

NIEUWSBRIEF NOVEMBER 2019

In december kunt u uw **Zorgverzekering** aanpassen. **Fysiotherapie** zit *NIET* in het standaard basispakket. Wilt u verzekerd zijn van vergoeding kiest u dan voor fysiotherapie binnen een **Aanvullende Verzekering**.

HUP, IN DE BENEN!

Wist u dat 50% van de valongelukken leidt tot letsel?

De Top-3: een gebroken heup, gebroken pols en licht hersenletsel.

Letsel dat uw mate van zelfredzaamheid tijdelijk of voorgoed kan verminderen.

Risicofactoren zijn divers en vaak lichamelijk van aard, maar ook omgevingsfactoren spelen een rol. Toenemend moeite met in beweging komen of balans houden, voetproblemen, verminderd gezichtsvermogen, duizeligheid of medicijngebruik zijn zomaar wat oorzaken.

Bespreek uw medicijngebruik met uw huisarts, soms is medicatie niet langer nodig wanneer u ouder wordt.

Ruim thuis obstakels zoals losse snoeren of kledjes uit de weg en zorg voor goede verlichting. Breng bijvoorbeeld een nachtlampje aan op de route naar het toilet.

Voorkomen is beter dan genezen.

Wacht niet met maatregelen tot u een keer valt. Laat u adviseren door onze fysiotherapeuten. Train uw balans, spierkracht en loopvaardigheid. Dit kan in onze sportzaal, onder begeleiding. Of volg een 'Blijf-op-de-been'-training.