

Ledenmiddag over VALPREVENTIE



Op 19 februari werd er door 2 Rijssense fysiotherapeuten een informatieve middag gegeven over Valpreventie.

Onder het genot van een kopje koffie werd er eerst gezellig gepraat over alledaagse dingen. Daarna was het tijd om naar de grote zaal te gaan waar de stoelen in een grote kring stonden.

Toen een ieder een plaatsje had gevonden stelden de beide fysiotherapeuten zich voor. Anaïs en Marije hebben een speciale cursus gevolgd om senioren te ondersteunen in het voorkomen van vallen.

Op de vraag wie er wel eens is gevallen gingen er heel wat vingers omhoog. Ook waren er veel aanwezigen bang om te vallen. Een valincident heeft veel impact op de zelfredzaamheid, het langer thuis blijven wonen en de kwaliteit van leven. Het is dan ook hartstikke belangrijk om een val te voorkomen.

Vallen vormt een grote bedreiging voor ouderen. Eén op de drie thuiswonende ouderen valt minstens één keer per jaar en voor een 75-plusser is vallen één van de meest voorkomende aanleidingen van een ziekenhuisopname. De gevolgen van een val kunnen aanzienlijk zijn. Het belangrijkste gevolg van een valincident is een breuk (bv. aan de pols, heup).

Deze middag horen we hoe we zelf het risico op vallen kunnen verkleinen.

Het is belangrijk om voldoende te blijven bewegen. Daarvoor zijn beweegrichtlijnen opgesteld.

Volwassenen en senioren

Beweegrichtlijnen: hoeveel beweging is minimaal nodig voor een gezonde leefstijl?

2,5 uur per week
matig of zwaar intensief
bewegen



Zoals: wandelen, fietsen,
tuinieren en fitness.

2x per week
spier- en botversterkende
activiteiten



Zoals: dansen, springen,
fitness en hardlopen.

Voor senioren in
combinatie met
balansoefeningen
zoals op één been
staan of yoga.



In de praktijk is het heel goed mogelijk om ook in huis de nodige spier en botversterkende oefeningen te doen. Om dat even te oefenen probeert iedereen om 10 x zonder handen te gebruiken van de stoel op te staan en weer te gaan zitten. Ook wordt er geoefend in het op de tenen gaan staan en weer terug op de platte voet. Tenslotte moeten we onze benen naar voren doen en de tenen naar ons toe trekken. Dit doen we 10x met elk been.

Ook het gebruik van gevarieerde voeding is erg belangrijk. Senioren moeten vooral zorgen dat ze voldoende eiwitten binnen krijgen, het liefst bij elke maaltijd. Eiwit zit vooral in zuivelproducten en eieren, maar ook in vlees en vis. Ook het gebruik van peulvruchten wordt aanbevolen.



Na al deze informatie zijn we toe aan een glaasje drinken en daarvoor gaan we naar de voorzaal.

Na deze pauze gaan we weer terug naar de grote zaal om nog een aantal balansoefeningen te doen. Verder is er aandacht voor het voorkomen van vallen door te zorgen voor een opgeruimd huis. Ook is het belangrijk dat er geen losse kledjes in huis liggen en dat er brede looppaden zijn, vooral als men in huis een rollator moet gebruiken.

De gemeente Rijssen-Holten heeft subsidie beschikbaar gesteld om een programma Valpreventie aan te bieden aan senioren. Deze training wordt verzorgd door verschillende fysiotherapiepraktijken. Er is uitgebreide valpreventie beschikbaar, gericht op het verminderen van valongevallen bij 65-plussers. Het programma "In Balans" wordt aangeboden door o.a. Fysio Medisch Centrum

Rijssen en Fysiozorg Rijssen, met aandacht voor training, balans en bewustwording. De cursussen bestaan uit informatiebijeenkomsten en 10-weekse trainingen.

Na afloop van deze informatiemiddag kunnen we ons inschrijven voor deze cursus. Aan de lange rij mensen, die zich in willen schrijven is te merken dat velen het nut van de valpreventie inzien.

Het was een informatieve en leerzame middag.