

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.

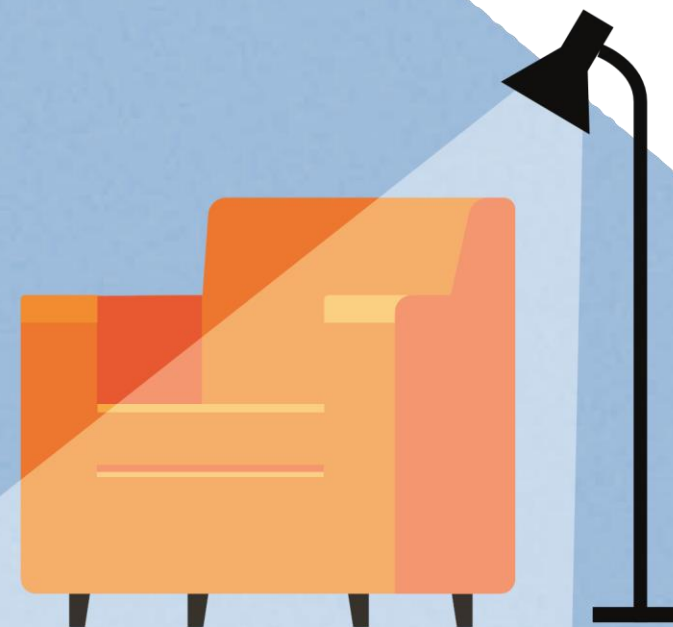
Daarbij verandert de neurale aansturing.
Met als gevolg: lagere reactiesnelheid.

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

Dus.
Hup.

Hup, in de benen

Valpreventie:
de dagelijkse dingen thuis, n t even anders doen.



veiligheid.nl
kenniscentrum letselpreventie

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.



Op uw tenen staan. 5 keer.

Wastafel beetpakken.
Voeten bij elkaar.



Wastafel loslaten.
10 sec. poetsen.



POETS-TOETS

Tijdens tandenpoetsen.

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



KOFFIEPAKKEN

Tijdens koffietijd.



BELSPER

Tijdens bellen.



Tip: kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden.

Tenen krachtig buigen. En ontspannen. 5 keer.

Linkerbeen strekken.
10 keer 10 sec.



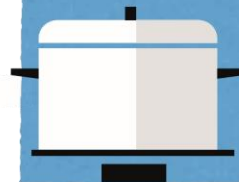
Rechterbeen strekken.
10 keer 10 sec.



THUISSPORTER

Tijdens zitten.

Aanrecht vasthouden.
Lopen als een koorddanser.



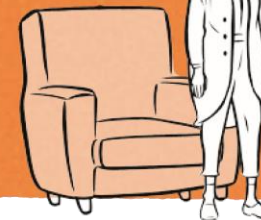
3 keer heen en weer.



GAANRECHT

Tijdens koken.

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



PLAATSMAKER

Tijdens opstaan.