

Uit de onderzoeksresultaten blijkt dat Opvallend Veilig! een reductie van 46% van het aantal valincidenten geeft. Daarnaast hadden deelnemers significant meer vertrouwen over hun balans en waren zij ook beter in staat om tijdens het lopen met obstakels om te gaan.

Inschrijven

Fysiotherapie Dukenburg
Aldenhof 70-03
6537 DZ Nijmegen tel. (024) 344 17 56

Informatie

Fysiotherapie Dukenburg, Kim Coppus of Illis Schrauwen, tel. 024 344 17 56
Ergotherapie Hoogland, Annemarie Hoogland, tel. 06 408 46 640

Valtraining

Onder begeleiding van:
Kim Coppus, Illis Schrauwen
Annemarie Hoogland, Lidwien Bonarius



Vallen voorkomen?!

Opvallend Veilig!
Is een wetenschappelijk
onderbouwd valpreventieprogramma voor
ouderen gegeven in de wijk Dukenburg

Opvallend Veilig!

Fysiotherapie Dukenburg
Weezenhof 55-16
6536 EE Nijmegen

tel. 024 344 17 56 (lokatie A'hof)



Ergotherapie Hoogland
Gezondheidscentrum De Brug
Medisch Centrum St. Anna
Gezondheidscentrum Hazenkamp

tel. 06 - 408 46 640

Vallen voorkomen?!

Inleiding

Vervelende losliggende stoeptegels, opgekrulde kleedjes of een drempel die net iets hoger is dan u verwacht. Zowel in huis als buiten kunnen er situaties zich voor doen waarbij u kunt vallen.

Naarmate je ouder en kwetsbaarder wordt, vergroot de kans dat je struikelt en/of valt. Bovendien zijn de gevolgen van dergelijke ongelukjes vaak veel ernstiger dan bij jongere mensen. Twintig procent van de mensen tussen de 65 en 69 jaar komt jaarlijks minstens eenmaal ten val. Bij mensen van 80 jaar ligt dit percentage zelfs op 40 procent.



Wanneer kunt u zich aanmelden?

Wanneer u bang bent om te vallen of problemen heeft met balans;

- U bent 65 jaar of ouder
- U bent in staat minimaal 15 min. te lopen zonder hulpmiddel op vlakke ondergrond
- U heeft geen osteoporose
- U heeft geen hart- of longproblematiek waardoor u van de specialist niet mag deelnemen.

Een valincident is "een onverwachte gebeurtenis waarbij men op de grond, vloer of een lager gelegen niveau terechtkomt".

Opvallend Veilig!

Wat kost het?

Afhankelijk van uw zorgverzekering zal de valtraining geheel of gedeeltelijk vergoed worden. De ergotherapie zit in het basispakket van uw verzekering en wordt geheel vergoed.

Het programma

- Informatiebijeenkomst
- Individuele intake met een ergo- en fysiotherapeut
- Begeleiding van twee therapeuten
- Groepsverband
- Vijf weken, twee keer per week, anderhalf uur
- Hindernisbaan
- Sport en spel
- Valtechnieken
- Individuele ergotherapie thuis



Fysiotherapie Dukenburg