

Uitwisselen van gegevens

Het afstemmen van de zorg is mogelijk doordat de zorgverleners die bij uw zorg betrokken zijn gegevens registreren in hetzelfde systeem. Dit systeem is speciaal ontwikkeld voor ons samenwerkingsverband.

U moet als patiënt toestemming geven, voordat uw gegevens in dit systeem worden geregistreerd en door uw zorgverleners ingezien kunnen worden. U kunt uw toestemming geven, door het bijgevoegde aanmeldingsformulier in te vullen en af te geven aan de huisarts of de fysiotherapeut.

Kosten van het zorgprogramma

Gesprekken met de huisarts en de praktijkondersteuner vallen onder de basisverzekering.

De vergoeding van fysiotherapeutische of andere zorg, kan afhankelijk van uw polis, verschillen. Voor vragen hierover kunt u het beste uw zorgverzekeraar raadplegen.

Meer informatie

Vraag uw huisarts, praktijkondersteuner of fysiotherapeut meer informatie over het zorgprogramma.

Op de website www.driekolommen.nl vindt u de informatie onder de link [GEZ](#).



GEZ Aalsmeer

Persoonlijke zorg,
deskundig en goed georganiseerd
in een gezondheidscentrum bij u in de buurt,
waar zorgverleners samenwerken.

VAL preventie



**Een zorgprogramma
op maat maakt verschil.**

Uw huisarts of fysiotherapeut heeft u geadviseerd om deel te nemen aan het zorgprogramma Valpreventie van de GEZ Aalsmeer.

In deze folder leggen wij u uit wat dit programma inhoudt, zodat u zelf kunt besluiten of u wilt deelnemen aan dit programma.

Het probleem van vallen wordt steeds groter in Nederland. Een op de drie thuis wonende ouderen en verpleeghuisbewoners valt minstens eenmaal per jaar.

Het zorgprogramma Valpreventie, waarbij fysiotherapie, apotheek en huisartsengeneeskunde hand in hand gaan, is bedoeld voor u omdat u gevallen bent of een vergroot risico heeft om te vallen.

Wanneer een oudere valt, heeft dit naast lichamelijke problemen, vaak ook andere gevolgen. Veel ouderen worden bang om te lopen of buitenshuis activiteiten te ondernemen.

Doel van het programma

Samen met u streven wij ernaar dat u zo gezond mogelijk oud wordt, met zo min mogelijk beperkingen, zodat u mobiel blijft en zelfstandig kunt blijven functioneren.

Wie doet wat?

Huisarts

Uw huisarts hoort van u of van uw omgeving dat u bang bent om te vallen, of dat er een kans is dat u valt doordat u bijvoorbeeld



slechter bent gaan lopen. Misschien bent u zelfs al gevallen. Allereerst beoordeelt uw arts of u door lichamelijke klachten een verhoogd risico heeft om te vallen. Daarnaast wordt met u besproken hoe een val eventueel voorkomen kan worden. Mogelijk worden daar andere hulpverleners bij ingeschakeld, zoals een fysiotherapeut of een ergotherapeut.

Het doel is zoveel mogelijk oorzaken die tot vallen kunnen leiden weg te nemen. Denkt u bijvoorbeeld aan kleedjes op de vloer, slappe schoenen, een slecht zittende bril, suf makende pillen of moeilijke trapjes in huis. Ook vermindering van spierkracht of evenwicht kan vallen veroorzaken.

Fysiotherapeut

Als na de beoordeling van de huisarts voor u fysiotherapie wordt ingeschakeld, benadert de fysiotherapeut u voor een afspraak.

Deze hoeft u dus niet zelf te maken.

De fysiotherapeut richt zich bij valpreventie op bepaalde lichamelijke beperkingen waardoor de kans op vallen kan afnemen.

Bijvoorbeeld: spierkracht van de benen en evenwicht bij het lopen.



De fysiotherapeut gaat dit samen met u testen. Aan de hand van de uitslag van deze testen wordt bepaald welke begeleiding het beste bij u past. Aan het einde van een periode met begeleiding is het de bedoeling dat u zelfstandig en op een goede manier verder kunt trainen.

Apotheek

De apotheek speelt vooral een rol bij het nakijken van de medicijnen die u gebruikt. Misschien gebruikt u meerdere medicijnen of medicijnen die uw stabiliteit kunnen beïnvloeden. Wanneer u medicatie door de arts voorgeschreven krijgt waardoor de kans om te vallen toeneemt, zal de apotheek u informeren over de risico's van het medicijn.

Overige zorgverleners

Zorg van de diëtiste, de mensendiecktherapeute of de ergotherapeute worden door de huisarts aan u geadviseerd. Zo nodig worden deze hulpverleners voor u ingeschakeld.

Duur van het programma

Alles bij elkaar zal het programma ongeveer 3 maanden in beslag nemen. Daarna zult u een advies krijgen over wat u zelf kunt ondernemen om actief te blijven.

De beweegtuin kan voor u bijvoorbeeld een leuke manier zijn om te trainen.

