

Valpreventieweek 2017: Hup, in de benen!

Doe de dagelijkse dingen thuis *nét* even anders

Amsterdam, 27 september - Van 2 tot en met 8 oktober is het weer Valpreventieweek. In Nederland maakt iedere vijf minuten een 65-plusser een val waardoor hij of zij naar de Spoedeisende Hulpafdeling van een ziekenhuis moet. Tijdens de Valpreventieweek wil VeiligheidNL daarom landelijk aandacht vragen voor valpreventie. Zorgverleners in het hele land organiseren die week activiteiten. Het thema van de Valpreventieweek van dit jaar is *Hup, in de benen: doe de dagelijkse dingen thuis nét even anders*.

In augustus dit jaar heeft de Gezondheidsraad de beweegnorm aangescherpt. De raad adviseert alle volwassenen om minimaal 2,5 uur per week spier- en botversterkende activiteiten te ondernemen. Voor ouderen is het van belang om naast dagelijks bewegen ook kracht en balans oefeningen te doen. Het merendeel van de Nederlandse ouderen presteert onder de norm. "Voor veel mensen van 65 jaar en ouder is het ook niet makkelijk deze norm te halen. Reden voor VeiligheidNL om ouderen 'in de benen' te krijgen," aldus Saskia Kloet, programmamanager Vitaaal Ouder Worden bij VeiligheidNL.

Inbouwen in de dagelijkse activiteiten

Met het ouder worden neemt ons uithoudingsvermogen af, vermindert onze spiermassa en reageren we wat trager. Hierdoor neemt de kans op vallen toe. Tijdens de Valpreventieweek lanceert VeiligheidNL daarom een ludiek 'reactietestje'. Het testje leidt naar **7 kleine beweegtips** om in de benen te komen tijdens de dagelijkse activiteiten, en dus geen extra tijd kosten. Denk aan de balans proberen te houden tijdens het tandenpoetsen. De eenvoudige en effectieve tips zijn opgesteld door VeiligheidNL, in samenwerking met KBO-PCOB, Buurtzorg Nederland en fysiotherapeuten.

Vallen voorkomen door spierkracht, coördinatie en balans te trainen

Spierkracht, coördinatie en balans kan je op elke leeftijd en op elk niveau trainen. Is er echter sprake van een verhoogd valrisico, dan is het gericht trainen ervan onder begeleiding van een fysiotherapeut of beweegdocent belangrijk. Hiervoor zijn genoeg **effectieve beweegprogramma's** beschikbaar.

Meer informatie

Kijk ook op www.veiligheid.nl/valpreventieweek.

Bron: www.veiligheid.nl