

# Ingrid en Cock gaan weer vol zelfvertrouwen de straat op: ‘Het was best spannend’

23 jul '24



Lees voor 04:42



**Nadat de 77-jarige Ingrid Hüttig een knieprothese heeft gekregen, liep ze minder stabiel over straat en werd ze bang om te vallen. Ze overwoog een rollator te gaan gebruiken. Maar na het volgen van een [valpreventie cursus van zorgorganisatie Carinova](#), heeft ze die aanschaf voorlopig uitgesteld.**

Ze is razend enthousiast over de cursus. “Ik ga weer met zelfvertrouwen op pad”, vertelt ze blij. “Ik heb geleerd hoe ik in balans kan blijven als de stoep een beetje schuin afloopt en wat ik moet doen als ik toch val.” Denk je dat het ook iets voor jou is? Kom dan op 6 of 22 augustus van 15.00 tot 16.00 uur naar de [gratis informatiebijeenkomst ‘Vallen voorkomen’](#).

## Vallen voorkomen is belangrijk

Bij Carinova begrijpen ze goed hoe belangrijk het is dat ouderen leren hoe ze een val kunnen voorkomen. In Nederland belanden jaarlijks meer dan honderdduizend 65-plussers op de spoedeisende hulp door een val. En als je op oudere leeftijd valt, duurt het vaak langer voordat je weer op de been bent.

Daarnaast kan de angst om te vallen ervoor zorgen dat je minder actief blijft en minder leuke dingen doet, zoals op vakantie gaan, familie en vrienden bezoeken, sporten en tuinieren.

## Stap voor stap

Ingrid en haar echtgenoot Cock zagen een oproepje in de krant en dachten gelijk ‘dat is wat voor ons’. Ze merkten dat ze wel wat tips konden gebruiken om makkelijker en zelfverzekerder te bewegen, zowel in huis als op straat. Samen met acht andere deelnemers volgden ze daarom een valpreventie cursus van tien bijeenkomsten. “We vonden het in het begin hartstikke spannend”, vertelt Ingrid. “Maar de oefeningen werden heel langzaam opgebouwd, zodat iedereen het goed kon volgen. De begeleiding was uitstekend.”

*Lees verder onder de foto >*



Een hele goede manier om het risico op vallen te verkleinen, is het volgen van een valpreventief bewegingsprogramma. Foto: Eigen foto

Tijdens de cursus oefenden ze met het lopen op verschillende ondergronden. Zo waren er met diverse materialen losliggende stoeptegels en drempels nagebootst. “Er lagen bijvoorbeeld tuinkussens en deurmaten op de grond. Het was een heel circuit. In het begin ging het nog voorzichtig en wiebelig, maar aan het eind van de cursus liep iedereen vrij stabiel en een stuk sneller. We hebben allemaal een certificaat gekregen.”

## Praktische tips

Wat de deelnemster positief verraste, was dat alle uitleg en oefeningen heel praktisch waren. “We leerden bijvoorbeeld hoe we ons evenwicht konden bewaren terwijl we met een dienblad met bekertjes rondliepen. Ook verplaatsten we bekertjes op drie plankjes aan de muur. Zo leerde ik hoe ik makkelijker iets uit mijn keukenkastjes kan pakken.”

Om de uitdaging nog wat groter te maken, werden de deelnemers tijdens een oefening afgeleid. “We hoorden bijvoorbeeld een haan kraaien en moesten tellen hoe vaak hij had gekraaid. Dat mislukte natuurlijk”, lacht ze. “Ik vond dat zo’n goede eyeopener. Als je wat ouder wordt, kan je niet meer zo goed twee dingen tegelijk doen. Ga dus bijvoorbeeld niet uitgebreid gesprekken voeren als je samen een eindje gaat fietsen.”

*Lees verder onder de foto >*



Ingrid Hüttig leerde tijdens de valpreventie cursus hoe ze het beste haar val kan breken. Foto: Eigen foto

## Vallen én weer opstaan

Ze is nu veel minder bang om te vallen, omdat ze heeft geleerd hoe ze haar val het beste kan breken. “Een val gebeurt natuurlijk altijd onverwacht, maar ik weet zeker dat ik mijn kin op mijn borst doe, zodat ik niet met mijn hoofd op de grond kom. Dat hebben we zo vaak geoefend, dat vergeet ik niet meer”, zegt ze stellig.

En hoe komt ze dan weer overeind? Dat kwam uiteraard ook in de cursus aan bod. “Mocht ik in huis ten val komen, dan kan ik mezelf op een goede manier omrollen tot ik bij een stoel ben om mezelf omhoog te drukken. Het is daarom goed de cursus te combineren met stoelgym. Daar worden de spieren sterker van. Ik ben vooral heel blij dat we alle manieren vaak hebben geoefend. Want in het begin doet niemand het direct goed natuurlijk. Maar door het meerdere keren te trainen, zit het nu in ons systeem.”

## Aanrader voor iedereen

Ze vindt de cursus een aanrader voor iedereen die zich zekerder wil voelen in het dagelijks leven. “Door de praktische tips en oefeningen voel ik me veel stabiel. “Ik ga nu bijvoorbeeld weer met veel plezier met de bus. Voorheen vond ik het in- en uitstappen wel spannend, maar nu doe ik dat weer met veel vertrouwen. Voorlopig hoef ik nog geen rollator,” zegt ze verheugd.

Meer informatie over de cursussen die Carinova aanbiedt (in samenwerking met fysiotherapiepraktijken zoals Fysiodé) en [de informatiebijeenkomsten op 6 en 22 augustus](#), is te vinden op de website van Carinova. “Aarzel niet om mee te doen. Het is echt de moeite waard. Het is trouwens ook hartstikke gezellig”, besluit Ingrid. “We hebben veel plezier gehad met elkaar.”