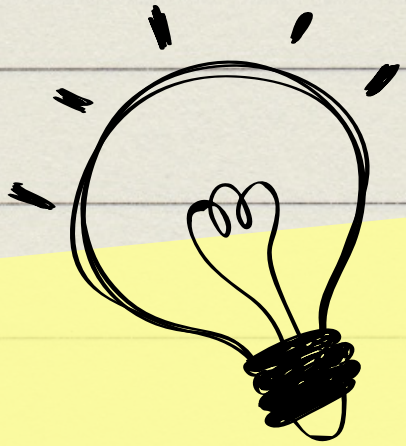
Wandel-weetjes

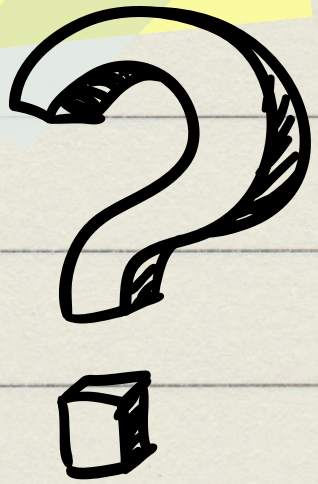
Samen wandelen of bewegen is vaak nóg leuker! Ondek onze 10 interessante weetjes over valpreventie en bespreek ze tijdens de wandeltocht.

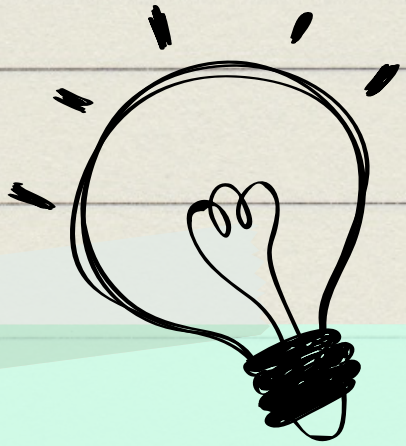
Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen



Wist je dat...

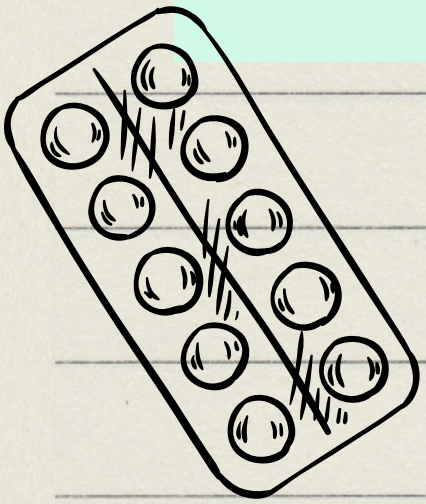
wanneer je ouder wordt, je een deel van jouw **spiermassa en spierkracht** verliest? Gelukkig kan je door voldoende beweging en gezonde voeding je spierkracht en spiermassa terug opbouwen.

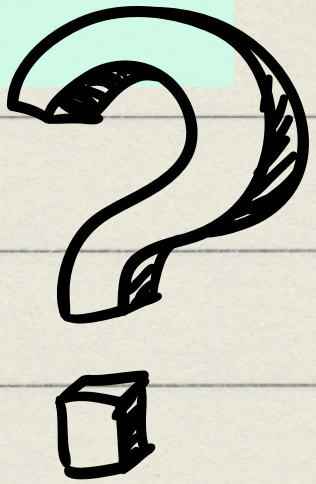


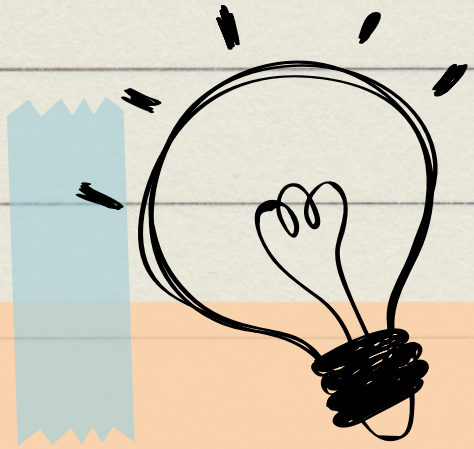


Wist je dat...

het innemen van 4 of meer verschillende **geneesmiddelen** per dag het risico om te vallen doet toenemen? Daarom kan je best je medicatieschema bespreken met je huisarts of apotheker.

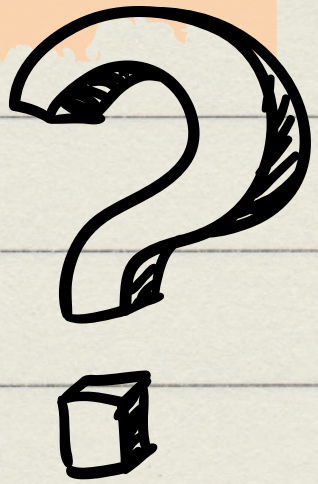


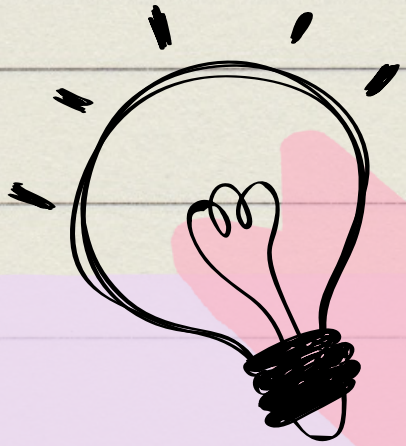




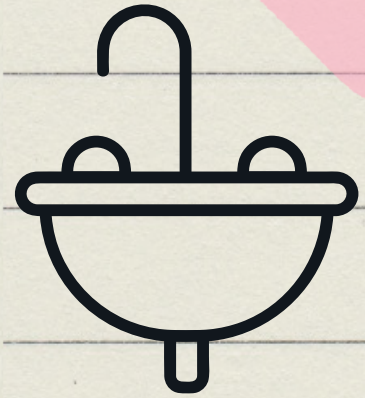
Wist je dat...

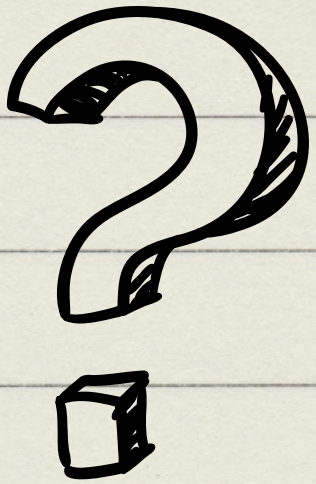
steunbaren in de badkamer of in de toiletruimte kunnen helpen om je evenwicht te bewaren? Bovendien helpen ze je om vlotter recht te staan en te gaan zitten. Je kan ze verkrijgen bij je thuiszorgwinkel of doe-het-zelfzaak.

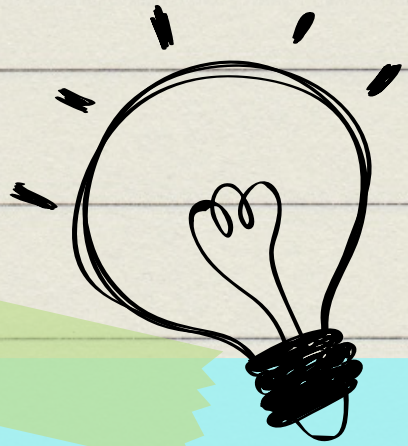




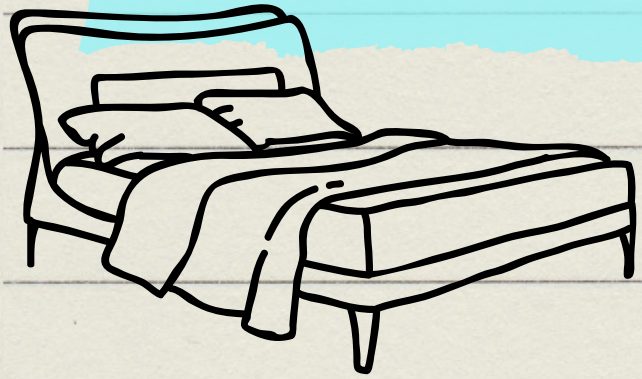
Wist je dat...
je duizelig en vermoeid kan worden door je al rechtstaand te wassen? Daarom plaats je best een **stoel achter de wastafel** of in de douche.

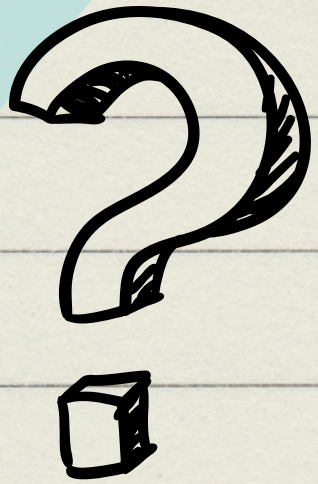


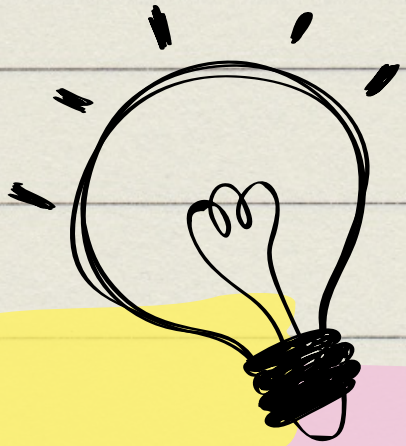




Wist je dat...
je met behulp van **bedverhogers** makkelijker kan opstaan uit je bed? Bedverhogers zijn een handig hulpmiddel, maar let op: wanneer je op het bed zit, moeten je voeten wel nog de grond kunnen raken!
Meer informatie vind je bij je thuiszorgwinkel.

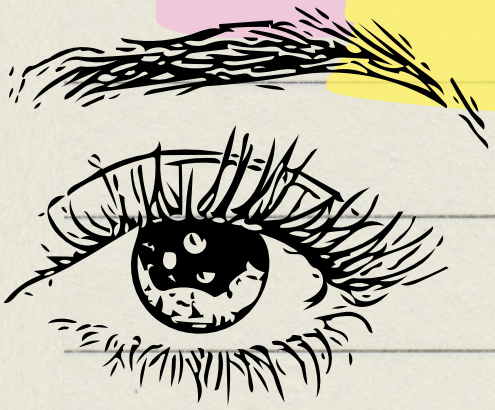


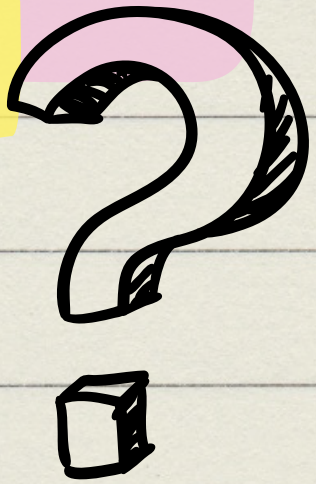


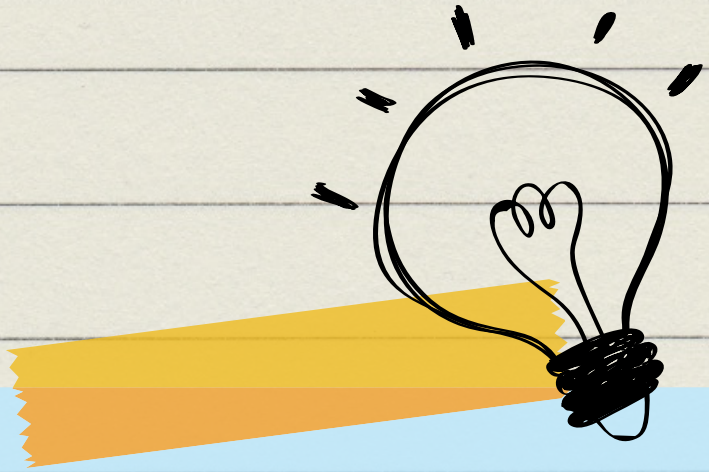


Wist je dat...

je je **zicht** best ieder jaar laat controleren bij de oogarts? Goed zicht is een belangrijke factor om vallen te voorkomen. Je reinigt ook best iedere dag je brilglazen.

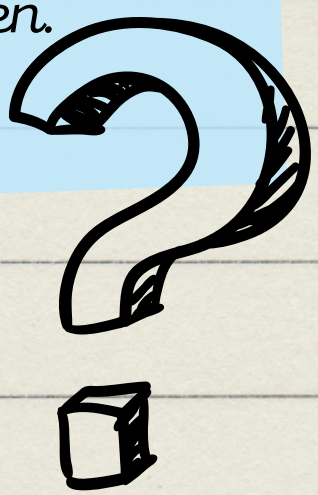


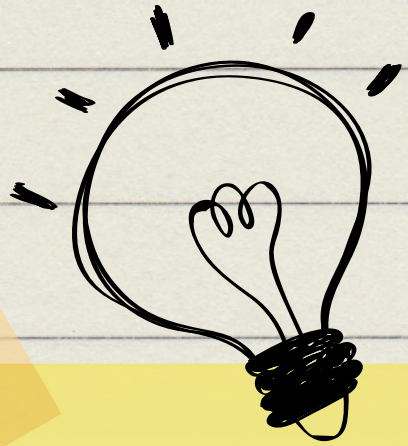




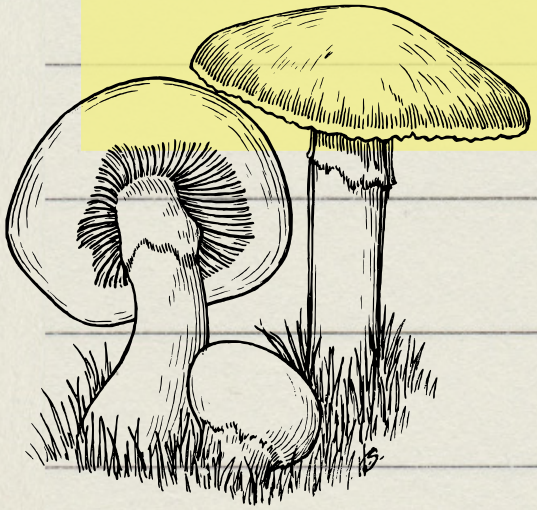
Wist je dat...

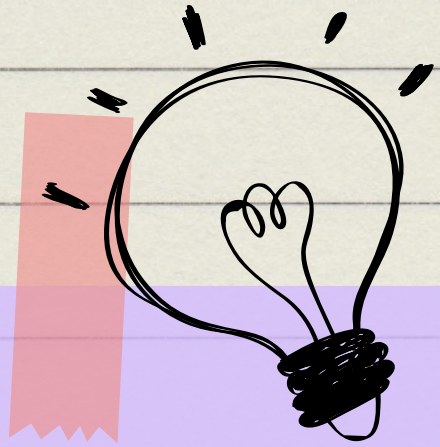
je best kleine porties kan eten om **bloeddrukval en duizeligheid** bij het rechtstaan te voorkomen? Ook het dragen van steunkousen, regelmatig en voldoende drinken of langzaam rechtstaan zijn enkele manieren om bloeddrukval en duizeligheid te voorkomen.





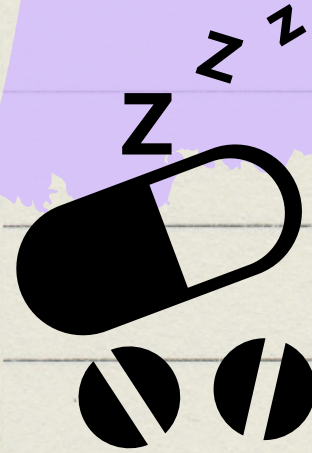
Wist je dat...
champignons ook **vitamine D** kunnen aanmaken door zonlicht? Zet ze gedurende 10 minuten in direct zonlicht en de champignons maken vitamine D aan en houden dit vast. Wanneer je ze dan later gebruikt in je gerecht kan je zelf extra vitamine D opnemen.

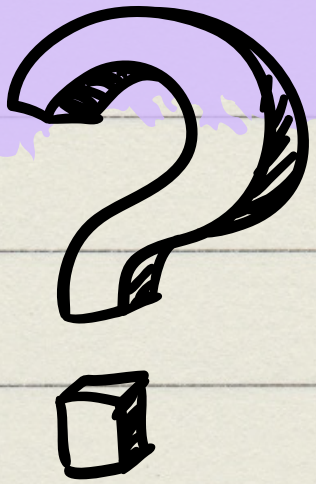


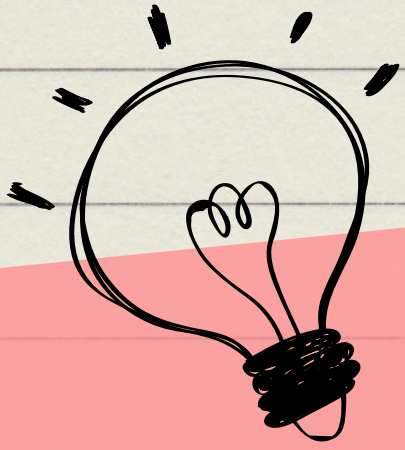
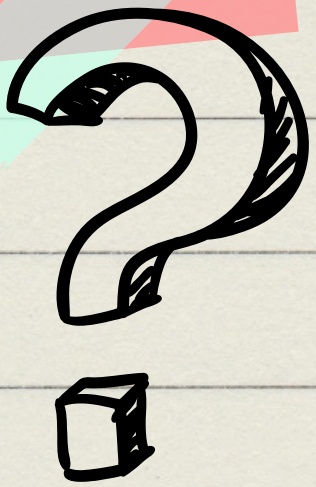


Wist je dat...

bij het ouder worden jouw **slaappatroon** verandert? Je slaapt lichter en wordt vaker wakker. Slaap en kalmeringsmiddelen zijn echter niet de oplossing. Ze verstoren je evenwicht en aandacht waardoor de kans op een valpartij alleen maar toeneemt. Door meer te bewegen overdag, zal je beter kunnen slapen 's nachts.







Wist je dat...
je door je **bezorgdheid om te vallen** net meer gaat vallen?
Daarom is het belangrijk om deze bezorgdheid te bespreken met je huisarts, een zorgverlener of familielid.