

# Je kunt zelf veel doen om minder snel te vallen.

Loop geregeld even dit lijstje na.

- ✓ **F van Fit**  
Ik blijf zo actief mogelijk.
- ✓ **L van Licht**  
Ik zorg voor goed licht.
- ✓ **O van Ogen & oren**  
Ik laat elk jaar mijn ogen en oren testen.
- ✓ **E van Eten & drinken**  
Ik eet en drink genoeg en gezond.
- ✓ **P van Pillen**  
Ik overleg met mijn arts of apotheker over mijn medicijnen.
- ✓ **T van Thuis**  
Ik zorg voor veiligheid in huis.

**DAT  
VALT  
MEE!**

Meer lezen of meer tips?  
Kijk op [www.datvaltmee.nl](http://www.datvaltmee.nl)

Knip dit lijstje uit en hang het op



'Ik heb een cursus gedaan om goed te vallen. Dus ik kom altijd goed terecht.'

Gerrie (79)



'Ik draag geen slippers meer waarmee ik kan uitglijden.'

Abdelkader (59)



'Volgens mij loop je juist risico om te vallen bij de dingen die je automatisch doet. Omdat je denkt dat je nog dertig bent.'

Elly (74)



Zo maak je de kans om te vallen een stuk kleiner. Makkelijker dan je denkt.

**DAT  
VALT  
MEE!**



# Welke tip is voor jou het handigst?



## FIT

Fitte benen vallen minder snel. Dat is logisch. Zorg dus dat je in beweging blijft. Houd je lijf én je hoofd soepel en sterk. Neem de trap, fiets en wandel, zoveel als er lukt. En zet spullen die je vaak gebruikt eens wat verder weg. Zo moet je vaker opstaan uit je stoel.



## LICHT

Hoe meer je ziet, hoe minder snel je struikelt. Dus ook als je nog stevig op je benen staat, is een fellere lamp een simpele aanpassing. Vooral op de trap en in de gang. Zo zorg je zelf voor beter zicht.



## OGEN & OREN

Je ogen en oren kunnen achteruit gaan en daar merk je soms niks van. Als je slim bent, laat je elk jaar je ogen en oren controleren. Want als je scherp ziet en hoort, beweeg je een stuk zekerder.



## ETEN & DRINKEN

Gezond en genoeg eten en drinken houdt je overeind. Vooral eiwitrijk voedsel is belangrijk. Denk aan: zuivelproducten, graanproducten, vlees, ei en noten. Pas een beetje op met alcohol: je verliest sneller je evenwicht als je een paar glazen drinkt. En je moet 's nachts vaker in het donker naar de wc.



## PILLEN

Sommige pillen kunnen bijwerkingen hebben, zoals duizeligheid. En dat kan er weer voor zorgen dat je sneller valt. Krijg je nieuwe medicijnen erbij? Zet alles dan even op een rij met je arts of apotheker. En overleg ook even met je huisarts of extra vitamine D voor jou nodig is.



## THUIS

Als je ouder wordt, til je je voeten minder hoog op. Je kunt dan makkelijk struikelen over een kleed of snoer bijvoorbeeld. Een antislipmatje in de badkamer helpt. Net als de snoeren dichterbij de plinten leggen en geen losse spullen op de trap laten liggen.



Meer lezen of meer tips?  
Kijk op [www.datvaltmee.nl](http://www.datvaltmee.nl)

## Iedereen valt weleens. Vaak valt het gelukkig mee. Maar als je 65+ bent, valt het soms tegen.

Wist je dat je zelf veel kan doen om op de been te blijven? En dat je makkelijk je huis wat veiliger maakt? Kijk, dát valt dan wel weer mee.



Meer tips en informatie? Kijk op

[www.datvaltmee.nl](http://www.datvaltmee.nl)



*Dat valt mee* is een gezamenlijk initiatief van: Vallen-Voorkomen, Gemeente Utrecht, Sterkz.org en RegiozorgNU.