



GEZONDHEIDSCENTRUM

Korte Akkeren

Adresgegevens:

Constantijn Huygensstraat 121C
2802 LV Gouda

Website: www.korteakkeren.com

Oefentherapie Cesar:

Voor meer info, prijzen of aanmelden

Tel: 06-40428459

Email: info@oefentherapiecesargouda.nl

Website: www.oefentherapiecesargouda.nl

Fysiotherapie Oranjestaete:

Voor meer info over de Valpreventie cursus of de Fitplus

Tel: 0182-751811

Email: info@fysiotherapie-oranjestaete.nl

Website: www.fysiotherapie-oranjestaete.nl

**Informatie Keten Valpreventie
Korte Akkeren Gouda**



Vallen is een groot probleem bij ouderen. Er komen jaarlijks 88.000 ouderen op de eerstehulp post terecht als gevolg van een val. Voor 40.000 ouderen hiervan is een ziekenhuis opname noodzakelijk. En bijna 3.000 ouderen overlijden per jaar aan de gevolgen van een val.

Tips om vallen te voorkomen



Beweeg voldoende.



Maak uw huis veilig.



Laat uw geneesmiddelen checken.



Zorg voor goede schoenen.

Doel van de keten is door samenwerking tussen de verschillende disciplines een betere en snellere beoordeling van het valrisico te maken. Zo wordt de juiste hulpverlening, zoals medicijn check en/of individuele of groepsgewijze begeleiding van fysio- en oefentherapie, op tijd ingeschakeld. Het aantal valincidenten kan hierdoor verminderen waardoor zo lang mogelijk de kwaliteit van leven behouden kan blijven.

De valpreventie keten bestaat uit de volgende disciplines

De Vierstroom thuiszorg

Bekijkt de cliënten in de thuissituatie op valrisico, adviseert en stimuleert wat betreft het bewegen en verwijst door naar de keten.



vierstroom

POH/Huisartsen

Beoordelen de aanmelding en indien van toepassing schakelen ze de keten in.



Huisartsenpraktijk
Korte Akkeren

Apotheek

Bekijkt en geeft voorlichting over huidige medicatie op risico van vallen.



BENU
APOTHEEK

Oefentherapie Cesar

Bij Stavast doorlopen we met 10-15 mensen iedere maandagochtend een beweegprogramma van 45 minuten, soms met muziek, waarbij alle gewrichten en spieren aan de beurt komen en je stevig op je benen leert (blijven)staan. Kortom doorsmeren, olie verversen, uitbalanceren en bijtanken. Het is gezellig met koffie na!



de oefentherapeut
CESAR-MENSENDECK

Fysiotherapie Oranjestaete

Cursus valpreventie: Individueel of cursus in kleine groep begeleid trainen om het risico op vallen te verminderen. Naast balans en spierkracht worden ook valtechnieken en het opstaan van de grond getraind.

Fitplus: Verantwoord bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Voor iedereen van 60 jaar of ouder.



Fysiostaete