

Aanmelden

U kunt zich van maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 17.00 uur zowel telefonisch op (0313) - 414 866 als persoonlijk aanmelden bij onze secretaresse. Ook kunt u natuurlijk een mail sturen naar info@fhc-dieren.nl of vul het contactformulier in op onze website.

Zorgverzekering & kosten

De vergoeding van de kosten is afhankelijk van uw aanvullende ziektekostenpolis. Wij zoeken dit graag voor u uit. Mocht u niet of onvoldoende aanvullend verzekerd zijn, dan zullen de kosten geheel of gedeeltelijk voor uw eigen rekening zijn.

Telefoon

(0313) - 414 866

Op werkdagen tussen 08.00 - 17.00 uur.

Internet

info@fhc-dieren.nl

www.fhc-dieren.nl

Fysiotherapie bij vallen en valangst

Herken valrisico's en verminder uw valangst.

Voorkom
vallen

Fysiotherapie locaties

Hoofdvestiging & postadres

Treubstraat 70a
6951 BB Dieren

Dependances

Wilhelminaweg 25
6951 BM Dieren

Imboslaan 71
6951 KA Dieren



Informeer bij uw therapeut naar de **juiste locatie**



Wist u?

- Dat jaarlijks 1 miljoen 65+ers vallen;
- Dat 1 op de 3 senioren 1 of meermaals valt per jaar;
- Dat ongeveer 10% van de valpartijen leidt tot serieu-ze letsels, waaronder heupfracturen;
- Dat opname in een verzorging- of verpleeghuis, ziekenhuis of sterfte het gevolg kan zijn.

Maar wist u ook dat door training de valkans verkleind kan worden?

Wat is het doel?

Het doel is om door middel van training en voorlichting:

- Beter te kunnen anticiperen op onverwachte situa-ties;
- Inzicht te geven in ruimte/omgeving;
- Het valrisico te verminderen;
- Te leren omgaan met bewegingsangst.

De training

De training vindt 1x per week, gedurende 8 weken plaats. Tijdens de training wordt aandacht besteed aan thema's als: balans, coördinatie, kracht, be-lastbaarheid, risicomangement en multitasking. De training bestaat uit een zelfstandig deel waarin u op eigen niveau traint en een gezamenlijk deel waarbij in groepsverband thema's besproken en geoefend worden.

Voor wie?

De valtraining is bedoeld voor mensen van 50 jaar en ouder die:

- Een valgeschiedenis in het afgelopen jaar hebben gehad;
- Valangst hebben;
- Beperkt zijn in hun sociale leven door verminderde balans en/of loopvermogen;
- Ongeveer 10 à 15 minuten zelfstandig zonder hulpmid-del kunnen lopen.

U kunt niet zomaar deelnemen aan het program-ma als u bekend bent met:

- Osteoporose;
- Hartproblemen.

In deze gevallen is overleg met de therapeut noodzakelijk.

Intake

Voordat u kunt beginnen met de training vindt een intake-gesprek plaats i.c.m. een aantal testen. Deze testen wor-den aan het einde van het programma nog eens herhaald.

Kleding

Het is aan te raden om tijdens de training kleding te dra-gen waarin u zich gemakkelijk kunt bewegen.

Wie verzorgt de training?

Wij werken met gespecialiseerde therapeuten. Voor meer informatie verwijzen wij u naar onze website (www.fhc-dieren.nl), bel (0313) - 414 866 tussen 08.00 tot 17.00 uur of vraag er naar bij onze secretaresse.