



# IK STA STERK

## Hoe sterk sta jij?



Test je risico op vallen  
via [www.testjevalrisico.nl](http://www.testjevalrisico.nl)

De online test duurt  
maar 3 minuten



Je krijgt ook direct advies om de kans op een val zo klein mogelijk te maken.  
Kijk op de website [www.hoesterkstaik.nl](http://www.hoesterkstaik.nl) voor meer tips.

# Jouw uitslag van de valrisicotest!

## Je hebt een laag valrisico.

Dat is goed nieuws! Het is belangrijk om sterk en gezond te blijven! Beweeg daarom minstens **30 minuten** per dag en train je evenwicht en spieren. Wandelen, tuinieren of dansen: doe iets actiefs wat je leuk vindt! Misschien is een sportclub iets voor jou. Zo blijf je **sterk staan** en voorkom je een val.



Nog een tip! Doe mee met het tv-programma **Nederland in beweging**. Elke werkdag om 9.15 uur op NPO2 en om 10.15 uur op NPO1.

Beweegactiviteiten  
in de gemeente:

---

---

---

---

---

## Je hebt een matig valrisico.

Het is belangrijk dat je valrisico niet verder toeneemt. Door te **bewegen** kan je dit voorkomen. Een fysiotherapeut, wijkverpleegkundige, buurtsportcoach of welzijnsmedewerker van de gemeente kan advies geven over welk beweegprogramma het beste bij je past. Zo blijf je **sterk staan** en voorkom je een val.

Neem contact op met:

---

---

---

---

---

## Je hebt een hoog valrisico.

Gelukkig kan je hier wat aan doen. Maak een afspraak bij de **huisartsenpraktijk** of het **gezondheidscentrum**. Zij maken samen met jou een plan om weer sterk te staan. Zo kan je zo lang mogelijk **zelfstandig** blijven. En de dingen blijven doen die voor jou belangrijk zijn.

Neem contact op met:

---

---

---

---

---