

Waarom valpreventie?

Vallen is een veelvoorkomend probleem bij zelfstandig wonende ouderen. Onderzoeken tonen aan dat ongeveer 30% van zelfstandig wonende mensen van 65 jaar of ouder ten minste een keer per jaar valt, en 15% ten minste twee keer of vaker per jaar valt.

Risicofactoren die meespelen bij het vallen van de zelfstandig wonende ouderen betreffen ondermeer mobiliteitstoornissen, gewrichtsaandoeningen, eerder gevallen, moeite met activiteiten van het dagelijks leven (ADL), maar ook ziekten als Parkinson en het gebruik van bepaalde medicijnen.

Waarom is onderzoek (de zogenaamde val-risicoanalyse) belangrijk?

Wanneer iemand als eens gevallen is, kan dat vervelende gevolgen hebben. Er is kans op botbreuken, bijvoorbeeld van heup, bovenbeen of pols en onderarm. Misschien nog belangrijker is dat mensen onzeker worden na een val. Dat kan betekenen dat ze voorzichtig worden en beperkt in de uitvoering van hun dagelijkse activiteiten.

Uitgave 6/25/2014

Ook kan bij verminderde activiteit achteruitgang van spierkracht, mobiliteit en evenwicht optreden. Daardoor wordt de kans op nogmaals vallen weer groter. Onderzoek naar stoornissen in de mobiliteit als risicofactor voor vallen is belangrijk, omdat deze stoornissen beïnvloedbaar zijn door training en fysiotherapie.

Wat is het doel van het onderzoek naar het voorkomen van vallen?

Tijdens het onderzoek door de gespecialiseerde fysiotherapeut worden verschillende risicofactoren voor vallen in kaart gebracht. Dat betreft een inventarisatie van de algemene gezondheid en een onderzoek van het houdings- en bewegingsapparaat. Hierbij worden ondermeer lenigheid, kracht, evenwicht en looppatroon gemeten en bekeken. Een ergotherapeut observeert hoe u activiteiten uitvoert in uw eigen omgeving en bekijkt met u struikelblokken rondom uw huis. Op basis van deze inventarisatie kan worden vastgesteld of sprake is van een verhoogd risico voor vallen.

Indien dat het geval is, wordt gericht advies verstrekt en bestaat aansluitend de mogelijkheid tot het deelnemen aan een gericht trainingsprogramma onder leiding van de fysiotherapeut. De ergotherapeut begeleidt u, zo nodig bij het veiliger maken van uw omgeving. Zij komt hiervoor bij u thuis.

Hoe ziet het trainingsprogramma eruit?

Het programma bestaat uit zes (groeps)bijeenkomsten van een uur in de oefenzaal van Fysiotherapiepraktijk Fysiodé. Tijdens deze bijeenkomsten wordt aandacht besteed aan:

- voorlichting
- verbeteren van lenigheid, kracht en evenwicht
- loop- en valtraining
- gebruik van loophulpmiddelen
- instructie zelfstandig oefenen

Voor wie is het onderzoek bedoeld en hoe kan ik mij aanmelden?

Het onderzoek en indien nodig het trainingsprogramma zijn bedoeld voor mensen van 55 jaar en ouder, die het afgelopen jaar tenminste één keer gevallen zijn. Om deel te kunnen nemen kunt u verwezen worden door de huisarts of specialist, maar u kunt zich ook rechtstreeks aanmelden bij

Fysiotherapiepraktijk Fysiodé. Een verwijzing is hiervoor niet nodig.



Hoe wordt dit programma vergoed?

Het programma wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed. Ergotherapie wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering. Informeer hiernaar bij uw zorgverzekeraar.

Hoe verder na afronding van het beweegprogramma?

Na beëindigen van het trainingsprogramma, is het belangrijk dat u de behaalde bewegingswinst vasthoudt en eventueel uitbreidt. Daar bieden wij u met Fysiofit de gelegenheid voor. Hierbij kunt u in groepsverband, onder begeleiding van de fysiotherapeut trainen. Meer informatie hierover kunt u ook op onze website vinden; www.fysiofit-deventer.nl

Fysiotherapiepraktijk Fysiodé
Postbus 533
7400 AM Deventer

Locatie
De Hoge Hond
Schurenstraat 8a
7413 RA Deventer
Tel. (0570) 633964

Locatie
Zandweerd
C. de Crayerstraat 1
7412 SG Deventer
Tel. (0570) 611092

Info@fysiode.nl

Voor de meest actuele zaken, veranderingen en uitgebreide informatie verwijzen wij u naar onze website www.fysiode.nl

VAL- PREVENTIE