GEZONDHEIDSRALLY

- Valpreventie -

Vragen

SAMEN WERKEN WE AAN EEN gezonde REGIO

Naar een initiatief van Logo Kempen

GEZONDHEIDSRALLY

- Valpreventie -

1

1 op 3 thuiswonende 65-plussers valt eenmaal per jaar. Wie valt het meeste en waar?

1. Vrouwen vallen meer dan mannen, en we vallen het meest binnenshuis. (F)
2. Mannen vallen meer dan vrouwen, en we vallen het meest buitenshuis. (R)

Zet de juiste letter in vakje '1'

GEZONDHEIDSRALLY

- Valpreventie -

2

Feit of fabel: Hoe meer je beweegt, hoe meer kans je hebt om te vallen.

1. Feit (E)
2. Fabel (I)

Zet de juiste letter in vakje '2'

GEZONDHEIDSRALLY

- Valpreventie -

3

Met welke schoen is je kans om te vallen het kleinste?

S G T

Zet de juiste letter in vakje ‘3’.

GEZONDHEIDSRALLY

- Valpreventie -

4

Feit of fabel: Hoe meer je beweegt, hoe meer het gebruik van medicatie zorgt dat je meer kans hebt om te vallen.

1. Feit (M)
2. Fabel (G)

Zet de juiste letter in vakje ‘4’

GEZONDHEIDSRALLY

- Valpreventie -

DOE-OPDRACHT

Deze opdrachten kan je ook thuis herhalen.

- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Sta op 1 been
- Tracht deze houding gedurende 10 seconden vol te houden
- Sta op het andere been
- Tracht deze houding gedurende 10 seconden vol te houden

Lenigheidsoefening

- Maak je groot en plaats je handen ter hoogte van je heupen
- Houd je heupen stil
- Draai zo ver als je kan naar rechts op een comfortabele manier
- Herhaal 5 maal naar elke zijde

(Campbell & Rob

GEZONDHEIDSRALLY

- Valpreventie -

5

Welke voeding moeten we innemen om onze spieren en beenderen sterk te houden?

1. **Elke dag een glaasje rode wijn (A)**
2. **Veel spinazie (O)**
3. **Voedingsmiddelen rijk aan calcium en vitamine D, zoals vis, melk, broccoli, fruit, … (E)**
4. **Dagelijks spel (I)**

Zet de juiste letter in vakje ‘5’

GEZONDHEIDSRALLY

- Valpreventie -

6

In volgende foto zie je een aantal risicofactoren om te vallen. Hoeveel kan jij er vinden?

1. Eén risicofactor (T)
2. Drie risicofactoren (K)
3. Vijf risicofactoren (Z)

Zet de juiste letter in vakje ‘6’

GEZONDHEIDSRALLY

- Valpreventie -

7

Feit of fabel: Niet alleen hoeveel je drinkt, maar ook je leeftijd bepaalt hoe je op alcohol reageert.

1. Feit (O)
2. Fabel (A)

Zet de juiste letter in vakje ‘7’

GEZONDHEIDSRALLY

- Valpreventie -

8

Plak het juiste vervolg aan onderstaande zin:

Hoe ouder we worden, hoe ...

1. **dieper we slapen (L)**
2. **sneller we in slaap vallen (R)**
3. **minder slaap we nodig hebben (N)**

Zet de juiste letter in vakje ‘8’

GEZONDHEIDSRALLY

- Valpreventie -

9

Feit of fabel: Rond de leeftijd van 75 jaar heeft ongeveer 70% van de mensen cataract.

1. **Feit (D)**
2. **Fabel (G)**

Zet de juiste letter in vakje ‘1’

SAMEN WERKEN WE AAN EEN *gezonde* REGIO

logo VL GEZONDHEIDTROEF

Meer informatie over valpreventie?
www.valpreventie.be