

Nieuwsbrief

September 2025

Parkinson Café Eindhoven

Terugblik

18 september 2025 Valpreventie voor mensen met Parkinson

Daan Bruning fysiotherapeut bij Fysiotherapie Bruning

Valpreventie is essentieel voor mensen met Parkinson, omdat zij een verhoogd risico op vallen hebben. Valrisico's kunnen voor mensen met Parkinson uniek zijn en zijn vaak gerelateerd aan de symptomen van de ziekte.

Enkele belangrijke valrisico's kunnen zijn:

1. Motorische Symptomen

- **Trillen:** Onvrijwillige bewegingen kunnen zorgen voor een gebrek aan controle.
- **Stijfheid:** Spierstijfheid kan de bewegingsvrijheid belemmeren en het moeilijk maken om te balans te houden.
- **Langzame beweging:** Trage reacties kunnen het moeilijk maken om snel te reageren op obstakels.

2. Problemen met Evenwicht

- **Verlies van balans:** Problemen met de posturale controle kunnen leiden tot onveilige situaties.
- **Valneigingen:** Bij het draaien of veranderen van richting kan de balans moeilijk zijn.

3. Veranderingen in Stemming en Cognitie

- **Verlies van concentratie:** Moeite met focus kan leiden tot onoplettendheid bij het lopen.
- **Angst voor vallen:** Angst kan ervoor zorgen dat iemand minder zelfverzekerd beweegt, wat het risico op vallen kan verhogen.

4. Omgevingsfactoren

- **Oneffen oppervlakken:** Vallen door stenen, hobbels of ongelijke vloeren.
- **Slechte verlichting:** Onvoldoende licht kan het moeilijk maken om obstakels te zien.
- **Gladde oppervlakken:** Gladheid van vloeren, vooral in badkamers of keukens.

5. Medicatie-effecten

- **Bijwerkingen:** Sommige medicijnen kunnen duizeligheid of een verminderd evenwicht veroorzaken.
- **Bloeddrukschommelingen:** Plotselinge veranderingen in bloeddruk kunnen een zwaar gevoel geven en leiden tot vallen.

6. Fysieke Gebrek

- **Vermoeidheid:** Vermoeidheid kan de reactiesnelheid en het evenwicht beïnvloeden.
- **Afname van spierkracht:** Een vermindering van de kracht kan het moeilijker maken om te manoeuvreren.

Enkele tips en strategieën om het risico op vallen te minimaliseren zijn:

Fysieke Activiteiten

1. **Fysiotherapie:** Regelmatige sessies kunnen helpen bij het verbeteren van balans en coördinatie.
2. **Oefeningen voor kracht en balans:** Activiteiten zoals Tai Chi, yoga of specifieke balans- en mobiliteitsoefeningen zijn nuttig.

Omgevingsaanpassingen

1. **Veilige woning:** Zorg ervoor dat de looproutes vrij zijn van obstakels zoals losse kabels, meubels of tapijten.
2. **Verlichting:** Voldoende verlichting in huis, vooral op trappen en in donkere hoeken.
3. **Handgrepen en leuningen:** Installeer handgrepen in badkamers en leuningen aan trappen.

Gebruik van Hulpmiddelen

1. **Mobiliteitshulpmiddelen:** Zoals wandelstokken of looprekken, indien nodig.
2. **Schoeisel:** Draag antislip schoenen die goed passen en stevig zijn.

Medicatiebeheer

1. **Controleer medicatie:** Bespreek met de arts of medicijnen het evenwicht en de mobiliteit beïnvloeden.

Educatie en Bewustwording

1. **Valrisico's:** Lees over valrisico's en bespreek deze met familie en zorgverleners.
2. **Bewust worden van de omgeving:** Let goed op bij het bewegen, vooral in onbekende of drukke omgevingen.

Sociale Activiteiten / Ondersteuning: Betrek familie en vrienden bij activiteiten om sociale steun te bieden en het valrisico te bespreken.

Het is belangrijk om te overleggen met zorgverleners om een gepersonaliseerd plan te maken dat rekening houdt met individuele behoeften en mogelijkheden.

Er zijn in Nederland drie valpreventieve beweeginterventies erkend door het RIVM: Vallen Verleden Tijd, In Balans en Otago.

Vallen Verleden Tijd	In Balans	Otago
		
Training mbv een hindernisbaan, spelvormen en leren van valtechnieken	Voorlichting en beweegoefeningen gebaseerd op Tai Chi	Oefenprogramma ter verbetering van spierkracht en balans
Doelgroep		
65-plussers met een verhoogd valrisico. Er is een aangepaste versie voor ouderen met osteoporose.	65-plussers met een verhoogd valrisico (pre-frail; enigszins kwetsbaar).	65-plussers met een verhoogd valrisico. Ook geschikt voor zeer kwetsbare ouderen.
Doelen		
Verminderen van valincidenten door bewustwording van valgevaarlijke situaties, verminderen van valangst en verbeteren van activiteitsniveau, mobiliteit en balans.	Verminderen van valincidenten door bewustwording van risicofactoren en verbetering van balans, spierkracht, mobiliteit en toename van zelfvertrouwen en ontspanning.	Verminderen van valincidenten door verbetering van balans, spierkracht en mobiliteit.

Bron: <https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2024-05/Infographic%20overzicht%20valpreventieve%20beweeginterventies.pdf>

U traint veelal in kleine groepjes en onder begeleiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut. De oefeningen worden zorgvuldig afgestemd op uw persoonlijke niveau, zodat u veilig en effectief kunt werken aan uw fitheid.

Landkaart valpreventie professionals

<https://www.veiligheid.nl/themas/valpreventie/tool/landkaart-valpreventie-professionals?>

De vraag naar gecertificeerde professionals voor het geven van een erkende valpreventieve beweegtraining voor ouderen is groot. Zeker nu gemeenten de opdracht hebben gekregen om dit structureel en grootschalig te organiseren. De interactieve kaart geeft een overzicht van de professionals die gecertificeerd zijn om In Balans, Otago of Vallen Verleden Tijd te geven. Je kan selecteren op plaatsnaam of postcode.

Programma 2025

Donderdag 16 oktober - Neuroloog

Nieuwe ontwikkelingen op het gebied van diagnostiek en behandeling bij de ziekte van Parkinson en parkinsonisme?

Donderdag 20 november - Ergotherapeut

Parkinson in de thuis situatie - wat kan een ergotherapeut betekenen

December - geen Parkinson café

Donderdag 15 januari 2026 - eerste Parkinson café in het nieuwe jaar

Onderwerp wordt in december bekend gemaakt

De agenda is te vinden op de website van het Parkinson Café Eindhoven
<https://www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-eindhoven>

Alle nieuwsbrieven zijn te vinden op de website van Parkinson Café Eindhoven
<https://www.parkinson-vereniging.nl/k/n413/news/archive/16395/2025>

