

Valpreventie bij Fysioplus Hoog-Keppel.

Vallen bij oudere mensen is een ernstig en veelvoorkomend probleem. Ongeveer één op de drie nog thuiswonende ouderen valt minstens éénmaal per jaar. Dit kan nare gevolgen hebben. Sommigen moeten na een val opgenomen worden in een zorgcentrum of ziekenhuis. Bij anderen ontstaat veel angst om opnieuw te vallen. Dit leidt tot onzekerheid bij gewone, dagelijkse bezigheden. Sommige ouderen gaan daarom minder het huis uit en raken sociaal geïsoleerd. Hoe eerder u de gevaren aanpakt, hoe sneller het risico op vallen afneemt.

Wat zijn de oorzaken waardoor ouderen vallen?

Ons lichaam verandert met het ouder worden. We worden trager en strammer. Deze beperkingen zijn geen onvermijdelijk kwaad. Door lichamelijk actief te blijven, onderhouden we onze reflexen, spierkracht en coördinatie. Stilzitten of inactiviteit vergroten het risico op vallen. Door weinig te bewegen, verminderen soepelheid en spierkracht. U gaat na een tijdje ook trager reageren. Dan kan zelfs een kleine misstap, bijvoorbeeld wanneer u wegglijdt op een gladde of een oneffen vloer, tot een val leiden. Lichaamsbeweging helpt niet alleen om het risico op vallen te verminderen, maar ook de algehele gezondheid. Hoe fitter, hoe meer plezier van het leven.

Voor wie is de cursus valpreventie?

Het programma is bedoeld voor ouderen die lichamelijk nog fit zijn, maar waarbij minstens 1 valincident in afgelopen jaar heeft plaatsgevonden en ouderen met lichamelijke beperkingen en verhoogd valrisico.

Het doel

Het doel van de cursus valpreventie is om uw valrisico te verminderen, u te leren wat u moet doen als u toch bent gevallen en de gevolgen van het vallen te minimaliseren.

De cursus

De cursus valpreventie bestaat uit tien lessen, elke week één uur training. Deze training is in een groep van 6-8 personen. Tijdens deze cursus wordt er aandacht besteed aan de volgende aspecten:

- Kracht en balans training
- Valtechnieken
- Vallen en weer opstaan

Locatie: Hessenhal Hoog Keppel

Kosten.

Door medewerking van het Sociaal team Hoog Keppel van de gemeente Brockhorst kunnen wij u deze cursus gratis aanbieden.

Wat moet u meenemen:

- Sportschoenen
- Makkelijk zittende kleding
- Handdoekje
- Eventueel een flesje drinken