

Veilig in Beweging

Valpreventie



Wilt u steviger op uw benen staan in het dagelijks leven? Inwoners van de gemeente Zeist kunnen hiervoor een persoonlijk programma aan huis volgen.

Hiermee verkleint u de kans om te vallen en blijft u goed in balans, waardoor u uw dagelijkse activiteiten met vertrouwen tegemoet kunt zien.

Stevig staan in het dagelijks leven

Zo lang mogelijk actief blijven en zelfstandig wonen: het is een wens die veel mensen koesteren. Maar als u ouder wordt, kunnen dagelijkse activiteiten lastiger worden. Merkt u bijvoorbeeld dat u bij het lopen of fietsen weleens uw evenwicht verliest? Of heeft u moeite met opstaan uit een stoel? Met het valpreventie-programma van Zorg4Zeist kunt u uw evenwicht verbeteren en uw zelfvertrouwen vergroten.



Het programma

De huisarts, fysiotherapeut, ergotherapeut en diëtist werken samen in dit programma. Het start bij uw huisarts. De huisarts controleert of uw bloeddruk, uw medicatie of een tekort aan vitamine D uw balans mogelijk verstoort. Vervolgens krijgt u een verwijzing naar de fysiotherapeut, ergotherapeut en diëtist.

De fysiotherapeut komt bij u thuis en bekijkt uw spierkracht en balans om vervolgens samen met u een oefenprogramma op maat samen te stellen. Aan dit programma kunt u vanuit huis meedoen. De fysiotherapeut stemt met u af wanneer de ergotherapeut en diëtist bij u langskomen. Want het is ook belangrijk om aandacht te hebben voor de juiste voeding: dit helpt bij het opbouwen van de benodigde spiermassa en spierkracht. Van de ergotherapeut krijgt u praktische tips waardoor u voor u belangrijke activiteiten kunt blijven doen of weer kunt oppakken.

Het resultaat

Na het programma zijn uw spierkracht en evenwicht verbeterd. De kans om te vallen wordt daarmee aanzienlijk kleiner. Na afronding van dit valpreventieprogramma ervaren deelnemers meer zekerheid in het uitvoeren van de dagelijkse activiteiten.

Aanmelden

Wilt u meedoen? Maak dan een afspraak bij uw huisarts.

Eerst meer informatie?

Voor meer informatie over het programma en over de kosten en eventuele vergoeding door de verzekeraar kunt u contact opnemen met fysiotherapie Kernegezond via 030 - 692 32 82. Of kijk op de website www.zorg4zeist.nl/valpreventie. Daar vindt u alle deelnemende praktijken.

Over Zorg4Zeist

Zorg4Zeist is een samenwerkingsverband van zorgverleners in de gemeente Zeist. Huisartsen, apothekers, fysiotherapeuten en diëtisten, maar ook de GGZ, thuiszorgorganisaties en de gemeente participeren hierin. Zij zetten zich samen in om de zorg voor inwoners van de gemeente Zeist zo goed mogelijk te organiseren.