

April, De Maand Van De Valpreventie

Gepubliceerd op:

1

april

2019

Ook dit jaar staat de maand april synoniem voor de valpreventiemaand. Er wordt extra aandacht geschonken aan de veiligheid van onze bewoners, zowel op infrastructureel vlak als op gebied van aanreiken van verschillende vormen van beweging.



Bewegen is de boodschap!

Beweging staat altijd centraal bij valpreventie, je spieren worden niet alleen sterker maar je lichaam krijgt meer souplesse en je evenwicht zal door regelmatig te bewegen ook toenemen. In de kinéruimte wordt er individueel een programma opgesteld voor bewoners bij wie er zich een evenwichtsproblematiek voordoet. Wat houden die evenwichtsproblemen juist in? Dit kan gaan van even een duizeling, een struikeling tot regelmatige valpartijen, met al dan niet grote kwetsuren tot gevolg zoals een fractuur (heupfractuur). Iemand die dagelijks een bepaald parcours stapt (1 km) en daarnaast ook nog spierversterkende oefeningen en fietsen combineert, zal een beter zelfbeeld hebben en daarbij veel zekerder zijn in al zijn dagelijkse activiteiten. Wij kunnen de bewoners wel aanzetten tot bewegen maar uiteindelijk is het een taak van ieder van ons om ervoor te zorgen dat onze bewoners mobiel blijven en dit liefst op een veilige manier.

Activiteiten tijdens de valpreventiemaand:

Zie [hier](#)

WOONZORGCENTRUM HOF VAN EGMONT

wzc Hof van Egmont

Hendrik Speecqvest 5, 2800 Mechelen

T 015 41 29 44 , hve.onthaal@zbrivierenland.be