




# Sta sterk!



Route | Gezond

# Heeft u een verhoogd risico om te vallen?

	Ja	Nee
 Bent u in de afgelopen 12 maanden gevallen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Bent u bezorgd om te vallen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nee op alle vragen

Ja op één of meer vragen

Laag valrisico

Verhoogd valrisico

Smartfloor-nummer ...

# Uitkomsten van uw metingen

Meetmoment:

Datum:

Meetmoment:

Datum:

Meetmoment:

Datum:

Meetmoment:

Datum:

Uw persoonlijk advies:

---

---

---

---

# Sta sterk!

## Blijf in beweging

Regelmatig bewegen, zoals wandelen, zwemmen en lichte krachttraining, geeft u meer spierkracht en houdt u soepel. Tip: kijk op tv naar Nederland in Beweging. U kunt voor meer tips ook met de buurtsportcoach praten.

## Oefen uw evenwicht

Met yoga en tai chi doet u oefeningen die helpen uw evenwicht te bewaren.

## Luister naar betrouwbaar advies

Test of u stevig staat bij uw fysio- of ergotherapeut.

## Zorg voor een veilig huis

Zorg ervoor dat er in uw huis geen losliggende kabels, losse matjes of gladde vloeren zijn.

## Doe een medicijnencheck en oogmeting

Sommige medicijnen kunnen duizeligheid of een minder goed evenwicht veroorzaken. Goede ogen helpen ook om steviger te staan. Praat altijd met uw arts over uw medicijngebruik.

## Eet gezond

Gezond eten en drinken is belangrijk voor sterke botten en spieren.



Voor meer informatie neem contact op via [www.routegezond.nl](http://www.routegezond.nl)