

CURSUS TRAINER/DOCENT VALPREVENTIE  
EN VALREDUCTIE OUDEREN

# In Balans



## Cursus trainer/docent valpreventie en valreductie ouderen

*Senioren die regelmatig actief zijn, vallen minder. Dat bewijst het valpreventie programma In Balans. De senioren die deelnemen aan de In Balans cursussen staan letterlijk steviger in hun schoenen en krijgen meer zelfvertrouwen door de beweeg oefeningen. Als trainer/docent In Balans kunt u meneer van Aalst leren om vallen te voorkomen. De vernieuwde opleiding tot trainer/docent van In Balans is namelijk gericht op het effectief bereiken van valreductie, valpreventie én gezondheidswinst bij senioren.*

### IN BALANS IS EFFECTIEF

Vallen is een groot probleem onder senioren, met vaak ingrijpende persoonlijke, maatschappelijke en financiële gevolgen. Jaarlijks vallen ongeveer 1 miljoen(!) 65-plussers. Soms met ernstige gevolgen waar men op oudere leeftijd moeilijk van herstelt. Een groot aantal ouderen kampt met osteoporose, waardoor botten gemakkelijker breken. Een andere oorzaak is dat evenwichtsgevoel, spierkracht en het coördinatievermogen achteruit gaan bij ouderen. Het snelst bij degenen die weinig meer (kunnen) bewegen.

De medische kosten die jaarlijks met valongelukken gepaard gaan bedragen ruim 600 miljoen euro. Aandacht voor valpreventie

vanaf een jaar of 65 en valreductie voor hen die al eens gevallen zijn, kan het aantal incidenten drastisch verminderen. Het is bewezen dat In Balans daar een bijdrage aan levert. Daarnaast is bewegen natuurlijk ook gewoon leuk en een sociale activiteit.

*“Mijn ervaring is dat In Balans veel voor de meest kwetsbare ouderen kan betekenen. Ik zie ze meer zelfvertrouwen krijgen en mobieler worden. Daardoor kunnen zij langer zelfstandig blijven functioneren. De meeste deelnemers zijn zo enthousiast dat zij daarna doorgaan met andere beweegactiviteiten.”*

*Joke Winkler, docent In Balans*

## ERKENNING EN WAARDERING VAN IN BALANS

*Een onderzoek van de Vrije Universiteit Amsterdam toont de effectiviteit van de valtraining In Balans aan. Maar liefst 61% valreductie en 37% valangst vermindering is gemeten. In 2006 kreeg het programma de Preffi-prijs en werd In Balans uitgeroepen tot project van de maand. In 2010 erkent het KNGF de scholing door er 36 accreditatiepunten aan toe te kennen. VvOCM (oefentherapeuten) overweegt de toekenning van accreditatiepunten. Aan de scholing heeft NISB landelijke registratie en certificering verbonden.*

## INHOUD VAN DE OPLEIDING

De opleiding bestaat uit 21 contacturen en 18 uur zelfstudie. Het accent ligt op didactische en methodische aspecten gericht op groepswork, op eigen vaardigheid van de oefenstof en op vaardigheid in en bewuste ervaring van essentiële Tai Chi elementen. Een toetsing maakt onderdeel uit van de scholing.

Tijdens de opleiding scherpt u uw competenties aan om kennis en vaardigheden te kunnen overdragen aan senioren.

- Theoretische achtergronden van Valpreventie met In Balans;
- Het verzorgen van een informatiebijeenkomst en het geven van 3 voorlichtingsbijeenkomsten en 16 aaneensluitende trainingsweken à 2 x 1 uur per week;
- Eigen vaardigheid, trainingsopbouw en didactiek;
- Motorische testen (inhoud en organisatie);
- Toetsing "geven van voorlichting" (10 minuten-presentaties);
- Toetsing eigen vaardigheid (Tai Chi principes, "balansdans");
- Toetsing lesgeven (micro-teaching).





Na de opleiding kunt u zelfstandig uitvoering geven aan de drie onderdelen van het In Balans-traject:

- Informatiebijeenkomst voor senioren;
- 3 voorlichtingsbijeenkomsten;
- 16 aaneensluitende trainingsweken à 2x1 uur per week.



## TOELATINGSEISEN

Om tot de cursus toegelaten te worden, heeft u één van de onderstaande diploma's nodig:

- Begeleid(st)er Meer Bewegen voor Ouderen Gymnastiek;
- Sport- en Bewegingsleider senioren;
- Fysiotherapie (hoeft niet BIG-geregistreerd);
- Oefentherapeut Mensendieck of Cesar (hoeft niet BIG-geregistreerd).

## UITVOERING

De scholing vindt plaats onder toezicht van NISB en wordt uitgevoerd via HBO (fysio- en oefentherapie) en MBO-sb, alsmede via de trainingsunit van NISB. Veelal wordt er samengewerkt met provinciale sportraden.

Meer informatie over het trainingsaanbod en cursusdata staan op de NISB website: [www.nisb.nl/inbalans](http://www.nisb.nl/inbalans). U kunt ook mailen naar: [consult@nisb.nl](mailto:consult@nisb.nl) of telefonisch contact opnemen met NISB Consult 0318 - 490 900.

