

Wat kunt u zelf doen?

Er zijn een aantal dingen die U zelf kunt doen. U kunt eens kijken op de volgende websites:

- www.veiligheid.nl Op deze website kunt u doorklikken naar valpreventie 65-plussers, waar veel brochures te vinden zijn over hoe u kunt voorkomen dat u valt.
- www.maartenskliniek.nl Als u deze website opent, klikt u op behandelingen, naar sport-medische behandelingen. Hier kunt u meer informatie terug vinden over het programma Val- len verleden tijd.
- www.nvfgnet.nl Als u deze website opent, klikt u op producten NVFG. Hier kunt u meer informatie terug vinden over het Otago- thuisoefenprogramma.

Kosten

Voor meer informatie over deelname aan een van de twee valpreventieprogramma's, kunt u contact opnemen met een fysiotherapeut van Fysio op Maat.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen?

Locatie:
Fysio op Maat Tilburg-West
Conservatoriumlaan 60
5037 DT Tilburg
Nederland
013-4683910

Locatie:
Fysio op Maat Berkel-Enschot
Eikenbosch 2
5056 GB Berkel-Enschot
Nederland
013-3030069

www.fysio-op-maat.nl
info@fysio-op-maat.nl



Fysio op Maat

Info op Maat

Valpreventie

Vallen bij ouderen

Naarmate u ouder wordt, verandert uw lichamelijke conditie. Ook worden bewegingen en reacties trager en herkent u minder snel risicovolle situaties. Dit maakt dat u een hoger risico heeft om te vallen of te struikelen.

Vallen bij ouderen is een ernstig probleem. Ongeveer 1 op de 3 ouderen die nog thuis woont, valt minstens een keer per jaar. Dit kan ernstige gevolgen hebben. Men verliest de zekerheid tijdens het uitvoeren van gewone dagelijkse bezigheden uit angst om opnieuw te vallen. Hierdoor kunnen sommige mensen sociaal geïsoleerd raken omdat ze minder buiten komen of door de val worden opgenomen in een ziekenhuis of verpleeghuis. Ook een breuk of lichamelijke klachten kunnen een gevolg zijn van vallen.

Factoren die het valrisico vergroten

Tijdens het normale verouderingsproces vindt er verlies van vitaliteit op vele gebieden van het menselijk functioneren plaats, zoals cognitie, conditie, spierkracht, lenigheid en coördinatie.

Interne factoren (in het lichaam gelegen):

- Duizeligheid en evenwichtsproblemen
- Angst om te vallen
- Achteruitgang zien en horen
- Incontinentie
- Medicatie
- Een te lage bloeddruk bij het overeind komen of bukken
- Verminderde spierkracht
- Te weinig bewegen

Externe factoren (buiten het lichaam gelegen):

- Veiligheid in en om het huis; gladde vloeren, teveel meubels, kleedjes, en slechte verlichting
- Schoeisel
- Verkeerd hulpmiddel en verkeerd gebruik loophulpmiddel.

Programma

Komen bovenstaande factoren u bekend voor? Dan kan het valpreventie programma voor u een goede uitkomst bieden. Het doel van het valpreventieprogramma is ervoor te zorgen dat valincidenten wordt voorkomen en/of verminderd. De doelstellingen van het programma zijn namelijk: inzicht krijgen in de oorzaken van vallen in het dagelijkse leven, gevaren binnen de thuissituatie opsporen, veilig leren vallen en verbeteren van het looppatroon, spierkracht, en/of evenwicht. Daarnaast worden er adviezen gegeven om

aanpassingen te doen, waardoor het valrisico wordt verminderd.

Fysio op Maat biedt twee verschillende programma's aan om vallen te voorkomen.

- "Vallen verleden tijd".

- Het Otago-thuisoefenprogramma.

Vallen verleden tijd wordt in groepsverband gegeven, samen met mensen die ook bekend zijn met vallen of een risico hebben om te vallen. In de groep kunt u elkaar steunen, stimuleren en ervaringen uitwisselen. Het programma duurt in totaal 5 weken, met 2 bijeenkomsten van 1,5 uur per week.

Het Otago-thuisoefenprogramma is een individueel programma. Hierbij wordt een persoonlijk plan opgesteld, waarbij de spierkracht, het evenwicht en looppatroon wordt geoefend. Ook wordt er een wandelschema opgesteld. Tussendoor heeft u telefonisch contact met de fysiotherapeut om vooruitgang waar te nemen en eventueel niveau aan te passen/ verhogen. Zo blijft de motivatie ook aanwezig om zelfstandig te oefenen.