

# Heb ik een verhoogd valrisico?

Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?  Ja  Nee

Bent u bezorgd om te vallen?  Ja  Nee

Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?  Ja  Nee

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](http://www.sportsupport.nl)

Haarlemmermeer:

[www.jouw.teamssportservice.nl/haarlemmermeer](http://www.jouw.teamssportservice.nl/haarlemmermeer)

Heemskerk, Heemstede en Zandvoort:

[www.jouw.teamssportservice.nl/kennemerland](http://www.jouw.teamssportservice.nl/kennemerland)

Beverwijk:

[www.beverwijkfitenactief.nl](http://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](http://www.route-gezond.nl)

## Tip 3

Voor extra advies ga ik naar [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)