



SCAN voor
meer informatie



WEEK VAN

de Valpreventie

Op maandag 3 oktober van 10.30 – 12.00 uur en op donderdag 6 oktober van 14.00 tot 15.30 uur vindt de informatiemarkt over valpreventie plaats.

Deze flyer geeft u algemene informatie over een aantal belangrijke oorzaken van vallen. Bespreek uw vragen of zorgen bijvoorbeeld met de praktijkondersteuner van uw huisarts en neem samen actie.

Loop maandagochtend of donderdagmiddag vrijblijvend binnen in sporthal Beukendal. **De inloop is gratis.**

Voor meer informatie [z.o.z.](#)

Elzis
Eerste lijn zorg in Soest



WEEK VAN

de Valpreventie

Blijf actief Kijk op de website www.sportinsoest.nl of neem via de SWOS contact op met de beweegmakelaar. Zij kan u verder helpen bij het vinden van een (sport)activiteit die bij u past.

Loopt u goed? Onderzoek samen met een fysiotherapeut of podotherapeut uw manier van lopen. Zijn uw schoenen goed? Gebruikt u de juiste hulpmiddelen?

Maak uw huis veilig Natuurlijk kent u de weg naar uw eigen toilet. Maar hoe is dat in het donker? Staat uw huis misschien (te) vol? Is de trap echt veilig? Een ergotherapeut kan u goed adviseren over zinvolle aanpassingen. Lukt het niet om zelf uw huis veilig(er) te maken, denk dan eens aan de klusjesman van SWOS.

Voeding Is uw vitamine D op peil? De huisarts kan dit laten controleren. Een diëtist kan u helpen met het leren maken van goede, gezonde én lekkere keuzes bijvoorbeeld om ongewenst verlies van spiermassa te voorkomen.

Duizeligheid Het is zinvol om de oorzaak van uw duizeligheid uit te zoeken. Doe dit met uw huisarts (evenwichtsorgaan) of met uw apotheker (medicijngebruik).

Bang om te vallen? Een cursus valpreventie helpt u over uw angst heen. Er is ook een speciale cursus om uw balans, uw evenwicht te trainen. Dit kan ook individueel onder begeleiding van een (geriatrie) fysiotherapeut.

Veilige stoep De gemeente Soest heeft een speciaal meldpunt (<https://www.soest.nl/wat-wilt-u-melden>) waar u losliggende of ongelijke stoeptegels kunt melden. Help uzelf, een ander en de gemeente. Door uw melding kan de gemeente gericht aan de slag.

Oren en ogen Zonder goed-werkende oren en ogen is het lastig om veilig te bewegen. Laat uw ogen en oren regelmatig controleren. Dat kan vaak gratis.

Op zoek naar een zorgverlener?

Veel van de zorgverleners in Soest zijn te vinden op de website van stichting ELZIS (Eerste lijns zorg in Soest), <https://www.elzis.nl/inwoners/overzicht-zorgverleners/>.

De SWOS is telefonisch te bereiken via **035 602 36 81**, dagelijks tussen 08.45 en 13.30 uur. De gemeente Soest kunt u bellen via **035 609 34 11**, dagelijks tussen 08.30 en 12.30 uur.