

## DE FEITEN VERJAREN NIET

**Terwijl grijze haren toenemen verliezen we spiermassa.**  
*Met zo'n 2% per jaar. Tot wel 40% van de totale spiermassa is verdwenen op de 70ste verjaardag.*

**Botdichtheid neemt af.**  
*Wat de kans op botfracturen verhoogd.*

**Daarbij verandert de neurale aansturing.**  
*Met als gevolg: lagere reactiesnelheid.*

**We struikelen eerder als we ouder worden.**  
*Ook houden we hier gemiddeld vaker letsel aan over.*

**Dus.**  
*Hup.*

### **Meer weten over de Valpreventieweek:**

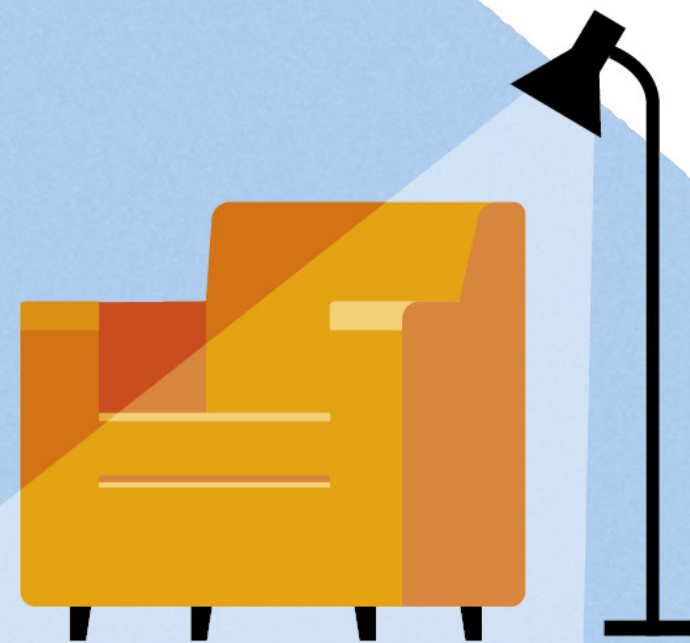
VeiligheidNL [www.veiligheid.nl/vitaal-ouder-words](http://www.veiligheid.nl/vitaal-ouder-words)

KBO-PCOB [www.kbo-pcob.nl](http://www.kbo-pcob.nl) of 030-3400600

Buurtzorg Nederland [www.buurtzorgnederland.com](http://www.buurtzorgnederland.com)

# Hup, in de benen

Valpreventieweek 2017:  
de dagelijkse dingen thuis, *nét* even anders doen.



veiligheid  nl

**BUURTZORG**

 **kbo-pcob**

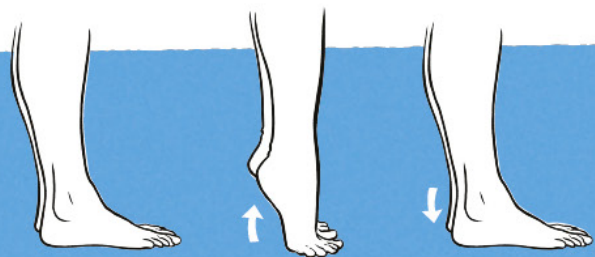
# 7 DINGEN DIE U TOCH AL DOET, NU NET EVEN ANDERS.

Om met de deur in huis te vallen ... herstel: om niet te vallen. Want met een beetje beweging blijft u langer op de been. Hieronder vindt u 7 suggesties. Om fit en vitaal te blijven. Verwerkt in dagelijkse bezigheden en die u dus geen extra tijd kosten. **Hup, in de benen.**



## VOETSIE

Tijdens aankleden. Voor sterke voeten en balans.



Op uw tenen staan: 5 keer.



Wastafel beetpakken. Voeten bij elkaar.



Wastafel loslaten. 10 sec. staand poetsen.

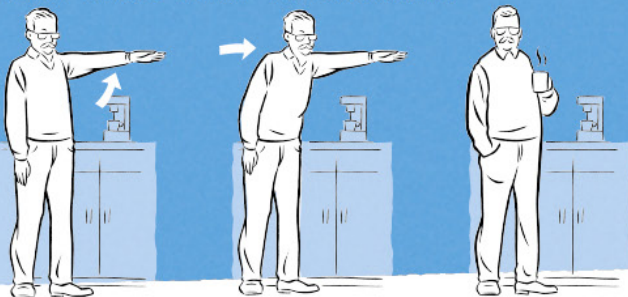
## POETS-TOETS

Tijdens tandenpoetsen. Voor sterke benen en balans.



Arm uitstrekken. 5 keer naar voren reiken.

Tip: doe dit zowel met uw linker- als rechterarm. Dan koffie.



## KOFFIEPAKKEN

Tijdens koffietijd. Voor balans.



## BELSPEL

Tijdens bellen. Voor soepele voeten en balans.



Tip: kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden.

Tenen krachtig buigen.

En ontspannen: 5 keer.

Linkerbeen strekken: 10 keer 10 sec.

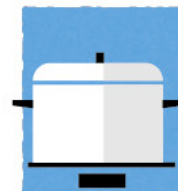


Rechterbeen strekken: 10 keer 10 sec.



## THUISSPORTER

Tijdens zitten. Voor sterke benen en buik.



## GAANRECHT

Tijdens koken. Voor balans.

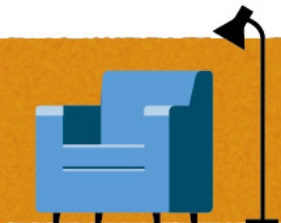
Aanrecht vasthouden. Lopen als een koorddanser.



3 keer heen en weer.



Opstaan zonder handen: 5 keer achter elkaar. 3 keer per dag.



## PLAATSMAKER

Tijdens opstaan. Voor sterke benen.