Blijf in beweging, doe het veilig!

[Valpreventie]

Mariette, 76 jaar, heeft haar arm in het gips. Toen ze verleden week op haar kousen de trap afkwam, is ze uitgegleden. Resultaat: veel blauwe plekken, stram én een gebroken pols.
Een op de drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar. Zo'n valpartij heeft vaak nare gevolgen. Stoornissen in evenwicht, spierkracht en/of mobiliteit zijn enkele van de belangrijkste risicofactoren voor een val. Ze kunnen vermeden worden door regelmatig te bewegen. Dat is de beste remedie om valpartijen te voorkomen. Tijdens de zesde Week van de Valpreventie van 24 tem 30 april 2017 roepen we iedereen op. Vermijd valincidenten: volg onze tips, wees actief maar doe het op een veilige manier. Begin er vandaag nog aan!
Onze tips:

- Blijf actief
- Ga voor een veilig huis
- Verzorg je voeten
- Kijk uit met je ogen
- Eet evenwichtig en gezond
- Let op met medicijnen
- Voorkom duizeligheid bij het rechtstaan

Heb je moeite met je evenwicht? Ben je onlangs gevallen? Neem dan contact op met je huisarts.
Meer tips en informatie vind je op www.valpreventie.be

Logo Mechelen vzw ● Paardenstraatje 35/1 ● 2800 Mechelen ● T 015 43 63 66 ● F 015 43 02 29