

Richtlijn voor aanmeldingen Zicht op Evenwicht

Achtergrondinformatie voor medewerkers servicedesk

Doel en inhoud cursus

De cursus Zicht op evenwicht is een cursus (groepscursus of individueel) voor ouderen die bezorgd zijn om te vallen.

Het doel van de cursus is:

- bezorgdheid om te vallen verminderen
- kans op vallen verminderen
- optimaal gebruik leren maken van de eigen mogelijkheden
- meer gaan bewegen

De groepscursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van elk twee uur en een herhalingsbijeenkomst na 2 maanden. De bijeenkomsten worden geleid door een professionele cursusleider en de groepen bestaan uit 8 à 10 deelnemers.

De individuele cursus bestaat uit 7 contactmomenten (3 huisbezoeken en 4 telefoongesprekken) en een herhalingscontact. Deze variant vindt één op één plaats bij de oudere thuis, en wordt ook begeleid door een professionele cursusleider.

Onderwerpen die tijdens de cursus aan bod komen zijn onder andere:

- leren omgaan met bezorgdheid om te vallen
- het belang van lichaamsbeweging
- het voorkomen van valpartijen
- risicovol en veilig gedrag
- risico's in en om het huis

Vanaf de derde bijeenkomst wordt tijdens de groepscursus gezamenlijk eenvoudige oefeningen gedaan (grotendeels vanaf een stoel).

Doelgroep cursus

De cursus is bedoeld voor ouderen die:

- bezorgd zijn om te vallen en daardoor wel eens activiteiten vermijden (bijvoorbeeld wandelen, traplopen of boodschappen doen)
- zelfstandig wonen of woonachtig zijn in een verzorgingshuis
- in staat zijn korte afstanden te lopen (eventueel met behulp van rollator of wandelstok)

De cursus is minder geschikt voor ouderen die:

- cognitieve beperkingen hebben (zoals bijvoorbeeld dementie)
- doof of (zeer) slechthorend zijn
- blind of (zeer) slechtziend zijn
- de Nederlandse taal niet kunnen spreken en/of lezen
- bedlegerig of rolstoelgebonden zijn (binnens- en buitenshuis)

In hoeverre potentiële deelnemers geschikt zijn om deel te nemen wordt door de cursusleider gecheckt in een (telefoon)gesprek met de deelnemer.

Wat te doen bij een aanmelding?

Als iemand zich aanmeldt voor de cursus:

- vertelt u wanneer, waar en hoe laat de cursusbijeenkomsten/contactmomenten plaatsvinden
- vult u het aanmeldingsformulier in
- meldt u dat de cursusleider contact met de deelnemer op zal nemen om na te gaan of de cursus voor hem/haar geschikt is
- geeft u aan dat de cursist een schriftelijke bevestiging krijgt van de aanmelding met een overzicht van data, tijd en plaats van de cursusbijeenkomsten of contactmomenten
- stuurt u een kopie van de aanmelding naar de cursusleider