

## In Balans

'In Balans' is een voorlichtingscursus gekoppeld aan een bewegingsprogramma om valongevallen te voorkomen. Het doel is om de deelnemers te helpen een antwoord te vinden op de volgende vragen: welke onveilige situaties kan ik in mijn huis verbeteren?; ben ik actief genoeg om gezond te blijven?; is het mogelijk om zekerder op de been te staan?



'In Balans' is een cursus voor senioren (70+) met een valrisico. Het uitgangspunt van de cursus is het gegeven dat met uitgebreide, gerichte voorlichting (4 bijeenkomsten) en training (10 bijeenkomsten) een valreductie van 50% kan worden bereikt. Vallen heeft namelijk veel nadelige gevolgen: in Nederland breken bijvoorbeeld jaarlijks 16.000 mensen een heup. Naarmate de leeftijd stijgt, wordt de kans om te vallen groter en de gevolgen ernstiger. Bij botbreuk, zeker als het een heup betreft, overleeft 25 % van de mensen het eerste jaar niet. 50% van de gevallen mensen houdt een functiebeperking.

### Specifieke kenmerken interventie:

- 'In Balans' maakt onderdeel uit van de cursussen van het project 'Bewegen en Gezondheid'. Deze cursussen bieden u grote vrijheid: ze kunnen in combinatie met en afzonderlijk van elkaar aangeboden worden.
- Valpreventie d.m.v. voorlichtingscursussen kan een hoop geld besparen. Een voorbeeld. In Nederland breken jaarlijks 16.000 mensen een heup. De kosten die hiermee gepaard gaan bedragen ruim 22.700 euro per persoon. In totaal dus ongeveer 387 miljoen euro.
- 'In Balans' is opgedeeld in fasen. Na de informatiebijeenkomst biedt de cursus een programma van 3 bijeenkomsten die bestaan uit praktische oefeningen en informatie. Juist deze combinatie maakt het programma uniek en overzichtelijk voor deelnemers.
- 'In Balans' is een prima basis voor de uitgebreide vervolgtraining die ook door NISB wordt aangeboden.
- 'In Balans' is een programma dat uitstekend past binnen diverse preventieprojecten die bijvoorbeeld GGD'en, thuiszorginstellingen, woonzorgcentra en welzijn ouderen al geregeld organiseren. Of als educatieve activiteit voor sociaal-cultureel werk, ouderenbonden, vrouwenorganisaties etc. Ook van breder opgezette projecten zoals "Samen staan we sterk" (Stichting Consument en Veiligheid), "Halt u Valt" kan de cursus een onderdeel zijn.

### Wilt u meer weten over de interventie en/of met de interventie aan de slag binnen het project "Bewegen: gewoon DOEN!":

- bezoek dan de website van nisb: [www.nisb.nl/bewegenengezondheid](http://www.nisb.nl/bewegenengezondheid)
- vraag bij NISB de informatiefolders aan
- neem contact op met NISB, of met de ouderenconsulent van uw Provinciale Sportraad. Deze ouderenconsulent heeft veel ervaring met het opzetten en uitvoeren van de modules van Bewegen en Gezondheid.