

## De week van de valpreventie 2018 bij Ergo Dichtbij:

**Maandag:** Voorlichting gegeven tijdens de rollatormiddag in het Twiskehuis. Veiligheid NL opende de valpreventieweek met taart en het Dobbelfit spel en Via Erwin keurde alle rollators! Studenten van de opleiding ergotherapie aan de HvA hielpen bij de presentatie.



**Dinsdag:** Overleg met collega ergotherapeuten over de meerwaarde van ergotherapie in het kader van valpreventie.



**Woensdag:** De valrisico analyse in de thuissituatie afgenomen. Het geeft altijd weer nieuwe inzichten!

**neem de stap, blijf vitaal**  
9 tips voor 65+ers om stevig op de been te blijven

<b>Blijf actief!</b> Blijf een bewegingsprogramma voor balans en spierkracht.	<b>Maak je huis veilig!</b> Denk aan goede verlichting, een veilige trap en wandelpad.	<b>Geneesmiddelen check</b> Bepaal je medicatiegraad regelmatig met je huisarts.
<b>Check je ogen</b> Laat regelmatig je ogen en je bril controleren.	<b>Hulp familie</b> Praak met je familieleden over hoe zij jou kunnen steunen.	<b>Stevige schoenen</b> Drag wat stevige schoenen met voldoende profiel en lage hak.
<b>Vitamine D op peil</b> Eet voldoende visolie met veel vitamine D, of dagelijks naar buiten en gebruik supplementen.	<b>Check je valrisico</b> Doe de online valrisico afslag de huisarts om een wijziger van je valrisico.	<b>Spieren aanspannen</b> Bouwd je fit houden! Span eerst je heupspieren aan en waait 't de afsluiting versterken in.

Naar meer informatie en de online valrisico: [www.veiligheid.nl/valpreventie](http://www.veiligheid.nl/valpreventie)

veiligheid.nl

**Donderdag:** In het kader van de week van de valpreventie was dit ook het thema bij ouderen in beweging vandaag. Eerst oefenen in de beweegtuin onder begeleiding van fysiotherapeut Hester. Daarna met z'n allen aandachtspunten betreffende valgevaar doorgenomen en geïndigd met het dobbelfit-spel met oefeningen en wetenswaardigheden.



**Vrijdag:** In Amsterdam Noord was het danspaleis op bezoek. En Nilke mocht namens Ergo Dichtbij een mooie prijs uitreiken.



**Zaterdag:** Vandaag nog wat tips gegeven aan koopjesjagers in de kringloop op Nationale kringloopdag! Hoe richt je je huis zo veilig mogelijk in en voorkom je vallen. En welke (tweedehands) hulpmiddelen kan je daarvoor gebruiken.

