

In de Balansstraat ligt ook een 'Belgisch' trottoir

Veel belangstelling ouderen in Molenberg in kader valpreventie



Deelnemers aan de Balansstraat op het 'Belgisch' trottoir, de helling en kantelplanken.

BURGH-HAAMSTEDEN SD vitaal had nauwelijks een 'betere' datum voor de start van de Balansstraat kunnen plannen, al kon de gemeentelijke organisatie daar zelf geen weet van hebben. Een dag eerder kwam namelijk het nieuws naar buiten dat er jaarlijks 7.300 ouderen overlijden na een valpartij.

De eerste dag van de Balansstraat, vooral gericht op valpreventie, afgelopen dinsdag in restaurantboerderij De Molenberg in Burgh-Haamstede, was meteen een primeur voor Schouwen-Duiveland. Het was meteen al duidelijk waarom een Balansstraat op het eiland, in navolging van Goes waar de eerste werd 'aangelegd', moet komen.

Inclusief de aanmeldingen vooraf vonden zo'n vijftig ouderen hun weg naar De Molenberg. Iedereen had zijn eigen verhaal om aan te schuiven. Ouder worden brengt beperkingen met zich mee en juist daarin willen ouderen een manier zien te vinden om hun (actieve) leven nog zo goed mogelijk in te vullen.

Betere invulling

Zo nam de laatste van vier groepen deel aan een soort van 'kringsprek'. Onder leiding van mensen van SD Vitaal stelden ze zich voor waardoor de anderen te horen kregen waarom ze naar De Molenberg waren gekomen. Zo zei een man uit Burgh-Haamstede: "Ik wil een betere invulling van mijn huidige

leven." Gezondheidswethouder Ankie Smit van de gemeente Schouwen-Duiveland: "We proberen de mensen zo vitaal te houden waardoor ze lang mogelijk kunnen meedoen. De Balansstraat betekent ook dat je aan je slaap en voeding denkt". Tot de ouderen: "Zo heeft het voor u een meerwaarde". De Balansstraat kan als positief effect hebben dat mensen langer en zelfstandig thuis wonen maar ook om leuke dingen buitenshuis te blijven doen. Dat kan al met hele simpele oefeningen, zo liet het kringgesprek zien. Steeds nadat iemand zich had voorgesteld, werd er zittend een oefening gedaan. Dat varieerde van je handen omhoog doen alsof je peren aan het plukken was tot een schoppende beweging met je been. Ernaast was een parcours uitgezet met kantelplanken, een helling en 'Belgisch' trottoir met losliggen stoepetegels. "Maar in België zullen ze dat wel een Nederlands trottoir noemen", haastte één van de SD Vitaal-medewerkers zich te zeggen.

Uitbreiding

De Balansstraat is een uitbreiding op de al langer lopende valpreventie cursussen van SD Vitaal voor inwoners van 65 jaar en ouder met een verhoogd risico op vallen. Deelnemers werken tien weken lang aan hun balans en gezondheid, onder begeleiding van een fysio- of oefentherapeut. Naast het verbeteren van de balans tijdens de training om het valrisico te verkleinen, is er ook aandacht voor verschillende thema's. Elke week staat een ander thema centraal, zoals slapen, breintraining, veiligheid in huis of samen bewegen. Ook sociale ontmoeting speelt een belangrijke rol. •