
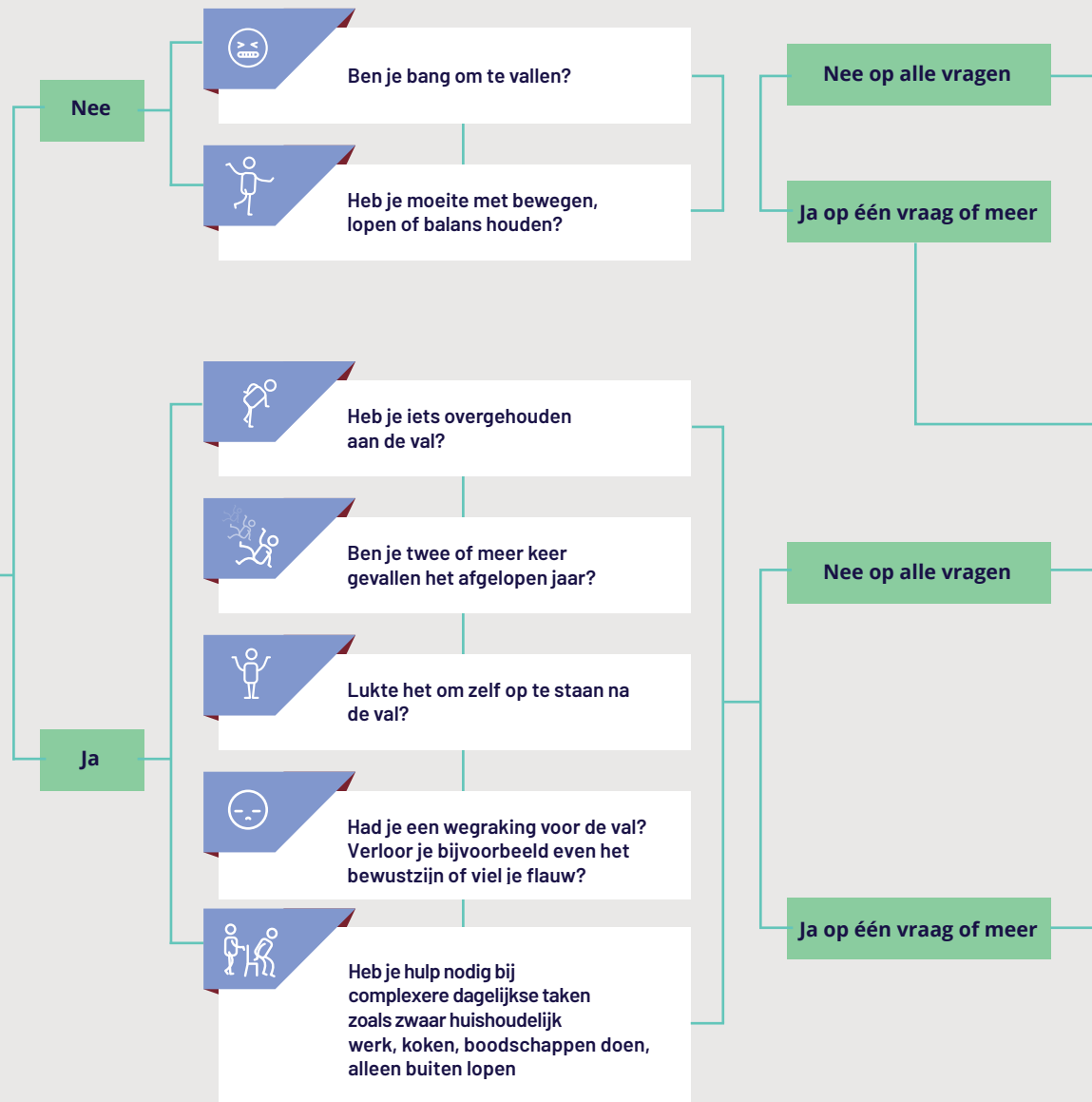


Valrisicotest

 Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?

**DAT
VALT
MEE!**



LAAG VALRISICO

- Verwijs naar regulier sport- en beweegaanbod.
- Kracht- en balansoefeningen.
- Meer informatie op de achterkant.

MATIG VALRISICO

- Verwijs naar de "In Balans-cursus"
- Actief blijven en worden.
- Meer informatie op de achterkant

HOOG VALRISICO

- Verwijs naar de huisarts of fysiotherapeut
- Bespreek eventueel de bouwstenen valpreventie.

LAAG VALRISICO

Wat fijn, je hebt een laag valrisico! Om dit zo te houden kun je op de website www.datvaltmee.nl rondkijken voor slimme en makkelijke tips.

Blijf bewegen! Kijk op de website: www.doemeeinutrecht.nl waar je terecht kunt.



TIP: Tips voor thuis

- Doe mee met het tv-programma Nederland in beweging. Elke werkdag om 9.15 uur op NPO 2 en om 10.15 uur op NPO 1.
- Meer doen? Kijk op www.doemeeinutrecht.nl voor het beweegaanbod bij jouw in de wijk.
- Samen bewegen is veel leuker! Wil je iets doen voor een ander en tegelijkertijd in beweging zijn? Meld je dan aan als beweegmaatje op www.sportutrecht.nl/beweegmaatjes

MATIG VALRISICO

Kijk op website www.datvaltmee.nl voor tips. Er zijn speciale trainingen die jouw kans om te vallen verkleinen. Bijvoorbeeld de cursus In Balans. Jouw buurtsportcoach kan je aanmelden voor deze cursus.



TIP: Tips voor thuis

- Heb je je aangemeld voor de In Balanscursus?
- Kijk op www.datvaltmee.nl/test en ontdek wat je nu al zelf kunt doen om ervoor te zorgen dat je niet valt.

HOOG VALRISICO

Je kunt zelf het valrisico verlagen door de tips te bekijken op website www.datvaltmee.nl En bespreek het met jouw huisarts of een andere zorgverlener.



TIP: Beweegmaatjes

- Samen bewegen is leuker en maakt dat je je veiliger voelt. Vind een beweegmaatje op www.sportutrecht.nl/beweegmaatjes