

Vallen

VALKANS

'Vallen is niet te voorkomen' of 'Vallen overkomt mij niet', denken nogal wat ouderen. Maar senioren vallen echter vaker dan gedacht. Tegenwoordig blijven senioren langer zelfstandig thuis wonen, dit verhoogd helaas wel de kans op vallen in huis. Hierom wordt valpreventie steeds belangrijker!

De meeste valongelukken gebeuren:

- in de slaapkamer of in de woonkamer
- vooral in de middag of avond
- bij het staan of lopen zonder stok of rollator

GEVOLGEN

Een val kan leiden tot pijn, verstuikingen of botbreuken, maar ook tot verlies van zelfvertrouwen en zelfstandigheid. Veel senioren die ooit zijn gevallen zijn bang om opnieuw te vallen. Zij doen daarom niet meer aan activiteiten mee. Door hun valangst ontstaat vaak verkrampd en geforceerd bewegen, wat de kans op opnieuw vallen helaas vergroot. Belangrijk is om valangst en beweegangst te overwinnen en 'normaal' te bewegen. Ook in moeilijke situaties!

RISICO'S

Vaak onderschatten mensen de kans op vallen en is niet bekend dat je wat kunt doen om deze kans te verminderen. Met onze cursus valpreventie krijgt u inzicht in valrisico's en hoe u deze kunt voorkomen of verminderen.

Cursus valpreventie

In de cursus valpreventie leert u hoe u vallen zoveel mogelijk kunt voorkómen door de kansen op een valpartij te verkleinen. U krijgt inzicht in valrisico's en hoe u deze voor uzelf kunt verminderen, met name in en om het huis. Daarnaast leert u hoe u de schade bij een eventuele valpartij kunt beperken én hoe u na een val weer kunt opstaan.



Doelgroep

De cursus is bedoeld voor senioren (vanaf 65 jaar) die in het laatste half jaar zijn gevallen, onzeker zijn in het lopen of last hebben van evenwichtsstoornissen. Ook geschikt voor senioren met valangst of bewegingsangst.

Groepsgrootte

Om voldoende aandacht en begeleiding te kunnen bieden, bestaat de groep uit 4 tot 6 cursisten. Docent: (geriatrie)fysiotherapeut.

Cursus

De cursus bestaat uit 5 lessen in onze praktijk. Hiervoor krijgt u eerst u een voorbereidend gesprek met tests aan huis of in de praktijk. *Kijk op onze site of bel voor info over de tarieven.*

Inhoud cursus

INTAKE

Onze geriatriefysiotherapeut houdt met u een voorbereidend gesprek aan huis. Hierin wordt uw reden van aanmelding besproken en uw algemene gezondheid. Met kleine oefeningen worden uw evenwicht, spierkracht en coördinatie getest. Ook kan de geriatriefysiotherapeut al direct met u bekijken of er valrisico's in uw huis zijn.

THEORIE

Iedere les begint met uitleg en advies aan de hand van praktische voorbeelden van bekende thussituaties. U leert valrisico's te herkennen én hoe u deze vermindert!

THEMA'S:

- Risico's in en om het huis
- Eigen gedrag en gewoontes
- Alcohol en medicatie
- Uitvoeren van dubbeltaken
- Filmpje over valpreventie

OEFENEN IN DE PRAKTIJK

Na de korte uitleg gaan we in de oefenzaal oefenen om de kracht, bewegelijkheid en het evenwicht te verbeteren. We trainen met u op dagelijkse situaties die een valkans met zich mee kunnen brengen, zoals traplopen, bukken, tillen, reiken. Ook leert u lopen over een oneffen ondergrond of lopen met iets in de handen of praten tegelijk. Soms is dat best lastig, maar u zult zien dat het iedere keer steeds beter gaat!

Ouderdom

Met het ouder worden kunnen we ons vaak minder goed aanpassen aan veranderingen en wordt ons herstelvermogen vertraagd. Kleine veranderingen kunnen dan grote gevolgen hebben! Zoals sneller vermoeid zijn of minder zin hebben in activiteiten.

Minder actief zijn kan leiden tot verlies van spierkracht of een verstoord evenwicht. Fietsen, wandelen, traplopen, aankleden, zich wassen of huishoudelijke activiteiten uitvoeren wordt moeilijker. Het risico op vallen kan hierdoor toenemen. Ook is er meer kans op bewegingsangst of valangst. Van belang is dan ook om een eventuele valpartij vóór te zijn! Hierom bieden wij speciaal de cursus valpreventie aan.

Wat is geriatriefysiotherapie

Een geriatriefysiotherapeut is specifiek opgeleid in de zorg voor mensen met een (zeer) hoge leeftijd en kwetsbare ouderen, die veelal te maken hebben met een complexe gezondheidsproblematiek. Tevens richt geriatriefysiotherapie zich op de ouder wordende mens: de 55-plusser met meerdere aandoeningen als gevolg van veroudering. Geriatriefysiotherapie richt zich op herstel van lichamelijke activiteiten, met de nadruk op lopen, spierkracht en uithoudingsvermogen.



Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie – Bekkenfysiotherapie – Geriatriefysiotherapie

Fysiotherapie

Wij bieden algemene fysiotherapie en de specialisaties bekkenfysiotherapie, geriatriefysiotherapie. Tevens zijn we deskundig bij de begeleiding van reumatische klachten.

Training

Onze fysiotherapeuten en CIOs-therapeuten verzorgen medische fitness, SeniorenFit, BommelFit, Personal Training en Valpreventie.



Van Jong tot oud!

Wij zijn hoofdsponsor van MHC Bommelerwaard team Heren I en organiseren jaarlijks onze Senioren Sportdag voor 55-plussers.

Contact

Zaltbommel	Vergtweg 18	5301 TG
Gameren	Ridderhof 7	5311 CM
Tel	(0418) 514841	
Email	praktijk@fysiobommelerwaard.nl	
Website	www.fysiobommelerwaard.nl	
Facebook	Hentzepeter Fysiotherapie	



Valpreventie

Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie – Bekkenfysiotherapie – Geriatriefysiotherapie



Valpreventie

Cursus voor 65+ en senioren

Zaltbommel	Vergtweg 18
Gameren	Ridderhof 7
Tel	(0418) 514841

Website
www.fysiobommelerwaard.nl

 Hentzepeter Fysiotherapie