

'STERK IN JE SCHOENEN STAAN'

**VALLEN VOORKOMEN IN DE
GEMEENTE BUNNIK**

Alle zorgverleners in onze gemeente
slaan de handen ineen om vallen zo veel
mogelijk te voorkomen.

Zie ommezijde voor
meer informatie.

STERK IN JE SCHOENEN STAAN

WAT BETEKENIT DIT VOOR U?

- 1) De zorgverleners (met een extra specialisatie voor ouderen) weten elkaar te vinden door laagdrempeliger contact.
- 2) Er is een overzicht van alle beweegactiviteiten in de gemeente, zodat u zich gemakkelijk aan kan melden bij een vereniging of groep.

'DE ACTIVITEITEN BLIJVEN DOEN WAAR U VAN GENIET'

- 3) Er is een valanalyse beschikbaar. Bij deze valanalyse worden alle risicofactoren voor vallen in kaart gebracht en kan onderzocht worden wat uw valrisico is of de oorzaak van uw eerdere vallen. Belangrijker nog; er wordt samen met u gezocht naar een passende oplossing om dit in de toekomst zoveel mogelijk te voorkomen.

'WORDT ZO FIT MOGELIJK OUD'

- 4) U kunt deelnemen aan een valpreventiecursus, waarbij u onder andere leert om stevig te staan, veiliger te bewegen en hoe u op kunt staan vanaf de grond/stoel/bed etc.

**VOOR MEER INFORMATIE RAADPLEEG UW
ZORGVERLENER OF DE WEBSITE: WWW.
BUNNIK BEWEEGT.NL/BEWEEGWIJZER**