

# Valpreventie



**Kernpraktijken**

Fysiotherapie vanuit de kern

## Valpreventie

Als “oudere” wordt je steeds kwetsbaarder en helaas komt een val regelmatig voor. Het is belangrijk om de valincidenten vóór te zijn en gevaarlijke situaties te vermijden. Binnen Kernpraktijken Fysiotherapie Ooster Ee is een speciaal onderzoek- en behandelprogramma opgesteld voor mensen die valgevaarlijk zijn.

## Valincidentie

Nog altijd is er een stijgende lijn in het aantal valongelukken, evenals letsel na een val. Eén derde van de mensen van 65 jaar en ouder valt minimaal 1x per jaar. 10% van de valpartijen heeft ernstige gevolgen, vooral een gebroken heup komt veel voor. 25% van de gebroken heupen veroorzaakt blijvende invaliditeit en in 25% van de gevallen overlijdt de persoon.

## Oorzaken

“Ouderdom komt met gebreken”, vaak ontstaan door chronische ziekten. Denk hierbij aan hart-, vaat- en longklachten. Ook mentale factoren kunnen een rol gaan spelen, zoals concentratieproblemen of vergeetachtigheid. Daarnaast nemen bij het ouder worden kracht, lenigheid, conditie en de balans af. Door één of meerdere gebreken wordt het steeds lastiger om zelfstandig te blijven functioneren en wordt het risico op een valincident groter.

Oorzaken verhoogd valrisico

- ◆ de omgeving, zoals ongelijke bestrating of stoepjes, maar ook kleedjes in huis of gladheid in de douche
- ◆ medicatie met bijwerkingen als sufheid of duizeligheid
- ◆ een lage bloeddruk
- ◆ een verminderd zicht of gehoor
- ◆ een vitamine D te kort
- ◆ fysieke factoren, zoals een verminderde balans, conditie, kracht, lenigheid en stijfheid

## Fysiotherapeutisch onderzoek & behandeling

Het is belangrijk dat uw fysiotherapeut erachter komt of en waarom u valgevaarlijk bent en of u in aanmerking komt voor het valpreventieprogramma. Hiervoor zal de fysiotherapeut een vragenlijst afnemen. In deze vragenlijst komen algemene activiteiten uit het dagelijks leven aan bod. Deze activiteiten worden gescoord. Als hieruit blijkt dat u in aanmerking komt voor het valpreventie programma start vervolgens het onderzoek.

Het onderzoek bestaat uit een 7-tal specifieke lichamelijke testen. Er wordt gemeten hoe de kracht is in de benen en de armen. Daarnaast wordt: het uithoudingsvermogen getest, de balans beoordeeld en de lenigheid van het boven- en onderlichaam gemeten. Tenslotte wordt de BMI (body mass index) gemeten. Deze index geeft aan of u de juiste verhouding heeft m.b.t. uw lengte en gewicht. Aan de hand van de vragenlijst en de testen wordt er samen met u een behandelplan opgesteld en is het tijd om te gaan trainen/oefenen. Geadviseerd wordt dit 3 maanden 2 x per week vol te houden. Na 6 weken wordt er tussentijds geëvalueerd.

### Vergoeding

Het onderzoek en de behandeling worden vergoed vanuit de Aanvullende Verzekering en is dus afhankelijk van het aantal door u verzekerde contactmomenten fysiotherapie in uw Aanvullende Verzekering.

### Aanmelding

U kunt zonder verwijfsbrief (directe toegang fysiotherapie) of met een verwijzing van de huisarts of specialist contact opnemen voor een afspraak. Bij behandeling aan huis is een verwijfsbrief noodzakelijk.

Aanmelden is mogelijk via de website: [www.kernpraktijken.nl](http://www.kernpraktijken.nl) ; of door u telefonisch bij ons aan te melden.



Kernpraktijken is een regionaal netwerk van 5 samenwerkende fysiotherapiepraktijken. We zijn een herkenbare, eenduidige organisatie en beschikken allen over moderne praktijken met uitgebreide oefen- en behandelmogelijkheden.

Alle Kernpraktijken zijn aangesloten bij de klachtenregeling van het Keurmerk Fysiotherapie.



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie Beemster**

Tobias de Coenestraat 2 • 1462 KR Middenbeemster  
Zuiderhof 2A 1461 AJ • Zuidoostbeemster  
T: 0299 – 68 39 88  
E: [fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl](mailto:fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie Ooster Ee**

't Spil 20 • 1141 SE Monnickendam  
T: 0299 – 65 11 09  
E: [oosteree@kernpraktijken.nl](mailto:oosteree@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie Weidevenne**

Melbournestraat 2c • 1448 NH Purmerend  
T: 0299 – 42 56 83  
E: [weidevenne@kernpraktijken.nl](mailto:weidevenne@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie de Garage**

Papaverstraat 27 • 1131 HK Volendam  
T: 0299 – 32 01 75  
E: [garage@kernpraktijken.nl](mailto:garage@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiogroep Zaandam**

Ereprijsweg 9 + 1 • 1508 CT Zaandam  
Kalf 188 • 1509 BB Zaandam  
Kuilpad 1 • 1509 AS Zaandam  
T: 075 – 616 11 46  
E: [info@fysiogroep.nl](mailto:info@fysiogroep.nl)