

DE IMPACT VAN VALONGELUKKEN

Iedere **5 minuten** belandt een 65-plusser op de eerste hulp door een valongeluk. Uit onderzoek blijkt dat beweging de kans om te vallen met **23% kan verminderen**.

Met oefeningen kunnen **balans, coördinatie, kracht** en het **lichaamsbewustzijn** verbeteren. Je kunt hiermee niet vroeg genoeg beginnen.

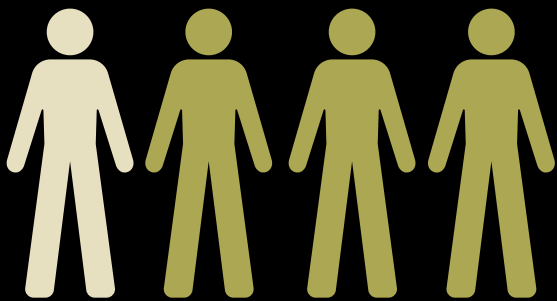


Bron: British Journal Sports Medicine

FEITEN & CIJFERS VALPREVENTIE

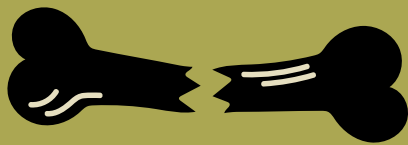
1 OP DE 4 65-PLUSSERS

heeft op jaarbasis een valongeluk

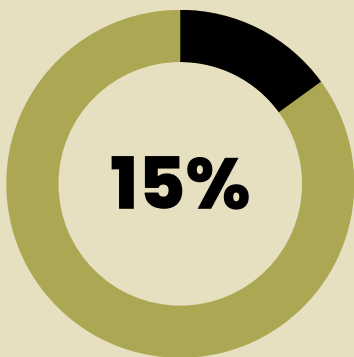


1 OP DE 5 VALONGELUKKEN

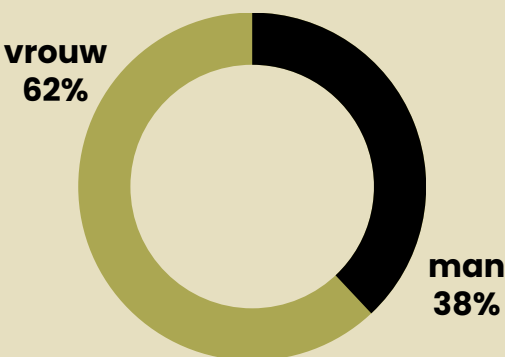
leidt tot botbreuken, hoofdletsel of ander ernstig letsel



GEMIDDELD WORDEN ER JAARLIJKS 124.000 65-PLUSSERS OP DE SPOEDEISENDE HULP (SEH) BEHANDELD NA EEN VAL



Zo'n 15% daarvan komt uiteindelijk te overlijden door het valongeluk

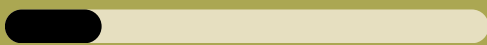


De verhouding mannen en vrouwen die door een valongeluk komen te overlijden.

Bron: RIVM

Oefeningen voor valpreventie

20%



BEWEEGT MINDER NA Vallen, ZELFS EEN JAAR NA HET VALONGELUK.



Balans



Coördinatie



Kracht

Bron: Loket Gezond Leven

VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN



Bron: Loket Gezond Leven

Meer tips en oefeningen om direct in de praktijk te brengen:
WWW.YOGABILITY.NL/VALPREVENTIE

