

## DOELGROEP

Wij richten ons op personen boven de 75 jaar met een (uitgebreide) valgeschiedenis. Alsook personen waarbij onze test 'Testing Geriatisch Daghospitaal' (TGDH) werd afgenomen en er opgemerkt werd dat er gang-en/of evenwichtsproblemen aanwezig zijn, worden geadviseerd om deel te nemen aan de sessie 'veilig bewegen'.

Verder moet de persoon de leermogelijkheid bezitten om met de gegeven informatie en oefeningen aan de slag te gaan.

Het wordt aangeraden dat de mantelzorgert deelneemt, maar is geen verplichting.

## INSCHRIJVEN

Via het geriatisch daghospitaal kan je jezelf inschrijven: **011 71 51 62 of 011 71 55 52**

We werken in groepjes van max 4 personen om goed te kunnen oefenen en op persoonlijke vragen in te spelen.

**TIP: Draag gemakkelijke kledij en veilig schoeisel.**

Meer informatie:

Kinesitherapeut:  
Lindsey 011 71 55 52

Ergotherapeut:  
Lisa 011 71 51 39



## INFO VEILIG BEWEGEN

laat angst om te vallen,  
je leven niet bepalen

## VEILIG BEWEGEN

Een valincident komt bij elke leeftijd voor maar het risico op vallen stijgt bij het ouder worden. 1 op 3 thuiswonende ouderen valt minstens één keer per jaar. Deze cijfers tonen aan dat deze veel voorkomende problematiek een gerichte aanpak vereist. Binnen ons team van behandelaars is er een uitgebreide kennis omtrent valpreventie en dit is juist bij dit onderwerp een grote meerwaarde.

Wat is 'veilig bewegen'?

Tijdens de informatiesessie bieden wij een behandeling aan die deel uitmaakt van het geriatrisch daghospitaal.

Zowel de kinesitherapeut als de ergotherapeut zullen een sessie geven om je zo goed mogelijk in te lichten over dit veel voorkomend probleem. De sessie is opgebouwd uit een theoretisch- en een praktisch deel.

Het doel van veilig bewegen is om (herhaaldelijk) vallen, breuken en andere letsels te voorkomen. Wij willen ervoor zorgen dat je jouw zelfredzaamheid, mobiliteit en evenwicht kan behouden en om de achteruitgang in functioneren te beperken.

Deze folder wordt je meegegeven omdat je in aanmerking komt voor een sessie van 'veilig bewegen'.

## TEAM & INHOUD

Kinesitherapeut: Lindsey Vos

Ergotherapeut: Lisa Truyers

De kinesitherapeut zal samen met je:

- theorie en praktijk over "evenwicht"
- theorie en praktijk over "stappen"
- oefenprogramma ter preventie van het vallen (hetgeen je meekrijgt)

overlopen en uitvoeren.

De ergotherapeut zal samen met je:

- je vaardigheden vergroten (veilig opstaan uit bed, veilig uit de auto komen)
- samen met je een aantal hulpmiddelen bespreken die de zelfredzaamheid kunnen vergroten
- kennis maken met een aantal acties die je moet ondernemen wanneer je gevallen bent.

## DATA EN KOSTPRIJS

Dit groeps-trainingsprogramma kadert binnen een zorgprogramma voor ouderen (financieel gesteund door de overheid).

Er wordt dus **geen eigen bijdrage** aangerekend.

De sessies vinden plaats op donderdag van 13u30 - 15u30.

