

Senioren uit Midden-Delfland in balans

Midden-Delfland Blijft Staan

“In Balans” is een preventief programma voor ouderen van 65 jaar en ouder dat valincidenten vermindert en mobiliteit bevordert. Het combineert fysieke oefeningen met educatie en bewustwording, en verbetert balans en zelfvertrouwen. Uitgevoerd door gekwalificeerde gezondheidsprofessionals, heeft het programma bewezen het aantal valincidenten te verlagen en de zelfstandigheid en levenskwaliteit van ouderen te verbeteren. Beleidsaanbevelingen zijn onder meer overheidssteun, samenwerking met lokale organisaties, en bewustwordingscampagnes. “In Balans” biedt een geïntegreerde benadering van valpreventie, wat leidt tot duurzame gezondheidsuitkomsten en maatschappelijke voordelen.

Reeks 1

15

aanmeldingen
Schipluiden

15

aanmeldingen
Den Hoorn

Reeks 2

10

aanmeldingen
Schipluiden

14

aanmeldingen
Den Hoorn

13

aanmeldingen
Maasland

Midden-Delfland Blijft Staan is gegeven op 3 locaties:



Kickerhoek
Den Hoorn



Korpershoek
Schipluiden



Singelhof
Maasland

85%

is bekend met het
overige sportaanbod in
de Gemeente

75%

voelt zich na
deelname stabiel

84%

heeft minder angst
om te vallen

7,8

is het gemiddelde
cijfer wat gegeven
wordt

78% vrouwen

22% mannen

Aanwezige (zorg)professionals bij lessenreeks:

- SiUSmile (Diëtist)
- Daniël Leijendeckers (Fysio)
- Paramedisch Centrum Den Hoorn (Fysio)
- TiM Fysiotherapie (Fysio)
- Voedingsbureau De Nie Dietisten (Diëtist)
- Fysiotherapie-Maasland (Fysio)

2

fysiopraktijken via VeiligheidNL opgeleid tot In Balans docent

- Paramedisch Centrum Den Hoorn
- Jip Regtop Fysiotherapie

Doorstroom naar structureel aanbod:

- SWMD
- NTO Maasland (seniorengym)

Met de focus op:



Gezondheid en
mobiliteit



Bewustwording
van valrisico's



Zelfvertrouwen en
zelfstandigheid



Aandacht voor
alcoholgebruik

Hoe deelnemers bereikt

50% krant

11% SWMD

26% mond-tot-mond

4% ketencoördinator

4% KBO bijeenkomst