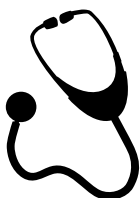


Blijf actief

Volg een bewegingsprogramma voor balans en spierkracht

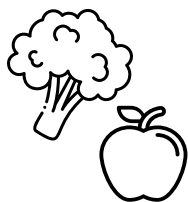
Informatie bij het beweegloket



Aanhoudende klachten

Duizeligheid, wegvallen, pijn bij inspanning

Maak een afspraak bij uw huisarts



Vitamine D op peil

Eet gezond met voldoende calcium, ga elke dag naar buiten.

Vraag advies bij de huisarts of diëtist



Bewegen

Als bewegen niet vanzelf gaat en/of er pijnklachten zijn

Spieren aanspannen

Duizelig bij opstaan? Span uw beenspieren aan en wacht tot de duizeligheid verdwenen is

Vraag advies bij de fysiotherapeut



Geneesmiddelen check

Bespreek regelmatig uw medicatiegebruik.

Vraag advies bij de apotheker



Check uw ogen

Laat regelmatig uw ogen controleren.

Dit kan gratis bij de opticiën

ZO STAAT U STEVIG!



Goed horen

Als uw gehoor verminderd is.

Doe een controle bij de audiçiën



Hulp van familie

Praat met familie hoe zij u kunnen steunen.

Steunpunt mantelzorg bij sociaalwerkorganisatie



Stevige schoenen

Draag ook binnen schoenen met voldoende steun, een goed profiel en lage hak.

Vraag advies bij de podotherapeut



Maak uw huis veilig

Denk aan goede verlichting, een veilige trap en antislip.

Vraag advies bij de ergotherapeut