



■ V.l.n.r. Jasmijn Arts, Willem Stephan, Paul en Caroline Driessen. Foto: © BOB AWICK

Leefstijlpunten

‘Met sloffen de trap oplopen? Geloof me; dat zal ik nu niet meer zo heel snel doen’

REGIO Elke vier minuten valt er iemand van 65 jaar of ouder. Bij de leefstijlpunten kunnen senioren zich aanmelden voor een valrisicotest. Paul en Caroline Driessen en Willem Stephan zetten deze stap. Zij trainen nog wekelijks bij Jasmijn Arts van MEA Gym in Laren.

door Koojsje de Beer

‘Van test tot actie!’ is het thema van de valpreventieweek 2025 die 29 september begint. Bij de leefstijlpunten in regio ‘t Gooi en de Vechtstreek kunnen senioren niet alleen tijdens deze week, maar het hele jaar door binnenlopen voor een gesprek over een gezonde leefstijl en een valrisicotest. Heb je een verhoogd risico op vallen? Dan kun je gratis een valtraining van twintig lessen in tien weken volgen om dit te voorkomen. In Laren geven Jasmijn Arts en haar collega’s bij MEA Gym deze cursus.

Gebroken neus

Paul Driessen (76) laat een foto op zijn mobiel zien. Zijn gezicht is zwaar gehavend, bloed loopt onder een scheef geplakte pleister door. ‘Ik viel plat voorover en heb zo mijn neus gebroken.’ Ook echtgenote Caroline (73) is eerder gevallen met een gebroken pols als gevolg. ‘Wij kregen een folder in de bus van de gemeente met de uitnodiging voor een valrisicotest in het Huis van Eemnes. Het leek ons een goed idee om daarnaartoe te gaan.’ Paul vroeg zijn sportmaatje Willem Stephan (76) mee. ‘We moesten buigen, rennen en balansoefeningen doen’, herinnert hij zich. Daarna heeft

het even geduurd, maar kon het drietral aansluiten bij een van de valtrainingen van MEA Gym.

Verhoogd risico

‘Elke vier minuten valt er iemand van 65 jaar of ouder. En dat is erg, want als je eenmaal gevallen bent, blijf je een verhoogd valrisico houden. Ook als de val pure pech is geweest’, zegt Jasmijn Arts. Mensen op deze leeftijd veilig leren vallen, is volgens de trainer eigenlijk niet meer mogelijk. ‘De valcursus die wij aanbieden is eerder een bewustwording- en krachttraining. Met balansoefeningen en het sterker maken van de spieren helpen wij ouderen zich zekerder te voelen. Daarnaast leren wij de mensen zich te realiseren dat het lichaam soms minder aankan dan zij zelf denken. Wanneer je je eigen kunnen goed kan inschatten, breek je ook minder snel iets.’

Grenzen verleggen

Grenzen verleggen, ervaren wat je wel of niet kunt en het jezelf niet te gemakkelijk maken: het zorgt allemaal voor meer stabiliteit. Paul Driessen staat zonder de tafel vast te houden op van zijn stoel. ‘Jasmijn heeft ons geleerd om onze eigen beenkracht te ge-

bruiken. Vroeger hield ik de tafel vast om mij op te hijsen, maar dat is niet nodig. Zo train ik elke keer mijn spieren.’ ‘We hebben ook geoefend met op- en afstapjes en door de knieën gaan. Wij weten zelfs hoe we tijgerend in geval van nood bij de telefoon kunnen komen’, vult Caroline aan. ‘Ik had dat eerst niet zomaar gedurfd.’ Willem Stephan is ook in huis zich meer bewust van mogelijk gevaar.

matig naar de opticien te gaan om hun zicht en gehoor te checken.’

Volhouders

Na de valtraining zijn het echtpaar Driessen en Stephan doorgegaan met trainen. Wekelijks ziet het drietral elkaar bij MEA Gym. Stephan: ‘Wij zijn de volhouders. Zo met z’n drieën is ideaal. Gezelliger dan alleen en Jasmijn heeft tijd genoeg om ons individuele aan-

Wanneer je je eigen kunnen goed kan inschatten, breek je minder snel iets

‘Met sloffen de trap oplopen? Geloof me; dat zal ik nu niet meer zo heel snel doen. Ik zorg ervoor dat ik altijd goede schoenen draag.’

Veiligheid in huis is zeker een onderwerp dat zij tijdens de valcursus bespreekt, bevestigt Arts. ‘Mensen moeten niet zomaar dingen veranderen. Als zij al jarenlang aan dat kleedje in de hal zijn gewend, kunnen ze dat beter laten liggen. Anders ligt het met losliggende traplopers of kabels. Ook raad ik de mensen aan om regel-

lacht te geven.’ Arts geeft aan dat mensen na de valtraining vrij zijn om te kiezen. ‘Met meer mensen een les volgen kan ook, zolang je je spieren maar blijft trainen. De valtraining alleen is niet genoeg. Gelukkig willen de mensen graag bewegen: ik heb nog nooit zoveel fitte senioren gezien als hier.’

➡ Meer weten? ggdgv.nl/leefstijlpunten en klik door op het leefstijlpunt van jouw gemeente. Of ga naar ggdgv.nl/ik-sta-sterk voor een online valrisicotest.