

HOE VOORKOM JE VALLEN?

Goede raad

Op oudere leeftijd is een val snel gebeurd. Heb je soms moeite om je evenwicht te bewaren? Of ben je onlangs gevallen? Dan raadpleeg je best je huisarts.

Met deze tips vermijd je vallen:

- Blijf fit en actief: blijf bewegen.
- Ga voor een veilig huis: kleef bijvoorbeeld antislip op de traptreden, zorg voor voldoende verlichting, laat niets rondslingeren, ...
- Draag zorg voor je voeten: kies voor aangepaste schoenen.
- Kijk uit met je ogen: draag een bril als je er een nodig hebt, ga regelmatig op controle bij de oogarts, leg je bril op een vaste plaats of gebruik een brilkoordje, ...
- Let op je voeding en de medicijnen die je neemt: gezonde voeding houdt je spieren en beenderen sterk. Bespreek met je huisarts welke medicijnen je neemt. Vermijd kalmeer- en slaapmiddelen.
- Ben je ouder dan 65 jaar en ben je onlangs gevallen of ben je vaak duizelig? Vertel dat aan je huisarts.

Nuttige websites

- De kans op een val kan je gemakkelijk verkleinen. Hoe? Door actief te zijn en je veiligheid te verhogen. Op de website www.valpreventie.be vind je daarover heel wat informatie.

Aanbod in onze gemeente

- Sportverenigingen in onze gemeente vind je via http://www.halen.be/sportverenigingen_2.html
- Beweegactiviteiten voor senioren kan je vinden op <http://www.deklapstoel.be/activiteiten.html>


