

- Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?
- Bent u bezorgd om te vallen?
- Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?



**Valpreventie
is effectief in
verlagen van het
risico op een val!**



 0546-872204

 info@fysiotherapie-engbersen.nl

 www.fysiotherapie-engbersen.nl


Engbersen
Fysiotherapie

VALPREVENTIE

Valpreventie is een veel gehoorde term.

Dat heeft een reden, vallen onder ouderen is een veelvoorkomend probleem. Een op de drie personen van 65 jaar komt jaarlijks ten val. Dit percentage neemt toe met de leeftijd.

Vallen heeft grote gevolgen.

Naast dat een val kan leiden tot een kneuzing of breuk, gaat iemand die gevallen is vaak minder bewegen. Hierdoor zal de lichamelijke conditie verslechteren en het risico op vallen juist groter worden. De verminderde conditie en valangst kunnen zo de zelfstandigheid in het dagelijks leven en het sociaal leven negatief beïnvloeden. Gelukkig kan dit proces doorbroken worden door middel van een Valpreventiecursus.

Wat bieden wij?

Wij bieden verschillende Valpreventieprogramma's aan, namelijk: 'Vallen Verleden Tijd', 'In Balans' en 'Otago'.

Deze Valpreventiecursussen zijn gericht op het verkleinen van het risico op vallen en het verminderen van de angst om te vallen.

Vallen Verleden Tijd is een cursus in groepsvorm. Deze cursus is geschikt voor personen die minimaal 10 minuten kunnen lopen, zonder hulpmiddel of met stok.

Ook *In Balans* wordt in groepsvorm gegeven, en is gericht op personen die in staat zijn om minimaal 10 minuten te lopen, met hulpmiddel.

Otago kan zowel in groepsvorm als individueel toegepast worden. Het programma zou zelfs thuis kunnen plaats vinden. Otago is geschikt voor personen die minsten 50 meter kunnen lopen, met of zonder hulpmiddel.

Kwaliteit

De Valpreventiecursussen worden gegeven door onze geriatriefysiotherapeuten die zijn opgeleid om deze trainingen te geven.

Kosten

De vergoeding is afhankelijk zijn van het soort programma.

Het programma wordt in veel gevallen volledig vergoed vanuit de basisverzekering of gemeente, in dat geval is deelname voor u gratis.

Meer informatie of aanmelden?

Neem gerust contact met ons op door te bellen naar 0546-872204 of mail naar info@fysiotherapie-engbersen.nl

BLIJF OVEREIND!

