



Balans

Valpreventieprogramma

T +32(0)89 32 50 50
F +32(0)89 32 79 00
info@zol.be

Campus Sint-Jan
Schiepse bos 6
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara
Bessemerstraat 478
B 3620 Lanaken

Campus Maas en Kempen
Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

Medisch Centrum André Dumont
Stalenstraat 2a
B 3600 Genk



Beste patiënt,

Deze brochure geeft u meer informatie over de werking van ons valpreventieprogramma. Het probeert op een aantal veel gestelde vragen antwoord te geven. We informeren u op deze manier graag over wat er u tijdens deze 10 weken te wachten staat.

INHOUDSTAFEL

1. Inleiding	3
2. Verloop	3
2.1 Programma	
3. Doel	5
4. Waar en Wanneer?	5
5. Prijs	6
6. Wat breng ik mee?	6
6.1 Contact	

01 INLEIDING

Een valpartij is snel gebeurd en heeft vaak grote gevolgen. Dit op zowel lichamelijk, mentaal en psychosociaal vlak. De financiële kosten in de nasleep van een val kunnen bovendien hoog oplopen.

Een val heeft vaak meerdere oorzaken. Daardoor is een multidisciplinaire interventie noodzakelijk. Daarom werken we binnen dit valpreventieprogramma samen met verschillende disciplines.

De kinesitherapeut staat in voor het verbeteren van uw algemene spierkracht en mobiliteit.

De ergotherapeut geeft u informatie en tips om uw dagelijkse activiteiten zelfstandig te blijven uitvoeren.

De diëtist geeft meer informatie omtrent de relatie tussen gezonde voeding, bewegen, calcium en vitamine D opname.

Ze werken allen onder de begeleiding van een arts.

02 VERLOOP

Elke sessie start met kinesithérapie. De kinesitherapeut zal met u werken op evenwicht, tonificatie, coördinatie, dubbeltaken, gangvalidatie... Samen met u, maakt hij/zij een thuisoefenprogramma op maat.

Vervolgens komt de ergotherapeut die u tips zal geven waarmee u in staat zal zijn om uw dagelijkse handelingen op een veilige manier uit te voeren en om, zo nodig, aanpassingen te maken in de thuisomgeving. Dit allemaal om uw risico op vallen te verminderen. Iedere week zal hij/zij één specifiek thema met u bespreken.

Tijdens één van de tien sessies zal de diëtist langskomen om de thema's ondervoeding en osteoporose toe te lichten. Hij/zij zal met u de mogelijke oorzaken en gevolgen bespreken en overlopen wat u zelf kan doen om deze zaken te voorkomen of behandelen.

De sessies vinden plaats in kleine groepen van 6 personen. Dit maakt het mogelijk om in een gezellige sfeer aan uw fysieke vaardigheden te werken en ervaringen uit te wisselen.

2.1 Programma

- **Inleiding valpreventie**

Tijdens deze sessie zullen we u wegwijs maken in de belangrijkste basisprincipes van valpreventie.

- **Ondervoeding en osteoporose**

De diëtiste zal met u de mogelijke oorzaken en gevolgen bespreken en overlopen wat u zelf kan doen om deze zaken te voorkomen of behandelen.

- **Valangst**

We overlopen samen met u wat valangst is en welke invloed dit kan hebben op uw dagelijkse functioneren. We geven u tips over hoe u hiermee om kan gaan.

- **Quiz rond valpreventie**

Op een gezellige, interactieve manier proberen we u alert te maken op de mogelijke valrisico's.

- **Het belang van beweging**

We willen samen met u nagaan hoeveel beweging u nodig heeft om hier een positief effect van te ondervinden.

- We overlopen met u hoe u bepaalde huishoudelijke taken of hobby's op een veilige manier kan uitvoeren.

- **Een veiligere thuisomgeving**

We trachten met u de valrisico's in uw woning op te sporen zodat we samen van uw thuisomgeving een veiligere plaats kunnen maken.

- **Hulpmiddelen**

Tijdens één van de sessies zullen medewerkers van de Thuiszorgwinkel langskomen om u informatie te geven over het bestaan en het gebruik van mogelijke hulpmiddelen.

- **Dobbelfit spel**

Dit is een kennis- en actiespel waarmee we samen gaan bewegen en uw kennis over valpreventie verder gaan vergroten.

03 DOEL

Het risico op een val voor u verlagen door:

- Uw bezorgdheid om te vallen te verminderen.
- U te leren hoe u optimaal gebruik kunt maken van uw eigen mogelijkheden.
- U aan te zetten tot meer beweging.
- Uw bewustwording over de noodzaak van gezonde en evenwichtige voeding te vergroten.

04 WAAR EN WANNEER?

Gedurende 10 weken, op een vaste weekday van 13 tot 14.30 uur, opgesplitst in 45min kinesitherapie en 45min ergotherapie. Er is éénmalig een sessie diëtiëk van 45min. De verschillende data krijgt u bij de inschrijving.

De sessies gaan door op campus Sint-Jan in het therapielokaal van het Dagziekenhuis Geriatrie (K0.30).

05 PRIJS

Indien u beschikt over een verhoogde tegemoetkoming bedraagt de prijs €2,88 per sessie. Indien u geen verhoogde tegemoetkoming heeft, bedraagt de prijs €7,20 per sessie. Voor de eerste sessie wordt eenmalig €12 (of €3 bij verhoogde tegemoetkoming) aangerekend.

06 WAT BRENG IK MEE?

- Identiteitskaart
- Loophulpmiddel
- Sportieve kledij en makkelijk schoeisel aandoen

6.1 Contact

Secretariaat Geriatrie
tel. 089 32 55 20



www.ZOL.be



www.facebook.com/ZOLzh



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be.