

Afsluiten “In Balans”

Valpreventie gebaseerd op Tai Chi



Judith Pleunis,
Huisarts WMC Bocholtz
Kaderhuisarts Ouderengeneeskunde

Huisartsen
Oostelijk Zuid-Limburg



Chrit Dingena
ITCCA Maastricht

Belangenverstrengeling:

Judith Pleunis:
gelieerd aan de genoemde
zorggroep

Chrit Dingena:
docent School voor
Tai Chi Chuan Maastricht

Valpreventie

Feiten en cijfers valongevallen 65-plussers 2021

Valongevallen zijn bij 65-plussers de grootste oorzaak van spoedeisende hulp (SEH) bezoeken



105.000

65-plussers werden op de SEH behandeld na een val

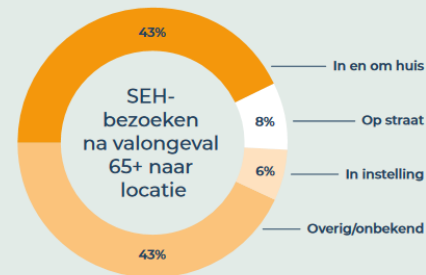


Elke 5 minuten belandt er een 65-plusser op de SEH na een val



Bij verkeersongelukken is dat een 65-plusser per 21 minuten

De meeste 65-plussers vallen in en om het huis



Drie meest voorkomende soorten letsel



18% hersenletsel



15% heupfractuur



11% polsfractuur

58% van de 65-plussers werd na een valongeval behandeld op de SEH voor een fractuur

Valpreventie, een te weinig benutte optie

Wyske Meekes, Chantal Leemrijse, Yvette Weesie, Ien van de Goor, Gé Donker, Joke Korevaar

Coalitieakkoord

Erkende interventies valpreventie

Huisartsen
Oostelijk Zuid-Limburg



School voor
Tai Chi Chuan
Maastricht

Natuurlijke beweging
Innerlijke kracht

Valpreventieve beweginginterventie “In Balans”

- Gebaseerd op Tai Chi:

Holistische benadering

- Stabiel staan: “in je centrum staan”
- Gecoördineerde lichaamsbeweging: “ontspannen recht-op staan”
- Mentale alertheid en ruimere waarneming

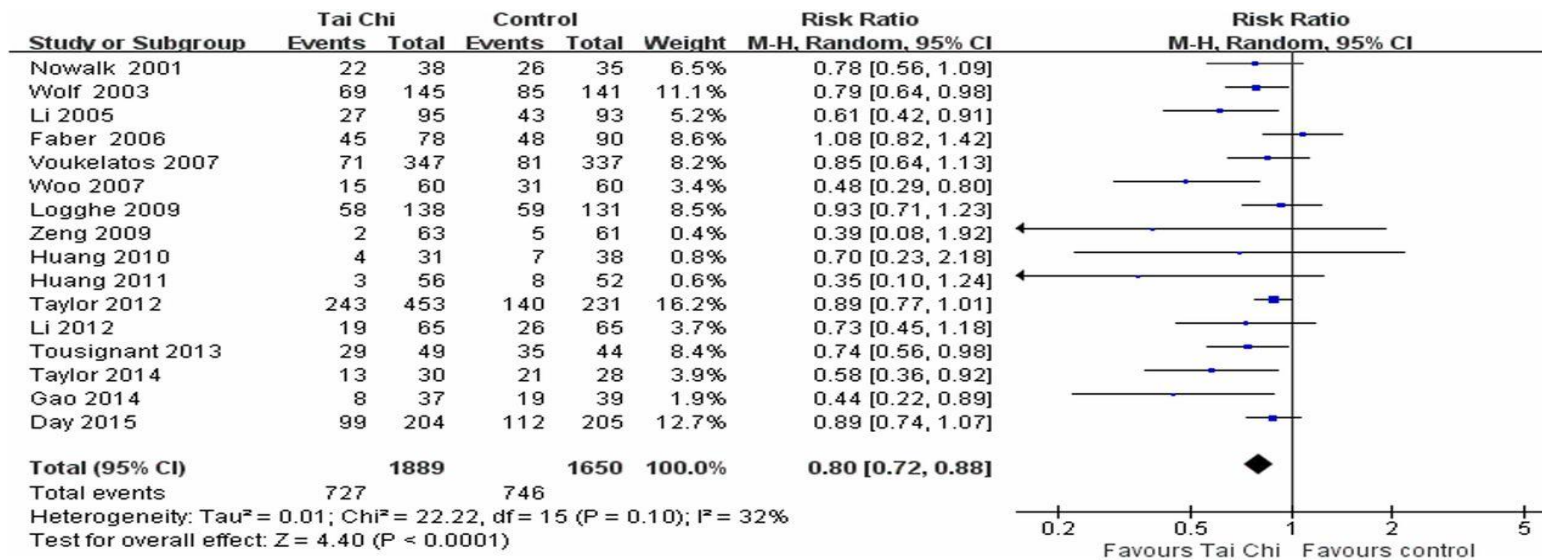
Huisartsen 
Oostelijk Zuid-Limburg

 School voor
Tai Chi Chuan
Maastricht

Natuurlijke beweging
Innerlijke kracht

Tai Chi ter preventie

- 18 trials met 3824 ouderen: valincident lager in Tai Chi-groep dan controlegroep.
- Beweeginterventies als Tai Chi verminderen het aantal vallen waarschijnlijk met 23% t.o.v. de controlegroep



In Balans

Programma “In Balans” is als volgt opgezet:

- 1 informatiebijeenkomst;
- 3 cursusbijeenkomsten;
- 20 trainingen (10 weken 2x per week).



Tai Chi Chuan ... zelf ervaren



Huisartsen 
Oostelijk Zuid-Limburg



School voor
Tai Chi Chuan
Maastricht

Natuurlijke beweging
Innerlijke kracht

Huisartsen 
Oostelijk Zuid-Limburg



School voor
Tai Chi Chuan
Maastricht

Natuurlijke beweging
Innerlijke kracht