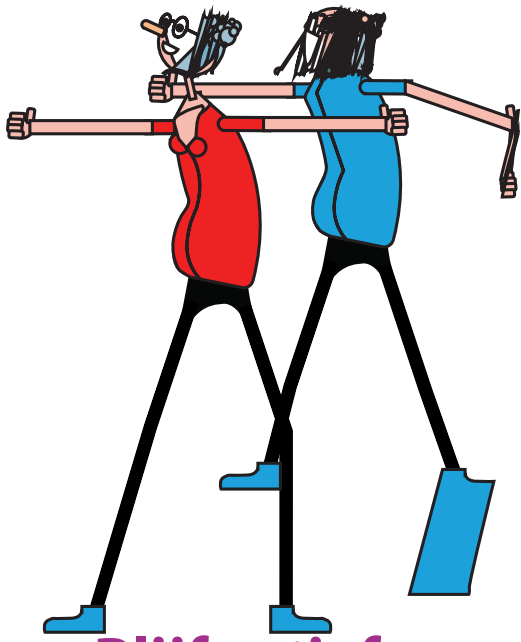


# neem de stap, blijf vitaal

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



### Blijf actief

Volg een beweegprogramma voor balans en spierkracht.



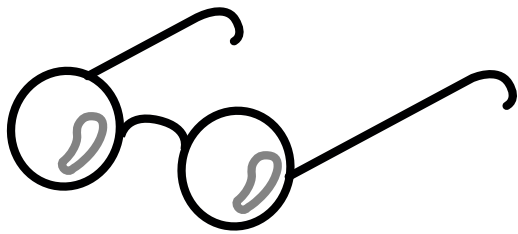
### Maak je huis veilig

Denk aan goede verlichting, een veilige trap en antislip.



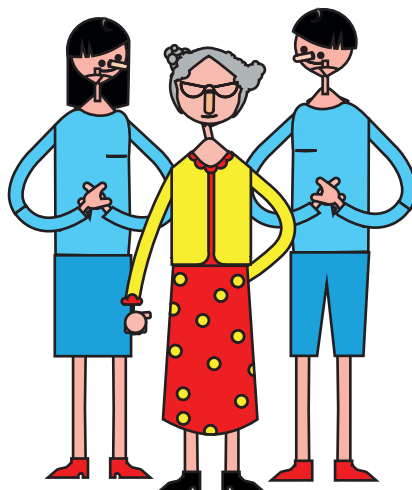
### Geneesmiddelen check

Bespreek je medicijngebruik regelmatig met je huisarts.



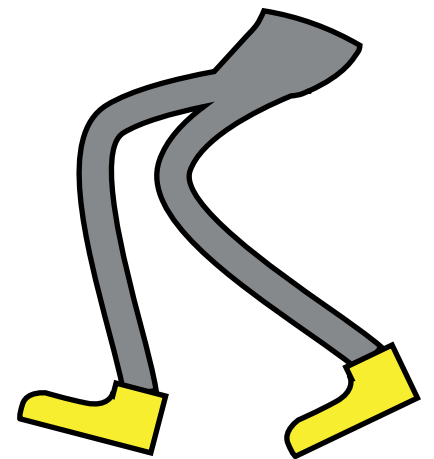
### Check je ogen

Laat regelmatig je ogen en je bril controleren.



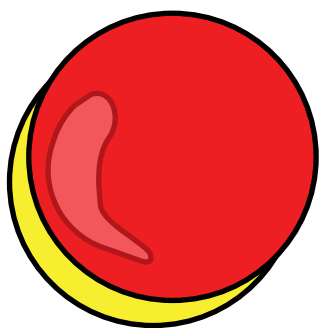
### Hulp familie

Praat met je familieleden over hoe zij jou kunnen steunen



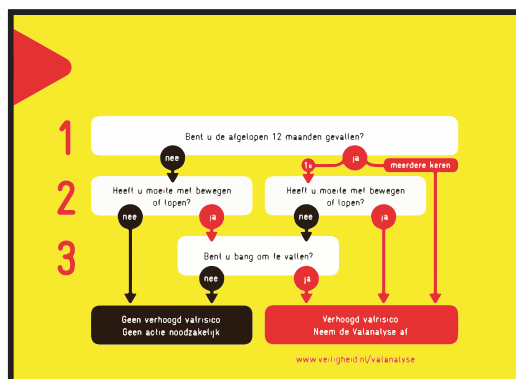
### Stevige schoenen

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



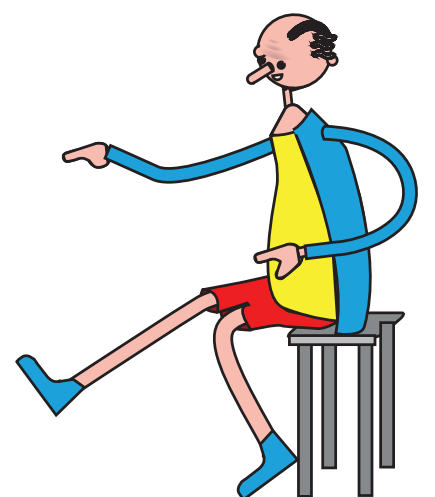
### Vitamine D op peil

Eet gezonde voeding met vol-doende 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