



Vitaal ouder worden: vallen voorkomen

Zo lang mogelijk gezond en fit blijven en zo lang mogelijk zelfstandig zijn. Dat wil iedereen! Helaas gaat ons lichaam als we ouder worden vaak wat achteruit. Het risico op vallen kan groter worden, met soms vervelende gevolgen. U kunt zelf gelukkig veel doen om overeind te blijven! Lees de tips hieronder.

Blijf in beweging

Bewegen zorgt ervoor dat het lichaam soepel en gezond blijft. Elke dag lopen of fietsen is goed, maar uzelf lichamelijk blijven uitdagen is nog beter. Fitness, zwemmen, gymlessen, Tai Chi of Yoga zijn goede vormen van beweging die voor nét een beetje meer uitdaging zorgen. Kies voor een sport die u leuk vindt, zodat u met plezier beweegt!

Eet gezond en gevarieerd

Zorg voor verse voeding met voldoende calcium en eiwitten. Hiermee behoudt u uw kracht, sterke botten en goede gezondheid. Drink niet teveel alcohol. Vitamine D is goed voor het immuunsysteem en om botontkalking te voorkomen. Vitamine D kunt u als toevoeging op uw voeding gebruiken. Zeker in de winter en als u weinig buiten komt is vitamine D een goede aanvulling.





Let op uw medicijnen

Sommige medicijnen kunnen uw balans verstoren. Als u zich na innemen van een bepaald medicijn minder stabiel of duizelig voelt, bespreek dit dan met uw huisarts.

Veiligheid

Een ongeluk zit in een klein hoekje en kan vervelende gevolgen hebben. Laat daarom regelmatig uw ogen en oren testen en gebruik uw bril of gehoorapparaat altijd.

Beoordeel ook uw woonomgeving:

- Zorg voor goede verlichting in huis
- Zorg voor een veilige trap met leuning en anti-slip
- Voorkom gladde vloeren
- Laat niets rondslingeren op de grond
- Voorkom losse kleden en snoeren

Het is belangrijk dat u zich veilig voelt in de dingen die u doet. Beoordeel of uw activiteiten veilig voor u zijn en of u zich hier veilig bij voelt. Heeft u moeite met bepaalde dingen? Vraag om hulp of probeer dingen anders te regelen. Misschien kunt u een hulpmiddel of persoonlijk alarmsysteem kopen? Met een persoonlijk alarm kunt u in een noodgeval verbinding maken met directe hulp of de alarmcentrale.

Uw lopen is wat ons beweegt

Schoenen

Goede schoenen zorgen ervoor dat u stevig staat en lekker loopt. Het dragen van goede schoenen voorkomt ook klachten.

Het is belangrijk dat uw schoenen een goede pasvorm hebben:

- Goed omsloten bij de hiel
- Genoeg ruimte om de tenen te bewegen
- Een verstelbare sluiting, zoals veters of klittenband, zodat deze goed aangetrokken kan worden
- Een hak van maximaal 3 cm
- Een loopzool met een stroeve onderkant, zodat u minder snel uitglijdt

Ook thuis is het belangrijk schoenen te dragen die goed aansluiten en niet te glad zijn. Bijvoorbeeld een stevige pantoffel.

Oefeningen

Hieronder staan een paar simpele oefeningen die u dagelijks kunt doen. Zo krijgt u steeds meer kracht en balans.

Voor de tv:

Zet uw voeten plat op de grond en til 10 keer de voorkant van beide voeten zo hoog mogelijk op.



Voor de tv of staand tijdens het koken:

Leg een theedoek op de grond, zet uw voet op het uiteinde en trek de theedoek naar u toe met uw tenen. Doe dit 5 keer per voet.



Tijdens het tanden poetsen:

Ga op uw tenen staan en ga weer omlaag. Herhaal dit 5 keer. Blijf de laatste keer 10 seconden op uw tenen staan, zonder u ergens aan vast te houden.

Herhaal de oefening, maar dan op 1 been: eerst op uw linkervoet, daarna uw rechervoet.



Hulp nodig?

Lukt het uitvoeren van de oefeningen niet, heeft u meer advies nodig of heeft u een vraag? Neem dan contact met ons op via 088-1180500 of stuur een mail naar info@rondompodotherapeuten.nl.

