

Kosten en vergoeding

De kosten en vergoeding kunnen per persoon verschillen. Dit is mede afhankelijk van uw zorgverzekering.

Een aantal zorgverzekeraars vergoedt "Vallen Verleden Tijd" vanuit een aanvullend pakket. Mocht een individueel programma nodig zijn dan wordt dit vergoed als fysiotherapie. De kosten worden vooraf met u doorgesproken.

Lokatie en tijdstip

De intake wordt gedaan op onze praktijklocatie:

**Graaf Hendrik III laan 123,
4819 CD, Breda.**

De training wordt gegeven in de gymzaal aan de **Jan Nieuwenhuizenstraat** in Breda.

De cursus wordt gepland bij voldoende deelname. Voor data van de eerstvolgende cursus kijkt u op onze website.

Wilt u meer informatie, neemt u dan contact met ons op!

Praktijk Graaf Hendrik III laan

Graaf Hendrik III laan 123
4819 CD Breda

Telefoon: (076) 5213280
info@praktijkgh3laan.nl
Www.praktijkgh3laan.nl

Vallen Verleden Tijd Valtraining en valpreventie

**Praktijk Graaf Hendrik III laan
Fysiotherapie**



Vallen Verleden Tijd

Val- en valpreventietraining

Losliggende tegels, de gladde en natte bladeren op de stoep, de laatste trede van de trap missen, struikelen over het kleedje in de hal... Vallen is in een fractie van een seconde gebeurd. De meeste valincidenten gebeuren in en om huis en hebben regelmatig letsel tot gevolg.



Angst om te bewegen

Uit onderzoek is gebleken dat ouderen meer risico lopen om te vallen dan jongeren. Naast het mogelijke letsel, zoals breuken en kneuzingen die men kan oplopen, zien we dat mensen ook bang worden om weer te vallen. Dit leidt tot minder bewegen, waardoor de conditie en kracht verminderen en men activiteiten gaat vermijden. Dit leidt tot weer een hogere kans op vallen. De St. Maartenskliniek te Nijmegen heeft een wetenschappelijk onderbouwde valtraining ontwikkeld.

Wetenschappelijk onderbouwd

“Vallen Verleden Tijd” is één van de valpreventieprogramma's waarvan wetenschappelijk bewezen is dat het daadwerkelijk effect heeft :

De deelnemers aan het programma vallen daadwerkelijk minder. Het aantal valincidenten halveert, waardoor minder letsel optreedt. Maar door de valtraining treedt er bij een val ook minder letsel op. Daarnaast krijgen de deelnemers meer zelfvertrouwen en geven aan minder bang te zijn om te vallen aan het einde van de cursus.

Doelgroep:

Bent u al eens gevallen?

Bent u bang om te vallen?

Wilt u preventief werken aan het voorkomen van vallen?

Als u 1 of meerdere vragen met “ja” beantwoordt, komt u in aanmerking voor deze cursus.

Inhoud van de training

De training bestaat uit een 10-tal bijeenkomsten en vindt in principe plaats in groepsverband. Voor aanvang vindt er een persoonlijke intake plaats, waarna aan de hand van de uitslagen wordt bekeken of het verantwoord is om in groepsverband te starten. Zo niet, dan kan een individueel programma worden aangeboden.

Tijdens de intake en na afloop van de training neemt uw fysiotherapeut een aantal testen mbt lopen en balans af. Hieruit worden de aandachtspunten voor u persoonlijk bepaald en kunnen we achteraf vaststellen welk effect de training op u heeft gehad.

In de training leert u:

in een **parcours** omgaan met dagelijkse obstakels, zoals losliggende stoeptegels, oneffen ondergrond en opkullende tapijtjes

Vallen; u heeft bij een valpartij een fractie van een seconde tijd om uw val te breken: door deze valtechnieken, die voortkomen uit de judowereld, kunt u het risico op letsel verkleinen.

In **sport en spelvorm** omgaan met balansverstoring.

