



Politicus El Bachiri is **doodsbang** na bedreigingen

P.2



Vriesestraat flyert voor leukste **winkelstraat**

P.3



Boos en verdwepony's

P.4

woensdag 15 januari 2014

# Run op fitheidstest

## Dordrecht wil weten hoe vitaal de ouderen zijn

**DORDRECHT** | Dordtse ouderen melden zich massaal voor een gratis fitheidstest. De gemeente wil weten hoe vitaal ze zijn, nu ze door bezuinigingen langer zelfstandig thuis moeten wonen.

KARLIJN VAN HOUWELINGEN

Zo'n 9000 zelfstandig wonende 75-plussers zijn per brief uitgenodigd voor een fitheidstest door een fysiotherapeut. De gemeente verwachtte zo'n 600 deelnemers, maar binnen een week hebben zich al bijna 1000 ouderen aangemeld, zegt fysiotherapeut Arno Hendriks, bestuurd van de therapeutencoöperatie Pysio-Dordt die de testen uitvoert.

Wethouder Harry Wagemakers heeft naast het budget van 21.000 euro zo'n 10.000 euro extra beschikbaar gemaakt om hen allemaal te kunnen onderzoeken. „We voorzien kennelijk in een behoefte”, zegt Hendriks. Het mes snijdt aan twee kanten: de fysiotherapeuten wijzen de deelnemers op mogelijkheden om vitaal te worden of te blijven, de testuitslagen gaan - anoniem - naar de gemeente. Die gebruikt de gegevens om te bepalen hoe de ouderen zorg eruit moet zien, nu de gemeente daar verantwoordelijk voor wordt en ouderen door bezuinigingen minder makkelijk naar een verzorg- of verpleeghuis kunnen.

### Data

De gegevens worden geanonimiseerd, verzekert Hendriks. „Mensen vroegen of ze hun huishoudelijke hulp verliezen als ze fit genoeg bleken. Dat is echt niet zo.” Een evenwichtsonderzoek om het valrisico



▲ Arno Hendriks test het evenwicht van Hanny van de Merwe (77). FOTO VICTOR VAN BREKJELLEN

te bepalen is een van de belangrijkste testonderdelen volgens Hendriks en Wagemakers. „Een heup breken geeft hele nadelige effecten voor de gezondheid, soms tot aan overlijden toe. Zelfstandig wonen is dan niet meer aan de orde.” De fysiotherapeuten kunnen ouderen verwijzen naar een beweg- of valpreventie-cursus. Bij problemen die een fysiotherapeut niet kan aanpakken wordt de huisarts ingeschakeld. „Als we voor één persoon een gebroken heup voorkomen, is het oorspronkelijke budget van 21.000 euro al terugverdiend,” rekent Wagemakers

voor. „Een operatie en revalidatie zijn duurder.”

De eerste testen zijn deze week afgelopen. Een van de eerste deelnemers was de Dubbeldamse Hanny



**Ik moet er niet aan denken in een hokje te gaan zitten**

—Hanny van de Merwe (77)

van de Merwe (77). „Ik vond zo'n test wel interessant, want ik wil zo lang mogelijk thuis blijven,” zegt ze. „Ik moet er niet aan denken om in een tehuis in een hokje te zitten.” Ze heeft twee nieuwe heupen, maar bleek op een iets te hoog vitpercentages na helemaal fit. Dat komt volgens Hendriks mede doordat ze twee keer per week sport. „Als je thuis bij de pakken neer was gaan zitten, was je op een gegeven moment hulpbehoevend geworden. Mensen die wél thuis zitten en niet weten wat ze moeten, kunnen we na de test helpen.”

### ZWIJNDRECHT

#### Ouderen l brand in c

Bewoners van h complex aan de Zwijndrecht het zelf een brand i partementen ge bleef het bij een „Dit had veel en lopen. De bewoer kordaat opgetre woordvoerder v weer. De brand een kaars een ke vlammen zetten van het apparate controle mee na huis. Ze had roe

### DORDRECHT

#### Waterbus: meer reiz

De Waterbus: gelopen jaar 1 joen reizigers zijn er 25.000 2012, wat nee groei met 0,8 bedrijf is dau vooral omdat in 2012 postiv vloed door he lijke evenem Stoom. Het b op een verder van het aant onder meer d formatie.

### DORDRECHT

#### Balkonsl maken he

De twee bouwv maand gelede, toen een balkon de bouw van een Karel Doorman drecht, zijn alle kennhuis onslag is al weer aan h