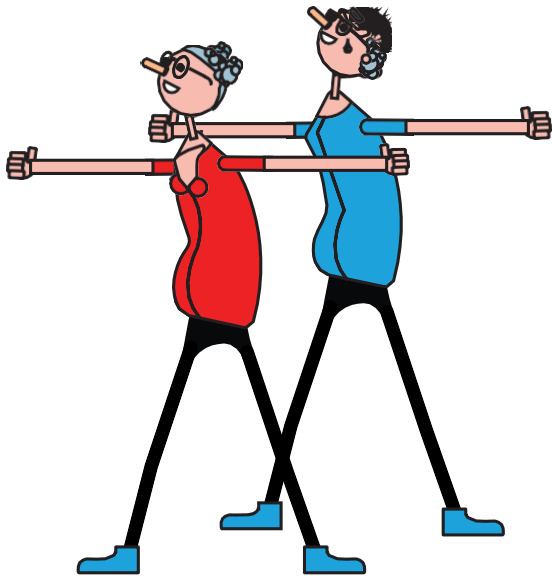


# neem de stap, blijf vitaal

9 tips voor 65+ers om stevig op de been te blijven



## Blijf actief

Volg een beweegprogramma voor balans en spierkracht.

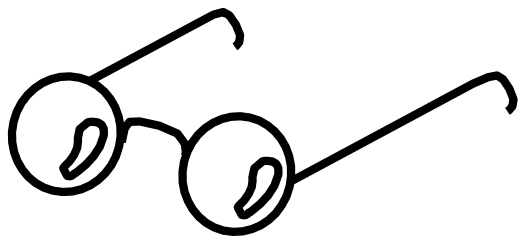


Maak je huis veilig  
Denk aan goede verlichting,  
een veilige trap en antislip.



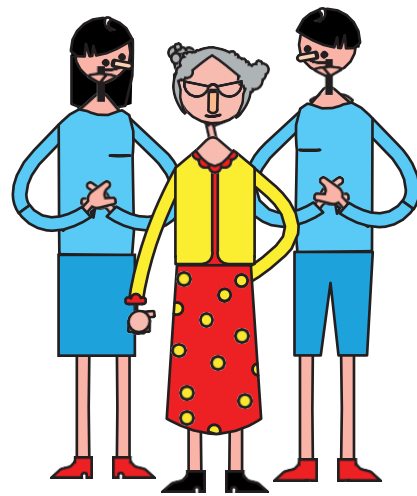
## Geneesmiddelen check

Bespreek je medicijngebruik  
regelmatig met je huisarts.



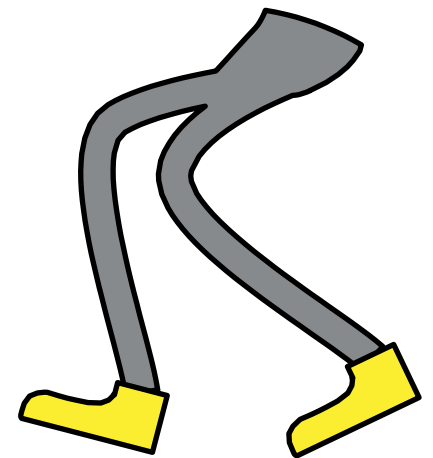
## Check je ogen

Laat regelmatig je ogen en  
je bril controleren.



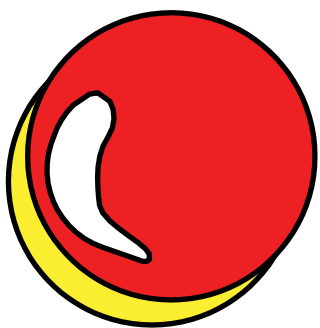
## Hulp familie

Praat met je familieleden over  
hoe zij jou kunnen steunen.



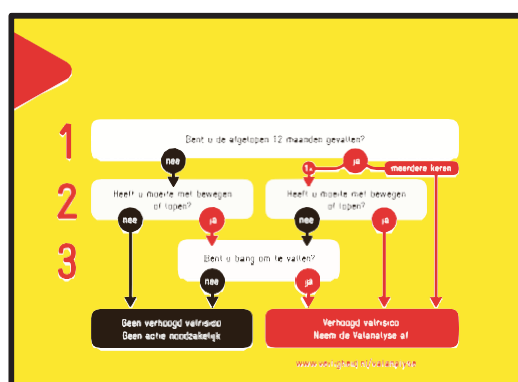
## Stevige schoenen

Draag ook binnen stevige schoenen  
met voldoende profiel en lage hak.



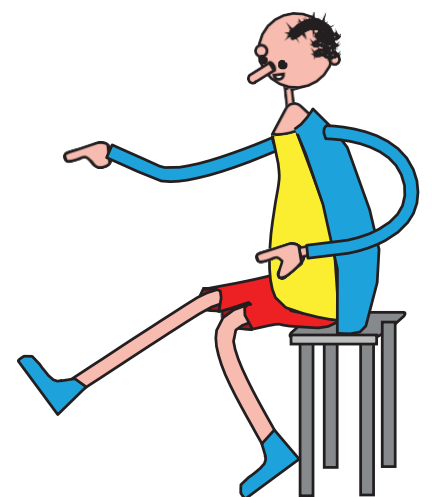
## Vitamine D op peil

Eet gezonde voeding met voldoende calcium, ga dagelijks naar buiten en gebruik supplementen.



## Check je valrisico

Doe de online valtest of vraag de huisarts om een analyse van jouw valrisico.



## Spiere aanspannen

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

Voor meer informatie en de online valtest: [www.valpreventie.veiligheid.nl/valpreventie](http://www.valpreventie.veiligheid.nl/valpreventie)

Zie voor het valpreventieaanbod in Heumen en Mook&Middelaar: [www.dekroonsteendevuursteen.nl](http://www.dekroonsteendevuursteen.nl)

Klik dan op zorgaanbod -> leefstijl en preventie

veiligheid  nl