



Protestantse Zorggroep Crabbehoff Fysiotherapie

Groen van Prinstererweg 38
3317 SP Dordrecht
(078) 652 88 00
zorgwinkel@zorggroepcrabbehoff.nl

Over Zorggroep Crabbehoff

Protestantse Zorggroep Crabbehoff biedt in Dordrecht een kwalitatief hoogwaardig en samenhangend dienstenpakket van wonen, welzijn en zorg. We zetten ons in om ouderen en/of mensen met een beperking zo optimaal mogelijk te ondersteunen in het streven naar een zelfstandig en zinvol leven. Vertrekpunt hierbij is de individuele vraag om zorg- en dienstverlening van onze cliënten en bewoners.

We doen ons werk vanuit een protestants-christelijke levensovertuiging. Hierbij zijn waarden als 'aandacht', 'respect voor elkaars overtuiging' en 'dienstbaar zijn aan onze naaste -ongeacht zijn of haar karakter, geaardheid, huidskleur of levensovertuiging'- leidend. In onze visie op zorg en dienstverlening staat de levenskwaliteit van mensen centraal. Dit betekent onder meer dat we mensen stimuleren zelf de regie over het leven te houden en dat we zoveel mogelijk inspelen op individuele behoeften en wensen.

Dit is een uitgave van:

Protestantse Zorggroep Crabbehoff
Postbus 1493
3300 BL Dordrecht
info@zorggroepcrabbehoff.nl

Oktober 2015

www.zorggroepcrabbehoff.nl



Valpreventie training





Doelgroep:

- Revalidanten die na ontslag naar huis een verhoogd valrisico/valangst hebben.
- (voormalig) poliklinische patiënten met een verhoogd valrisico/valangst.
- Thuiswonende 55 plussers met een verhoogd valrisico en/of valangst.
- Voor iedereen die een groter risico loopt op vallen, al eens (bijna) gevallen is of angstig is om te vallen.

Doel van de cursus:

- Uw inzicht vergroten wat de dagelijkse gevaren zijn om te vallen.
- In nagebootste situaties waarin het gevaar van vallen aanwezig is leert u onder professionele begeleiding beter in te spelen op dat risico.
- Bewustwording van de ruimte om u heen en hoe hierop in te spelen.
- Tips en trucs om het gevaar van uit balans raken te verminderen.
- Vaardigheden aanleren zodat het risico op blessures bij het vallen vermindert.
- Leren van elkaar en uitwisselen van (bijna)valervaringen en de oplossingen. Dit is o.a. de reden voor een groepsgewijze aanpak.

Onderzoek laat zien dat een valpreventie-training de kans op valpartijen bij senioren met 46% vermindert als ze de training gevolgd hebben.

Inhoud:

De training bestaat uit een individueel kennismakingsgesprek, waarna er 10 groepslessen van 1,5 uur zijn gedurende 10 weken. Daarna is er een individueel evaluatie moment. In totaal duurt de training dus 12 weken. De groep bestaat uit 6-8 personen en wordt begeleid door 2 fysiotherapeuten.

Tijdens het kennismakingsgesprek worden er vragen gesteld over uw huidige gezondheidstoestand, individuele doelen en worden tests afgenomen o.a. voor balans, kracht en uithoudingsvermogen. Deze tests worden herhaald aan het einde van de training.

Rol- en valtechnieken

In de lessen wordt er aandacht besteed aan de mogelijke oorzaken en gevolgen van vallen, welke factoren er te beïnvloeden zijn en wat u zelf kunt doen om dit te voorkomen. Het grootste deel bestaat uit actieve oefeningen. Zo oefent u met allerlei nagebootste obstakels uit het dagelijks leven. U leert strategieën om beter om te gaan met dergelijke situaties en u herkent gevaarlijke situaties eerder. Ook functionele kracht oefeningen zijn een onderdeel van de training.

De lessen van de toegepaste rol- en valtechnieken laten u op een andere manier kennis maken met het naar de grond gaan en weer overeind komen. Het oefenen van de valtechnieken gebeurt veilig op dikke matten en wordt door ons zorgvuldig opgebouwd. Zonodig worden oefeningen aangepast aan uw specifieke fysieke mogelijkheden.

Ook bieden we spelvormen aan. Deze spelvormen zijn bedoeld om situaties die u in het dagelijks leven tegenkomt na te bootsen, waarbij u verschillende opdrachten tegelijk moet uitvoeren. De fysiotherapeuten zijn allen zeer ervaren in het begeleiden en behandelen van ouderen.

Actief deelnemen

Er wordt van u een actieve houding verwacht, niet alleen tijdens de training, maar ook thuis. Huiswerkoefeningen horen hierbij. Ook na de training is het belangrijk om actief te blijven, en zullen we tips geven om een actieve leefstijl te behouden.

Een van de mogelijkheden om actief te blijven is om te gaan fitnessen bij Behandelcentrum Crabbehoff. Er zijn verschillende fitnessgroepen, zowel in de ochtend als in de middag.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling fysiotherapie 078-6528783

www.behandelcentrumcrabbehoff.nl
Klik op fysiotherapie of fitness.

