



IMC Gimborn

Integraal Medisch Centrum

Een gezond perspectief

Guido Gezellestraat 56
6901 KZ Zevenaar

Babborgaplein 3a
6909 DW Babberich

telefoon 0316 33 17 76
www.imc-gimborn.nl
info@imc-gimborn.nl



Valpreventie

In Nederland vallen per jaar meer dan één miljoen mensen van 65 jaar en ouder. Om de kans op vallen tot 30% te reduceren bieden we bij IMC Gimborn valpreventietrainingen aan.



Valpreventie

In Nederland vallen per jaar meer dan één miljoen mensen van 65 jaar en ouder. Eén op de 3 ouderen valt minstens één keer per jaar. Door het vallen kunnen zij (ernstige) verwondingen oplopen. Naast schaafwonden en kneuzingen kan in het ergste geval een botbreuk of hersenschudding ontstaan. Vallen is daarom de belangrijkste oorzaak waardoor ouderen op de spoedeisende hulp terecht komen en zijn de jaarlijkse zorgkosten maar liefst één miljard euro. In het jaar 2021 overleden er 5400 ouderen door een valincident. Om de kans op vallen tot 30% te reduceren bieden we bij IMC Gimborn valpreventietrainingen aan.

Wat is valpreventie?

De kans op vallen neemt toe door afname van de zogenoemde grondmotorische eigenschappen, de belangrijkste functies van ons lijf om optimaal te kunnen bewegen. Deze eigenschappen zijn spierkracht, uithoudingsvermogen, lenigheid, snelheid en coördinatie. De training zal dus met name gericht zijn op deze vijf onderdelen. Je kunt hierbij denken aan krachtoefeningen voor de benen en balansoefeningen.

Daarnaast zal er aandacht zijn voor het vallen zelf. Door een onbedachtzaam moment kan het toch voorkomen dat u valt. Door op de juiste manier te vallen vermindert u de kans op (ernstige) verwondingen. Indien noodzakelijk zullen wij ook bij u aan huis komen om te bepalen of er obstructies in huis zijn die het valrisico verhogen. Hierbij kunt u denken aan drempels of losse vloerkleden.

Is valpreventie iets voor mij?

Valpreventietraining is voor iedereen die zich onzeker voelt tijdens het lopen of wel eens is gevallen. Het is ook mogelijk om een check te laten doen door één van onze fysiotherapeuten om te bepalen of valpreventietraining raadzaam is.

Wordt valpreventie vergoed door mijn verzekering?

Valpreventie valt onder fysiotherapie en wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering en is vrij van eigen risico. Het is mogelijk dat er sprake is van een chronische indicatie, zoals bijvoorbeeld na een beroerte, mocht u hierover vragen hebben dan helpen wij u graag verder.

Wilt u meer informatie over valpreventie of wilt u graag een afspraak met ons maken? Bel ons dan gerust op 0316 33 17 76, stuur een e-mail naar info@imc-gimborn.nl of stuur een whatsapp bericht naar 06 45 97 12 56. Wij helpen u graag.



Integraal Medisch Centrum
Een gezond perspectief