

## Aanvullende kosten?

Het programma wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed. Informeer voor de zekerheid bij uw zorgverzekeraar.

## Vervolg na de cursus

Na beëindigen van het trainingsprogramma, is het belangrijk dat u de behaalde bewegingswinst vasthoudt en eventueel uitbreidt. Daar bieden wij u de gelegenheid voor. Hierbij kunt u in groepsverband, onder begeleiding van onze therapeuten trainen.



*Bij Fysio Topfit zijn  
Krista van Kempen en José Mulder  
de valpreventie specialisten.*

*Bel ons voor het maken van  
een afspraak of mail naar  
info@fysiotopfit.nl voor  
meer informatie.*

## Fysio Topfit

Medisch Centrum Vosholplein  
Vosholplein 1  
2461 AA Ter Aar  
0172-603434

Medisch Centrum Boomgaard  
Boomgaard 215F  
2771 PD Boskoop  
0172-212147

Fysio Topfit  
Handelsweg 2  
2421 LP Nieuwkoop  
0172-575595

info@fysiotopfit.nl  
www.fysiotopfit.nl

Whatsapp: 06-57250687



[www.fysiotopfit.nl](http://www.fysiotopfit.nl)

# 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 onder meer mobiliteit stoornissen, gewrichtsaandoeningen, eerder gevallen, moeite met activiteiten van het dagelijks leven (ADL), maar ook ziekten als Parkinson en het gebruik van bepaalde medicijnen.



[www.fysiotopfit.nl](http://www.fysiotopfit.nl)

Versie 2.0 maart 2021

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 onder meer mobiliteit stoornissen, 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.

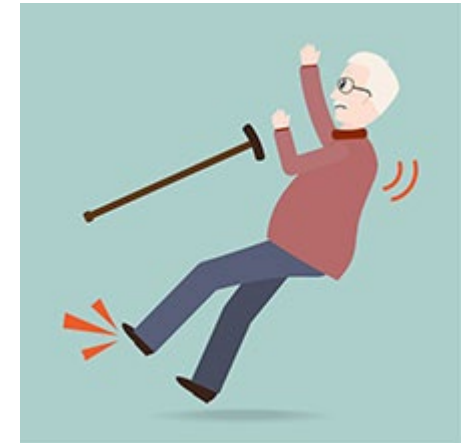
Ook kan bij verminderde activiteit achteruitgang van spierkracht, mobiliteit en evenwicht optreden. Daardoor wordt de kans op nogmaals vallen weer groter. Onderzoek naar stoornissen in de mobiliteit als risicofactor voor vallen is belangrijk, omdat deze stoornissen beïnvloedbaar zijn door training en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



### **Het trainingsprogramma**

Het programma bestaat uit zes (groeps)bijeenkomsten van een uur in onze fitnesszaal. 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? Hoe aan te melden?**

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 bij ons aanmelden.