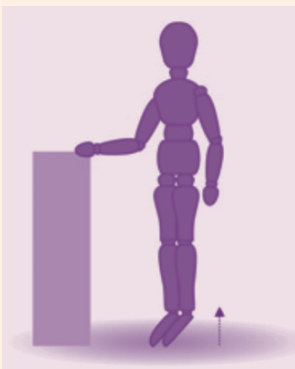


## Tip van de week:

GA EENS OP JE TIPPEN STAAN!



Voor beginners:

- Ga langzaam op de tippen van je tenen staan, zo hoog je kan. Hou dit enkele seconden aan en keer langzaam terug met je hielen op de grond
- Steun tijdens deze oefening met beide handen op een stabiel voorwerp dat voor je staat, bv. een stevig meubel
- Herhaal deze oefening 8 tot 15 keer, neem een 2-tal minuten rust en begin opnieuw

Voor gevorderden:

- Probeer tot 10 seconden op je tippen te blijven staan
- Probeer minder te steunen: vb. met 1 vinger van elke hand of met slechts 1 hand
- Sluit je ogen tijdens de oefening

***Vallen laat niemand onbewogen: blijf actief!***

Meer info? Meer oefeningen? Een dansje?

Neem een kijkje op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)

Indien nodig, bespreek deze oefeningen verder met je zorgverlener.



V.U. Koen Milisen, voorzitter Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV)  
Ziekenhuis- en Verplegingswetenschap, Kapucijnenvoer 35 blok d, 3000 Leuven

Wist je dat door te bewegen  
de kans op vallen minder  
groot is!



**Dans  
je leven  
lang**

**VALPREVENTIE.be**  
Blijf actief, vermijd vallen!

**MEER  
BEWEGEN  
DAT  
VOELT  
BETER.BE**

# De *activiteiten-piramide* helpt je om niet te vallen

(aangepast o.b.v. The Activity Pyramid. Pyramids of Health, Park Nicollet, 1998 en CDPH, 2012; Milisen et al., 2010; Vanhauwaert E (VIGeZ), 2012)

## Tips

- Beperk langdurig zitten en onderbreek het zitten elke 30 minuten door enkele malen op te staan of even rond te wandelen
- Start met activiteiten uit de basis van de piramide en streef naar 30 minuten actief bewegen per dag
- Werk jezelf op naar het midden van de piramide; bouw elke activiteit geleidelijk op en start met 3 keer 5 à 10 minuten per week
- Bouw nadien regelmaat op met activiteiten uit het midden van de piramide
- Stel wel je grenzen en kies haalbare doelen met activiteiten die je graag doet; elke vordering die je maakt, is immers winst!
- Daag jezelf ook uit om nieuwe doelen te stellen; probeer eens iets nieuws
- Zoek een partner om samen te bewegen
- Kies best voor een mix van specifieke oefeningen (kracht, lenigheid, evenwicht)



## vermijd

langer dan een half uur  
ononderbroken zitten tijdens:

- TV kijken
- handwerk
- surfen op het internet
- lezen
- ...

## doe 2 tot 3x per week

specifieke oefeningen die:

- je lenigheid en uithouding vergroten
- je evenwicht verbeteren
- je spieren versterken

(zie voorbeeldoefening  
achteraan deze folder)

## doe 3 tot 5x per week

een leuke,  
sportieve hobby:

- dansen
- fietsen
- zwemmen
- joggen
- ...

## beweeg dagelijks zoveel je kan

- speel met je klein-kinderen
- neem de trap in plaats van de lift
- werk in de tuin
- wandel naar de winkel
- stofzuig of doe andere huishoudelijke taken
- ...