



# Val en Preventie

Als u kunt blijven bewegen, kunt u deelnemen aan het leven om u heen: het leven is dan ook veel leuker. Een val kan lelijk roet in het eten gooien! Dit wilt u natuurlijk voorkomen!

Lukt dat niet, en valt u helaas toch, dan maakt dat onzeker. En dat maakt vervolgens veilig bewegen ook weer lastiger: 'gewone' dingen zoals het huishouden doen, op visite gaan of boodschappen doen kosten meer moeite of lukken zelfs niet meer. Wij kunnen u helpen met het verkleinen van de valkans en het krijgen van meer zelfvertrouwen ten aanzien van bewegen, lopen en wandelen.

Wilt u hiermee aan de slag gaan? Wij staan voor u klaar met o.a. :

---

Cursus '**Vallen: Verleden Tijd**' : wetenschappelijk bewezen oefenprogramma \*

- 10 bijeenkomsten van 1,5 uur met 10 deelnemers:
- Voorlichting, training op een hindernisbaan, een sport- en spelprogramma en gedoseerde valtraining

*Voorwaarden voor deelname:*

- U bent 65 jaar of ouder
- U bent het afgelopen jaar 1 of meerdere keren gevallen
- U bent in staat om 15 minuten zonder hulpmiddel te lopen.

---

Cursus '**Otago**' : eveneens een wetenschappelijk bewezen oefenprogramma \*

- Persoonlijk programma van 1 jaar
- 4 huisbezoeken door fysiotherapeut (week 2,4,24 en 52)
- een huiswerkprogramma i.c.m.
- spierversterkende oefeningen en evenwichtsoefeningen

*Voorwaarden voor deelname:*

- U bent 65 jaar of ouder
- U bent thuiswonend
- U hebt een verhoogd valrisico (dit kunnen wij testen bij U)

---

Cursus '**Beter Fit**' : oefeningen gericht op uw dagelijkse activiteiten

- 12 bijeenkomsten van 1 uur o.l.v. fysiotherapeut met max. 6 personen
- Balans- en circuittraining gericht op verbeteren kracht, balans en conditie

*Voorwaarden voor deelname:*

- U bent 65 jaar of ouder
- U bent in staat zijn om 10 minuten met of zonder hulpmiddel te lopen.
- U hebt minder kracht, balans of conditie en wil dit verbeteren

---

In een persoonlijke afspraak kunnen we samen met U bekijken of u past in 1 van de 3 cursussen, mocht dat niet zijn dan kunnen we u evt. helpen met een persoonlijke behandeling op maat.

\* De cursussen '**Vallen Verleden Tijd**' en '**Otago**' zijn wetenschappelijk bewezen programma's en worden daarom (deels) door sommige zorgverzekeringen vergoed. Informeer hiernaar bij uw eigen zorgverzekeraar.

NB; naast bovenstaande programma's geven wij adviezen bij woningaanpassingen, veilig vervoer, gedrag e.a.