

Valpreventie en valtraining

De meest gedegen en effectieve aanpak voor iedereen die

een groter risico loopt op vallen, al eens (bijna) gevallen is of angstig is om te vallen.

Janny Visser, fysiotherapeute

Fysiotherapie Ebbingepoort

Tel: 050-3642083

Email: info@fysiotherapie-ebbingepoort.nl

Lieneke Volger, oefentherapeute Cesar

Praktijk Advies in Beweging

Tel: 050-5730407

Email: info@adviesinbeweging.nl





De cursus bestaat uit een individuele intake en huisbezoek, dan vinden er 10 groepslessen plaats van 1,5 uur in een periode van 5 weken. Na 3 maanden vindt een definitieve evaluatie plaats. De groep bestaat uit maximaal 10 personen.

In de lessen oefent u met allerlei nagebootste obstakels uit het dagelijkse leven. U leert strategieën om beter om te gaan met dergelijke situaties en u herkent gevaarlijke situaties eerder. Want wat gebeurt er precies als u toch dreigt te vallen en wat kunt u dan nog doen? In de cursus leert u door oefeningen daar op in te spelen.

De lessen van de toegepaste rol- en valtechnieken laten u op een andere manier kennis maken met het naar de grond gaan en weer overeind komen. Het oefenen van de valtechnieken gebeurt veilig op dikke matten en wordt door ons zorgvuldig opgebouwd en begeleid.

Ook bieden we spelvormen aan waarin u zich in een drukke omgeving gaat bewegen en ondertussen verschillende opdrachten uitvoert (denk bijvoorbeeld aan wat u allemaal moet doen bij veilig oversteken in het verkeer).

Onderzoek van een zelfde Valpreventieproject in 2008 in Nijmegen toont aan dat de kans op valpartijen onder senioren met 46% (!) afneemt als zij deze training volgen.

De cursus is voor mensen die een hoger risico lopen om te vallen en voor diegenen die al eens of verschillende keren (bijna) zijn gevallen of een grote angst hebben gekregen om (weer) te vallen. Meestal gaat het hierbij om personen die door ziektes, aandoeningen of ouderdom een grotere kans lopen om te vallen.

Doel van de cursus:

- uw inzicht vergroten wat de dagelijkse gevaren zijn om te vallen
- in nagebootste situaties waarin het gevaar voor vallen groot is leert u onder professionele begeleiding beter in te spelen op dat risico
- bewustwording van de ruimte om u heen en de positie van de lichaamsdelen
- tips en trucs om het gevaar van uit balans raken te verminderen
- vaardigheden aanleren die bij vallen het risico op blessures en botbreuken verminderen
- leren van elkaar en het uitwisselen van (bijna) valervaringen (o.a. hierom is gekozen voor groepsgewijze aanpak)

Wij zijn twee zeer ervaren therapeuten en aangesloten bij ParkinsonNet waarin valpreventie en valtraining belangrijke aspecten vormen. Wij hebben beiden de opleidingscursus Valpreventie en valtraining van het Nederlands Paramedisch Instituut gevolgd.

Vergoeding door uw zorgverzekeraar is afhankelijk van de polisvoorwaarden van uw aanvullende verzekering.