



VALPREVENTIE

'Zicht op evenwicht'



Voorkóm een valincident!

Een ongeluk zit in een klein hoekje! Een valpartij komt helaas geregeld voor bij senioren (65+ jaar). Vaak onderschat men de kans op vallen. Ook is onvoldoende bekend wat te doen om valrisico's te voorkomen of te verminderen.

Risico bij ouder worden

Bij het ouder worden verminderen de reflexen. Ook kan het evenwicht afnemen door afname van spierkracht of het minder mobiel zijn. Kleine hindernissen, die normaal nooit een probleem waren, kunnen nu tot struikelen of zelfs een valpartij leiden.

Bewegingsangst

Veel ouderen die ooit zijn gevallen of iets hebben gebroken, zijn bang om opnieuw te vallen. Hierdoor gaat men vaak verkrampd en geforceerd bewegen, wat weer kan leiden tot opnieuw vallen. Belangrijk is uw bewegingsangst weer te overwinnen!

Gevolgen na een val

Een val kan leiden tot pijn, verstuikingen of botbreuken zoals een gebroken heup. Dit kan leiden tot langdurige opname in ziekenhuis en revalidatiecentrum. Na herstel kan sprake zijn van minder functioneren of van verlies van zelfvertrouwen bij bewegen. Het zelfstandig wonen kan moeilijker worden en financiële kosten kunnen oplopen (door bv hulpmiddelen, thuiszorg, ziekenhuisconsulten, regiotaxi). Kortom: voorkómen is beter dan genezen!

Inhoud cursus

Vóór deelname aan de cursus wordt gestart met een voorbereidend gesprek (intake) om uw persoonlijke situatie te bespreken. Iedere praktijkles start met uitleg en advies over wisselende thema's om valkansen te beperken. Daarna wordt geoefend om de spierkracht, beweeglijkheid van gewrichten en het evenwicht te verbeteren in dagelijks voorkomende situaties met een verhoogd valrisico.

Info

Voor aanmelden of informatie over de kosten en les data:

- Tel: 0418 514841
- Mail: praktijk@fysiobommelerwaard.nl

Trainer

U traint onder begeleiding van onze (geriatrie) fysiotherapeut met de specialisatie Valpreventie en/of Zicht op Evenwicht.

Voor wie

Senioren (65+ jaar) die in het afgelopen half jaar zijn gevallen of een verhoogd valrisico hebben. Ook bedoeld voor ouderen met valangst of bewegingsangst.

Cursus

We trainen in kleine groepjes van 4-5 personen.

Tarief per uur

€ 60,- intake + 5x les