

Valpreventie Lingewaard



1. Blijven bewegen is het beste middel om vallen te voorkomen

Met voldoende beweging kunt u uw conditie en kracht trainen. Mocht u een drempel ervaren om te gaan bewegen, dan kan een extra steuntje in de rug helpen. Hiervoor kunt u terecht bij de sportcoach (kijk op achterzijde voor contactgegevens), maar ook bij uw eigen fysio- of oefentherapeut.

2. Wat is uw risico op vallen?

Doe de online test op www.testjevalrisico.nl of beantwoord onderstaande vragen.

- a. Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?
- b. Bent u bezorgd om te vallen?
- c. Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Is het antwoord op één van bovenstaande vragen 'ja'? Dan heeft u mogelijk een verhoogd valrisico.

3. Komt er uit de test dat u waarschijnlijk een verhoogd valrisico heeft?

Dan is het trainingsprogramma 'In Balans' of 'Otago' misschien iets voor u. Beide worden aangeboden in de gemeente Lingewaard door opgeleide therapeuten. Kijk op de achterzijde van deze flyer bij wie u terecht kunt.

4. Ergotherapie

Ook bij de ergotherapeut kunt u terecht voor advies rondom valpreventie. De ergotherapeut kijkt met u mee in de thuissituatie. Ze kunnen u helpen met het vinden van praktische oplossingen. Zo kunt u uw dagelijkse activiteiten blijven doen zoals u dat graag wilt

Wij kunnen u verder helpen.



Sportservice Lingewaard

- Sportcoaches: zij kunnen met u meedenken en zoeken naar een passende beweeg- of sportactiviteit.
06-13966536

Fysio- en oefentherapiepraktijken die In Balans en/of Otago aanbieden:

In Balans en Otago:

- Fysiotherapie Van Oeyen
Van Voorststraat 1, 6851 LT Huissen, 026 - 325 38 53
- Oefentherapie Cesar Huissen
Plaza 19, 6852 RL Huissen, 026 - 325 86 40
- Fysiotherapie M. van der Ploeg
Jan Joostenstraat 40a, 6687 AC Angeren, 026 - 325 52 72
- Fysiotherapie Lingewaard
Karstraat 22, 6681 LB Bommel, 026 - 214 81 55
- Fysiotherapie Gendt
Markt 5, 6691 BK Gendt, 0481 - 421 540

Otago:

- Fysiotherapie Fitpunt
Dorpsstraat 41B, 6681 BL Bommel, 0481 - 454 425
- WeDoCare
Dorpstraat 21D, 6691 AV Gendt, 0481-769094

Ergotherapiepraktijken

- Ergotherapie Adapt-Oost
Polseweg 19, 6851 DA Huissen, 024 - 348 13 52
info@ergotherapieadaptoot.nl
- Praktijk voor Ergotherapie Heutink
Plaza 3, 6852 RL Huissen, info@ergotherapieheutink.nl
- Ergo Advies KAN!
Karstraat 22, 6681 LB Bommel, info@ergoadvieskan.nl