

WAAROM VALPREVENTIE?

De regio Noord-Limburg kent een grote vergrijzing. De populatie 65-plussers bestaat uit 40.000 inwoners. Het aantal valincidenten met opname als gevolg is groot en twee tot drie keer zo hoog als gemiddeld in Nederland. Naar verwachting stijgt het aantal valincidenten de komende jaren met 40%. Dit zorgt voor veel zorgvragen die met valpreventie voorkomen hadden kunnen worden!

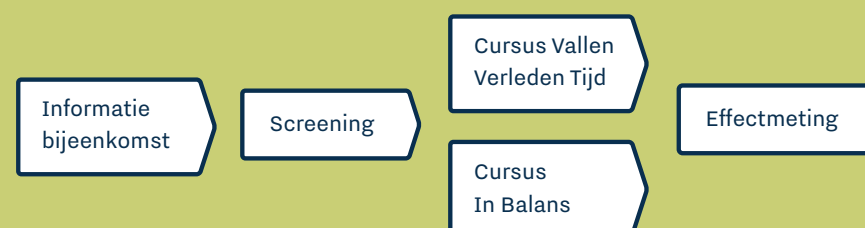


jaarlijks vallen **19.500 inwoners** in Noord-Limburg

WAT HOUDT HET PROGRAMMA STEVIG STAAN IN?

65-plussers in Noord-Limburg kunnen gratis deelnemen aan het programma Stevig Staan door naar een informatiebijeenkomst te komen. Na de informatiebijeenkomst krijgt de 65-plusser een screening, waarin de risicofactoren voor vallen in kaart gebracht worden met een fysiotherapeut of beweegcoach. Deze screening is opgesteld door VeiligheidNL en een RIVM erkende interventie.

Na de screening volgt de 65-plusser de beweegcursus 'Vallen Verleden Tijd' of 'In Balans'. Beide cursussen zijn bewezen effectief in het voorkomen van vallen. Na de cursussen vindt een effectmeting plaats, waarbij de deelnemer vier keer wordt nagebeld om te vragen of het aantal vallen is afgenomen te opzichte van het aantal vallen vóór de beweegcursus.



STEVIG STAAN



veilig bewegen in en om uw huis
www.stevigstaan.nu

VOOR WIE IS HET PROGRAMMA STEVIG STAAN?

Voor mensen met/die;

- ✓ een leeftijd van 65 jaar of ouder.
- ✓ thuiswonend zijn in de gemeenten Beesel, Bergen, Gennep, Horst aan de Maas, Peel en Maas, Venlo of Venray.
- ✓ een verhoogd valrisico. Dit is wanneer iemand meer dan één keer is gevallen in het afgelopen jaar of wanneer iemand moeite heeft met bewegen, lopen of balans.
- ✓ niet te kwetsbaar zijn. Dit houdt in dat de 65-plusser mee kan doen aan een groepsles en geen grote zorgvraag heeft die eerst aangepakt moet worden.
- ✓ willen deelnemen.



HOE KUNT U DOORVERWIJZEN?

> De 65-plusser kan deelnemen door naar een informatiebijeenkomst in de buurt te gaan. Deelname hiervan is gratis.

> Kijk samen met de 65-plusser op de website www.stevigstaan.nu/agenda voor de geplande bijeenkomsten en meer informatie. Indien u een folder Stevig Staan heeft kunt u die meegeven.

Andere vragen?

Bekijk ook onze website www.stevigstaan.nu. Ook is het mogelijk om contact op te nemen met een lokale coordinator in uw gemeente. Hij/zij kan u ook folders aanleveren die u kunt uitdelen.