

ZICHT OP EVENWICHT

Een cursus voor wie onbezorgd actief wil blijven

De cursus Zicht op Evenwicht is een effectieve interventie die ouderen helpt hun valangst te verminderen en actief te kunnen blijven. De cursus kan een belangrijke rol spelen in het zelfstandig blijven wonen van ouderen.

Vallen en valangst bij ouderen

Jaarlijks zijn er onder Nederlandse 65-plussers meer dan een miljoen valincidenten. Dat maakt vallen tot een groot maatschappelijk probleem. Ruim de helft van de ouderen is bezorgd om te vallen, waardoor ze bijvoorbeeld niet meer gaan wandelen, boodschappen doen of op bezoek gaan bij familie en vrienden. Angstige ouderen bewegen minder, waardoor hun spierkracht en balans afnemen. Zo neemt het risico op een val juist toe. De werkgroep “Valpreventie” wil deze negatieve spiraal doen doorbreken door het aanbieden van de cursus Zicht op Evenwicht.

Hoe ziet de cursus ‘Zicht op Evenwicht’ eruit?

De cursus telt acht wekelijkse groepsbijeenkomsten van twee uur, na twee maanden gevolgd door een herhalingsbijeenkomst. De groepen tellen circa 8 personen en worden geleid door speciaal getrainde ergo- en fysiotherapeuten. Cursusdeelnemers krijgen voorlichting en tips om het valrisico in en rond het huis te verminderen en bespreken gezamenlijk oplossingen voor problemen rond vallen en valangst. Zij doen eenvoudige lichamelijke oefeningen, waardoor spierkracht en balans toenemen. Cursisten leren bovendien ‘niet-helpende gedachten’ over vallen te herkennen en deze om te zetten in ‘helpende gedachten’. Voor welke activiteit zijn ze bang? Waar ligt dat aan? Is dat reëel? En hoe kun je die activiteit op een veilige manier wél doen? Deelnemers leren hun mogelijkheden realistisch in te schatten en worden gestimuleerd de activiteit ook echt uit te voeren.

Wat maakt Zicht op Evenwicht bijzonder?

De cursus stimuleert deelnemers om weer activiteiten te ondernemen die ze niet meer durfden te doen. De positieve ervaringen die ze hiermee opdoen vergoten het zelfvertrouwen, waardoor activiteiten met plezier gedaan worden. Een positieve spiraal dus.

Daarnaast leert de cursus ouderen vaardigheden om zich niet te laten beknotten in hun bewegingsvrijheid. Familieleden of kennissen zijn soms geneigd om ouderen overdreven te beschermen tegen mogelijke valrisico's. Cursisten leren hoe ze hun naasten ervan kunnen overtuigen dat de kans op vallen juist groter wordt als je op de bank blijft zitten. De cursisten oefenen ook met assertiviteit in de contacten met hun omgeving, en leveren bijvoorbeeld de buschauffeur te vragen of hij even wacht met wegrijden tot zij veilig zitten.

Juli 2019

Werkgroep Valpreventie

In oktober 2017 is het initiatief “Valpreventie” gestart als project onder Paulina.nu.

Gemeente Goeree-Overflakkee, wijkverpleegkundigen, huisartsen, fysio- en ergotherapeuten en apothekers waren betrokken en brachten kennis en ideeën samen voor een programma valpreventie voor oudere inwoners van Goeree-Overflakkee. De cursus Zicht op Evenwicht is de eerste interventie vanuit de werkgroep.

Stichting Paulina.nu

Stichting Paulina.nu zet zich in voor de gezondheid en het zorgaanbod van de inwoners van Goeree-Overflakkee. Zij verbindt zorgaanbieders en ontwikkelt gezamenlijk initiatieven voor het vergroten van de vitaliteit van de eilandbewoners en het verbeteren van het zorgaanbod op Goeree-Overflakkee. Ons motto: goede zorg dichtbij door ‘groot denken en klein doen’.

**Voor meer informatie en
aanmelden**

Locatie Dirksland
Careyn, praktijk erGO
06-10557185 / 06-10557184
ergo.stellendam@careyn.nl

Locatie Middelharnis
Fysiotherapie Rob van der
Heiden
06-15227109
info@fysioheiden.nl

Locatie Ooltgensplaat
Ergo Oostflakkee
06-20892892
ellen@ergotherapie-
oostflakkee.nl

Locatie Goedereede/Ouddorp
Fysiotherapie Legendijk
0187-498555
info@therapie-goeree.nl

Voor meer informatie

Stichting Paulina.nu
06-82598210
organisatie@paulina.nu

*Indien u eerder gevallen bent of
last heeft van duizeligheid, is
het altijd raadzaam contact op
te nemen met uw huisarts.*

Is de interventie effectief?

Het Centrum Gezond Leven certificeerde Zicht op Evenwicht met 'sterke aanwijzingen voor effectiviteit'. Dit betekent dat de cursus in een aantal Nederlandse en buitenlandse onderzoeken positieve resultaten laat zien. Hiermee is Zicht op Evenwicht de best beoordeelde cursus op het gebied van valangst en vermijdingsgedrag. Belangrijk bij de beoordeling was het promotieonderzoek van Rixt Zijlstra van CAPHRI, onderdeel van Maastricht University. Zij toonde aan dat deelnemers tevreden zijn over de cursus. Zij zijn minder angstig om te vallen. Hun gevoelens van depressiviteit nemen af, ze kunnen zichzelf beter zelfstandig redden en herhaalde valincidenten komen bij hen minder vaak voor.

Zicht op Evenwicht in de praktijk

De betrokken fysio- en ergotherapeuten en Paulina.nu vinden dat een ieder op Goeree-Overflakkee toegang moet kunnen hebben tot de cursus, individueel of in een groep. De groepscursus kan dan ook gevolgd worden in Ooltgensplaat, Middelharnis, Dirksland en Goedereede of Ouddorp. De cursus wordt individueel aangeboden voor cursisten die aan huis gebonden zijn (alleen op doorverwijzing van de huisarts).

Aanmelden voor de groepscursus kan direct bij de aangesloten fysio- of ergotherapeut, of op doorverwijzing van uw huisarts. De fysio- of ergotherapeut zal samen met de cursist beoordelen of Zicht op Evenwicht een geschikte interventie is.

Aan de deelnemers wordt een kleine bijdrage gevraagd van € 25,- voor het cursusboek en oefenmaterialen. De gemeente Goeree-Overflakkee ondersteunt dit initiatief. Wanneer vervoer een probleem is, kan contact gezocht worden met Paulina.nu (www.paulina.nu) voor hulp bij vervoer.

Aanmelden

De eerste cursussen zullen in alle genoemde plaatsen van start gaan in oktober 2019, gevolgd met een nieuwe serie cursussen in het voorjaar van 2020.

Voor meer informatie of het aanmelden voor de cursus kunt u contact opnemen met de genoemde fysio- en ergotherapeuten of met Paulina.nu.

