

Editpajot :22 april 2016

**BEVER – Informatiesessie valrisico's met
interactieve tai-ji workshop**



*BEVER – Informatiesessie valrisico's met interactieve tai-ji workshop - Vrije Tai-Ji Beweging Pepingen ©
Deschuyffeleer*



BEVER – Informatiesessie valrisico's met interactieve tai-ji workshop - Professor tai-ji Michelle Cornelis © Deschuyffeleer



BEVER – Informatiesessie valrisico's met interactieve tai-ji workshop - © Deschuyffeleer



BEVER – Informatiesessie valrisico's met interactieve tai-ji workshop - © Deschuyffeleer



BEVER – Informatiesessie valrisico's © Deschuyffeleer

De 5de editie van de Week van de Valpreventie was meteen ook een gelegenheid voor de Beverse seniorenraad om uit te pakken met een gratis informatienamiddag over valrisico's, een item dat menig senior overigens zorgen baart.

Dokter Ann Kievits gaf een overzicht van de risico's eigen aan het innemen van medicijnen. Het geneesmiddelengebruik bij ouderen blijkt immers erg hoog te liggen en is doorgaans langdurig van aard en in vele gevallen ook haast onomkeerbaar. Sommige van die geneesmiddelen zoals slaapmedicatie verhogen ten zeerste de kans op een val. Het motto van de preventieactie luidt dan ook 'Van slaappillen kan je vallen. Praat er over met je arts of apotheker'.

Met de informatiesessie wilde de raad met voorzitter Marie-Jeanne Deschuyteneer aan het roer de senioren bewust blijven maken van de risico's verbonden aan de invloed die slaappillen, kalmeermiddelen en andere medicatie kunnen hebben op hun evenwicht en hen blijven aanmoedigen meer actief te zijn en meer te bewegen. Naast het gebruik van medicatie werden ook de overige valrisicofactoren zoals het evenwicht, de spierkracht en de mobiliteit, de duizeligheid, het zicht, de voeten en het schoeisel, de omgeving, het gedrag en de valangst onder de schijnwerpers gebracht.

Na het vieruurtje met koffie en taart werd de infonamiddag afgesloten met een interactieve tai-ji workshop. Hiervoor werd een beroep gedaan op de Vrije Tai-Ji Beweging uit Pepingen. Het waren professor tai-ji Michelle Cornelis en tai-ji instructrice Pascale Decoster die het gezelschap met raad en daad inleidden in de bewustwording van de bewegingen. Met het accent op evenwicht, spiersterkte en houding blijkt tai-ji de ideale vorm van beweging te zijn voor senioren om vallen te voorkomen. De overdracht van de bewegingen, de goede worteling en de gepaste houding maken dat alles goed doordacht en bewust gebeurt vanuit het hoofd.