

# 6 tips om sterk te blijven staan



## Train uw evenwicht

Door uw evenwicht en spieren te trainen, voelt u zich zeker en staat u stevig.



## Controleer je medicijnen

Sommige medicijnen geven een duizelig of slaperig gevoel. Bespreek regelmatig uw medicijngebruik met de huisarts.



## Eet lekker en gezond

Goede voeding zorgt voor sterke botten en spieren. Eet fruit, groenten, peulvruchten, volkoren granen, noten en vis.



## Controleer je ogen

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



## Zorg voor goed passende schoenen

Door het dragen van stevige schoenen met voldoende profiel en lage hak staat u steviger.



## Voorkom dat u in huis valt

Zorg voor goede verlichting in huis, werk losse snoeren en objecten weg en gebruik antislip onder vloerkleden.

Meer weten? Ga naar [ggdgv.nl/ikstasterk](https://ggdgv.nl/ikstasterk)



# Hoe sterk staat u?



# IK STA STERK



## Hoe sterk staat u?

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

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

Kijk op [ggdgv.nl/ikstasterk](https://www.ggdgv.nl/ikstasterk) of  
loop langs bij een leefstijlloket.

Blijkt uit de test dat u een verhoogd valrisico heeft en wilt u hier graag iets aan doen? In de gemeenten vindt u verschillende leefstijlloketten.

Een leefstijlloket is er om mensen op weg te helpen naar een gezonde en positieve leefstijl. Inwoners kunnen hier terecht voor al hun vragen over gezondheid. Ook kunnen medewerkers van het leefstijlloket u informeren over beweeg- en valpreventie activiteiten in de buurt.

Op de website [www.ggdgv.nl/ikstasterk](https://www.ggdgv.nl/ikstasterk) vindt u een overzicht van de leefstijlloketten per gemeenten met de adressen erbij. Hierdoor kunt u gemakkelijk zien welk leefstijlloket er bij u in de buurt is.

**IK  
STA  
STERK**