

# Blik op kruiswerk

Minke Pieters  
wil het weten

'Hoe ziet jouw  
woontoeekomst  
eruit?'

→ Lees op pagina 2

Je regelt  
het met  
Kruiswerk



## Ik sta sterk Ook in de Achterhoek en Liemers

Ik sta sterk, een landelijke campagne van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, roept 65-plussers op om de valrisicotest te doen.

Er zijn verschillende plaatsen waar je deze valrisicotest kunt laten doen. Bijvoorbeeld bij het gezondheidscentrum, de fysiotherapeut, de buurtsportcoach of tijdens een Kruiswerk Gezondheidscheck. De test geeft aan of je een 'laag', 'matig' of 'verhoogd' valrisico hebt en biedt tips en adviezen voor eventuele vervolgstappen. In de Achterhoek en Liemers zorgen lokale projectleiders per gemeente voor mogelijkheden om sterker te staan. Salvo D'Agata is beleidscoördinator voor gemeente Oude IJsselstreek. 'Vallen voorkomen is belangrijk', weet hij: 'en daar kun je zelf veel meer aan doen dan je denkt'.

Salvo: 'Je wordt kwetsbaarder en brozer als je ouder wordt. Als je dan een keer komt te vallen, is de kans dat je naar het ziekenhuis en de fysiotherapeut moet groot. Je hersteltijd is ook langer als je ouder bent. Dit doet een extra beroep op je directe omgeving en op de zorg. Vallen voorkomen is handig. Het is goed

om hierover te praten. Om me heen merk ik dat senioren soms wat schaamte hebben. Ze vinden dat ze geen valpreventie nodig hebben. Ik raad aan om het gesprek wel aan te gaan in je omgeving. Je kunt bijvoorbeeld vragen: "Heb je de campagne Ik sta sterk gezien?" en dan de test ter sprake brengen. Vallen voorkomen kan in simpele dingen zitten. Op een familiefeestje zag ik een maandblad op de trap liggen. Dan maak ik daar een opmerking over en wordt de trap leeggemaakt. Bij mijn moeder zag ik dat ze een heel oud, gammelt trappetje gebruikte. Ik heb een nieuw voor haar gekocht.'

### Zuinig op jezelf

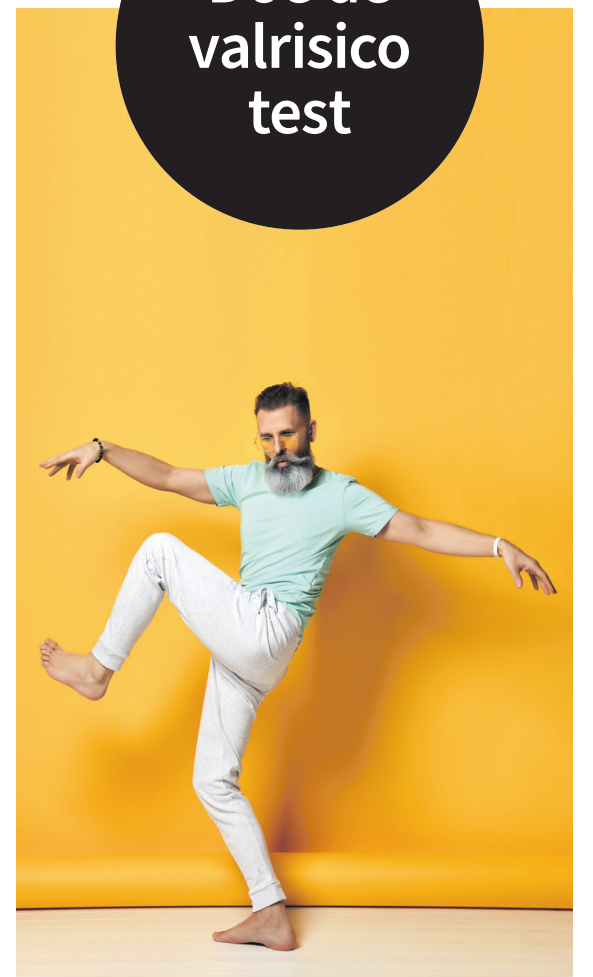
Salvo's belangrijkste tip is om zuinig te zijn op jezelf. Praktischer raadt hij aan goed om je heen te kijken in huis of tuin: 'Zijn er matjes of verhogingen waarover je kunt struikelen? Haal deze obstakels weg of schaf drempelhulpen aan. En natuurlijk: blijf in beweging voor een goede balans en sterke spieren.'

### Hoe sterk sta ik

Salvo adviseert je om een valrisicotest te laten doen. Je ontdekt of je een laag, matig of hoog risico hebt om te vallen. Vervolgens krijg je een advies. Heb je een laag valrisico, dan is het vooral belangrijk om goed te blijven bewegen en je spierkracht en balans te onderhouden. Bij een matig valrisico kom je in aanmerking voor een zogenaamde beweeginterventie. 'Je gemeente heeft afspraken met professionals zoals fysiotherapeuten of sportaanbieders die de valrisicotest kunnen afnemen en je verder kunnen helpen. Bijvoorbeeld met een cursus of oefeningen.' Bij een hoog valrisico is het advies dat je naar de huisarts gaat.

→ lees verder op pagina 2

Doe de  
valrisico  
test



## Korting op Saar aan Huis

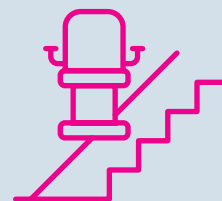
Heeft een naaste mantelzorg nodig en kun jij die niet altijd geven? Bijvoorbeeld omdat je ver weg woont of een drukke baan hebt? Saar aan Huis biedt aanvullende mantelzorg voor de juiste hulp in en om het huis die past bij jou en jouw situatie.



Nieuw  
ledenaanbod

→ lees verder op pagina 4

## Hulpmiddel nodig?



In Nederland zijn diverse hulpmiddelen beschikbaar die mensen helpen om langer zelfstandig thuis te blijven wonen of om dagelijkse activiteiten makkelijker te maken. Deze hulpmiddelen variëren van rollators en scootmobielen, tot praktische aanpassingen in huis, zoals trapliften, douchestoeltjes en speciale bedden. Je ontvangt persoonlijk advies van Kruiswerk.

→ lees verder op pagina 4

## Helden gezocht!

Zoveel mensen doen zoveel liefs en goeds voor een ander. Vaak ongezien! Nomineer jouw mantelzorgheld voor een verrassingsboeket. Wie weet staat Kruiswerk vrijdag 8 november bij hem of haar aan de deur met een bloemetje namens jou.



→ Lees verder op de achterpagina