

Fietsvalpreventietraining 'Stevig op de pedalen'



Om senioren stevig en zeker op de fiets te krijgen en te houden is het belangrijk om deze doelgroep een 'duwtje' in de rug te geven waardoor veilig blijven fietsen mogelijk blijft. Dat 'duwtje' houdt in dat men bewust wordt gemaakt van wat er kan veranderen als je ouder wordt, wat je hier zelf aan kunt doen en hoe je goed voorbereid op weg kan gaan. Informatie over het voorkomen van

fietsongevallen, de eigen kracht, oefeningen om fit op de fiets te blijven en tip over wat te doen als men toch gevallen is staan centraal in deze interventie. De volgende onderwerpen komen aan bod:

1. Bewustwording van de functionele veranderingen als men ouder wordt;
2. Wanneer gebeuren de meeste fietsongelukken?;
3. Tips om veilig op pad te gaan;
4. Klachten en ongemakken tijdens het fietsen en mogelijke tips/oplossingen;
5. Wat te doen om een val te voorkomen en wat te doen als men toch gevallen is;
6. Oefeningen en maatregelen die genomen kunnen worden om een val te voorkomen.

Doel

Handelingsperspectieven bieden om fietsongelukken te voorkomen.

Professionals

Fysio- en/of ergotherapeuten met ervaring op het gebied van fietsen en valpreventie. Marjolein Kuijt (Valpreventie het Gooi) heeft deze interventie ontwikkeld voor Provincie Utrecht. Wij beschikken over de docentenhandleiding van deze interventie waardoor de interventie kan worden uitgevoerd door andere fysio- en/of ergotherapeuten met ervaring op het gebied van fietsen en valpreventie.

Materiaal

Docentenhandleiding;
Presentatie.

Locatie

Locatie-grootte hangt af van het aantal deelnemers.

Tijdsduur

1,5 uur.

Eigendom

Provincie Utrecht is eigenaar van deze interventie. Andere provincies/gemeenten mogen deze interventie gebruiken zolang duidelijk wordt vermeld dat deze interventie en de materialen ontwikkeld zijn door Provincie Utrecht. Voor meer informatie hierover, neem contact op met de Kwartiermaker van Provincie Utrecht.