

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 verhoogt.

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 Valpreventie:

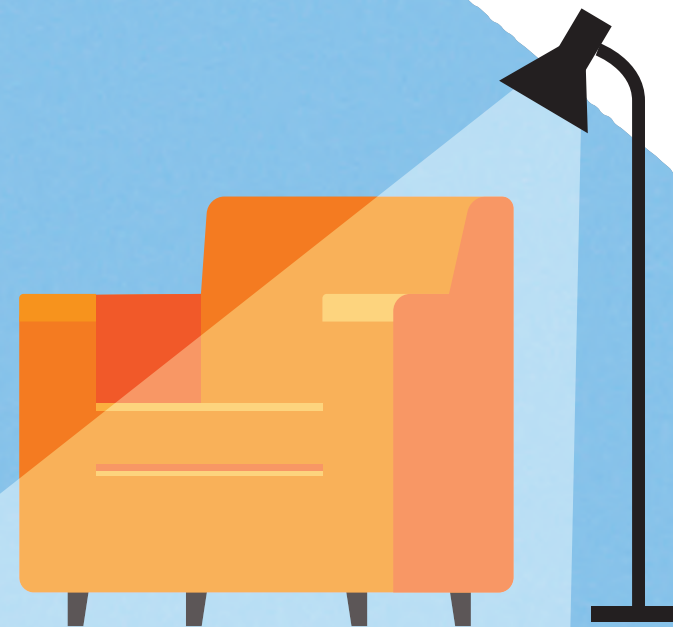
VeiligheidNL www.veiligheid.nl/vitaal-ouder-worden

KBO-PCOB www.kbo-pcob.nl of 030-3400600

Buurtzorg Nederland www.buurtzorgnederland.com

Hup, in de benen

Valpreventie:
de dagelijkse dingen thuis, nèt even anders doen.



veiligheid  nl

BUURTZORG

 **kbo-pcob**

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

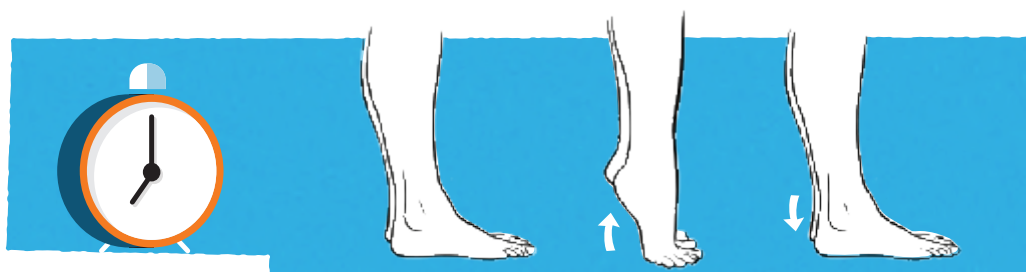
Om met de deur in huis te vallen ... herstel: om niet te vallen. Want met een beetje beweging blijft u langer op de been. Hieronder vindt u 7 suggesties. Om fit en vitaal te blijven. Verwerkt in dagelijkse bezigheden en die u dus geen extra tijd kosten. **Hup, in de benen.**



BELSPEL
Tijdens bellen.

Tip: kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden.

Tenen krachtig buigen. En ontspannen. 5 keer.



VOETSIE
Tijdens aankleden.

Op uw tenen staan. 5 keer.



Linkerbeen strekken. 10 keer 10 sec. Rechterbeen strekken. 10 keer 10 sec.

THUISSPORTER
Tijdens zitten.



Wastafel beetpakken. Voeten bij elkaar. Wastafel loslaten. 10 sec. poetsen.

POETS-TOETS
Tijdens tandenpoetsen.



Aanrecht vasthouden. Lopen als een koorddanser. 3 keer heen en weer.

GAANRECHT
Tijdens koken.



Arm strekken en naar voren reiken. 5 keer met links. 5 keer met rechts. Dan koffie.

KOFFIEPAKKEN
Tijdens koffietijd.



Opstaan zonder handen. 5 keer achterelkaar, 3 keer per dag.

PLAATSMAKER
Tijdens opstaan.