

# Checklist Blijf overeind, voorkom vallen



## Evenwicht en spierkracht

- Ik doe elke dag oefeningen waarmee ik mijn evenwicht en (been)spieren train.
- Ik zorg dat ik niet te lang achter elkaar zit.
- Als ik op sta, wacht ik voordat ik ga lopen. Eerst span ik beenspieren aan en wacht tot de duizeligheid verdwenen is.



## Medicijnen

- Ik heb een goed overzicht van de medicijnen die ik nu slik.
- Ik weet of mijn medicijnen het risico op vallen verhogen.
- Ik laat mijn medicijnen elk jaar door mijn huisarts en/of apotheker controleren.



## Lekker en voedzaam eten

- Ik zorg dat ik elke dag genoeg eiwitten binnen krijg.
- Ik hou dagelijks mijn vitamine D op peil voor sterke botten en spieren.

Zo lang mogelijk gezond blijven, zodat je voor jezelf kunt blijven zorgen. Dat wil toch iedereen? Een val kan dit in gevaar brengen. Gelukkig kunt u vallen vaak makkelijk voorkomen. Check of u zelf al de belangrijkste dingen doet om een val te voorkomen.



## Zicht

- Ik laat elk jaar mijn ogen testen.
- Ik zorg altijd voor voldoende licht in huis.



## Schoeisel

- Ik verzorg mijn voeten goed.
- Mijn schoenen zijn stevig, passen goed en hebben geen hoge hak.
- Mijn sloffen blijven goed om mijn voeten zitten.



## Veilig huis

- Kabels en snoeren zijn goed vastgemaakt of weggewerkt.
- Mijn vloerkleden en (droogloop)matjes hebben een goede antislip-laag.
- De trap is altijd vrij van spullen, zodat ik niet kan struikelen.
- Ik heb overal stroeve vloeren, ook in de badkamer.
- Mijn loophulpmiddel staat goed ingesteld en ik weet hoe ik hem moet gebruiken.