

Checklist

Zo blijft u veilig op de been

Wat doet u al om de kans dat u valt kleiner te maken?

miek@sportfryslan.nl



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.



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 huisarts of apotheker elk jaar om mijn medicijnen te controleren.



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, melk, kaas, eieren, brood, peulvruchten en noten.
- Ik drink elke dag genoeg water.
- Ik weet dat mijn huisarts kan testen of ik extra vitamine D nodig heb.



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.



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 mijn huisarts of podotherapeut als ik pijn of een ander probleem aan mijn voeten heb.



Veilig huis

- 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.