

De valrisico test

Met de Valrisico test kan er ingeschat worden of u een laag, matig of hoog valrisico heeft. Aan de hand van valgeschiedenis, valangst en mobiliteitsstoornissen kan snel worden ingeschat of er sprake is van een verhoogd valrisico. Wanneer u al eerder bent gevallen dan zijn er meerdere factoren die de hoogte van het valrisico bepalen. Zonder val wordt er gekeken naar mobiliteitsstoornissen en valangst. Zijn deze aanwezig dan heeft u een verhoogd valrisico!

[Doe de valrisico thuistest](#)

De SMART-Floor

De SMART-floor is een verplaatsbare mat van 6 meter, met daarin allerlei sensoren. Mensen moeten twee keer op en neer lopen over de mat. De loopanalyse kan met of zonder hulpmiddel (stok/rollator) plaatsvinden. Tijdens het lopen over de SMART-Floor worden o.a. de staplengte, stapfrequentie en de loopsnelheid gemeten. Met deze loopanalyse kan worden gemeten hoe groot valrisico iemand heeft. Aan de hand van de uitslag kijken we samen wat er nodig is en welk aanbod of welke interventie het beste aansluit voor u.

De SMART- floor zal maandelijks in de kernen worden ingezet.

*Ben je benieuwd of de SMART-floor de komende periode in uw buurt wordt ingezet?

*Ben je benieuwd naar uw eigen valrisico?

*Wilt u graag eens de loopanalyse afnemen?

*Zou je graag de SMART-floor willen inzetten bij uw aanbod/organisatie, zodat meerdere senioren tegelijkertijd getest kunnen worden?

Neem voor meer informatie over de inzet van de SMART-floor contact op met Buurtsportcoach Roos van Boxtel via r.vboxtel@bintwelzijn.nl

Vitaliteitsdagen

De vitaliteitsdagen worden georganiseerd om u te laten ervaren waar je op dit moment qua mobiliteit, gezondheid en vitaliteit staat. Aan de hand van de vitaliteitsdagen en het vrijblijvende advies kan u in beweging komen én in beweging blijven. Tijdens deze dagen wordt er ook onderzocht of er interventies nodig zijn om het vallen tegen te gaan.

Mocht u een verhoogd risico op vallen hebben, dan kunnen we samen kijken welk programma het beste bij u aansluit!