6 tips
om sterk te blijven staan

Train je evenwicht
Door je evenwicht en spieren te trainen voel je je zekerder en sta je steviger.

Controleer je medicijnen
Sommige medicijnen kunnen het valrisico vergroten. Bespreek dit met je huisarts of apotheker.

Eet lekker en gezond
Goede voeding zorgt voor sterke botten en spieren. Eet fruit, groenten, peul-vruchten, volkoren granen, noten en vis.

Controleer je ogen
Goed kunnen zien is belangrijk om je evenwicht te bewaren. Controleer regelmatig je ogen en bril bij de opticien.

Zorg voor goed passende schoenen
Door het dragen van stevige schoenen met voldoende profiel en lage hak sta je steviger.

Voorkom dat je in huis valt
Zorg voor goede verlichting in huis en let op dat er geen losliggende snoeren, spullen en vloerkleden liggen waarover je kunt struikelen.

Kijk op **ggdgv.nl/ikstasterk**, vul hier nogmaals jouw antwoorden in en zie waar jij terecht kunt voor adviezen en gratis valtrainingen in jouw gemeente.

Hoe sterk sta jij?

IK STA STERK

Gezond Gooi

GGD Gooi en Vechtstreek

Hoe sterk sta jij?

- **Ben je afgelopen jaar gevallen?** **ja/nee**
- **Ben je bezorgd om te vallen?** **ja/nee**
- **Moeite met bewegen of balans?** **ja/nee**

Is je antwoord 1 of meer keer ja?
Kom in actie!

Kijk op **ggdgv.nl/ikstasterk** of
loop langs bij een leefstijlpunt.

Blijkt uit de test dat je een verhoogd valrisico hebt en wil je hier graag iets aan doen? In de gemeente vind je verschillende leefstijlpunten.

Inwoners kunnen hier terecht voor al hun vragen over gezondheid en leefstijl. Voor valpreventie kun je hier een looptest doen en kun je je bij een verhoogd valrisico direct inschrijven voor gratis valtrainingen.

Op de website **ggdgv.nl/ikstasterk** vind je een overzicht van de leefstijlpunten per gemeente. Hierdoor kun je gemakkelijk zien welk leefstijlpunt er bij jou in de buurt is.

IK STA STERK