



## **Het was een groot succes!**

Maandag 2 september heeft de **valpreventie-testdag** plaatsgevonden bij Move!. Middels de smartfloor, een dunne mat met sensoren erin en een enkelband om, is de staplengte, stapfrequentie en stap snelheid gemeten. Daarnaast zijn er 3 belangrijke vragen gesteld: Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen? Bent u bezorgd om te vallen? Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Wanneer u zich laat testen krijgt u een score "groen, groen-oranje, oranje, oranje-rood of rood". De score groen betekend dat u niet in aanmerking komt voor de training; er is geen sprake van valrisico. Voor de rest van de kleuren geldt een matig tot hoog valrisico en komen wel in aanmerking voor de cursus.

De opkomst was overweldigend. Er waren zoveel mensen op afgekomen dat we er wat gezelligs van hebben gemaakt met z'n allen!

In de toekomst zullen er nog meer momenten komen waarbij u vrijblijvend en gratis getest kunt worden. We zullen dat op een andere manier gaan organiseren om het wachten te voorkomen. De uitnodiging zal in dit blaadje staan of op de website van Move!.

## **In Balans valpreventiecursus - voor wie?**

De **In Balans** cursus is bedoeld voor 65-plussers die zelfstandig wonen, onzeker zijn tijdens het lopen en/of bang zijn om te vallen (doordat zij bijvoorbeeld recent een keertje zijn gevallen). Belangrijk om te weten is dat iemand met een hoog valrisico (rood) niet geïnccludeerd kan worden in de cursus i.v.m. het waarborgen van de veiligheid van de deelnemers. Wanneer er een score rood is gegeven komt u in aanmerking voor een 1 op 1 begeleiding.

## **In Balans valpreventiecursus - waarom?**

Het doel van de cursusbijeenkomsten is het creëren van bewustwording van het valrisico en de balansverstoring van de deelnemers en het vergroten van de kennis over valpreventie en het ouder wordende lichaam.

Mocht u vragen hebben omtrent de deze cursus, kunt u contact opnemen met Move! en vragen naar Sabine Russheim, Victor Hogers of Paula Rozeman. U kunt ons ook mailen of even binnen lopen bij Move!.

Move! sterk in beweging  
Churchillplein 1  
1921 ET Akersloot  
0251-314447  
[www.move-akersloot.nl](http://www.move-akersloot.nl)  
info@move-akersloot.nl

# BLIJF OP DE BEEN!

## Blijf in beweging

Regelmatige lichaamsbeweging, zoals wandelen, zwemmen en lichte krachttraining, kan helpen de spierkracht en flexibiliteit te behouden.

## Oefen in balans

Oefeningen die gericht zijn op het verbeteren van de balans, zoals yoga of tai chi, kunnen bijdragen aan het behoud van stabiliteit.

## Zorg voor veiligheid in huis

Zorg ervoor dat uw huis vrij is van obstakels, zoals losliggende kabels, matjes of gladde vloeren.

## Kies voor Woongemak

Via Woongemakiskinderspel.nl kunt u gratis advies krijgen. Ook kan er een adviseur bij u langs komen voor een zogenoemde 'woningcheck'.

## Vraag om een medicatie check en/of oogmeting

Sommige medicijnen kunnen duizeligheid of vermindering van balans veroorzaken. Ook goed zicht draagt bij om steviger te staan. Overleg dit met uw huisarts.

## Zet stevige stappen met goede voeding

Gezonde voeding draagt bij aan sterke botten en spieren. U kunt advies inwinnen bij een diëtist.

## Kies voor slim en veilig advies

Vraag om een stabiliteitstest in uw gemeente via de 'Smartfloor'. Staat u zo sterk als u zelf denkt? En zo niet: wat kunt u dan doen? De test is geschikt voor iedereen, ook voor wie zich voortbeweegt met een rollator of gebruik maakt van orthopedische schoenen.

[www.netwerkvitaliteit.bnw.nl](http://www.netwerkvitaliteit.bnw.nl)



# STA STERK VOORKOM VALLEN



Veiligheid in huis



Beweging



Slim en veilig

Woongemak

Beweging

## HOE STERK STAAT U?

	Nee	Ja
Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bent u bezorgd om te vallen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nee op alle vragen

Ja op één of meer vragen

Laag valrisico

Verhoogd valrisico

## DE UITKOMST VAN UW VALLEN

Meetmoment 1

Dat

Meetmoment 2

Dat

Meetmoment 3

Dat