



Voorkom vallen!

STERK IN ZORG!

Waar wordt de training gegeven?

Ronsseweg 7
2803 ZA Gouda (Tegenover Groene Hart Ziekenhuis)

Wilt u meer informatie?

☎ 0182 533159
✉ info@rayerhealthcare.nl
🌐 www.rayerhealthcare.nl
🌐 [in](#) [f](#) [t](#)

Rayer Healthcare is op meerdere locaties gevestigd.
Kijk voor de dichtstbijzijnde vestiging op www.rayerhealthcare.nl.



RAYER HEALTHCARE STERK IN ZORG!

Waarom een cursus valpreventie?

Veel ouderen zijn bezorgd om te vallen of ze zijn zelfs al eens (bijna) gevallen. Een val kan tot gevolg hebben dat u minder gaat bewegen, minder graag buitenshuis komt of minder durft te ondernemen.

Lopen op straat, op oneffen of gladde ondergrond kan lastig zijn. Struikelen over scheve stoeptegels is vaak een oorzaak van vallen of bijna vallen.

Herkent u dit? U kunt er zelf wat aan doen!

Uit onderzoeken blijkt dat er jaarlijks 88.000 ouderen op de Spoed Eisende Hulp terecht komen met letsel na een val. Dit aantal is door de vergrijzing stijgende. Een letsel kan variëren van bijvoorbeeld een blauwe plek tot een breuk van arm of heup. De gevolgen kunnen dus ernstig zijn.

Doel van de training:

Valpreventie training kan er voor zorgen dat u met voldoende zelfvertrouwen activiteiten kunt uitvoeren. Het doel is verbeteren van de balans en inzicht krijgen in valrisico situaties.

Voor wie is de training bedoeld?

De training is niet alleen voor personen die al een keer gevallen zijn maar voor alle ouderen boven de 70 jaar. Iedereen die balansproblemen herkent of vallen wil voorkomen is welkom op deze training.

Wat houdt de cursus in?

Er worden dagelijkse situaties na gebootst.

- In een circuit komt u steeds andere situaties tegen in diverse moeilijkheidsgraden.
- Met het onderdeel sport en spel oefent u in een drukke ruimte om plotselinge evenwichtsverstoringen op te vangen.
- Met valtraining leert u om een val zo goed mogelijk op te vangen.
- Voorlichting over valrisico's.
- Wat kunt u er thuis aan doen.

Neem contact met ons op voor vrijblijvende informatie over valpreventie en valtraining. We willen u niet laten vallen!

Deze cursus wordt in groepsverband gegeven en u wordt begeleid door 2 fysiotherapeuten. De cursus duurt 12 weken, 1x per week 1,5 uur. De kosten zijn afhankelijk van uw verzekering.

