

# Voorkomen dat je valt, is altijd beter

Gepubliceerd: 03-06-2024



Vrijdagochtend 31 mei in sporthal De Spatter in Wormer. Tijd voor de herhaling van de cursus Vallen Verleden tijd. Deze terugkomdag is bedoeld om de valtechniek op te frissen. En het vallen zo vaak te oefenen dat je er niet meer over na hoeft te denken.

## **Oefenen, oefenen, oefenen**

Nadat ze het afgelopen jaar kort hebben besproken, gaan ze aan de slag. Eerst een warming-up. Daarna wordt de groep in 2-en gesplitst. Eén deel gaat aan de slag met het parcours. Het andere deel van de groep gaat val oefeningen doen op de dikke mat. Uiteraard onder begeleiding van de fysiotherapeuten, aangevuld met buurtsportcoach Maud Boks van Team Sportservice Zaanstreek-Waterland. Als iedereen aan de beurt is geweest, staat er een welverdiende kop koffie of thee klaar. "Het zit er weer op", zegt een deelnemer lachend. "We kunnen er

weer een jaar tegenaan!”

## **Vallen Verleden Tijd**

Fysiotherapiepraktijk Verantwoord Bewegen geeft de cursus Vallen Verleden Tijd sinds het najaar van 2021. Jos Neefjes, Verantwoord Bewegen: “In Nederland komt elke vier minuten een oudere op de spoedeisende hulp na de gevolgen van een val. Na de cursus Vallen Verleden Tijd vallen ouderen in het jaar na de cursus gemiddeld 50% minder.” In totaal hebben nu 160, voornamelijk ouderen, de training gevolgd. Dit jaar komen hier nog 60 deelnemers bij. De training is een samenwerking van: Gemeente Wormerland, fysiotherapiepraktijk Verantwoord Bewegen, Team Sportservice Zaanstreek-Waterland, ergotherapie Stip en Evean, GGD Zaanstreek-Waterland, de huisartsen in gemeente Wormerland, (wijk)verpleging van Evean en de Zorgcirkel en WelzijnWonenPlus.