

Verslag algemene/openbare vergadering SRHO

Titel	Hobokense seniorenraad – verslag OV
Datum en uur vergadering	Dinsdag 23 april 2024 van 9.30 uur tot 12 uur
Locatie	Districtshuis Hoboken, Kasteel Sorghvliedt, Marneflaan 3 – 2660 Hoboken
Volgnummer	2HO_2024_OV
Genodigden	Leden seniorenraad en toehoorders, professionelen
Datum volgende vergadering	10 juni 2024
Verslag vorige vergadering	Goedgekeurd

Aanwezigen:

Annie Vervoort, Rita Heirman, Frans Vervoort, Josée Ceuppens, Agnes De Hertogh, Jacques Rademakers, Walter Tersago, Alexander Corremans, Anne Blondiau, Eddy Van Thillo, Linda Wouters, Maggy Doumen, Machteld Nieuwejaers. Rita Struyf, Gerda Van Meirvenne, Annemie Cortvriendt, Monique Dirckx, Lisette Robbens. **ZBA:** An Debrueck, **District:** Carolyn Krekels, Petra Andriessen. **Toehoorders:** Kathleen Van Loock, Ida De Sutter, Anna Van Ecken, Brits Augustas, Brigitte Van Dyck, Diane Defossé, Peter Van Everbroeck, Rudi Denkens, Liliane Loeffen, Maria Caluyn, Paul De la Court, Ingrid Marivoet, Prosper De Jong, Magda Bertels, Robert Vereycken, Gaby De Potter, Regina Van Gaever, Liliane Thijs.

Verontschuldigd:

Ingrid Van Nieuwenhuysse (ZBA), Francine De Feu, Hilde Corbeel, Hugo Coppens, Fons Verschaeren, Hugo Van Camp (afwezig)

1. Inleiding voorzitter

De voorzitter heet de talrijke aanwezigen welkom en stelt de spreker voor: Sabinne Van dermeersch. De volgende verslagen van de seniorenraad Hoboken worden goedgekeurd: AV 06/02/2024, DB 11/03/2024 en 15/04/2024.

2. Opvragen agendapunten

Opmerkingen en vragen voor volgende openbare vergadering van de seniorenraad van maandag 10 juni 2024 rond mobiliteit in Hoboken kunnen nu gedeponeed worden in de brievenbus als voorbereiding voor de spreker of mailen naar HO_senioren@antwerpen.be.

3. Valpreventie

via Thema: valpreventie, 'laat angst om te vallen je leven niet bepalen'. Mevrouw Van dermeersch, ergotherapeute in Sint-Elisabeth en gastdocente LOGO, geeft ons eerst een inleiding over vallen en angst om te vallen. Vragen kunnen naar haar gemaïld worden: sabinnevvd@telenet.be

Onderzoek van KU Leuven vond dat er 12 risicofactoren zijn: mobiliteitstoornissen, cognitieve stoornissen, zichtstoornissen, duizeligheid, valangst, pijn en artrose, urine-incontinentie, vitaminen, risicogedrag en alcohol, medicatie, schoeisel en voetproblemen, Parkinson en diabetes.

De algemene raad is: 'concentreer je op wat je doet'.

De gevolgen van een val zijn:

- lichamelijke gevolgen, nl. kleine of grote letsels, zoals verstuiking, hoofd- en heupletsels, tot zelfs vroegtijdig overlijden.
- psycho-sociale gevolgen, zoals angst om te vallen, vermindering van sociaal contact, zelfvertrouwen, en levenskwaliteit.
- financiële gevolgen bij bezoek aan huisarts of ziekenhuis, revalidatie, aanpassingen in huis.

De spreker gaat dieper in op de term '**valangst**'. Deze situeert zich in verschillende gradaties van een gezonde bekommernis tot een verlamme bezorgdheid. In dit laatste geval uit zich dat in vermijdinggedrag en is er vaak begeleiding nodig om dit te overstijgen.

We kunnen spreken over een vicieuze cirkel: val-valangst-niet meer actief zijn-minder beweging-minder spierkracht-hoger valrisico. Daardoor daalt ook de levenskwaliteit en de mobiliteit, is er een afname van interactie en kan dit leiden tot een depressie.

De oorzaak van valangst kan een val zijn of iemand zien vallen. Een goede aanpak is je activiteit ontleden in kleine stukjes, zodat je je bezorgdheid beter kan analyseren en toch de activiteit blijven doen: volhouden! Bijvoorbeeld kan dit in de woning gebeuren door de oorzaak weg te nemen (bijvoorbeeld een tapijt) of hulpmiddelen te kopen (bijvoorbeeld een handgreep in de douche laten plaatsen). Ook de juiste verlichting kan helpen, geen draden laten rondslingeren, en zo meer.

Voeten opheffen als wandelt in huis of buiten.

Besluit: hoe meer je beweegt, hoe minder angst je voelt.

Hulpmiddelen

Een kruk gebruiken op de juiste hoogte, nl. de polshoogte. Bij een heupprothese gebruik je de kruk aan de andere kant.

De rollator ook op de polshoogte! Bij voetpaden eerst remmen, stap naar achter, dan remmen los en de rollator wijpt op het voetpad. Als je gaat zitten op je rollator, zet je eerst je remmen vast.

Demonstratie en oefeningen: hoe rechtkomen na een val.

Val: draai je hoofd weg, opzij. Ga mee met de val. Hou je armen gebogen zodat er een vering is en draai je hoofd om.

Check of er geen letsel is!

Indien niet, draai je je been mee in de richting van je draairichting. Je steunt op je ellebogen en knieën en je komt zo recht met de hulp van een stoel.

Indien er wel een letsel is: blijf dan liggen en roep om hulp. De persoon die wil helpen moet eerst op zijn eigen veiligheid letten, met het slachtoffer praten en hem geruststellen - en iemand anders om hulp laten bellen.

Nuttige adressen

www.hulpmiddelenwereld.be

www.hulpmiddelen-voor-ouderen.nl

www.thuiszorgwebshop.be

<https://scouters.nl>

<https://www.hulpmiddeleninfo.be/vlibank.html>

<https://aanbod.goed.be/nl/hulpmiddelen-huren-uitleendienst>

<https://www.zorgenmeer.be/aanbod>

<https://www.lm-ml.be/nl/lm-plus-uitleendienst>

<https://www.medishoponline.be/nl/>

<https://comfoplus.be/catalogus>

<https://vaph.be/hulpmiddelen/databank>

<https://www.valpreventie.be/filmpjes/beweeg-met-saartje-oefeningen-in-zit>

<https://www.valpreventie.be/filmpjes/beweeg-met-saartje>

4. Bewegingsoefeningen

Zittend op een stoel:

- Tenen steunen en enkels steunen
- Been rechts, links opzij
- Opzij bewegen en vinger tot aan de grond
- Kin op borst heen en terug
- Been strekken (1, 2, 3) en terug naar beneden (1, 2, 3, 4, 5)
- Handpalmen naast het hoofd en afwisselend andere voet tikken.
- Elleboog naar andere knie en terug
- Stappen, armen en benen
- Handen op schouders gekruist en echt op en neer

Rechtstaand: voet naar voor en naar achter.

Met vriendelijke groeten

Frans Vervoort, voorzitter Hobokense senioreraad

Anne Blondiau, secretaris