



Cursus
Vallen Verleden Tijd
voor senioren



Uit onderzoek is gebleken dat senioren een hoog risico lopen om te vallen. Helaas heeft een val bij senioren vaak vervelende gevolgen. Het doel van deze cursus is het aantal valincidenten te verminderen en de kans op letsel bij een val te verkleinen. Uit de praktijk blijkt dat het aantal valincidenten na deelname aan de cursus gemiddeld met bijna 50% is afgenomen!

Gevolgen vallen

Jaarlijks vallen ongeveer één miljoen mensen van 65 jaar en ouder. In 50.000 gevallen heeft dit een botbreuk, of zelfs ziekenhuisopname tot gevolg. Eén op de drie senioren valt minimaal eenmaal per jaar. Valpartijen hebben niet alleen medische gevolgen, maar ook andere consequenties. Een val leidt vaak tot valangst, waardoor mensen activiteiten als boodschappen doen en wandelen gaan vermijden. Met als gevolg een verslechtering in de algehele lichamelijke conditie en het algeheel welbevinden.

Voor wie?

Bent u 65 jaar of ouder en weleens gevallen óf juist bang om te vallen? Dan kan deelname aan de cursus zinvol voor u zijn.

Kunt u niet langer dan vijftien minuten lopen zonder hulpmiddel? Heeft u een aandoening waardoor u zich niet mag inspannen? Of heeft u osteoporose? Dan past een cursus In Balans beter bij u.



Inhoud van de cursus

De cursus bestaat uit oefenen op een hindernisbaan, sport & spel en een valtraining.

Hindernisbaan

De hindernisbaan bestaat uit obstakels die in het dagelijks leven gevaarlijk kunnen zijn, zoals ongelijke tegels op het trottoir. U leert deze situaties herkennen en er veilig mee omgaan.

Sport & spel

Door verschillende spelvormen leert u veilig te bewegen in een drukke omgeving.

Valtraining

Voor het geval u onverhoopt toch uit balans mocht raken, leren wij u op een veilige manier te vallen. De oefeningen worden stapsgewijs opgebouwd zodat u geen risico loopt.

Tijd en plaats

Er zijn tien bijeenkomsten van ongeveer 1,5 uur. Aan de cursus kunnen maximaal tien personen deelnemen. Voor informatie over data, tijden, kosten en inschrijven kunt u contact opnemen met de fysiotherapiepraktijk die op de achterzijde van deze folder staat vermeld.

Meer informatie kunt u ook krijgen bij de Zorgcentrale van ZZG zorggroep via (024) 366 57 77 of vindt u op www.zgzorggroep.nl.

De cursus Vallen Verleden Tijd is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en ontwikkeld in de Sint Maartenskliniek in Nijmegen. De cursus wordt georganiseerd door GGD Regio Nijmegen, ZZG zorggroep en lokale fysiotherapiepraktijken.

Vallen?

Voor mij geen struikelblok!

