

Stevig op de Been blijven?

Ontdek uw valrisico

Stap 1: Bekijk uw situatie

	Ja	Nee
> Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
> Bent u bezorgd om te vallen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
> Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

☐ **Nee op alle vragen** → **Laag valrisico**

☐ **Ja op één of meer vragen** → **Ga door naar stap 2**

De volgende vragen vult u samen met een professional in

Stap 2: Onderzoek de ernst van het valrisico

	Ja	Nee
> Had u letsel ten gevolge van de val?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
> Heeft u twee of meer vallen gehad in het afgelopen jaar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
> Was wegraking de oorzaak van de val?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
> Kon u niet overeind komen na de val?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
> Heeft u hulp nodig bij complexere dagelijkse taken zoals zwaar huishoudelijk werk, koken, boodschappen doen en alleen buiten lopen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

☐ **Ja op één of meer vragen** → **Hoog valrisico**

☐ **Nee op alle vragen** → **Matig valrisico**

☐ **U heeft een laag valrisico**

Dat is goed nieuws! Blijf actief en oefen uw evenwicht en spieren. Zo blijft u sterk en fit.

Het is belangrijk dat u minstens 30 minuten per dag beweegt.

Tip

Samen bewegen is veel leuker! Kijk op www.hogelandbeweegt.nl/beweegwijzer voor beweegaanbod bij u in de buurt.

☐ **U heeft een matig valrisico**

Gelukkig kunt u daar wat aan doen. Er zijn speciale beweegprogramma's die uw kans om te vallen verkleinen. Uw zorgverlener bekijkt samen met u welk programma het beste bij u past.

Neem contact op met onze beweegcoach voor meer informatie over het In Balans programma of voorlichtingen Stevig op de Been.

s.reilman@hvdsg.nl
06-45493864

☐ **U heeft een hoog valrisico**

Gelukkig kunt u daar wat aan doen. Maak een afspraak bij een zorgverlener. Hij of zij helpt u om de kans dat u valt kleiner te maken.