

EERSTELIJNSZONE BRUGGE ORGANISEERT WORKSHOPS VALPREVENTIE

Vallen bij 65-plussers beperken

BRUGGE 45 procent van de Brugse senioren geeft toe jaarlijkse één of twee keer te vallen. Dat blijkt uit het recente Ouderenbehoefte Onderzoek. Om de valincidenten bij thuiswonende 65-plussers te verminderen, is de Eerstelijnszone ingestapt in het pilotproject BE-EMPOWERED.

DOOR **STEFAN VANKERKHOVEN**

Het pilotproject van de KU Leuven en het Expertisecentrum valpreventie voorziet onder meer groepsprogramma's voor oudere personen, gebaseerd op het Australische programma *Stepping On*. Wij mochten een sessie onder leiding van kinesitherapeut Wim Denolf bijwonen in het koetshuis van het Mintus Buurtcentrum Ten Hove in de Barrièrestraat in Sint-Michiels.

BLAUW OOG

Vijftien Brugse senioren nemen deel aan de groepssessie. Twee van hen verklappen ons hun motivatie. "In de zomer ben ik twee keer gevallen: thuis ben ik gestruikeld over het snoer van de stofzuiger en aan de voet van het Belfort op de Brugse markt ben ik uitgegleden over een natte kassei, toen ik een horde toeristen wou ontwijken", bekent Sheila Machiels (78) uit Oostkamp. Aan die valpartij hield ze een blauw oog, een gekloofde lip en een bloedneus over. De slechtziende Jan Devriese (84) uit Sint-Michiels lette niet op een dorpel tijdens een vakantie in Gran Canaria: "Ik heb mijn hamstrings verrekt. Gelukkig waren er vrienden mee op reis, anders hadden ze mij



Enkele deelnemers aan de groepssessie valpreventie. (foto SVK)

"Wie één keer gevallen is, hervalt makkelijk"

GRIET BUYCK
GERIATER

moeten repatriëren. De oefeningen tijdens deze groepssessie houden mij fit en de kleine tips die het risico op vallen verminderen zijn erg nuttig."

LEVENSGEVAARLIJK

Deze week is *mobilititeit* het thema van de twee uur durende les. Wim Denolf neemt ons eerst op sleeptouw voor een korte wandeling in de buurt en wijst op vele kleine details die het risico op vallen verhogen: "Zie je die drempel? Pas op voor het natte gras en voor de bladeren! Hebben jullie een zonnebril

bij? Zeker in de winter kan een laaghangende zon je verblinden, zodat je niet tijdig een voorbijrijdende auto ziet." Wijdbeens, met kleine stappen, moeten we een hellend vlak af. "Wie van jullie gaat er achterwaarts een trap af? Ik raad enkel mijn moeder aan om dat te doen, want zij heeft ogen op haar achterste! Het is levensgevaarlijk. Als je op je hoofd valt, zit je voor de rest van je leven in een karretje", vervolgt Wim. Hij wijst op het fout geplaatste rioolputje, onderaan het hellend vlak en foetert over het feit dat er geen zebrapad is aan de ingang van het buurtcentrum, waar geparkeerde wagens bij het oversteken van de straat het zicht op passerende auto's beperken.

TENEN KRULLEN

Terug binnen in het koetshuis wachten ons enkele oefeningen. "Valpreventie begint met je tenen te krullen. Probeer thuis maar eens met je tenen van krantenpapier een prop te maken!" zegt de kine-

sist. Vervolgens moeten we onze voeten op en neer én zijwaarts bewegen. "Dat is vooral goed voor de dames. Weet je waarom?" vraagt Wim Denolf. Een vrouw antwoordt: "Voor onze bekkenbodempieren?" Wim glimlacht: "Je zoekt het ter ver. Het is goed voor je bloedcirculatie, tegen spataders!" Sommige oefeningen zijn best pittig: een squat, twintig seconden op één been staan, benen en handen strekken. In tandemstand één been slingeren; "Dat is sjotten, misschien kan Club je inlijven, Blauw-Zwart heeft nog een aanvaller nodig", grapt Wim. "Hélaba, wij zijn fans van de Vereniging, de ploeg van 't stad", brommen twee aanwezigen.

VALVRIJE WONING?

De deelnemers hadden de vorige sessie *huiswerk* mee gekregen: oefeningen drie keer per week uitvoeren en een vragenlijst invullen om na te gaan of hun huis wel *valvrij* is: hebben tapijten en deurmat

een antisliplaag? Zijn er lichtschaakelaars bij elke deur die uitgaat op de gang? Is er een handgreep bij het toilet? Is er een toiletverhoger? Gebruiken de senioren een personenalarm? Of hebben ze afspraken gemaakt met familieleden of vrienden bij noodgevallen? Wachten ze met hun krant uit de brievenbus te halen tot de ochtendvorst verdwenen is?"

OORZAKEN

Aansluitend op de sessie hebben we een gesprek met dokter Griet Buyck, geriater in het AZ Sint-Jan. "Wereldwijd valt er elke seconde een 65-plusser. En wie één keer gevallen is, hervalt makkelijk", zegt de Brugse arts. De meeste patiënten belanden op haar afdeling na een valpartij en hebben een zware breuk opgelopen. "Meestal een heupfractuur, maar ook letsels aan de bovenarmen, de polsen, de enkels en zelfs de ruggenwervels. Op orthogeriatrie behandelt een multidisciplinair team de breuken, maar gaan we ook na wat de oorzaak van die valpartij is. Het doel is de risicofactoren op breuken te verminderen. Er kan sprake zijn van botontkalking of vermindering van het spierweefsel. Maar de patiënten kunnen ook een plotse schommeling in de bloeddruk ervaren hebben. Of ze worden af en toe duizelig van de vele medicatie die ze op oudere leeftijd moeten innemen. Een aanpassing van die medicatie kan een oplossing zijn", aldus dokter Griet Buyck, die patiënten ter revalidatie vaak doorverwijst naar de gang- en valkliniek van het AZ Sint-Jan. Maar ook deze arts beseft de noodzaak van valpreventie en steunt het initiatief van de Eerstelijnszone Brugge.

In januari en februari 2024 zijn er nieuwe workshops voor thuiswonende 65-plussers. Info: www.bruggeoplijn.be



Made in Belgium

OPENDEURDAGEN

OP ZATERDAG 16 EN ZONDAG 17 DECEMBER VAN 10U TOT 17U

CREËER SNEL EEN EXTRA RUIMTE MET AFWERKING EN INRICHTING NAAR WENS!

- Poolhouse • Zorgwoning
- Vakantiewoning • Studentenkamer
- Bureau • Tuinfitness • Hobbyruimte • Compacte woning

MOOIE ACTIES OP STOCK-MODELLEN

idelo
RESIDENCES

Akkerstraat 1, E1/E2 - 8020 Waardamme
production@idcoresidences.be
+32 472 11 62 31

WWW.IDELCORESIDENCES.BE