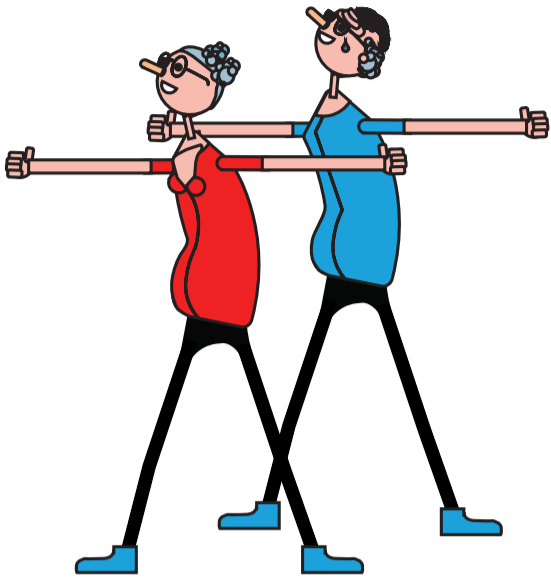


# neem de stap, blijf vitaal

9 tips voor 65+ers om stevig op de been te blijven



## Blijf actief

Volg een beweegprogramma voor balans en spierkracht.



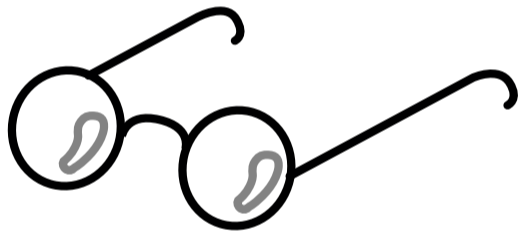
## Maak je huis veilig

Denk aan goede verlichting, een veilige trap en antislip.



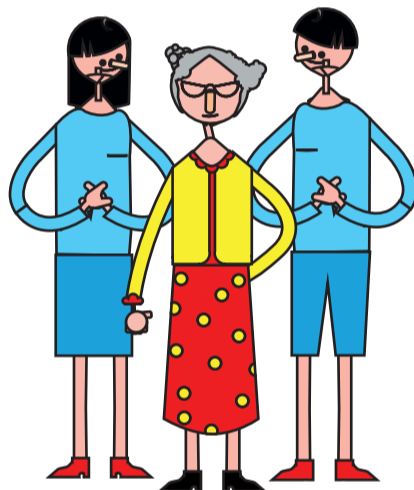
## Geneesmiddelen check

Bespreek je medicijngebruik regelmatig met je huisarts.



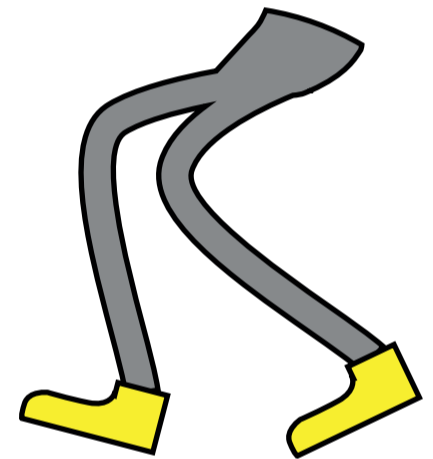
## Check je ogen

Laat regelmatig je ogen en je bril controleren.



## Hulp familie

Praat met je familieleden over hoe zij jou kunnen steunen.



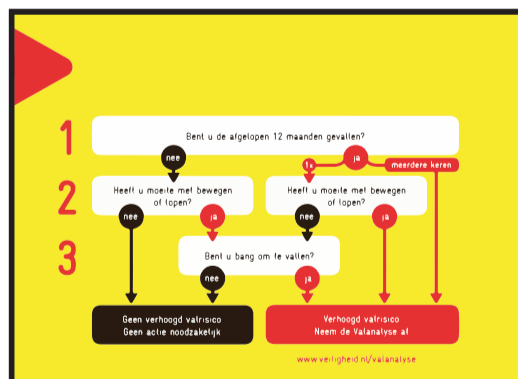
## Stevige schoenen

Draag ook binnen stevige schoenen met voldoende profiel en lage hak.



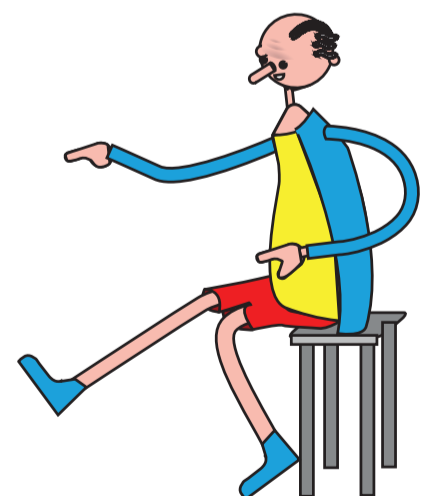
## Vitamine D op peil

Eet gezonde voeding met voldoende calcium, ga dagelijks naar buiten en gebruik supplementen.



## Check je valrisico

Doe de online valtest of vraag de huisarts om een analyse van jouw valrisico.



## Spieren aanspannen

Duizelig bij het opstaan? Span eerst je beenspieren aan en wacht tot de duizeligheid verdwenen is.