

Zorg
van
Nu



Foto: WeConnect

Veilig bewegen met
slimme oplossingen.
Heel gewoon.

zorgvanu.nl

Ben je bang om te vallen? Of is bewegen voor jou niet vanzelfsprekend? Bijvoorbeeld omdat je artrose hebt of een andere vorm van reuma, MS, een spierziekte, een evenwichtsstoornis, of chronische vermoeidheid. Bewegen kan dan moeilijk zijn. Maar je wil wel nog steeds de deur uit kunnen. Daar zijn slimme oplossingen voor. In deze folder geven we je een aantal voorbeelden.



Foto voorpagina:
Vergroot je mobiliteit met een scootmobiel die in de kofferbak past. Of mee de trein in kan.

Meer informatie: zorgvanu.nl/opklapbarescootmobiel



Foto: Sjoukje Ziel

Loopfietsen

Als lopen moeilijker wordt of je hebt last van een evenwichtsstoornis, dan kan een loopfiets een goed alternatief zijn voor een rollator.

Meer informatie: zorgvanu.nl/loopfietsen



Trapaanpassingen

Als je niet makkelijk de trap neemt, hoef je niet direct aan de traplift. Je kunt met loopondersteuning veilig de trap op en af blijven gaan. Zo blijf je ook nog eens fit.

Meer informatie: zorgvannu.nl/trapaanpassingen



Stappentellers

Met een stappenteller of activiteiten-tracker weet je of je genoeg beweegt. Stel een doel vast en daag jezelf uit om vaker een stukje te lopen.

Meer informatie: zorgvannu.nl/stappentellers



Foto: Wolk

Heupairbag

Ben je bang om te vallen? Ga je daarom minder op pad dan je wilt? Met een heupairbag worden je heupen beschermd mocht je toch vallen. Dat geeft wat zekerheid.

Meer informatie: zorgvannu.nl/heupairbag



Online hulp na heupfractuur

Je kunt thuis revalideren na een gebroken heup. Met sensoren aan je broekriem en in je huis kun je samen met je zorgverlener kijken of je goed en genoeg beweegt.

Meer informatie: zorgvannu.nl/heupfractuur

Slimme oplossingen in de zorg. *Heel gewoon.*

Meer voorbeelden van oplossingen om veilig te bewegen
vind je onder www.zorgvannu.nl/spel-bewegen.

Volg ons op social media:

 @zorgvannu

 @zorgvannu

 www.fb.com/zorgvannu