



IK STA STERK

Hoe sterk sta jij?



Test je risico op vallen
via 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 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:
