



Valpreventie in Ridderkerk

**Moeite met bewegen, lopen
of uw balans? Doe dan mee
met valpreventietraining.**

Valpreventie in Ridderkerk

Elke vijf minuten belandt een 65-plusser op de spoedeisende hulp als gevolg van een val. De impact van een valongeval is groot, zowel in persoonlijk leed als in maatschappelijke zorgkosten. Valincidenten kunnen de zelfredzaamheid van ouderen ernstig beperken, het zelfstandig thuis blijven wonen bemoeilijken en de kwaliteit van leven aantasten. In Ridderkerk zetten wij ons in om valletsel bij ouderen terug te dringen door wetenschappelijke kennis te vertalen naar praktische adviezen en effectieve interventies.



Aanbod en programma

Valpreventie is gericht op thuiswonende ouderen van 65+ met een verhoogd of hoog valrisico. In samenwerking met gekwalificeerde fysiotherapeuten bieden wij de beweeginterventies In Balans en Otago aan.

Beide interventies duren 12 weken en bestaan uit één training per week. Deze trainingen worden verzorgd op diverse locaties binnen Ridderkerk, zoals wijkcentra.

Samenwerking

De ketenaanpak valpreventie is een samenwerking tussen Gemeente Ridderkerk, Facet Ridderkerk en eerstelijnszorg; o.a. huisartspraktijken en fysiotherapeuten.

Samen zorgen wij voor een integrale aanpak, gericht op preventie, signalering, doorverwijzing en interventie.

Smart Floor: Innovatieve loopanalyse

Facet Ridderkerk beschikt over een Smart Floor: een innovatieve vloer die het loopgedrag en daarmee het valrisico analyseert. Met behulp van een enkelband met sensor worden onder andere de loopsnelheid, staplengte en stapfrequentie gemeten.

Contactgegevens

Voor vragen of meer informatie kunt u contact opnemen met:

Facet Ridderkerk

valpreventie@facetriderkerk.nl

0180 – 432 350

Of bekijk de website

