

Hoe je vallen het liefst wil voorkomen

Iedere vijf minuten valt een 65-plusser. Dat zijn 280 mensen op een dag, zegt VeiligheidNL, een landelijk platform voor valpreventie - en de onafhankelijke organisatie voor alle ongevallen. Van die 280 ouderen overlijden er iedere dag 11 aan de gevolgen. De organisatie baseert zich op cijfers van 2017. In dat jaar overleefden uiteindelijk 3849 65-

plussers hun val niet. In 2014 waren dat er 2819. Vanaf je dertigste verlies je elk jaar ongeveer 1 procent van je spierkracht. Dat, gecombineerd met het feit dat ouderen minder goed hun evenwicht kunnen bewaren, maakt ze een grote risicogroep. Deze week is het Valpreventieweek. Nog steeds is vallen onder oude-

ren een onderschat probleem, geeft VeiligheidNL aan. „De ernst van het probleem rond vallen bij ouderen blijkt uit het grote aantal doden, ziekenhuisopnamen, Spoedeisende hulpbehandelingen (SEH) en de hoge directe medische kosten”, stelt het platform. „Valongevallen zijn de meest voorkomende oorzaak van letsel door een ongeval bij ouderen.”

Voor zorgverleners, fysiopraktijken of anderen die zich met valpreventie voor ouderen bezighouden, biedt VeiligheidNL 'interventies en trainingen'. De cursus In Balans voor ouderen bestaat uit voorlichting en een beweegprogramma. Hij wordt door heel Nederland aangeboden. Op de website veiligheid.nl is te vinden waar overal.

Fit **3**

Mediteren



Voormalig radio-dj Michael Pilarczyk weer terug in de studio.

FOTO WILLIAM RUTTEN

'Mediteren is zwaar, beladen en schrikt af'

Waarom een meditatie-app op de markt brengen wanneer er al zoveel zijn? Omdat zelfs de opsomming van een boodschappenlijstje uit de mond van voormalig radio-dj Michael Pilarczyk de lading luisterplezier al dekt. Dat is althans een van de vele reacties die de 49-jarige mindsetcoach krijgt op zijn stemgeluid. Met zijn rustgevende, bijna hypnotiserende stem sprak hij de app 'Meditation Moments' in, die op 2 november wordt gelanceerd. De app is gebouwd door twee jonge nuchtere West-Friese softwareontwikkelaars. Het duo bezocht een live event van Pilarczyk, waarin een geleide meditatie voorkwam. „Ze hebben ons na het event benaderd. De meditatie vonden ze zo cool, fijn en relaxt en stelden voor om er een app van te maken”, vertelt Pilarczyk vanuit de studio, waar hij lange dagen maakt om de meditatie-app te perfectiëren. „Bij elk live event ontdekten wij opnieuw wat voor gigantische impact meditatie op mensen heeft. Daarnaast kregen wij steeds vaker de vraag of meditaties ook beschikbaar gesteld konden worden. En aangezien iedereen tegenwoordig alleen maar druk is met zijn telefoon, is dit een mooie manier om rust in de telefoon te brengen. Onze ideeën kwamen in deze app mooi samen.”

Pilarczyk vindt het woord mediteren eigenlijk maar niets. „Het klinkt beladen, zwaar en zelfs afschrikwekkend. Eigenlijk is mediteren gewoon even helemaal niets doen. Een momentje rust. En of dit nu in de natuur is of tijdens het wachten in een lange rij in de supermarkt, dat maakt niet uit.” Voor Pilarczyk dus geen wierook, kaarsjes, gesloten gordijnen en gedimde lichten. „Rust nemen kan overal en altijd. Er zijn geen voorwaarden aan verbonden. Met deze app kun je de rustmomenten gedurende de dag functioneel inzetten.” De mindset-coach kwam voor het eerst in een meditatieve staat tijdens zeiltochten die hij alleen maakte rond de wereld en later via een spiritueel leraar op Bali.

Formule 1

„Als een Formule 1 wagen in volle snelheid rondjes blijft rijden, raakt de benzine op en slijten de banden. Om topprestaties te kunnen blijven leveren zal hij een keer moeten stoppen. Zo werkt het met ons ook. Je moet mediteren onderdeel van je dag maken, net als tandenpoetsen en eten”, stelt Pilarczyk, waarna hij nog een voorbeeld geeft om zijn punt te maken.

„Een houthakker is aan het werk. Zijn zaag wordt steeds botter en zijn werk dus steeds zwaarder. Een voorbijganger oppert de zaag te slijpen. 'Daar heb ik geen tijd voor, deze boom moet om', luidt het

Altijd en overal je rust vinden met een app

antwoord van de houthakker.” Pilarczyk: „Dat is het moment waarop mensen hun bewustzijn verliezen. Je moet afstand nemen waardoor je beter kunt zien. Anders volgt uiteindelijk een burn-out of word je depressief. We moeten van onszelf te veel, in te weinig tijd. We zijn bang voor fouten en de mening van anderen. Er zit continu stress in ons lichaam, te veel cortisol en adrenaline. Dit maakt je onrustig en vermoeid.” De app is onderverdeeld in momenten. De ochtend, avond, momenten voor tussendoor, antistress, visualisatie, inspiratie en muziek. „Alles is zelf gecomponeerd en geproduceerd. Bijna elke meditatie heeft verschillende lengtes, beginnend bij drie minuten.” Wie voor het eerst mediteert wordt in de fraai en overzichtelijk vormgegeven app bij de hand genomen en voorzien van informatie en praktische tips en zeven gratis meditaties. Een abonnement kost 2,49 euro per maand.

Monique Trijsburg

Maaik van der Plas werkt als basisarts in het Leids Universitair Medisch Centrum, waar ze wordt opgeleid tot neuroloog. Ze schrijft om de week op deze plek over haar ervaringen en zielenroerselen.

Vraag

Elk eerste gesprek met een patiënt bevat een aantal standaardvragen, maar gelukkig bijna nooit standaardantwoorden. „Rookt u?” („Nee.” „Heeft u gerookt?” „Ja, ooit. Maar nu niet meer hoor.” „Wanneer bent u gestopt?” „Vorige week.”), „Drinkt u alcohol?” („Gemiddeld.” „Hoeveel is gemiddeld?” „Nou ja, gewoon, gemiddeld.”), „Bent u verder helemaal gezond of heeft u bepaalde aandoeningen?” („Kerngezond verder.” „Dus geen medicatie?” „Jawel. Ik heb drie pillen voor hoge bloeddruk, één voor mijn prostaat, twee voor diabetes, drie puffers voor COPD en nog wat pillen voor mijn hart.” „Heeft u misschien een medicatielijstje?” „Nee, maar het is heel simpel: 's ochtends zo'n ronde gele en zo'n wat grotere witte en eentje die een beetje roze is en-”). Mijn minst favoriete vraag komt als ik de patiënt opneem in het ziekenhuis. Dat is al niet het beste moment van iemands leven en dan moet ik de sfeer nog extra negatief beïnvloeden door te zeggen: „Vervelend om erover te beginnen, maar we vragen dit aan iedereen – zelfs mensen van twintig met een gebroken enkel – dat moet voor het dossier: mocht uw hart onverwacht stoppen, zou u dan gereanimeerd willen worden?” Hoe empathisch ik het ook probeer te brengen, toch reageren sommige patiënten alsof ik zojuist heb geroepen: „Wilt u nu al een spuitje of moet u nog even afscheid nemen van de kleinkinderen?” Mijn minst favoriete antwoord op mijn minst favoriete vraag is: „Ja, natuurlijk wil ik worden gereanimeerd! Als ik daarna maar geen kasplantje word. Want dan hoeft het niet meer.” Meestal komen we dan in een semantische discussie terecht over de definitie van kasplantjes en hoe we in een acuut moment niet kunnen voorstellen in hoeverre iemand dergelijke plantachtige karakteristieken gaat aannemen.

Om mijzelf en de patiënt daarna een beetje op te vrolijken, stel ik mijn lievelingsvraag: „Bent u nog allergisch voor iets van belang?” Met 'van belang' bedoel ik allergieën voor medicijnen, pleisters of contrastvloeistof. Vaak vatten mensen de vraag echter breder op. Zo heb ik al eens een allergie voor aardbeien, konijnen en kerstbomen genoteerd. Mooier nog vond ik het antwoord van een hoogbejaarde man. Hij was behoorlijk ziek en liet zijn familie voornamelijk het woord doen. Pas bij de allergievraag kwam hij een beetje tot leven en richtte hij zich op in bed. „Ja, ik ben allergisch voor iets.” Korte pauze, de kamer luistert. „Mijn vrouw.”



Langs de tweede lijn