

Oktober 2018 Valpreventie maand.

Beste wijkpartners,

Oktober staat ook dit jaar weer in het teken van de valpreventie. Het landelijke thema dit jaar is bewegen. De slogan is “Hup, in de Benen!”

Fysiotherapie Hatert gaat, bij voorkeur samen met partners uit de wijk, aandacht geven aan het thema.



Hup in de benen!

Eenvoudig & effectief

Wij gaan zelf aan de slag met het thema door in de maand oktober alle ouderen die bij ons in behandeling zijn of trainen, te screenen op valrisico. Dit doen we met behulp van de eenvoudige val-risicotest van Veiligheid.nl (zie bijlage). Wanneer er sprake is van een verhoogd valrisico, nemen wij de Short Physical Performance Battery (SPPB) test af. Dat is een methode om de loopsnelheid, balans en beenkracht te meten. Ook onze groepen met vrijwilligers (zoals de ontmoetgroep en de beweegtuin) bieden we de test en voorlichting aan.

Wat vragen wij aan u?

Wij vragen onze partners om met ons mee te doen. Dus door de maand oktober bij ouderen en risicogroepen de eenvoudige val-risicotest af te nemen. U hoeft slechts twee vragen te stellen!

1. *Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?*
2. *Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?*

De antwoorden op het formulier maken duidelijk of iemand een verhoogd valrisico heeft of niet.

Verhoogd valrisico geconstateerd?

Wanneer uit de screening blijkt dat iemand een verhoogd valrisico heeft, kan de persoon aangemeld worden voor de Short Physical Performance Battery (SPPB) test. Het ondertekende scoreformulier kan afgegeven worden bij Fysiotherapie Hatert. Wij nemen dan contact op met de deelnemer.

Wat levert het op?

De uitkomst van de SPPB geeft inzicht in de mate van problemen met balans, lopen en spierkracht en daarmee op de kans om te vallen. Bij een ernstig valrisico wordt een valanalyse als vervolgstap geadviseerd. In overleg met de deelnemer kan hiervoor een aparte afspraak worden

Wat kost het?

De SPPB-test bieden we in de maand oktober gratis aan. De uitgebreide valanalyse door een fysiotherapeut is niet gratis maar wordt vaak vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering.

Alvast bedankt voor jullie bijdrage!

Team Fysiotherapie Hatert

Bijgesloten:

- de eenvoudige valrisicotest (bron: VeiligheidNL)
- de Flyer “Hup, in de benen” (bron: VeiligheidNL)