

Oproep om mee te doen aan een onderzoek naar valpreventie.

Elke 4 minuten belandt een 65-plusser op de spoedeisende hulp na een val

In 2019 bezochten maar liefst 109 duizend ouderen een spoedeisende hulp vanwege letsel veroorzaakt door een val. “Gelukkig kun je de kans op een val verkleinen”, aldus onderzoeker Maaïke van Gameren van de Vrije Universiteit Amsterdam (VU). “Meer bewegen en oefenen kan het evenwicht en de spierkracht van 65-plussers verbeteren.” In Nederland kunnen veel ouderen deelnemen aan het ‘In Balans’ oefenprogramma, maar het is nog onbekend of deze training werkt. Daarom doen de VU, de Hogeschool van Amsterdam en VeiligheidNL onderzoek naar dit veelgebruikte oefenprogramma.



Vallen is een groot probleem

Meer dan een derde van de thuiswonende volwassenen van 65 jaar of ouder valt minstens één keer per jaar. Een val bij deze groep leidt vaak tot letsel. Dit zijn alarmerende cijfers en geven aan dat vallen en het daarmee gepaarde letsel een groot probleem is. Training door middel van een bewegingsprogramma kan de kans op vallen en letsel verkleinen. Ook kan een bewegingsprogramma zorgen voor meer zelfvertrouwen bij het lopen.

In Balans

In Balans is een groepsprogramma van veertien weken dat momenteel al gebruikt wordt. In Balans is gericht op het verminderen van vallen door bewustwording over risicofactoren te creëren en door het evenwicht en de spierkracht te vergroten. Het programma wordt gegeven door een gecertificeerde fysio- of oefentherapeut. In Balans start met 1 oefensessie per week van ongeveer 2 uur gedurende de eerste 4 weken. De volgende 10 weken wordt er twee maal per week een uur geoefend. Na elke sessie is er tijd om samen koffie te drinken.

Wilt u meer inzicht krijgen in hoe fit u bent?

Voor het onderzoek zijn we op zoek naar deelnemers van 65 jaar of ouder die graag steviger op de benen willen staan. Door kosteloos deel te nemen krijgt u, via verschillende testen, inzicht in uw fitheid. Ook draagt u bij aan meer kennis om de kans op vallen en valletsel te verkleinen bij 65-plussers. Begin 2022 zal een groep starten met het onderzoek, als dat kan i.v.m. corona-maatregelen. Later volgen er meer groepen. De training zal gegeven worden in Buurtcentrum De Coenen (bij het Roelof Hartplein), later ook bij het Gelderlandplein. Bent u geïnteresseerd om mee te doen? Dan kunt u vrijblijvend contact opnemen met Maaïke van Gameren (uitvoerend onderzoeker), m.van.gameren@vu.nl of 020-5985627. Uiteraard houden we rekening met de coronasituatie en volgen we de richtlijnen van de overheid.

Meer informatie: <https://vu.nl/nl/over-de-vu/meer-over/in-balans>.