

Verlag bijeenkomst d.d. 17 september 2019 van het ParkinsonCafé Zoetermeer e.o.

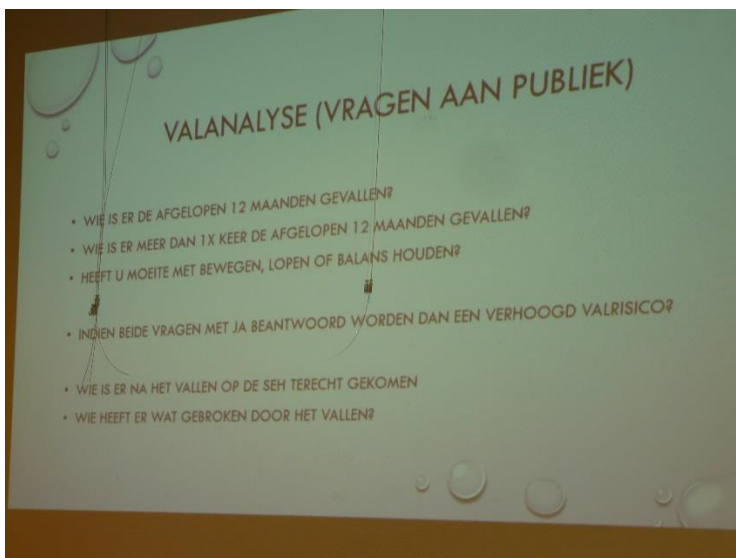
Vandaag wordt er een presentatie/workshop "Bewegen en (niet) vallen gegeven door :

**Natascha Schouten – fysiotherapeut bij het Gouden Hart
Jochen Bilderbeek – ergotherapeut bij Emergo**



Jacques de Roos opent de bijeenkomst en heet de bezoekers en de presentatoren van harte welkom.

Natascha stelt zichzelf en Jochen voor en start daarna met de presentatie.



Valanalyse

Vallen komt best veel voor, in 2017 kwamen 124.000 personen in de leeftijd van 65+ terecht op de Spoedeisende hulp, daarvan waren er 102.000 een privé-val ongeval. Eén op de 3 personen werd opgenomen en het waren meer vrouwen dan mannen.

Letsel na val:

- Heup
- Pols
- Heupen
- Breuk bovenarm
- Kneuzing heup/bovenbeen

Top 4 oorzaken:

1. Struikelen
2. Val van trap of ladder
3. Val van hoogte (bed of stoel)
4. Uitglippen

Oorzaken van vallen:

- Intrinsieke factoren (wat in jezelf zit), bijvoorbeeld: niet in balans, minder zicht, minder sterk (kracht neemt af), medicijnen, sneller duizelig, te snel opstaan/lopen
- Extrinsieke factoren (omgeving), bijvoorbeeld: trappen, obstakels, slechte stoepen, drempels in huis, uit bed vallen, 's nachts uit bed (eerst bewust worden en dan pas opstaan!), rollator.

Wat te doen om kans op vallen te voorkomen?

- Verbeteren van balans, mobiliteit en spierkracht. Heel belangrijk: beenkracht!
- Woonomgeving veiliger maken, aanpassen
- Medicijnen bekijken met arts
- Ogen laten testen
- Goed schoeisel
- Alarmering
- Vitamine D/voeding

Op dit laatste punt geeft Mariska Wijers, diëtiste, toelichting. Vitamine D is heel belangrijk: laat dit testen via de huisarts! Meestal is 20mg vitamine D nodig om bij te slikken.



Vervolgens wordt er een filmpje getoond over de "Wolk airbag". Deze zorgt voor een zachte landing als je valt.

Hij blaast op tijdens beweging, draagt prettig, zit mooi onder kleding. Maar hij wordt niet vergoed door de Zorgverzekering en kost ca. € 500,--. De gaspatronen dienen na gebruik steeds vervangen te worden en kosten € 25,-- per stuk. Het laten inzetten ca. € 70,--. Een kostbare zaak dus, maar voor een heupfractuur kost de verzekering ca. € 20.000,--!

Natascha besluit met de conclusie: **Voorkomen dat je valt is erg belangrijk!**

Na een korte pauze wordt de groep aanwezigen in tweeën gedeeld: groep 1 gaat naar de oefenzaal waar een circuitje is uitgezet en de andere groep blijft in de zaal, waar Jochen uitleg geeft over 2 soorten rollators.

De meeste mensen willen nog geen rollator, want "dat is voor oude mensen"!! Zij zien het als achteruitgang, maar hij geeft juist "mogelijkheden"!

De rollator geeft balans en geeft ook oneffenheden op straat aan, bijvoorbeeld opstaande stenen. Hij kan juist de mensen op de been houden! De rollators staan vaak niet goed afgesteld. Een misverstand is soms de hoogte van de rollator. De regel is:

Als je tussen de handvatten staat, rechtop en met de armen naar beneden, dan moeten de handvatten ter hoogte van de polsen zijn.

Jochem geeft nog advies hoe te gaan zitten en te staan met behulp van de rollator. Tot slot geeft hij de voordelen aan van de U-motion (Parkinson-) rollator.

In de oefenzaal begeleiden de fysiotherapeuten de bezoekers met het lopen van het circuit.



Na afloop bedankt Jacques de presentatoren hartelijk voor deze interessante presentatie en workshop.

**De volgende bijeenkomst vindt plaats op DINSDAG
15 oktober 2019 met de workshop**

“Ronnie Gardiner methode”