

Lees of luister RD

Abonneren

13,6°  
Digitale  
krantJohannes  
6:68

Puzz

Mijn  
RD

Abonneren

Home Net binnen Kerk &amp; religie Nieuws &amp; achtergronden Opinie &amp; column's Mens &amp; maatschappij Podcast &amp; video

## Gezond eten en gezelligheid tijdens cursus valpreventie

Johan Leeflang

4 oktober 2023 12:02 Gewijzigd: 4 oktober 2023 13:06



Fysiotherapeut Arthur Hoeve zet de ouderen aan het werk. Wat meer stevigheid in de spieren moet de kans op een val verkleinen. beeld DCI media, Robert Vos

### BINNENLAND | VOEDING EN BEWEGING

Wat hebben goede voeding en bewegen te maken met het tegengaan van eenzaamheid en het voorkomen van een val? Heel veel, zo blijkt tijdens twee uurtjes van de cursus Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM) in Hoogvliet, een training die in het hele land wordt gegeven.

Langzaam stroomt een zaal van wijkcentrum De Zevensprong in het Rotterdamse stadsdeel Hoogvliet rond het middaguur vol. Enkele mensen die op hoge leeftijd zijn, schuifelen achter hun rollator naar binnen. Anderen zijn wat mobieler en kunnen nog redelijk goed lopen. Diëtiste Annemarie Leemans helpt de tien ouderen naar hun plekje aan

## Populaire artikelen

Best gewaardeerd

Meest gelezen

29 sept. **OPINIE**  
**Haardeco hoort niet in de kerk**

## RD.nl in uw mailbox?

Alle velden met \* zijn verplicht



E-mailadres\*



Voornaam\*

Tussenvoegsel



Achternaam\*

Inschrijven

de tafel. De senioren, in de leeftijd van ongeveer 65 tot 90 jaar, raken al snel met elkaar in gesprek.

De training van deze dinsdagmiddag is alweer de vijfde in een reeks van veertien cursusdagen, die zijn verspreid over zeven weken. TOM is een initiatief van Veiligheid.nl, een kenniscentrum voor letselpreventie. „Over een uurtje komt een speciale gast, de wethouder”, vertelt Leemans. Het is namelijk zowel de Week tegen Eenzaamheid als de Week van de Valpreventie.

Medewerkers van het wijkcentrum zetten kippensoep gevuld met peulvruchten op tafel, net als volkoren wraps met groenten. De ouderen laten het zich goed smaken. Leemans: „Veel ouderen zijn ondervoed. Sommigen hebben genoeg gewicht, maar ze eten niet gevarieerd genoeg. Na de training zie je dat ze afwisselender gaan eten. Door gezond eten worden de spieren sterker.” Leemans kijkt de groep rond. „Wie kookt er elke dag?” Vrijwel elke oudere in deze groep blijkt dat te doen. Leemans ervaart dat veel ouderen juist niet zo gezond eten. „Door medicijngebruik kan het gebeuren dat mensen minder zin hebben in warm eten. Dan bakken ze een eitje in plaats van dat ze groenten koken.” „Op zaterdag maak ik een pizza klaar”, roept een deelnemer. Leemans knikt goedkeurend. Geen probleem als dat af en toe gebeurt.

## Contact

„De cursus wordt gegeven in wijkcentra en verzorgingscentra”, zegt wijkverpleegkundige Matanya Garretsen. Na de training kunnen mensen met elkaar in contact blijven. Velen zijn namelijk eenzaam. „Wijkverpleegkundigen zien bij mensen thuis of ze nog mobiel genoeg zijn.” Wanneer de indruk ontstaat dat iemand wel een training kan gebruiken, wordt in overleg contact opgenomen met de huisarts. Daarna komt een oudere op een wachtlijst. „Als er voldoende mensen op staan, beginnen we met de training.” Ouderen kunnen ook zichzelf aanmelden. „We flyeren in seniorencomplexen.”

Na een uurtje eten, kletsen en uitleg over gezonde voeding, verplaatst de groep zich naar een naastgelegen zaal, waar de deelnemers

bewegingsoefeningen gaan doen. Jannie van de Graaf-Ritmeijer (77) wordt met haar rolstoel gereden door haar man Chris (81). Ze kan de loopoefeningen niet doen, maar bewegen met de armen gaat wel goed. „Ik ben in augustus gevallen. Toen heb ik een breuk opgelopen in mijn linkervoet. We waren in Apeldoorn op vakantie. Ik struikelde op de stoep voor de supermarkt. We zijn naar ons vakantiehuis gegaan en de volgende dag naar het ziekenhuis. Daar heb ik gips om mijn voet gekregen.” Een aantal jaar geleden brak Van de Graaf haar elleboog door een val met de fiets. „Ik ben blij met deze cursus.”

Fysiotherapeut Arthur Hoeve begeleidt de deelnemers naar enkele stoelen die in een halve cirkel staan. In korte bewoordingen geeft hij uitleg over het belang van stevige schoenen met een goed profiel. De aanwezigen weten het inmiddels: de afgelopen weken hebben ze al enkele keren uitleg gehad van Hoeve. Maar herhaling kan geen kwaad. Hoeve gebaart dat iedereen mag gaan staan. Tijd voor de warming-up. Twee mannen en een vrouw leunen op hun rollator. Eerst mogen de deelnemers wisselend het linker- en rechterbeen optrekken, terwijl ze moeten zorgen dat ze stabiel blijven staan. Het gaat steeds sneller. „Rustig blijven ademen”, adviseert Hoeve. Daarna krijgen de knieën het voor de kiezen. Zitten, staan, zitten en weer staan. „We gaan appels plukken”, roept Hoeve. De rechterarmen strekken zo ver mogelijk omhoog. Daarna bukken de ouderen om de denkbeeldige appel in een mand te leggen.

## Kosten

De Rotterdamse zorgwethouder Ronald Buijt komt binnen. Goedkeurend kijkt hij naar de trainende ouderen. Dan gaat hij voor de groep staan. „Mijn vader is 88 jaar”, vertelt de wethouder. „Hij woont zelfstandig en vindt zichzelf te gezond voor een verpleeghuis. Maar hij kan niet goed meer lopen.” De situatie is voor veel aanwezigen herkenbaar. Ouderen langer mobiel houden en zorgen dat ze minder eenzaam zijn, is een mooi streven, vindt Buijt. Het is niet alleen goed voor de ouderen zelf, maar het is ook financieel aantrekkelijk. Letsel door vallen levert naast pijn en ongemak ook veel kosten op. Daarom betalen zowel de gemeente als het Rijk

mee aan de training. „Er komen steeds meer ouderen. Het is belangrijk om te voorkomen dat mensen vallen. We moeten mensen zo lang mogelijk buiten de zorg houden.”

Hebt u een taalfout gezien? Mail naar [redactie@rd.nl](mailto:redactie@rd.nl).



## Gerelateerd nieuws



6 september 2011 21:46

### Promovenda Miriam Reelick: Impulsieve en bange oudere valt vaker

Roepen dat ouderen minder vast op hun...

## Meer Binnenland



### BINNENLAND

Gisteren, 14:19

### „Scholier Kruiningen moet zich beter gaan gedragen”

Pesten, vloeken, spullen afpakken van een ander,...



### BINNENLAND

Gisteren, 13:01

### Friesch Dagblad halveert redactie om te overleven

„Een pittige verandering die zeer doet.”...



### BINNENLAND

Gisteren, 09:58

### Uitspraak in zaak Senn van Beek later

De rechtbank in Den Haag doet uiterlijk 25...