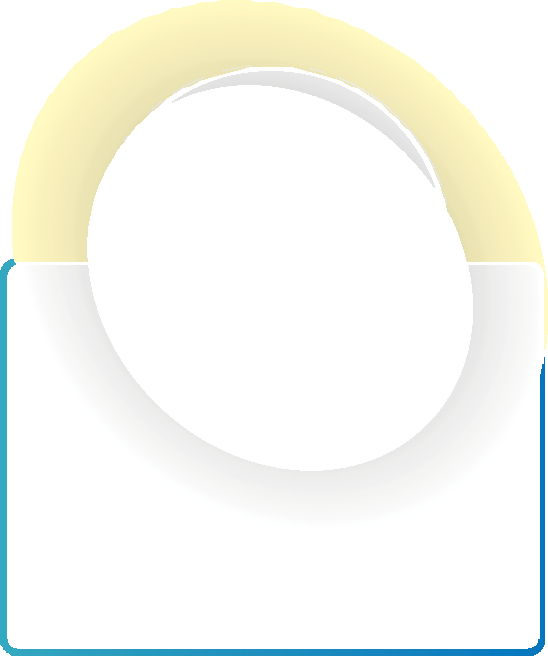


VRAAG ADVIES BIJ UW APOTHEKER



Als bewegen niet vanzelf gaat en er pijnklachten zijn

VRAAG ADVIES BIJ DE FYSIOTHERAPEUT

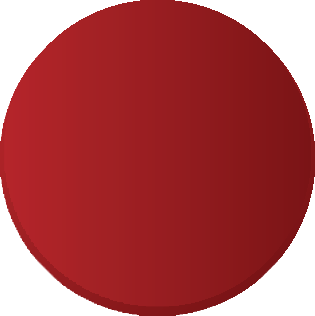
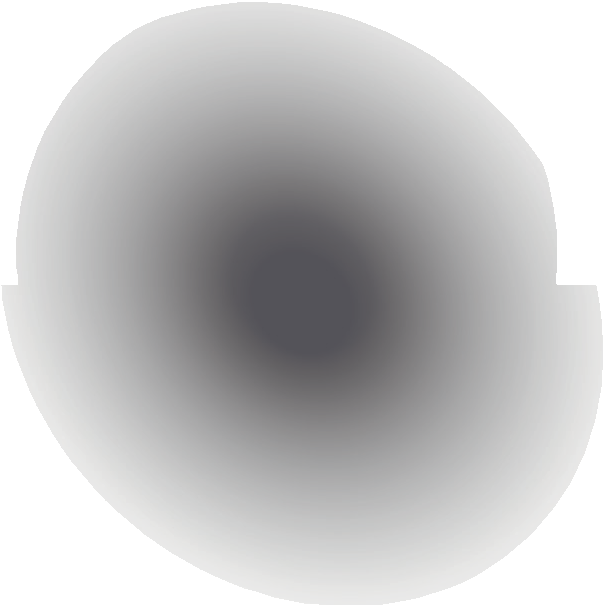
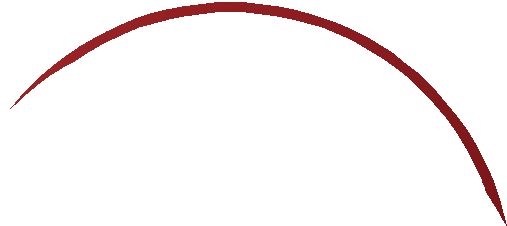
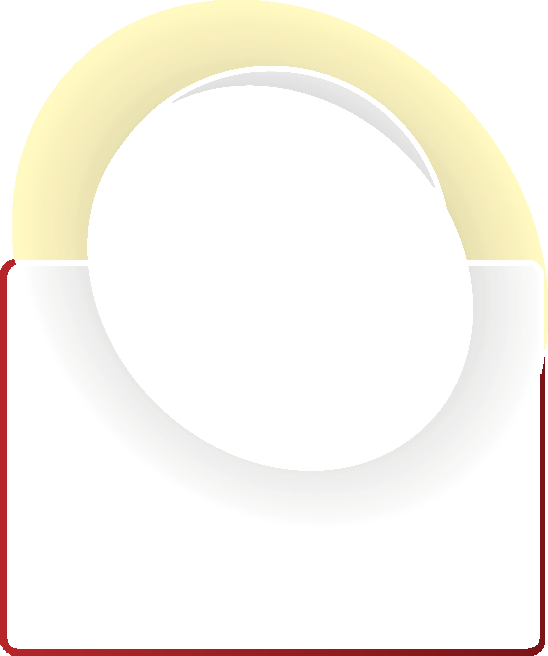
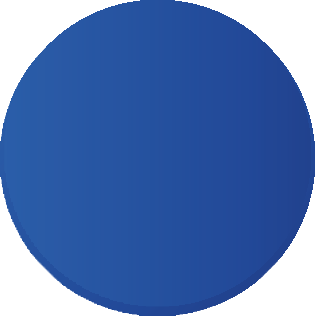
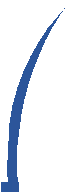
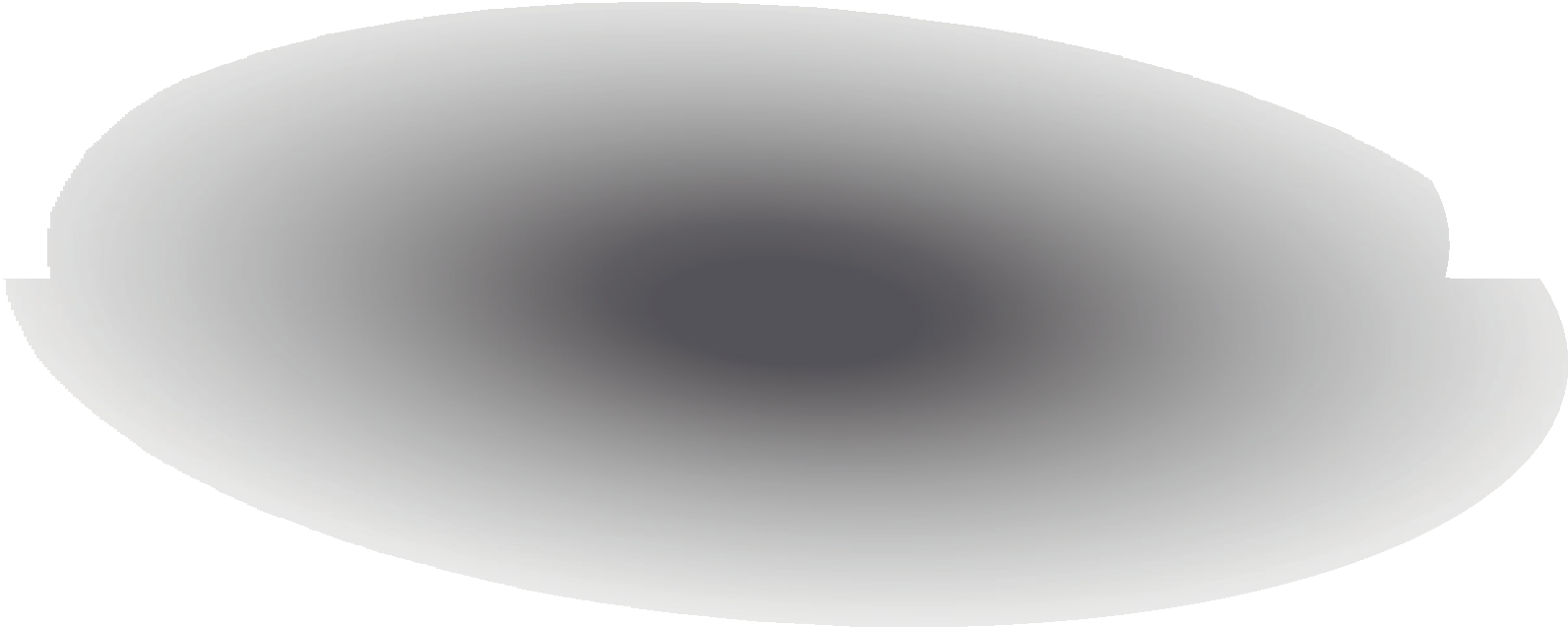
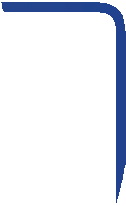
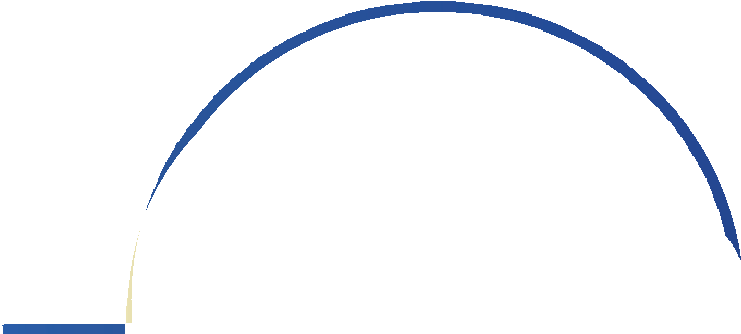
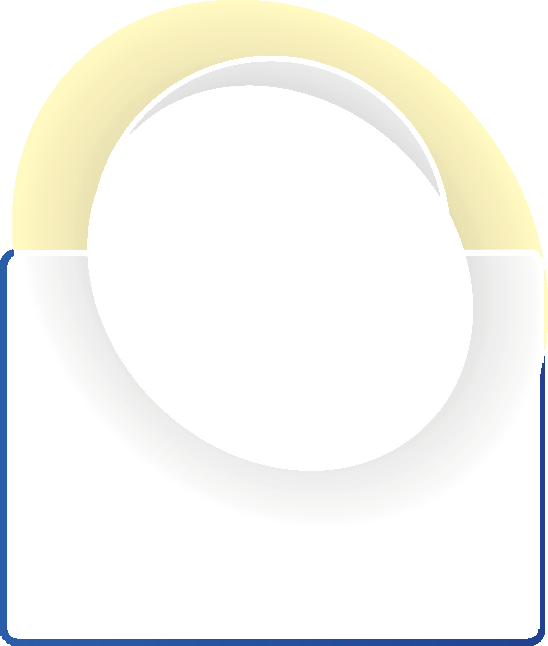


Laat regelmatig

uw ogen controleren

DIT KAN GRATIS BIJ EEN OPTICIEN

Ga elke dag naar buiten.



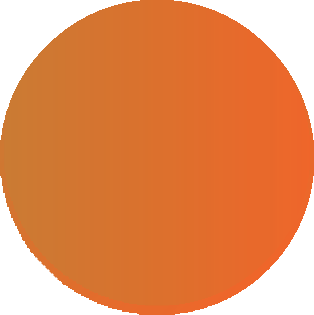
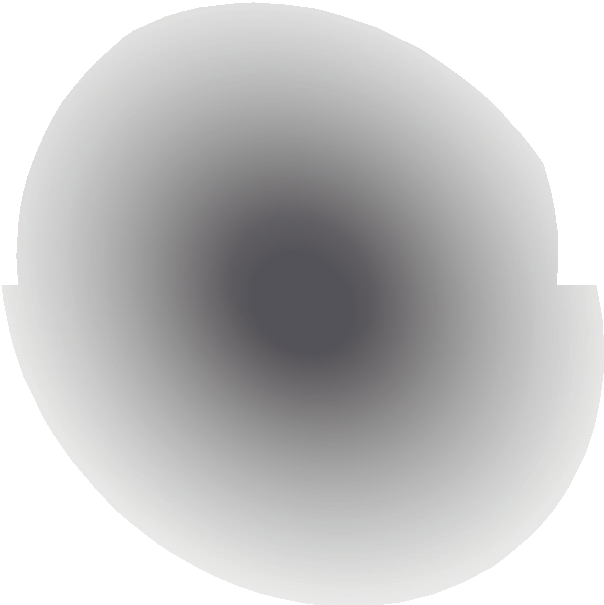
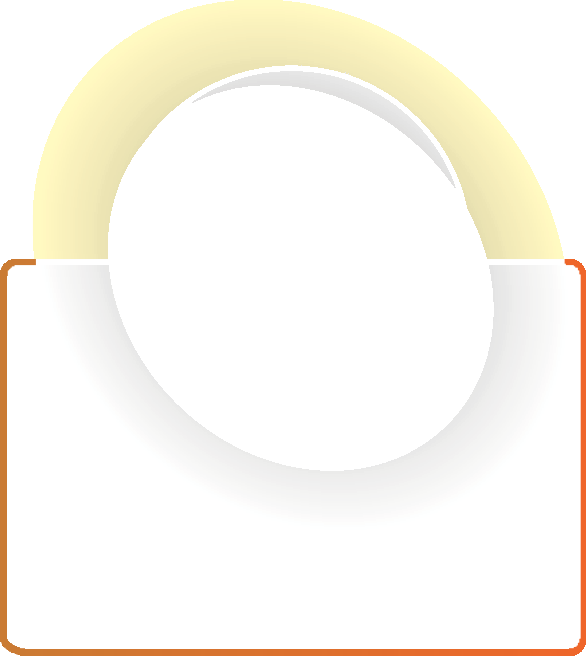
Denk aan goede verlichting, een veilige trap en antislipmat

VRAAG ADVIES BIJ DE ERGOTHERAPEUT

Volg een bewegings- programma voor balans en spierkracht

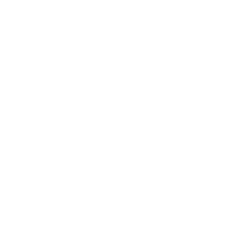
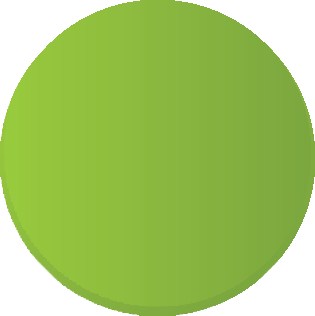
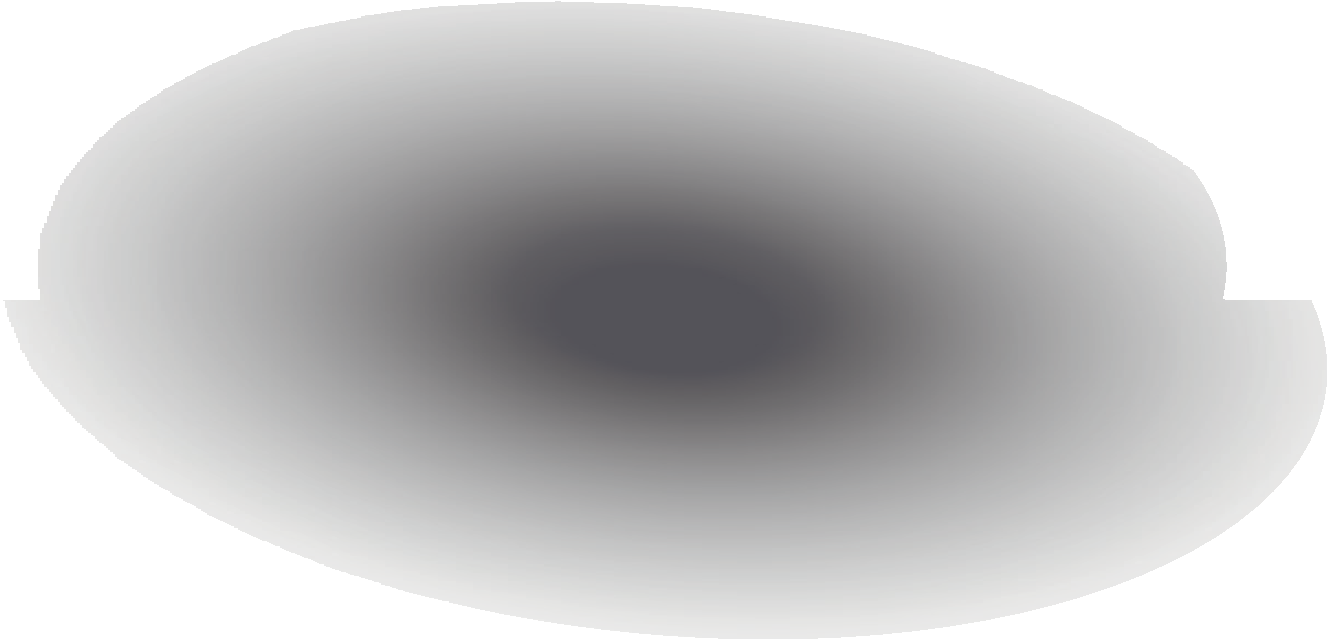
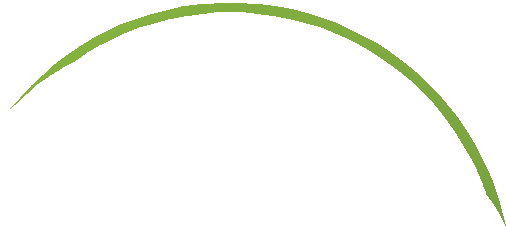
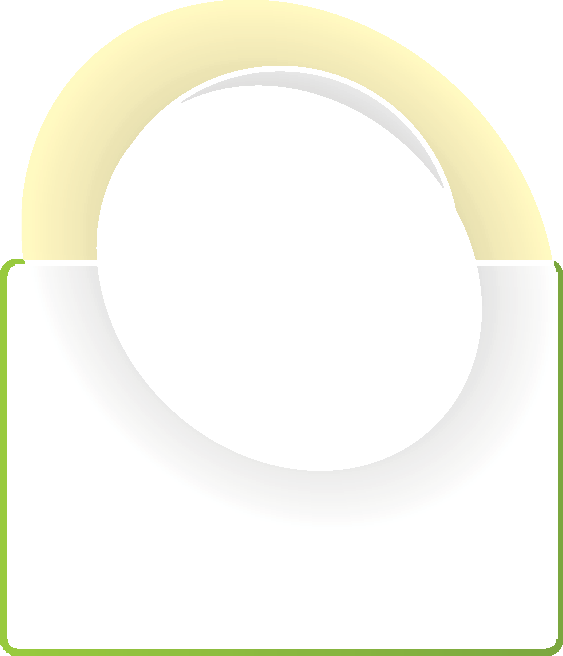
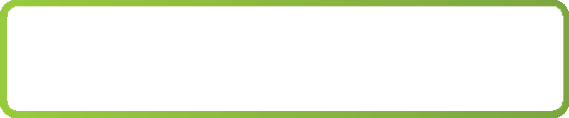
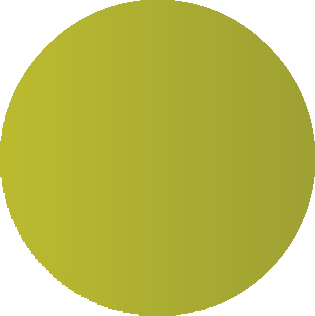
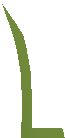
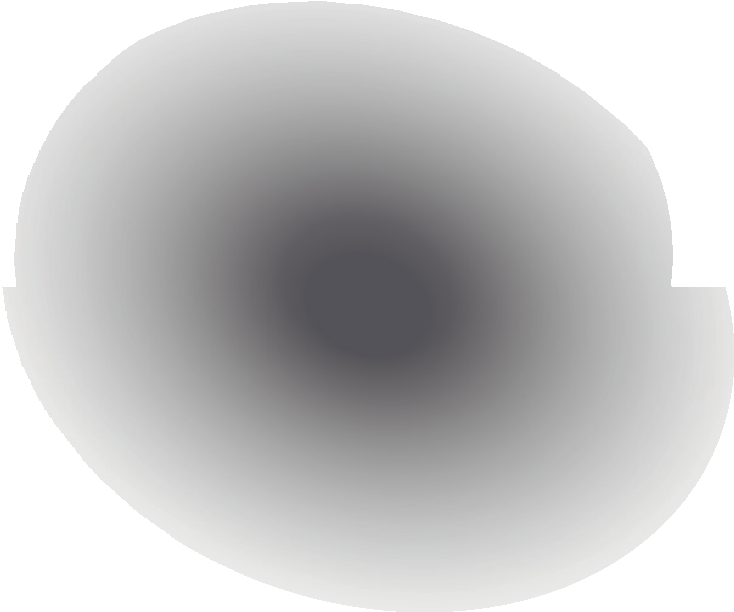
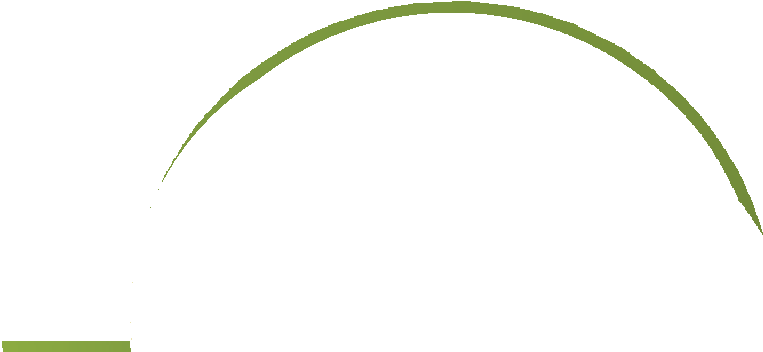
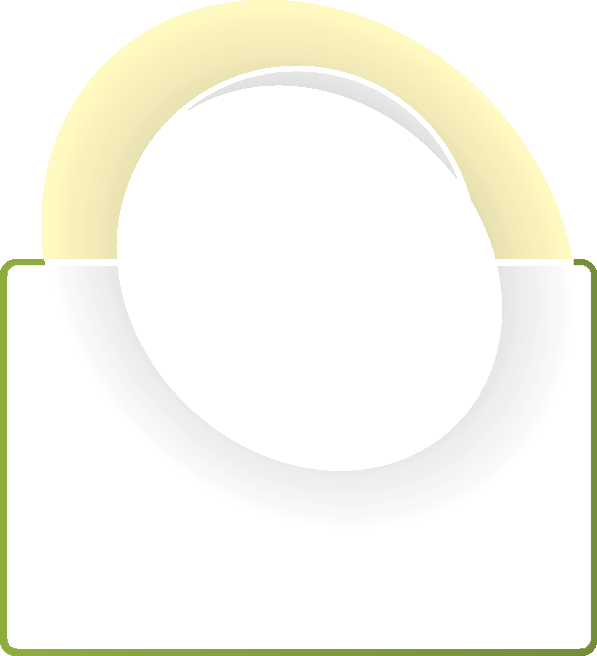
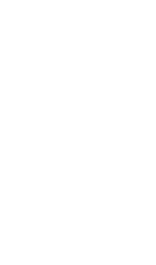
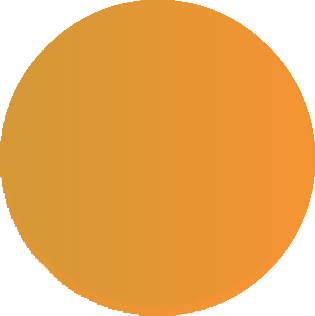
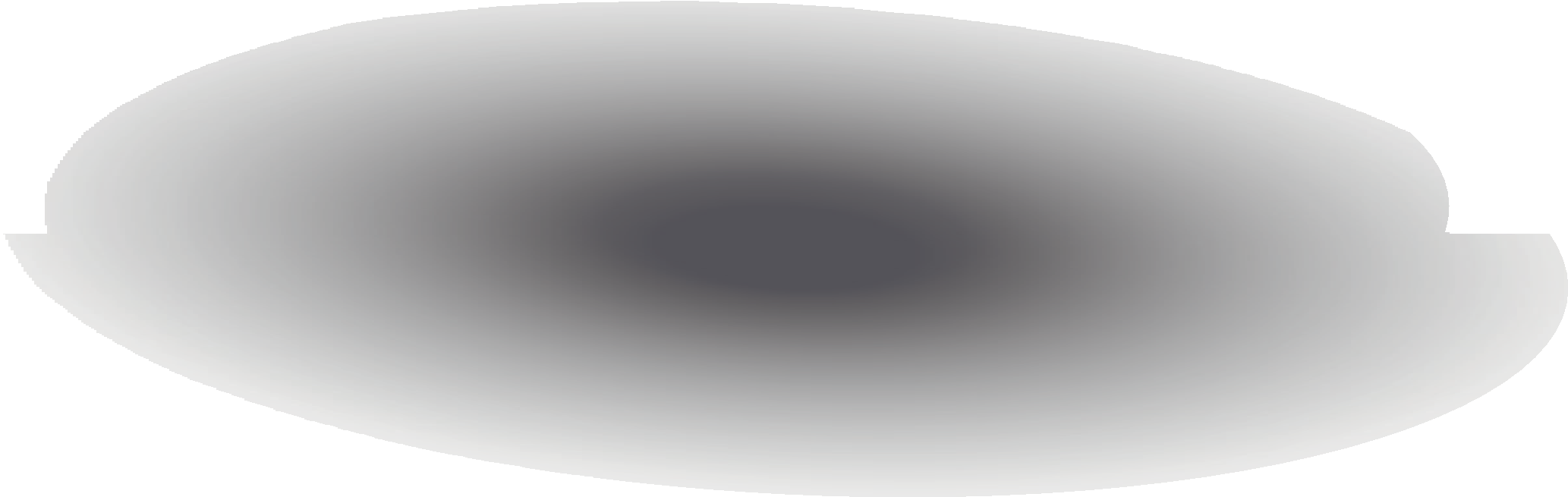
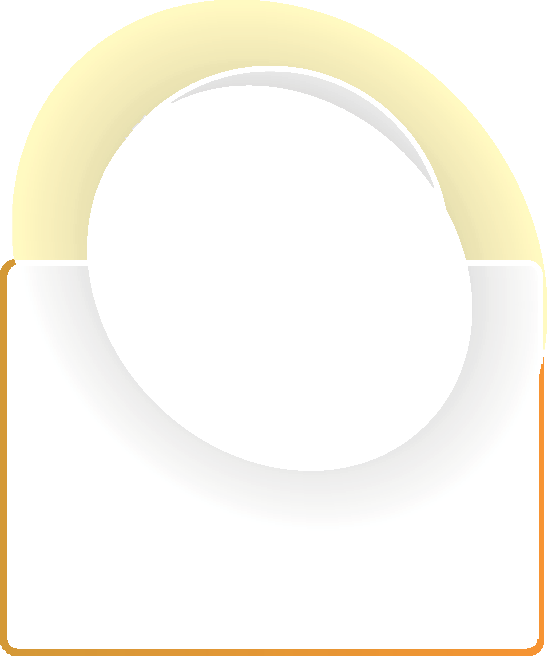
VRAAG ADVIES BIJ DE BUURTSPORT COACH

ZO BLIJFT U OVEREIND!



Duizelig bij het opstaan? Span uw bilspieren aan en wacht tot de duizelig- heid verdwenen is

VRAAG ADVIES BIJ DE FYSIOTHERAPEUT



Eet gevarieerd met voldoende calcium, eiwit en vitamine D

VRAAG ADVIES BIJ DE DIËTIST

Draag ook binnen goed steunende schoenen met antislip. Laat bij problemen uw voeten controleren.



VRAAG ADVIES BIJ DE PODOTHERAPEUT

Praat met mantelzorgers hoe zij u kunnen steunen

BALIE DE KLEINE SCHANS IN HET CULTUURHUIS