



Verslag Workshop valpreventie:

Op vrijdag 22 september heeft Pieter Mies een workshop valpreventie gegeven. Deze workshop is heel goed bezocht, er waren 74 deelnemers.

Op onze website: www.sorg-prinsenbeek.jouwweb.nl heb ik een pagina aangemaakt genaamd: VALPREVENTIE. Als u deze pagina opent kunt u daar de presentatie vinden alsmede folders, informatie en checklist.

Ook op de website: <https://www.veiligheid.nl> kunt u heel veel informatie vinden over dit onderwerp.

Pieter begon zijn presentatie met een stuk tekst uit het Parool van Marcel Levi:

De epidemie waar je niemand over hoort. Deze epidemie is dat van vallen bij oudere mensen. Valpreventie verdient meer aandacht als speerpunt van publieke gezondheidszorg bij een oudere populatie.....

Steeds meer mensen hebben zorg nodig nadat ze zijn gevallen. Valpreventie is het verminderen of voorkomen van valongelukken bij ouderen door risicofactoren te behandelen of aan te passen.

Na de inleiding stelde Pieter de volgende vragen:

Fit en vitaal ouder worden...wat betekent dit voor u?

Er kwamen heel wisselende antwoorden uit de zaal.

Kent u iemand die wel eens is gevallen?

Heel veel mensen kenden iemand die weleens gevallen is of waren zelf weleens gevallen.

Waardoor valt iemand?

Door omgevingsfactoren: denk daarbij aan obstakels in en om het huis, op straat enz

Door persoonsfactoren: denk daarbij aan slechte ogen, medicijnen, slechte voeding.

Na de vragen gaf Pieter uitleg over de dingen die u zelf kunt doen om vallen te voorkomen:

U kunt oefeningen doen om uw evenwicht en spierkracht te verbeteren.

(Pieter liet de aanwezigen enkele spier- en evenwichtsoefeningen doen die u thuis heel gemakkelijk kunt herhalen. Iedereen deed enthousiast mee)

Verder had Pieter de volgende adviezen: (zie ook volgende pagina)

- Vul een keer de checklist: "Zo blijft u veilig op de been" in. U komt er dan achter wat u eventueel nog kunt verbeteren of wat u al goed doet.
- De spier- en evenwichtsoefeningen kunt u vinden in de flyer: "Hup in de benen".
- Heel belangrijk: **blijf in beweging!!** Ook al heeft u artrose of spierpijn. Door regelmatig bewegen worden de klachten minder of gaan helemaal weg.
- Laat uw medicijnen controleren. Door sommige medicijnen (of combinaties van medicijnen) voelt u zich duizelig, slap of trager. Daardoor is de kans groter dat u valt.

- Eet lekker en voedzaam. Als u lekker en gezond eet, krijgt u goede bouwstoffen binnen. Zo houdt u uw spieren sterk.
- Controleer uw ogen: Laat elk jaar uw ogen controleren door een optometrist of oogarts. Waarom? Goed zien draagt bij aan een beter evenwicht.
- Draag goed passende schoenen. Wist u dat uw voeten veranderen als u ouder wordt? Controleer daarom uw schoenen! Passen ze nog goed?
- Maak uw huis veilig. U kunt uw huis een stuk veiliger maken. Met soms maar een paar kleine aanpassingen voorkomt u een val.
- Draag een fietshelm als u gaat fietsen.

Deze workshop is een eerste aanzet om u aan het denken te zetten en u tot actie te bewegen. Doe dit als u nog (redelijk) vitaal bent zodat u goed voorbereid bent als dit wat minder wordt. U kunt ook een volledige cursus valpreventie volgen. Verschillende zorgverzekeraars bieden deze aan. Nu nog vaak alleen bij een aanvullende verzekering. Maar misschien wordt een cursus valpreventie in 2024 opgenomen in het basispakket van de zorgverzekering. Zodat de kosten geen belemmering hoeven te zijn om deze cursus te gaan volgen.

Wij danken Pieter voor de zeer duidelijke inspirerende workshop. Ik denk dat ik spreek namens alle aanwezigen.

Namens Sorg Prinsenbeek
Sjan Franken, secretaris

