

WAAROM VALPREVENTIE?

De regio Noord-Limburg kent een grote vergrijzing. De populatie 70-plussers bestaat uit 40.000 inwoners die jaarlijks 28.900 valincidenten hebben en 2.800 behandelingen krijgen op de spoedeisende hulp. 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 **28.900 valincidenten** in Noord-Limburg

WAT HOUDT HET PROGRAMMA STEVIG STAAN IN?

70-plussers in Noord-Limburg kunnen gratis deelnemen aan het programma Stevig Staan. De deelnemers beginnen met een screening, waarin de risicofactoren voor vallen in kaart gebracht worden met een fysiotherapeut of beweegcoach. Zo wordt er onder andere gekeken naar medicatie die invloed heeft op vallen, oogproblemen of duizeligheid. Deze screening is opgesteld door VeiligheidNL en een RIVM erkende interventie.

Na de screening volgt de 70-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 ten 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 70 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 70-plusser mee kan doen aan een groepsles en geen grote zorgvraag heeft die eerst aangepakt moet worden.
- ✓ willen deelnemen.



HOE KUNT U DOORVERWIJZEN?

1 Wanneer iemand voldoet aan bovenstaande criteria kan hij/zij direct doorverwezen worden naar de screening bij de fysiotherapeut. Verwijs dan door naar een aangesloten fysiotherapeut die dichtbij de 70-plusser in de buurt woont. Op de Stevig Staan lijsten staat benoemd welke fysiotherapeuten zijn aangesloten.

2 Verstuur via beveiligde e-mail de naam en het telefoonnummer van de 70-plusser. De fysiotherapeut zal vervolgens een afspraak inplannen. Het is ook mogelijk om te bellen naar de fysiotherapeut. Geef de 70-plusser de Stevig Staan informatiefolder mee zodat hij/zij dit nog thuis kan doornemen.

? Twijfelt iemand nog of hij/zij wilt deelnemen? Verwijs dan door naar de informatiebijeenkomsten. Op de website van Stevig Staan staan de geplande informatiebijeenkomsten per gemeente.

Andere vragen?

Bekijk ook onze website www.stevigstaan.nu.