

Bent u 65 plusser en wilt u weten of u een verhoogd risico heeft om te vallen?

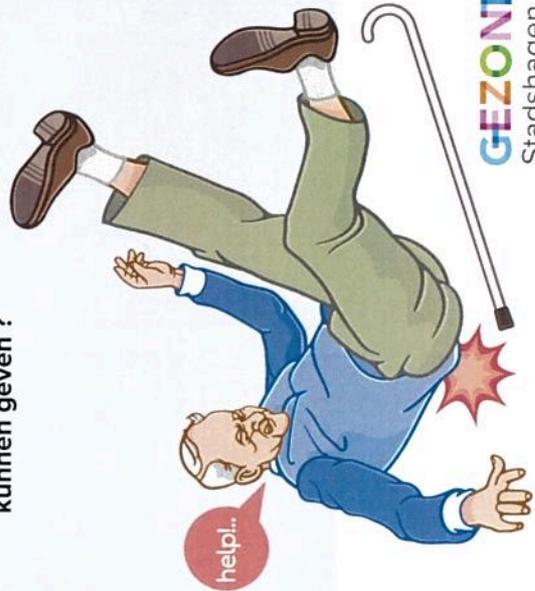
Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen ?

nee	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Bent u bezorgd om te vallen ?

Heeft u moeite met bewegen,
lopen of balans houden ?

Gebruikt u medicijnen die als bijwerking
duizeligheid, slaperigheid of suftheid
kunnen geven ?



Nee
op alle vragen
Laag valrisico

Ja
op één of meer
vragen
Verhoogd valrisico

GEZONDHEIDSHUIS
Stadshagen

Wat u zelf kunt doen



Met een gezonde leefstijl blijft u fit en blijven uw spieren soepel.

- Beweeg elke dag minimaal 30 minuten (in de buitenlucht)
- Doe oefeningen om spierkracht te versterken en evenwicht te bevorderen.
- Neem voldoende zuivel (calcium) in per dag: 4x (karme)melk, yoghurt of kaas.
- Zorg voor voldoende inname van vitamine D.
- Stop met roken.
- Drink weinig of geen alcohol (maximaal 1 alcoholconsumptie per dag).

Extra vitamine D

Alle vrouwen vanaf 50 jaar en alle mannen vanaf 70 jaar krijgen het advies om dagelijks vitamine D te slikken.

Voor mensen die weinig buiten komen, een donkere huid hebben of voor vrouwen die zwanger zijn, geldt dit advies ongeacht leeftijd. In de apotheek kunt u terecht voor persoonlijk deskundig advies.

Medicijngebruik

Er zijn veel medicijnen verhoogd risico kunnen geven op vallen, zoals slaapmiddelen en middelen bij onrust, maar ook medicijnen tegen hoge bloeddruk en sommige pijnstillers.

Medicijnen gaan anders werken als u ouder wordt. Het kan zijn dat de dosering aangepast moet worden, gestopt kan worden of vervangen moet worden door een ander middel.

Waar u hulp kunt krijgen

- Voor advies over medicatie kunt u terecht bij uw apotheker.
- Voor adviezen over evenwicht en spierkracht kunt u terecht bij een gespecialiseerde fysiotherapeut.
- Voor overige adviezen die kunnen helpen om de kans op een val te verlagen, kijkt u op de website www.wijz.nu/vitaal-en-veilig-thuis/vitaal-veilig-thuis.

GEZONDHEIDSHUIS
Stadshagen