

Goed bewegen! Wat houdt je tegen?

SPORTCENTRUM NUMANSDORP

Burgemeester de Zeeuwstraat 22b
3281 AJ Numansdorp

Telefoon
0186-654036

PRAKTIJK MAASDAM

Raadhuisstraat 35
3299 AP Maasdam

Telefoon
078-6763147

E-mail
info@jeroenverschut.nl
Website
www.jeroenverschut.nl

Laat je snel testen op valrisico!

De juiste lichaamsbeweging en andere maatregelen kunnen de kans op vallen voorkomen of verkleinen. Ouderen die zich goed voelen, denken vaak dat meer beweging en extra maatregelen voor hen nog niet nodig zijn. Ouderen die wat slechter ter been zijn, zien er vaak tegenop om meer te bewegen. Zeker als ze al eens gevallen zijn. Ook weten veel ouderen niet welke mogelijkheden er zijn en welk prijskaartje daaraan hangt

Beantwoord deze 2 vragen:

Ben je de laatste 12 maanden gevallen?

Heb je mobiliteitsproblemen?
(kun je bijvoorbeeld nog zelfstandig boodschappen doen?)

Laten we samen de antwoorden bespreken, twee keer JA geeft een verhoogd valrisico, dus tijd om er iets aan te doen.

Tineke Welker
Geriatric-fysiotherapeute

neem de stap, blij vitaal

Blijf actief



Volg een
beweegprogramma
voor balans en spierkracht.

Stevige schoenen



Draag ook binnen stevige
schoenen met voldoende
profiel en lage hak

Spieren aanspannen



Duizelig bij het opstaan?
Span eerst je beenspieren
aan en wacht tot de
duizeligheid verdwenen is.

