TEYLINGEN
STAAT STERK.

Valpreventie
informatie en checklist



Hoe sterk sta jij?

Morgen begint vandaag



Laat je toekomstige zelf niet vallen!

Waarom valpreventie?

1 op de 3 mensen boven de 65 valt minstens één keer per jaar, met letsel tot gevolg.

Gelukkig kun je veel doen om het te voorkomen.

Op deze pagina's vind je een nuttige checklist en tips om je vitaal en in balans te houden.


samen
PRAKTIJK
VOOR
ERGOTHERAPIE


FYSIOTHERAPIE
VOORHOUT


gemeente
TEYLINGEN


wsv teylingen


BENU


de ombibrug
ontdek het samen


DE ONTMOETING


Marente


FYSIO
Warmond


Welzijn
Teylingen
DE VERBINDENDE SCHAKEL


VITEYLINGEN

Voorkom een val

CHECKLIST

Evenwicht en spierkracht



CHECKLIST

Evenwicht en spierkracht

- [ ] Ik doe elke dag oefeningen om mijn evenwicht en (been)spieren te trainen.
- [ ] Ik let erop dat ik niet te lang achter elkaar zit.
- [ ] Als ik opsta, wacht ik even voordat ik ga lopen. Eerst span ik mijn beenspieren aan. En ik wacht tot ik niet meer duizelig ben.

Voorkom een val

CHECKLIST

Medicijnen



CHECKLIST

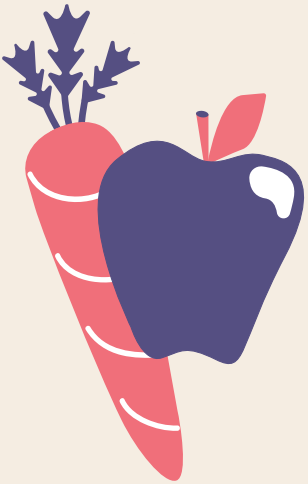
Medicijnen

- [ ] Ik weet precies welke medicijnen ik allemaal neem.
- [ ] Ik weet of mijn medicijnen de kans groter maken dat ik val.
- [ ] Als ik nieuwe medicijnen krijg, vraag ik altijd of ze passen bij mijn andere medicijnen.
- [ ] Ik vraag mijn apotheker elk jaar om mijn medicijnen te controleren.

Voorkom een val

CHECKLIST

Lekker en gezond eten



CHECKLIST

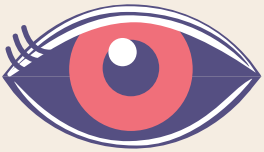
Lekker en gezond eten

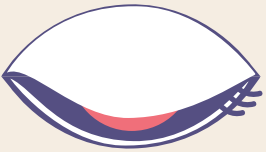
- [ ] Ik weet wat ik elke dag moet eten aan groente, fruit en andere voeding.
- [ ] Ik let erop dat ik genoeg eiwitten eet. Die zitten in: vlees, vis, eieren, melk, peulvruchten, kaas, brood en noten.
- [ ] Ik drink elke dag genoeg water.
- [ ] Ik weet dat mijn huisarts kan testen of ik extra vitamine D nodig heb.

Voorkom een val

CHECKLIST

Goed zien





CHECKLIST

Goed zien

- [ ] Ik poets mijn bril elke dag.
- [ ] Ik zorg ervoor dat ik altijd genoeg licht heb in huis.
- [ ] Elk jaar laat ik mijn ogen testen.

Voorkom een val

CHECKLIST

Voeten en schoenen



CHECKLIST

Voeten en schoenen

- [ ] Mijn schoenen zijn stevig. Ze passen goed en hebben geen hoge hak.
- [ ] Mijn sloffen blijven goed om mijn voeten zitten.
- [ ] Ik verzorg mijn voeten goed, of ik laat de pedicure dat doen.
- [ ] Ik bel de podotherapeut of medisch pedicure als ik een of ander probleem aan mijn voeten heb.

Voorkom een val

CHECKLIST

Veilig thuis



CHECKLIST

Veilig thuis

- [ ] Ik heb overal stroeve vloeren, ook in de badkamer.
- [ ] Mijn vloerkleden hebben een antislip-laag. Kabels en snoeren zijn goed vastgemaakt of weggewerkt.
- [ ] De trap is altijd vrij van spullen.
- [ ] Mijn rollator staat op de juiste stand voor mij. En ik weet hoe ik hem moet gebruiken.

In Teylingen kunt u heerlijk sporten, bewegen en sociale activiteiten ondernemen.

Kijk hiervoor op



- Welzijnteylingen.nl
- Combibrug.nl
- Meedoeninteylingen.nl
- Viteylingen.nl

Onderstaande beweegprogramma's zijn beschikbaar voor inwoners uit Teylingen met een verhoogd valrisico:

- In Balans
- Vallen Verleden Tijd
- Otago Groep

Aanbieders in Teylingen:

Fysiotherapie de Ontmoeting, Fysiotherapie Voorhout, Fysio Warmond en De Combibrug

HEB JE EEN VRAAG? CONTACT ONS!

Mail naar:
vitaliteit@combibrug.nl

Of bel naar:
06-25487844

Meer informatie & valpreventietips vind je op:
www.viteylingen.nl

Of scan de QR-code:

HOE STERK STA JIJ?

www.viteylingen.nl