
Hoe kunt u zich aanmelden?

Indien u ouder bent dan 65 jaar, kunt u de assistente van de huisartspraktijk melden dat u gevallen bent en deel wilt nemen aan het zorgprogramma valpreventie.

Verzekering

De zorg door de medewerkers van de huisartspraktijk en voor de ergotherapeut worden vergoed vanuit de basisverzekering. De zorg van de fysio-oefentherapeut is afhankelijk van uw aanvullende verzekering. Uw fysio-oefentherapeut kan dit voor u nakijken.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie over voorkomen van vallen ook eens bij de NHG-patiëntenbrieven op onze website: www.eenplus.nl

En bij de Stichting Consument en Veiligheid: www.veiligheid.nl



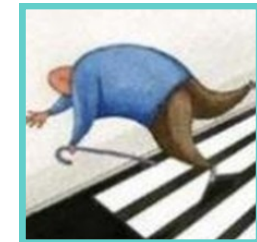
Deze folder is een uitgave van Stichting Een Plus Samenwerking. Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de zorgverleners in Velp en Rozendaal of via mevr. Van Schagen: (026) 361 50 07

Versie 1.1. juli 2011

Stichting Een Plus Samenwerking
Rozendaalselaan 34-9
6881 LD Velp
(026) 361 50 07

Zorgprogramma

Valpreventie



Zorgprogramma Valpreventie

U bent gevallen, wat nu?

Onlangs bent u gevallen. Soms is dat gewoon pech. Maar vaak ook zijn er factoren aan te wijzen waardoor u een grotere kans hebt om te vallen. Aan een aantal van deze factoren kunnen we iets doen, waardoor u minder snel opnieuw valt. Door op de goede manier te bewegen, veilig te handelen en de woning op een veilige manier in te richten, kunt u het risico op valpartijen verminderen. Daarom heeft Stichting Een Plus het zorgprogramma valpreventie voor u opgezet. Uw huisarts werkt in dit zorgprogramma samen met andere zorgverleners om de kans op vallen te verkleinen.

U kunt deelnemen aan het zorgprogramma valpreventie

In het zorgprogramma valpreventie werken verschillende zorgverleners samen om de risicofactoren voor vallen op te sporen en te verbeteren. Het is onder andere van belang om op een goede manier te bewegen of een veilige woonomgeving te creëren. In eerste instantie krijgt u te maken met de huisartsen, de doktersassistenten, de praktijkondersteuners, de fysio- oefentherapeuten en de ergotherapeuten. Wanneer problemen meespeelen met bijvoorbeeld voeten of voeding, werken ook de podotherapeut en de diëtist mee. Deze disciplines werken allemaal samen in Stichting Een Plus Samenwerking.

Wat zijn risicofactoren om te vallen?

Het is zelden één risicofactor die de val veroorzaakt. Het is vaak moeilijk om achteraf te bepalen welke factor de belangrijkste bijdrage leverde. Hoe meer risicofactoren er aanwezig zijn, hoe groter het valrisico. Belangrijke risicofactoren die maken dat u een verhoogde kans heeft op vallen, zijn:

- problemen met evenwicht
- problemen met lopen
- moeite met opstaan
- problemen met aan- of uitkleden
- bepaalde (combinaties van) medicijnen
- pijn of slijtage aan knieën of heupen
- ongewenst urineverlies
- niet scherp (meer) zien
- geheugenproblemen
- ontoereikende voeding
- overmatig alcoholgebruik

Wie doet wat in het zorgprogramma valpreventie?

De doktersassistente overlegt met de huisarts over alle mensen die ouder zijn dan 65 jaar en die een keer zijn gevallen.

De huisarts besluit of het nodig is u zelf te zien of te spreken of dat het raadzaam is te verwijzen naar de praktijkondersteuner. De huisarts checkt ook of er een medische oorzaak is voor het vallen.

De fysiotherapeut/oefentherapeut traint uw spierkracht, uw evenwicht, het lopen, uw soepelheid en conditie.

De praktijkondersteuner brengt de valrisicofactoren in kaart. Uw eigen huisarts besluit of we uw risico om opnieuw te vallen kunnen verminderen. Bijvoorbeeld door behandeling door de fysiotherapeut/oefentherapeut, de ergotherapeut of een andere zorgverlener.

De ergotherapeut

komt bij u thuis om uw handelen in de eigen omgeving te verbeteren. Zij helpt u onveilige situaties te vermijden of te veranderen. Zij leert u om sommige dingen anders en veiliger te doen. En waar mogelijk helpt zij u de omgeving aan te passen of hulpmiddelen te gebruiken.

Overige zorgverleners

Bij problemen met het zien wordt u verwezen naar de opticien of oogarts; Bij tekorten of onevenwichtigheid in de voeding naar de diëtist; Bij problemen met uw voeten naar de podotherapeut of pedicure. Uw apotheker kan in samenwerking met uw huisarts uw medicatie bekijken om valrisicoverhogende medicatie zo nodig te wijzigen.

Wat levert deelname aan het zorgprogramma valpreventie u op?

Na het doorlopen van het zorgprogramma valpreventie, zijn uw vaardigheden en conditie op peil om onveilige situaties het hoofd te bieden. Indien nodig zijn uw omgeving, uw werkzaamheden en uw hulpmiddelen aangepast aan uw mogelijkheden.
