

Heb ik een verhoogd valrisico?

	Ja	Nee
Bent u 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



Zie achterkant voor meer informatie

Ik heb een laag valrisico

Dit is wat ik er zelf aan kan doen om dit zo te houden.

Tip 1

Beweeg minimaal 30 minuten per dag, inclusief evenwicht- en spierkrachtoefeningen. Dit houdt de conditie op peil.

Tip 2

Ga samen (buiten) bewegen. Dit is gezellig en je motiveert elkaar.

Tip 3

Bekijk de beweegmogelijkheden bij u in de buurt. Ga hiervoor naar de website van de sport-organisatie in uw gemeente of neem contact met ze op. Zie hieronder de contactgegevens.

Velsen, Haarlem, Bloemendaal:
www.sportsupport.nl

Heemskerk, Heemstede en Zandvoort:
www.jouw.teamsportservice.nl/kennemerland

Beverwijk:
www.beverwijkfitenactief.nl

Ik heb een verhoogd risico om te vallen

Dit is wat ik er zelf aan kan doen om te voorkomen dat ik vaker ga vallen.

Tip 1

Ik praat erover met de mensen in mijn omgeving.

Tip 2

Ik ga voor persoonlijk advies naar www.route-gezond.nl

Tip 3

Voor extra advies ga ik naar www.thuisarts.nl