

NIEUWSBRIEF



JAARGANG 2 NUMMER 1

Beste Jongsenioren, beste lezer,

Voor u ligt al weer onze 7^e Nieuwsbrief JongSenioren Zoetermeer.

In deze nieuwsbrief treft u het verslag aan van onze bijeenkomst op 12 december.

Plezier in veilig bewegen, zo blijf je gezond en overeind!

De avond begon met een inloop, waar verschillende organisaties, die zich bezighouden met veilig bewegen zich presenteerden.

Drie korte presentaties.

- Martin Vermeulen geriatrie-fysiotherapeut, vertelde waarom we eerder vallen als we ouder worden. De volgende factoren spelen een rol:
 - Factoren binnen het lichaam: afname van spierkracht en mobiliteit van de gewrichten, afname van reactiesnelheid, zicht en gehoor en verschillende aandoeningen
 - Factoren buiten het lichaam: losse snoeren, kledjes, drempels, slechte verlichting; slecht functionerende hulpmiddelen, verkeerd schoeisel, alcoholgebruik en medicijnen
 - Martin vertelde ons, dat je niet alleen iets kan doen aan de factoren buiten het lichaam. Je kunt door regelmatig bewegen en spier- en bot versterkende oefeningen in combinatie met balansoefeningen de kans op vallen verminderen. Meer informatie kunt u vinden op: www.fysiotherapiemeerzicht.nl
- Anja Lens en Alide Verkerke, preventieverpleegkundigen bij Plicare vertelden, hoe je de kans op dementie met 30% kunt verkleinen. Zij geven drie leefstijladviezen: Blijf nieuwsgierig, eet gezond en beweeg regelmatig. Meer informatie kunt u vinden op: [Regio :: We zijn zelf het medicijn](#)

WIST U DAT?

- . op zondag 5 februari de BRAVO! Fitdag voor 55+ wordt georganiseerd? (zie [bijlage](#))
- . wij daar aanwezig zijn met een informatietafel?
- . u zich gratis kunt abonneren op de Nieuwsbrief van [Beter Oud](#) met tips over gezond ouder worden?
- . wij een thema-avond over wonen gaan organiseren?
- . wij betrokken zijn bij de ontwikkeling van de KWIEK beweegroute in het Entree gebied Zoetermeer?
- . bij deze route zoveel mogelijk gebruik wordt gemaakt van straatmeubilair, bedoeld is voor jong en oud en rolstoel/scootmobiel vriendelijk wordt?
- . op 21 februari van 19.30 - 21.00 uur een inloopavond is in de Entree, Boerhaavelaan 33, om het ontwerp van de route te bekijken en erop te reageren?
- . u bij de bibliotheek Zoetermeer aan studiekringen 50 plus kan meedoen? Een [combinatie](#) van ontmoeten, ervaringen delen en nieuws ontdekken.
- . u op deze [website handige tips](#) kunt vinden over het gebruik van loophulpmiddelen, zoals een rollator?

- Niels van Willigen, expert val technieken, liet cijfers zien over val incidenten bij 65 plussers en de gevolgen van zo'n val incident. Hij demonstreerde samen met Ray Kruithof-Kremer, hoe je uit balans kan raken en hoe je dat kunt voorkomen. Zij geven samen een cursus val preventie, waarbij je leert om veilig te vallen en weer veilig op te staan. Meer informatie kunt u vinden op <https://fitenveiligzoetermeer.nl>



Discussie in groepen

Vervolgens zijn we in groepjes uiteen gegaan en hebben over vijf vragen/stellingen gediscussieerd.

Loophulpmiddelen zijn niks voor mij

In het algemeen vindt men loophulpmiddelen, zoals een rollator een mooie uitvinding, maar...

- Wordt soms te vroeg geadviseerd, waardoor men zijn spieren minder gebruikt
- Is vaak niet goed afgesteld (meestal te laag)
- Daar ga ik echt niet mee lopen (schaamte; niet accepteren van handicap)

Voordelen:

- Vergroot juist de zelfstandigheid
- Vermindert de kans op vallen (mits goed afgesteld)
- Men houdt rekening met iemand met een rollator

Actiepunt: onderzoeken hoe het komt dat loophulpmiddelen zoals een rollator niet op de goede manier gebruikt worden (verkeerde lichaamshouding).

E-bike is een fantastische uitvinding

Ja zeker, men gaat meer bewegen, langere afstanden fietsen, maar.....

- Is zwaarder dan een gewone fiets
- Ouderen hebben in het algemeen een slechter reactievermogen en zijn minder stabiel
- De infrastructuur is er niet op berekend

Er is gesproken over een helmplicht, zijspiegels, snelheidsbegrenzer en een rijbewijs voor E-bikes.

Je moet kritisch op jezelf blijven: kan ik wel op een e-bike fietsen?

Een aantal mensen heeft een helm, maar vergeet hem vaak.

Val preventie, is dat ook iets voor mij?

Een deel van de deelnemers vindt het nu nog niet nodig of voelt zich juist te kwetsbaar of durft geen cursus te gaan volgen (proefles?).

Een deel vindt het nuttig, heeft er nooit over nagedacht en gaat dit nu wel doen.

Een deel wil het wel gaan doen, maar er zijn wat bezwaren:

- Tijdstip: kan het niet ook in de avonden?
- Zijn er meer aanbieders?
- Kosten: waarom betaalt de zorgverzekeraar niet? Je spaart toch kosten uit als iemand zijn val kan opvangen

Actiepunt: onderzoeken wat het aanbod is in Zoetermeer en informatie opvragen bij zorgverzekeraars.

Ik wil wel bewegen, maar wat en hoe?

Iedereen is ervan overtuigd dat bewegen belangrijk is.

Een deel van de aanwezigen beweegt genoeg, maar anderen ervaren een drempel.

Het aanbod is voldoende, maar wat wil je zelf? In een groep of juist individueel?

Het moet ook leuk zijn!

Je moet een doel hebben! Het moet bij je passen!

Men vraagt zich af welke vorm van bewegen verstandig is. De huisarts kan je hierin adviseren en ook de zorgverzekeraar wordt genoemd.

Je kunt ook zelf kleine dingen doen: de trap nemen in plaats van de lift; niet de auto nemen voor kleine afstanden en als je met de auto gaat, de auto wat verder weg parkeren.

Actiepunt: informeren of de zorgverzekeraar een rol heeft in beweegadvies.

Kan iemand, die niet goed ter been is bij jou thuis vallen?

Vallen in huis kan altijd. Goed om er eens over na te denken en goed naar te kijken: **bewustwording.**

Bewoners weten wel waar ze op moeten letten in hun eigen huis.

Tips:

- Spullen opruimen
- Verlichting aan
- Snoeren wegwerken
- Gevaarlijke punten markeren met zwart/gele tape

Drempels! Soms hoge drempel bij voordeur door verzakking: rol voor gemeente?

In de winter gladde oprit: strooien!

Bijlage



BRAVO! Fitdag voor 55+

Bent u 55 jaar of ouder? En wilt u wat vaker bewegen? Kom gezellig naar de BRAVO! Fitdag 55+. Maak kennis met activiteiten zoals voetbal, tennis, padel, yoga, koersbal, budo, dansen, tafeltennis en schaken. Of krijg tips en advies over gezond eten.

Datum: zondag 5 februari 2023
Tijd: 13.00 - 15.00
Locatie: Tenniscentrum Meerzicht, Zalkerbos 320
Prijs: Gratis
Meer info: www.zoetermeer.nl/bravo

JSZ,