

## Wat is valpreventie?

Valpreventie is een begeleiding voor mensen die een verhoogde kans hebben om te vallen.

Naar mate je ouder wordt, verandert uw lichamelijke conditie. Bewegingen en reacties worden trager. Je herkent risico's minder snel en je reageert ook trager. Dit maakt dat je een hoger risico hebt om te vallen of struikelen.

Wist u dat:

- Ouderen die één keer zijn gevallen hebben 2 tot 3 keer zo veel kans om opnieuw te vallen
- Ruim een kwart van de 65 plussers val gemiddeld 1 tot 2 keer per jaar
- Vallen kan leiden tot angst en kan ook (ernstige) gezondheidsproblemen tot gevolg hebben
- Stilzitten of inactiviteit het risico op vallen vergroten

## Hoe komt je bij ons terecht?

Je kunt bij via de huisarts, de thuiszorg, de geriater of de fysio- of oefentherapeut bij ons terecht komen. Daarnaast kan de familie een signalerende rol spelen. Uiteraard kunt je als cliënt een test bij ons komen doen.

## Wat kunt u van ons verwachten

De eerste keer krijgt je een intakegesprek en worden er een aantal testen afgenomen. De therapeut brengt hiermee de valrisico's in kaart.

## Behandeling

Door meer te bewegen vergroot je de bewegelijkheid en spierkracht. Hoe meer je beweegt, hoe beter het is! Volgens een algemene richtlijn zou je minimaal drie keer een half uur per week aan lichaamsbeweging moeten doen. Wij helpen je hiermee.

De behandeling zal zich richten op de hulpvraag en de uitslagen van de testen. Er worden veel praktische oefeningen aangeboden voor de algemene fitheid maar ook specifieke oefeningen zoals krachtoefeningen voor de benen en het

oefenen van balans bij het opstaan vanuit de stoel en het bed worden doorgenomen.

De begeleiding kan individueel of in groepsverband plaats vinden. Ook kan de begeleiding thuis worden gegeven. Daarnaast is het mogelijk om buiten te oefenen.

De behandelduur is afhankelijk van de ernst van de klachten. Mocht het nodig zijn, dan kan de therapeut een checklist met je doornemen voor eventuele aanpassingen en tips voor in de thuissituatie.

De huisarts wordt schriftelijk op de hoogte gehouden van je vorderingen. Bovendien is het mogelijk dat de therapeut contact opneemt met andere hulpverleners, bijvoorbeeld de diëtist of opticien.

vallen en opstaan

voorkomen

bewegen

balans

bewustwording



## Kosten

Fysiotherapie en oefentherapie wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Raadpleeg hiervoor de polisvoorwaarden van je aanvullende verzekering.

Voor nadere informatie over de tijden en data kun je contact opnemen met de betreffende locatie.

## Verwijzing

Een verwijzing van een (huis)arts is niet verplicht, maar geniet de voorkeur.

Wanneer behandeling aan huis gewenst is, dan is een verwijzing van een (huis)arts noodzakelijk. Op de verwijzing dient aangegeven te zijn dat de gewenste behandellocatie 'aan huis' is.

Het is tevens praktisch indien je bij de intake een lijstje mee neemt waar je medicatie op vermeld staat.

## Aanmelding

Aanmelden kan zonder verwijzing van een (huis)arts aanmelden. Dit kan op onderstaande telefoonnummers maar ook via de website.

Telefoon: 079 - 343 52 40  
E-mail: info@fysioexperts.nl  
Website: www.fysioexperts.nl

Onze locaties zijn:

**Locatie Noordhove**  
Sullivanlijn 21  
2728 BR Zoetermeer

**Locatie de Oosterheem**  
Oosterheemplein 231  
2721 NC Zoetermeer

**Locatie Rokkeveen-Oost**  
Groen-blauwlaan 145  
2718 GH Zoetermeer

**Locatie de Watertoren**  
Nathaliegang 63  
2719 CP Zoetermeer

Versie 3.0 | februari 2024

FysioExperts is een onderdeel van



## Valpreventie

I Blijf op de been



**FysioExperts**

| consult | therapie | training