

► **'De helft is direct naar de dokter gestuurd'**

Senioren-teststraat blijkt hard nodig

Hoe staat het met de bloeddruk, de stabiliteit of de veiligheid in huis? Senioren kregen antwoord op deze vragen tijdens de Vitaliteitsdag in Acht. Een parcours met tien gezondheidstesten gericht op vitaliteit en valpreventie. De helft werd doorverwezen naar de dokter.

Karin Rosendaal
Eindhoven

Het is druk in het Dorpshuis in kerkdorp Acht. Met zestig deelnemers is deze woensdag de Vitaliteitsdag volgeboekt. In de zaal is een parcours van tien stations uitgezet. Deelnemers krijgen tien minuten per onderdeel. Na een fluitsignaal is het doordraaien naar de volgende test.

Buitengewoon goed

Ans van de Wijdeven (81) is net klaar bij het stokkenvangen. „Ik kom weinig bij de dokter en ben wel nieuwsgierig hoe ik er voorsta. Maar tot nu toe heb ik het buitengewoon goed gedaan voor mijn leeftijd.”

Het stokkenvangen test het reactievermogen en de balans. Iedereen krijgt een gezondheidspaspoort waarin de resultaten per test vermeld worden. De testafnemers, bestaande uit lokale professionals, vrijwilligers en studenten, vullen het paspoort in en geven adviezen op het gebied van voeding, beweging en gezondheid. Aan de orde komen onder meer: beweegtesten, veiligheid in huis, medicijngebruik, bloeddruk, gewicht en mentaal welzijn.

Fontys student Maud Droog (toegepaste gerontologie -betreft ouderen) loopt stage bij KBO en heeft de teststraat ontworpen. „De testen zijn goed onderbouwd. Het



▲ Er is een parcours met tien stations uitgezet, zestig senioren doen mee aan de test. FOTO KEES MARTENS/DOCI MEDIA



Het mag een paar kilootjes minder bij de buik en de bril mag bijgesteld worden

– Ans van de Wijdeven

gaat om vitaliteit en ze zijn zo ontwikkeld dat het met valpreventie te maken heeft.”

Voorlichting om te voorkomen

De pilot in Acht is een samenwerking van KBO Kring Eindhoven, Dorpsraad Acht, Eindhoven sport en de GGD. „Het doel van deze dag is deelnemers bewust te maken van hun vitaliteit en aandacht te vragen voor valpreventie. Want goede voorlichting voorkomt veel”, aldus Hans Vos, bestuurslid KBO. „De bedoeling is dat na evaluatie het format wordt overgedragen aan de GGD als projectleider

en dat de Vitaliteitsdag in meer wijken plaatsvindt.”

Gerard Smelt, bestuurslid Dorpsraad, benadrukt het belang van deelname. „Vijftig procent van de mensen is vandaag doorverwezen naar de huisarts. Zelfs enkele urgente gevallen. Ik ben er van geschrokken, dit had ik niet verwacht.” Hij geeft hierbij aan dat de privacy van de mensen is gegarandeerd. Testgegevens worden niet digitaal bewaard en zijn alleen in de persoonlijke paspoorten terug te vinden.

Paar kilootjes minder

Hilde Raymakers (81) kijkt positief terug. „Ik weet hoe de vork in de steel zit hoor. Soms ben ik een beetje instabiel, daar ben ik me bewust van. Het is goed om dit een keer te doen.”

Van de Wijdeven is ook goed te spreken over de teststraat. Ze heeft twee adviezen meegekregen. Lachend: „Het mag een paar kilootjes minder bij de buik en de bril mag bijgesteld worden.”