



## **Valpreventie** **Vallen verleden tijd**

Vallen is een groot probleem bij ouderen, met verstrekkende gevolgen zowel lichamelijk als psychosociaal. Één op de drie mensen boven de 65 valt minstens 1x per jaar en het aantal valincidenten neemt toe met de leeftijd. Doordat mensen steeds ouder worden, zal het totaal aantal valpartijen, en daarmee het aantal botbreuken, naar verwachting steeds meer toenemen.

Het valpreventieprogramma “Vallen verleden tijd” is ontwikkeld voor mensen van 65 jaar en ouder met valproblemen. Er wordt gericht functioneel getraind om mobiliteitsproblemen (balans, loopvaardigheid en kracht) te verbeteren. Deze mobiliteitsproblemen brengen een verhoogd risico met zich mee. Uit onderzoek is gebleken dat door deelname aan het programma het risico om te vallen met bijna 50% daalt en dat deelnemers minder (70%) valangst hebben. Dit relatief kortdurend oefenprogramma is dus uiterst effectief in het terugdringen van het aantal valincidenten.

Het programma bestaat uit 6 lessen van 1,5 uur (1x per week). Er wordt geoefend op een hindernisparcours, daarnaast is sport- en spel een onderdeel, evenals kracht en conditietraining. Voorlichting en advies over factoren die een vergrote kans op vallen geven, looptraining, en bewustwording komen aan bod tijdens de training. Voorafgaand en na afloop van het programma worden tijdens een intake en outtake enkele balans- en looptesten gedaan. De trainingen worden geleid door ervaren fysiotherapeuten / ergotherapeuten met nascholing op het gebied van valpreventie.

Voor meer informatie met betrekking tot mogelijkheden, tijden en vergoedingen kunt u terecht bij een van onze medewerkers aan de balie of uw fysiotherapeut.



# Valpreventie Vallen verleden tijd

## **Correspondentie:**

Benatzkystraat 38 5011 ED Tilburg  
info@fysiosport-mb.nl  
www.fysiosport-mb.nl  
Telefoon 013-5470257

## **Vestigingen:**

Benatzkystraat 38 Tilburg  
Beethovenlaan 330 Tilburg  
Slibbroek 8 Hilvarenbeek

## **Ergotherapie:**

Aanwezig op al onze vestigingen

