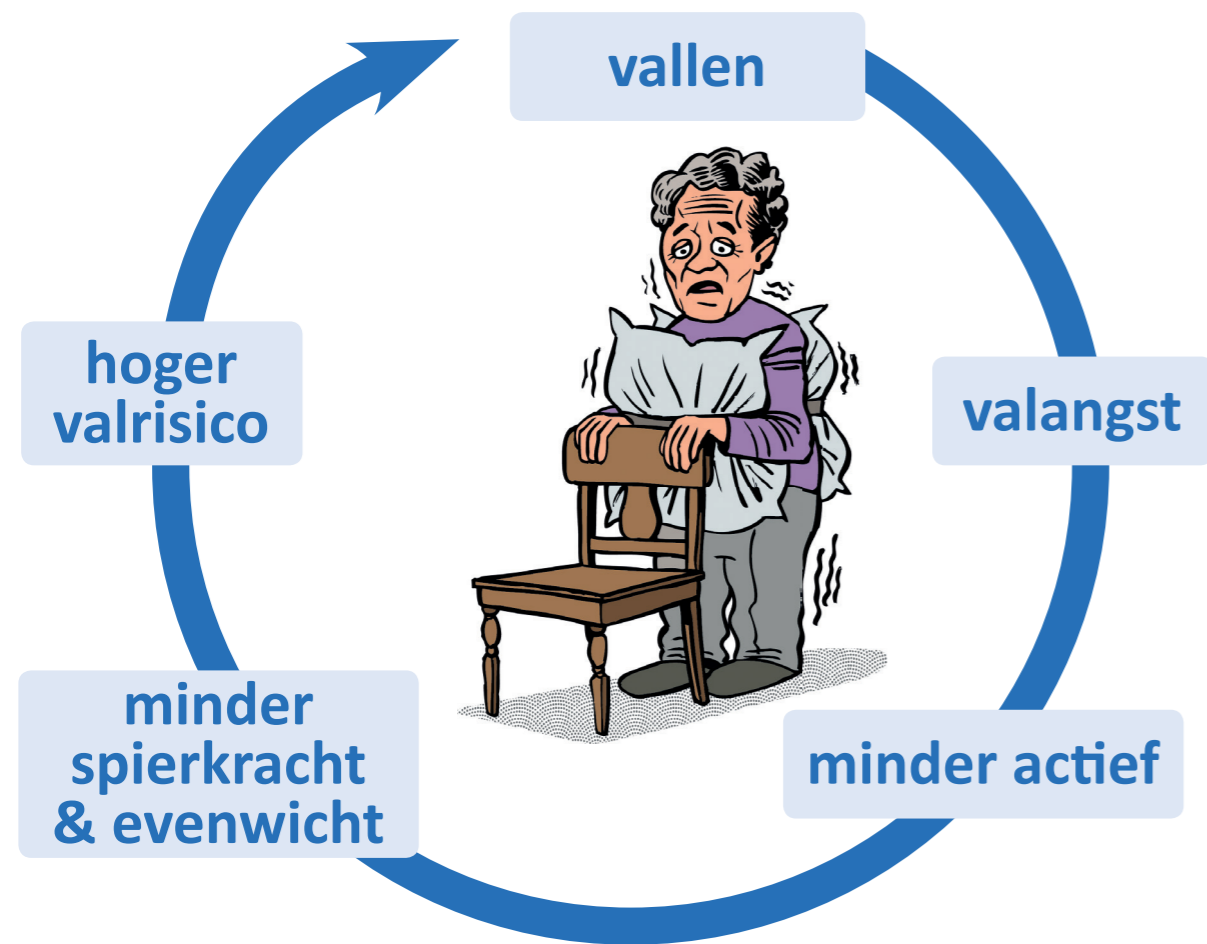


Laat angst om te vallen je leven niet bepalen!

Door angst om te vallen, ga je minder bewegen. Hierdoor neemt je spierkracht en evenwicht af en vergroot net de kans op een val. Doorbreek de cirkel!



Wist je dat ... valangst ook een impact heeft op je sociale leven en je levenskwaliteit? Wie minder beweegt, neemt ook minder deel aan sociale activiteiten. Hierdoor kan je volledig geïsoleerd geraken, vereenzamen of depressief worden.

Heb je angst om te vallen? Je bent niet alleen! Eén op twee ouderen heeft angst om te vallen. Volgende tips kunnen je helpen:

Tips

- Blijf zoveel mogelijk in beweging!
- Vraag aan je arts of kinesitherapeut een specifiek oefenprogramma met spierversterkende oefeningen en evenwichtsoefeningen die je thuis of in groep kan uitvoeren.
- Gebruik een hulpmiddel zoals een wandelstok of rollator als je angst hebt om te wandelen.
- Vraag de buschauffeur om te wachten met vertrekken tot je zit.
- Praat met je familie of zorgverlener als je bezorgd bent om te vallen.

