

## Update Laat je niet vallen September 2020



### Valpreventieweek 2020

Van 28 september t/m 4 oktober wordt de valpreventieweek georganiseerd. Dit jaar is het aanbod vooral online, zowel landelijk als in Amsterdam. Speciale aandacht is er dit jaar voor bewustwording en kennisverspreiding over valpreventie. Mensen in het netwerk om de senioren heen worden in de valpreventieweek opgeroepen om zoveel mogelijk ouderen te signaleren op een verhoogd valrisico. Daar doen wij in graag aan mee!

### **Programma valpreventieweek Amsterdam**

In Amsterdam gaan we tijdens de valpreventieweek online aan de weg timmeren. Wat gaan we doen tussen 28 september en 4 oktober?

- **Online voorlichting valpreventie voor senioren**

Marjolein Kuijt, fysiotherapeut en hoofddocent VeiligheidNL, vertelt in korte filmpjes wat mensen zelf kunnen doen om vallen te voorkomen. Handig om je cliënten, patiënten of ouders op te wijzen. In de filmpjes gaat Marjolein op een luchtige wijze in op deze onderwerpen:

- Wat moet je weten over valpreventie en valrisico?
- Train uw evenwicht en spierkracht en blijf soepel!
- Oren, ogen, licht en de woning
- Medicijnen en vallen?
- Voeding en Vitamine D: voor sterke botten en spieren

Kijk voor de korte filmpjes op [www.laatjenietvallen.nl](http://www.laatjenietvallen.nl) (vanaf **28 september 2020** staan deze online!)

- **Oefening van de dag**

Vanaf **28 september** a.s. staat er iedere dag een nieuwe oefening online. In Balans docent Yvonne Schoenmaker geeft een korte uitleg. Meedoen is daarna de enige optie!

- **AT5 en valpreventie**

In de valpreventieweek staat het beweegprogramma van AT5 'Amsterdam Blij Fit' in het teken van valpreventie. Vanaf 28 september worden iedere dag tips gegeven om vallen te voorkomen. Het programma duurt een kwartiertje en is dagelijks te zien op AT5 om 10.00 uur. En wordt nog een aantal keer herhaald.

- **Maandag 28 september van 12.00 uur tot 13.00 uur: Q&A Corona en valpreventie**

Een GGD expert op het gebied van hygiëne en inspectie gaat in gesprek over het werken in corona tijd. Je kunt tijdens dit uur al je vragen stellen over waar je in je werk als fysiotherapeut, ergotherapeut, valpreventietrainer of beweegdocent tegenaan loopt. We lichten de meest recente maatregelen toe en kunnen ingaan op casussen. Heb je specifieke vragen of casussen? Dan is het handig om die van te voren aan ons mailen. Wil je deelnemen? Geef je op via [AvKetel@ggd.amsterdam.nl](mailto:AvKetel@ggd.amsterdam.nl). Je ontvangt een link om via ZOOM deel te kunnen nemen.

## We gaan 'gewoon' door

Hoewel... wat is gewoon. De cursussen valpreventie zijn in maart jl. stil gelegd. Dat was logisch gezien de ontwikkelingen rondom corona. We hebben ondertussen niet stil gezeten, maar anders was het wel. Wat er zoal gedaan is de afgelopen maanden lees je hierna.

### Balkongymnastiek met Yvonne Schoemaker (In balans docent)



Stilzitten is niets voor **Yvonne** en dus ook niet in coronatijd. En dus is zij aan de slag gegaan met het opnemen van oefeningen die mensen thuis kunnen doen. Maar ook met het geven van lessen balkongymnastiek. Op verschillende plekken in Amsterdam was Yvonne met collega's van Sciandri te vinden. Een paar dagen voor de balkon-les werden mensen opgeroepen om op tijd klaar te staan en mee te doen. En na afloop werd een praatje gemaakt en meteen ook verteld dat er de week erna weer een les zou zijn. Het enthousiasme was groot. De lessen gaan altijd door. De mensen staan hoog en droog op hun balkon en Yvonne kan gelukkig tegen zon of een paar regendruppels.

### Outdoor In Balans



In Amsterdam Zuidoost heeft docent **Charlotte Schoordijk** van C-enter haar In Balans cursisten mee naar buiten genomen. Op veilige afstand van elkaar, op of bij een eigen stoel en met eigen materialen worden de oefeningen uitgevoerd. Bij minder weer, biedt het viaduct bescherming. Op deze manier kunnen de lessen 'gewoon' doorgaan. De komende tijd zoeken we naar manieren om ook weer indoor met de lessen van start te gaan. Er staan heel wat senioren klaar om weer aan de slag te gaan met een valpreventietraining.

### Laat je niet vallen komt naar je toe deze zomer

Een gratis rollatorcheck, een gesprek met een ergotherapeut, een advies- en kennismakingsgesprek met de ouderen adviseur en balkon-gymnastiek. Dit zijn de ingrediënten voor de pilot 'Laat je niet vallen komt naar je toe deze zomer'. Bedacht en ontwikkeld door Ergotherapeut **Nilke Duinkerken** voor een aantal buurten in Amsterdam Noord. Alles 'corona proof' natuurlijk: vooraf aanmelden bij de ouderenadviseur, ruim geplande afspraken afstand houden bij alle activiteiten. Zo'n 15 mensen hebben gebruik gemaakt van het aanbod. Er zijn plannen om deze activiteit op nog een aantal plekken in Amsterdam te organiseren. (Tips voor een interessante locatie bij jou in de buurt zijn welkom!)

## ZORG DAT U FIT BENT DEZE ZOMER!

Wij helpen u graag en komen naar u toe. Op vrijdag **12 Juni 2020** zijn we bij u in de buurt.

**WE VOLGEN NATUURLIJK DE RIVM RICHTLIJNEN**

- Doe mee met **balkon-gymnastiek**
- Laat **gratis uw rollator afstellen**
- Ga in gesprek met de **ouderenwerker**

|   |   |
|---|---|
| <b>Negeljongencomplex</b><br>Balkon-gymnastiek met Rita Gemerts:<br>van <b>12:30 tot 13:00 uur</b><br>Spreekuur van de ergotherapeut en ouderenwerker: van <b>10:00 tot 12:30 uur</b> | <b>Vitgehof</b><br>Balkon-gymnastiek met Rita Gemerts:<br>van <b>14:30 tot 15:00 uur</b><br>Spreekuur van de ergotherapeut en ouderenwerker: van <b>15:00 tot 17:30 uur</b> |
|---|---|

Let op!!  
Wilt u er zeker van zijn dat er plek voor u is? Bel dan met Josien van Santen, telefoonnummer **020 - 2359 538**

**RAY-ACTION** SPORT & BEWEGEN    **ergodichtbij**    **Doras** HANDELSRECHTELIJKE BESCHERMING

### Amsterdam Blijf Fit: beweegprogramma van en met AT5

We werken mee aan een beweegprogramma dat dagelijks op AT5 te zien is. Fysiotherapeut en docent In Balans en Otago Marion Russchen heeft meegedacht over tips en oefeningen. Het

programma is speciaal bedoeld om Amsterdammers in beweging te houden: Amsterdam Blijf Fit! Want thuis zitten en weinig bewegen is voor niemand goed. Fysiotherapeut Iris Fresen laat samen met presentator Pieter Hulst en 'Super Granny' Ina Koolhaas zien hoe je met alledaagse voorwerpen, zoals een pan, simpele oefeningen kan doen om toch fit te blijven. Daarnaast doen oudere Amsterdammers mee om te laten zien dat de oefeningen écht voor iedereen geschikt zijn.

*Amsterdam Blijf Fit! Is natuurlijk te zien op AT 5, maar ook via <https://www.at5.nl/artikelen/p420/amsterdam-blijf-fit>*

### **Website**

Laatjenietvallen.nl wordt regelmatig bezocht door senioren en mensen uit het netwerk om hen heen. Er is achtergrond informatie te vinden om gezond en in beweging te blijven. Ook in deze tijd nemen mensen een kijkje. Er zijn oefeningen om thuis te doen, uitleg over voldoende vitamine D binnen te krijgen en er zijn blogs en filmpjes over diverse onderwerpen.

Twee recente filmpjes en blog gaan over het veilig opstaan uit de stoel en ongelukken in de slaapkamer. De blogs en de instructiefilmpjes zijn te vinden op:

<https://laatjenietvallen.nl/blog/opstaan-uit-een-stoel/>

<https://laatjenietvallen.nl/blog/ongelukken-in-de-slaapkamer/>

### **Gratis training e-learning valrisico herkennen**

Volg de e-learning en leer hoe je een verhoogd valrisico bij ouderen kunt signaleren en inschatten. En welke tools en voorlichtingsmaterialen hiervoor beschikbaar zijn. Wacht niet te lang, want de e-learning is gratis tot en met de Valpreventieweek. Die is van 28 september t/m 4 oktober. Er is accreditatie aangevraagd. Kijk voor meer informatie en aanmelden op:

<https://www.veiligheid.nl/valpreventie/netwerk/valpreventieweek>

*Meer informatie of vragen over de valpreventie aanpak in Amsterdam?  
Mail gerust naar [akrikke@ggd.amsterdam.nl](mailto:akrikke@ggd.amsterdam.nl)*