



**GGD**  
**Amsterdam**

# Loopt u risico om te vallen?



☐ **Bent u in de afgelopen  
12 maanden gevallen?**

**Ja**

**Nee**

☐ **Bent u bezorgd om  
te vallen?**

**Ja**

**Nee**

☐ **Heeft u moeite met  
bewegen, lopen of  
balans houden?**

**Ja**

**Nee**

**Ja op één of meer vragen?**

U heeft een verhoogd risico  
om te vallen. Kijk op  
**[www.laatjenietvallen.nl](http://www.laatjenietvallen.nl)**  
voor meer informatie om uw  
risico op vallen te verkleinen.

**Nee op alle vragen?**

U heeft geen verhoogd  
risico om te vallen.  
Blijf in beweging om  
uw evenwicht te  
behouden.

## Blijf staan!

In en om het huis gebeuren de meeste valongevallen. Maar gelukkig is vallen vaak simpel te voorkomen. Hoe? Met wat kleine aanpassingen in huis, en door aan uw conditie en gewoontes te werken.

**Tip 1**  
**Blijf fit en actief**

**Tip 2**  
**Zorg voor een veilig huis**

**Tip 3**  
**Laat uw ogen testen**

**Tip 4**  
**Let op bijwerkingen van medicijnen**

**Tip 5**  
**Zorg voor gezonde voeding en vitamine D**

**Tip 6**  
**Vraag familie om hulp**

**Tip 7**  
**Draag goede schoenen**

**Tip 8**  
**Check uw valrisico**  
**Z.O.Z.**



a'dam  
vitaal & gezond

