

## Mijn moeder valt erg vaak...

20 oktober 2 2 minuten Cbkg\_een



**Stel, uw ouders wonen nog zelfstandig. U drinkt iedere zondag koffie bij ze, en nu vertelt uw moeder dat ze alweer gevallen is. Wat kunt u doen? Die vraag horen we vaak.**

in de praktijk meemaken.

Foto:

**D**oor Sandra Bakhuis

Jokes ouders Griet (76) en Wim (82) wonen nog zelfstandig, met hulp van de thuiszorg. Griet vertelt haar dat ze van de week in de tuin is gevallen. Ze wist zelf ook dat ze niet zo had moeten rekken, maar het is al de zoveelste keer, beseft Joke. Ze maakt zich dan ook zorgen en vraagt mij om raad.

Thuiszorg waarschuwt ook

De thuiszorg vraagt zich ook af of het wel goed gaat met Griet en informeert wat Joke gaat doen. Die wil best met haar moeder naar de huisarts, maar wat moet ze dan vragen? Ik leg uit dat er misschien een andere oplossing; er zijn prima valpreventietrainingen te volgen bij de fysiotherapeut. Ook print ik een checklist van internet over hoe je je huis veilig maakt. "Maar", vertelt Joke, "ze luistert niet naar mij en zegt: 'Ik zie heus wel wat er in huis moet veranderen voor de veiligheid.'" Ja, je blijft toch moeders kleine meid en dan nemen ze moeilijk iets aan ...

Geen therapie, wel tips

Ik vertel Joke dat een ergotherapeut kan helpen; dat is iemand die thuis komt en met kleine tips en aanpassingen het risico op vallen flink verlaagt. De therapeut wordt vergoed uit de basisverzekering, dus kost het niets extra. Dat ziet Joke wel zitten. Opgelucht gaat ze naar huis, blij dat er een expert mee kan kijken. Nu alleen nog verzinnen hoe ze het moeder vertelt ...

Dit soort vragen krijgen we elke week. Dankzij onze eigen ervaringen helpen we mensen dan weer op weg. Ook u. Bel met 0546 45 69 09 voor een afspraak of kijk op

[www.almelosociaal.nl](http://www.almelosociaal.nl).