

Nieuwsbrief

### **Valpreventie**

Onder ouderen blijft valpreventie een belangrijk punt. Een val veroorzaakt vaak veel leed. Niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk. Ouderen die zijn gevallen, zijn vaak bang dat zo iets nog een keer gebeurt. Deze angst kan ervoor zorgen dat ouderen specifieke activiteiten die ze graag ondernemen gaan vermijden. Dit kan ervoor zorgen dat iemand niet meer naar de kaartclub, de bingo of een vriend/ vriendin gaat. Vaak leidt dat tot eenzaamheid en een slechtere conditie. Dit is wordt een vicieuze cirkel waar men nog lastig uitkomt.

Een valpreventie-training kan iemand het vertrouwen geven zichzelf te kunnen redden als de situatie daarom vraagt. Binnen de gemeente Pijnacker- Nootdorp willen we meer aandacht genereren voor dit probleem. Samen met het SBJ "samen sterk" wordt er gekeken naar de behoefte van een dergelijke valpreventie- training. Dit met als doel om ouderen lichamelijk en mentaal sterker te maken en de leefwereld die men gewend is te kunnen blijven onderhouden.

Een aantal tips waar u nu al iets mee kunt doen zijn:

#### **Maak uw huis veilig**

U kunt hierbij denken aan goede verlichting. Het gebruik van antislip-matten.

#### **Check uw geneesmiddelen**

Jaarlijks zijn er veel ongevallen die te maken hebben met het verkeerd gebruik van medicijnen. Bepsreek uw medicijngebruik regelmatig met uw huisarts.

#### **Check uw ogen**

Goed zicht is belangrijk. Laat ze regelmatig checken bij de opticien.

#### **Stevige schoenen**

Door stevige schoenen te gebruiken met voldoende profiel zorgt u ervoor dat het risico op vallen verkleint wordt.

#### **Hulp van familie**

Schroom u niet om waar nodig hulp van familie of vrienden te vragen.

Andere tips vind u in de poster van VeiligheidNL hieronder!

Wilt u meer informatie met betrekking tot valpreventie neem dan contact op met de beweegcoach.

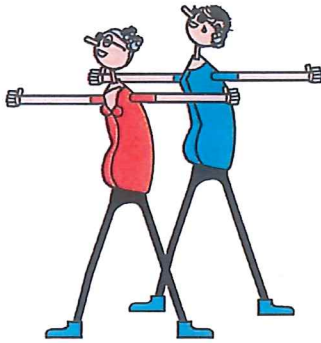
Dit kan via het contactformulier op de site.

Middels een mail naar [beweegcoach.senioren@gmail.com](mailto:beweegcoach.senioren@gmail.com).

Of telefonisch door te bellen met 06-82740391

# 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

Besprek je medicijngebruik regelmatig met je huisarts.



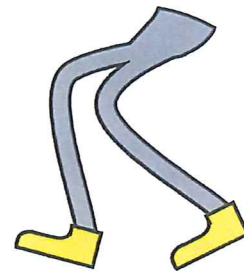
## Check je ogen

Laat regelmatig je ogen en je bril controleren.



## Hulp familie

Praat met je familieleden over hoe zij jou kunnen steunen.



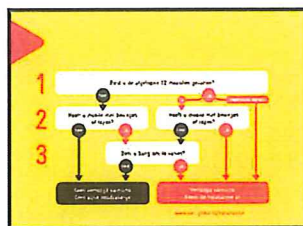
## Stevige schoenen

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.



## Spieren 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.veiligheid.nl/valpreventie](http://www.veiligheid.nl/valpreventie)

veiligheid  nl