

Checklist

Zo blijft u overeind en voorkomt u een val.

Check of u zelf al de belangrijkste dingen doet om een val te voorkomen.



Evenwicht & spierkracht

- Ik doe elke dag oefeningen waarmee ik mijn evenwicht en (been) spieren train.
- Ik zorg dat ik niet te lang achter elkaar zit.
- Als ik opsta, wacht ik voordat ik ga lopen. Eerst span ik mijn beenspieren aan en wacht tot de duizeligheid is verdwenen.



Medicijnen

- Ik heb een goed overzicht van de medicijnen die ik nu slik.
- Ik weet of mijn medicijnen het risico op vallen verhogen.
- Als ik een nieuw recept krijg, vraag ik altijd of het past bij mijn andere medicijnen.
- Ik laat mijn medicijnen elk jaar door mijn huisarts en/of apotheker controleren.



Lekker en voedzaam eten

- Ik weet wat ik iedere dag nodig heb aan groente, fruit en andere voeding.
- Ik word ouder, dus ik weet dat ik er op moet letten dat ik genoeg eiwitten binnen krijg.
- Ik weet dat ik via de huisarts kan laten testen of ik een tekort aan vitamine D heb waarvoor ik supplementen moet slikken.
- Ik drink dagelijks genoeg water.



Zicht

- Ik laat elk jaar mijn ogen testen.
- Mijn bril poets ik elke dag.
- Ik zorg altijd voor voldoende licht in huis.



Schoeisel

- Ik verzorg mijn voeten goed.
- Mijn schoenen zijn stevig, passen goed en hebben geen hoge hak.
- Mijn sloffen blijven goed om mijn voeten zitten.
- Ik neem contact op met een podotherapeut als ik pijn of problemen aan mijn voeten heb.



Veilig thuis

- Kabels en snoeren zijn goed vastgemaakt of weggewerkt.
- Ik heb overal stroeve vloeren, ook in de badkamer, en mijn vloerkleden hebben een antislip-laag.
- De trap is altijd vrij van spullen, zodat ik niet kan struikelen.
- Mijn loophulpmiddel staat goed ingesteld en ik weet hoe ik hem moet gebruiken.