

WAT KUNT U ZELF DOEN?

Neem eens een kijkje op een van deze websites:

- www.veiligheid.nl Op deze website kunt u doorklikken naar valpreventie 65-plussers, waar veel brochures te vinden zijn over hoe u kunt voorkomen dat u valt.
- www.maartenskliniek.nl Als u deze website opent, klikt u op behandelingen, naar sportmedische behandelingen. Hier kunt u meer informatie terugvinden over het programma Vallen verleden tijd.
- www.nvfgnet.nl Als u deze website opent, klikt u op producten NVFG. Hier kunt u meer informatie terugvinden over het Otago-thuisoefenprogramma.

DUUR

Het programma duurt 5 weken. Er wordt 2x in de week een uur geoefend. De groep bestaat uit maximaal 8 personen.

Het programma zal vooraf worden gegaan door een intake en afgesloten worden met een outtake. Tijdens de in- en outtake testen de fysiotherapeut en de ergotherapeut uw balans, kracht en mate van valangst.

Na 3 maanden volgt er nog een follow-up en er worden jaarlijks nog herhaal cursussen georganiseerd voor degene die het fijn vinden de valtechnieken nogmaals door te nemen

KOSTEN

Indien u aanvullend bent verzekerd, krijgt u dit programma vergoed vanuit uw zorgverzekeraar. U dient dan 8 fysiotherapiebehandelingen ter beschikking te hebben.

De kosten van de ergotherapeut vallen onder het basispakket (let op: dit kan uw eigen risico aanspreken).

Als u hier nog vragen over heeft, kunt u altijd contact opnemen met onze administratie: info@mmfysio.nl www.mmfysio.nl 024-3580779 of informeren bij de betreffende fysiotherapeut.

mmfysio



ERGOTHERAPIE
IN DE WIJK

Valpreventie



024-3580779



info@mmfysio.nl



www.mmfysio.nl

VALLEN

Naarmate u ouder wordt, verandert uw lichamelijke conditie. Hierdoor kunnen er verschillende risicofactoren ontstaan die de kans op vallen vergroten, namelijk:

- Angst om te vallen,
- Achteruitgang van het zicht en gehoor,
- Incontinentie,
- Medicatie,
- Lage bloeddruk,
- Verminderde spierkracht,
- Verminderd reactievermogen,
- Inactiviteit.

De veiligheid in en rondom uw huis is belangrijk.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Gladde vloeren,
- Teveel meubels,
- Kleedjes,
- Slechte verlichting,
- Verkeerd schoeisel,
- Geen of verkeerde hulpmiddelen of verkeerd gebruik daarvan.

Veel van deze factoren zijn positief te beïnvloeden waardoor het valrisico afneemt.

DOELGROEP

De training is bedoeld voor mensen die spierkracht afname en/of balansproblemen ervaren, in het afgelopen half jaar gevallen zijn, of door hun valangst beperkt worden in hun dagelijks leven.

HET PROGRAMMA

Tijdens de training komen de volgende aspecten aan bod:

- Het lopen van een balans parcours,
- Hoe een val op te vangen en opstaan na een val,
- Vermindering van valangst in spelvorm.

Tijdens de bijeenkomsten wordt u begeleid door 1 fysiotherapeut en 1 ergotherapeut.

Bij dit programma zijn meerdere disciplines betrokken. Er kan gekeken worden naar valgevaarlijke medicatie, uw voeding en de veiligheid in en om het huis.

De buurtsportcoach komt aan het einde van de cursus langs om te vertellen over de mogelijkheden om uw opgebouwde zelfvertrouwen, spierkracht en balans in stand te houden bij een sportgroep in de buurt.