

Eén tegen allen, allen tegen vallen



Evenwicht, spierkracht en mobiliteit
Lichaamsbeweging is één van de beste remedies om vallen tegen te gaan! Beweeg dagelijks en houd je algemene fitheid op pijl.



Vitamine D, calcium en eiwitten
Neem voldoende Vitamine D, calcium en eiwit op. Dit is goed voor je spieren en versterkt je botten.



Veilige woonomgeving
Het regelmatig evalueren en aanpassen van bepaalde elementen in woonomgeving kunnen helpen om een val te vermijden.



Goed zicht
Laat regelmatig je zicht controleren. In staat zijn om objecten of onveilige situaties te zien, is belangrijk en beschermt je tegen een mogelijke val.