



## **Docteur Patrick Bacquaert**

Chief Physician of the Research Institute for Wellness,  
Medicine and Health Sport (IRBMS)  
Medical advisor for Jebooj

**[www.irbms.com](http://www.irbms.com)**



Hallo,

Je hebt ons verteld dat je al je evenwicht hebt verloren of zelfs een val hebt gemaakt zonder enige reden. Dit is waarschijnlijk een tekort in je evenwichtsreflexen. Inderdaad, hoe ouder je wordt, hoe groter het risico om te vallen.

Het beste advies dat ik u kan geven is om alles te doen wat mogelijk is om uw huis vrij te houden van onnodige obstakels en om uw aandachtsspanne te behouden.

Ik raad u aan uw behandelend arts te raadplegen die een fysieke, oculaire, vestibulaire en neurologische controle zal uitvoeren of aanvragen.

In afwachting van deze check-up kunt u een programma voor lichaamsbeweging starten met inachtneming van de basisregels van voorzorg, genaamd "Good practice advice: the golden rules" en beschikbaar op de IRBMS-website.

Het beoefenen van een aangepaste en veilige fysieke activiteit kan u helpen uw evenwicht te verbeteren. De eenvoudigste manier is om te beginnen met 3 keer 20 minuten per week op een vlakke ondergrond te lopen en de duur en frequentie geleidelijk te verhogen.

Ik raad u ook aan om u op de hoogte te stellen van de bestaande verenigingen of clubs in uw omgeving en uw zaak uit te leggen, zodat u de juiste ondersteuning kunt krijgen voor uw behoeften.

Ik blijf tot uw beschikking om u te helpen in uw aanpak die niet gemaakt is om u zorgen te maken, maar om u, indien nodig, in staat te stellen de aangepaste medische en sportieve begeleiding te ontvangen in verband met een praktijk van fysieke activiteit aangepast en eeuwigdurend veilig.