

Valpreventie.... en het belang van bewegen!



Even voorstellen

Elise van der Zon

Fysiotherapeut

Fysiotherapiepraktijk Fysio B Fit

Sinds 2008 in het ParkinsonNet

Specialisaties



Kent u iemand die wel eens is gevallen?

Bent u zelf wel eens gevallen?



Valrisicotest

Vraag: Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?

Cliënt presenteert zich n.a.v. een val



NEE

JA

Vraag (of observeer):

- Bent u bezorgd om te vallen?
- Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Vraag door, is sprake van 1 of meer van onderstaande factoren:

- Had cliënt letsel ten gevolge van de val?
- Heeft cliënt twee of meer vallen gehad in het afgelopen jaar?
- Was wegraking de oorzaak van de val?
- Kon cliënt niet overeind komen na de val?
- Is cliënt kwetsbaar?*

NEE, op alle vragen

JA, op één of meer vragen

NEE

JA

Neem de looptest af (4 meter)**

Looptest < 5 sec

Looptest ≥ 5 sec

Laag valrisico:

- > Verwijs naar regulier sport- en beweegaanbod
- > Geef voorlichting over vallen en valpreventie

Matig valrisico:

- > Verwijs naar een valpreventieve beweging-interventie
- > Geef voorlichting over vallen en valpreventie

Hoog valrisico:

- > Neem de Valanalyse af en geef valpreventie advies op maat

Feiten en cijfers valongevallen 65-plussers 2021

Valongevallen zijn bij 65-plussers de grootste oorzaak van spoedeisende hulp (SEH) bezoeken



105.000

65-plussers werden op de SEH behandeld na een val



Elke 5 minuten belandt er een 65-plusser op de SEH na een val



Bij verkeersongelukken is dat een 65-plusser per 21 minuten

De meeste 65-plussers vallen in en om het huis



10% hiervan belandt op de SEH

Aantal SEH-bezoeken neemt toe naarmate je ouder wordt

(aantal SEH-bezoeken na valongeval per 100.000 inwoners)



Feiten en cijfers valongevallen 65-plussers 2024

Valongevallen bij 65-plussers nog nooit zo hoog



119.000

65-plussers werden op de SEH behandeld na een val

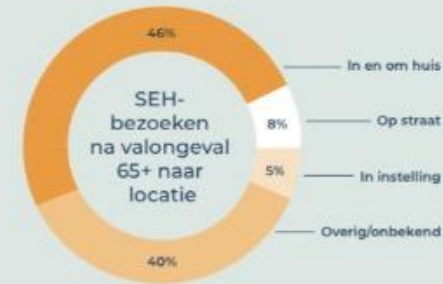


Elke 4 minuten belandt er een 65-plusser op de SEH na een val



Bij verkeersongevallen is dat een 65-plusser per 21 minuten

De meeste 65-plussers vallen in en om het huis*



* Door afronding wijkt de som van percentages af van het totaal.



10% hiervan belandt op de SEH



14% hiervan belandt op de SEH



Aantal SEH-bezoeken neemt toe naarmate je ouder wordt

Aantal SEH-bezoeken na valongeval per 100.000 inwoners



Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven



80.200

65-plussers liepen ernstig letsel op

2.300 PER 100.000 INWONERS 65+

€400 PER 100.000 INWONERS 65+

ERNSTIG LETSEL IS LETSEL DAT NADERE DIAGNOSE BEHOEFT, ZOALS EEN FRACTUUR OF HERSENLETSEL



36.200

65-plussers werden in het ziekenhuis opgenomen

1.000 PER 100.000 INWONERS 65+

3.700 PER 100.000 INWONERS 65+



13.200

65-plussers werden tijdelijk of permanent opgenomen in verpleeghuis

380 PER 100.000 INWONERS 65+

DAT IS 12% VAN DE SEH-BEHANDELINGEN

1.890 PER 100.000 INWONERS 65+

22% VAN DE 65-PLUSSERS BELANDT IN EEN VERPLEEGHUIS NA EEN VAL



5.209

65-plussers overleden door een val

151 PER 100.000 INWONERS 65+

DAT ZIJN 14 OVERLEDENEN PER DAG

865 OVERLEDENEN PER 100.000 INWONERS 65+

VOORLOPIG CIJFER VAN CBS

Drie meest voorkomende soorten letsel



18% hersenletsel

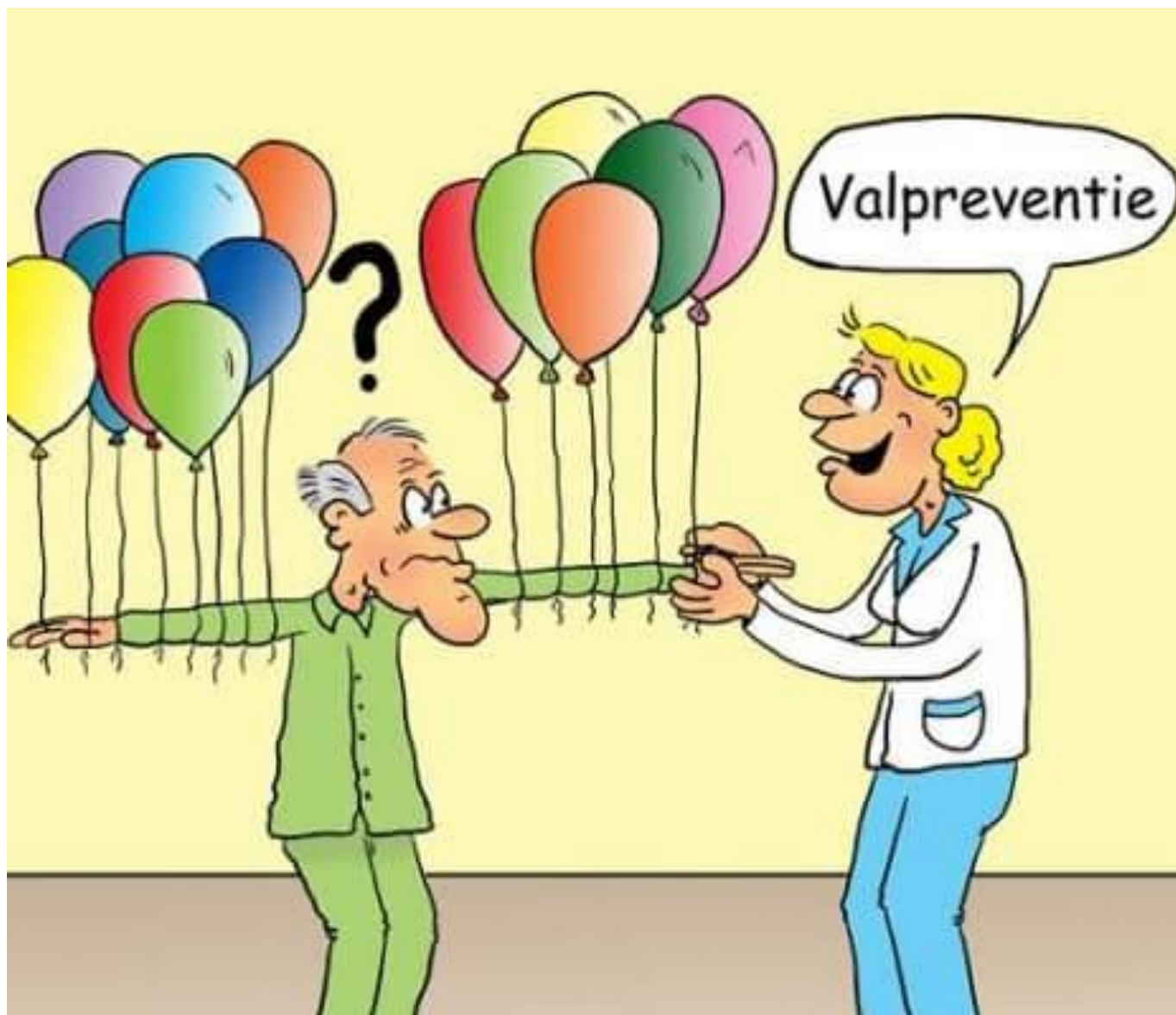


15% heupfractuur

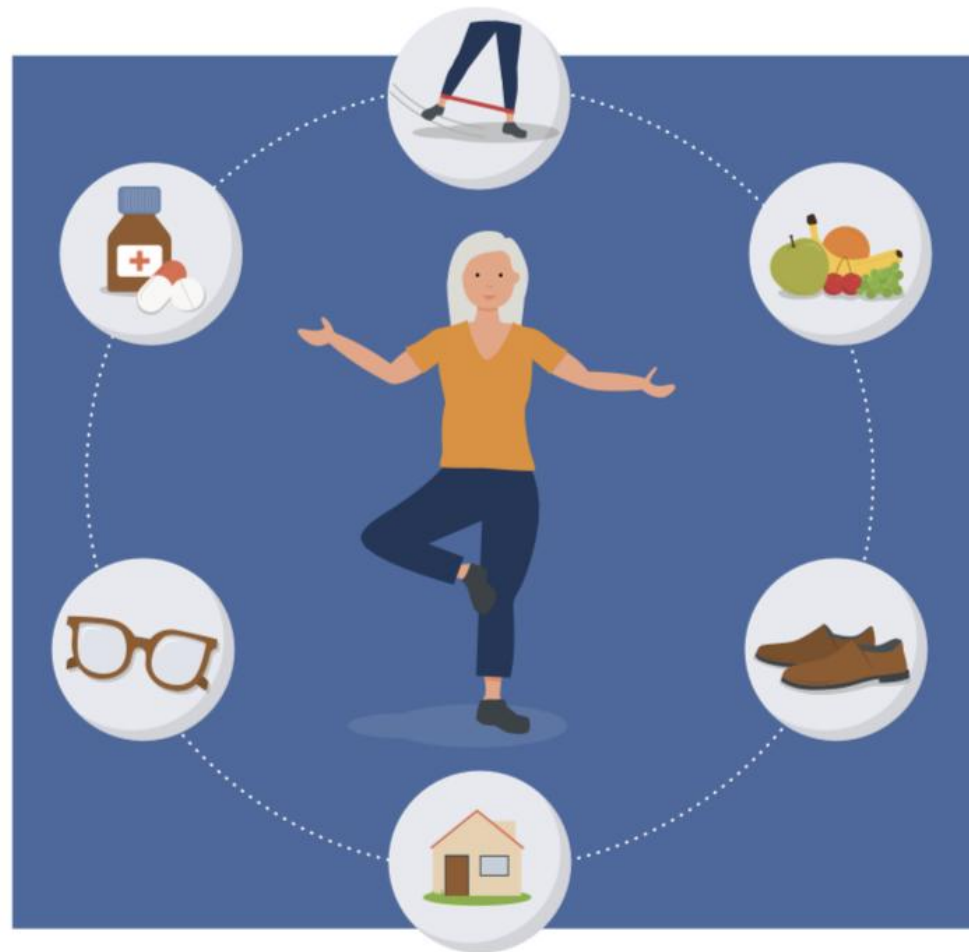


11% polsfractuur

58% van de 65-plussers werd na een valongeval behandeld op de SEH voor een fractuur



Wat is valpreventie?



Valongevallen bij ouderen worden veroorzaakt door (een interactie van) verschillende factoren

- Gedrag/leefstijl
bv inactiviteit
- Biologische factoren
bv verminderde spierkracht
- Omgevingsfactoren
bv obstakels





Voeding:

- gezonde voeding
- eiwitten
- vitamine D sterke botten/spieren
- dagelijks genoeg water
- alcoholgebruik



Medicatie:

- overzicht
- risico op vallen groter (lijst)
- combinatie van medicatie
- jaarlijkse controle



Visus:

- Ogen laten testen
- optometrist, geen verwijzing
- Bril voor buiten (geen varifocus)
- Schoon
- Voldoende licht



Schoenen:

- schoenmaat
- Zolen
- hakken
- Veters
- gewicht



Medicijnen die de kans op vallen kunnen vergroten:

Slaapmiddelen of medicijnen tegen angst

Sterke pijnstillers zoals morfine, tramadol of oxycodon

Bloeddrukmedicijnen

Plaspillen

Kalmeringsmiddelen

Medicijnen tegen depressie en manie

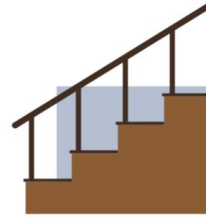
Medicijnen tegen een psychose en/of delier

Medicijnen tegen epilepsie

Medicijnen bij hartproblemen



Woonkamer en keuken



De trap



Slaapkamer



Badkamer & Toilet



Buiten



Telefoon en onverwacht bezoek



Goed gebruik loophulpmiddel

Valpreventie.... en het belang van bewegen!



Gezondheidsvoordelen

Lichamelijk:

- Hartfunctie en bloedsomloop
- Botmineraaldichtheid
- Spierconditie en spierfunctie
- Verbeteren slaap kwaliteit/kwantiteit
- Vetvrije lichaamsmassa
- Mobiliteit van de gewrichten
- Conditie van de ligamenten en banden
- Elasticiteit van de pezen
- Evenwicht, reactie en coördinatie

Mentaal:

- Stemming
- Vertrouwen
- Zelfbeeld
- Kwaliteit van leven

Lichamelijk:

- Hart- en vaatziekten
- Bloeddruk
- Osteoporose
- Vermoeidheid
- Valincidenten en letsel
- Vetpercentage
- Evenwichtsproblemen
- Gewrichtsstijfheid

Mentaal:

- Depressie
- Stress
- Angst en sociaal isolement



Kent u de Nederlandse Norm Gezond Bewegen?

Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen.

Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.

Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
En: voorkom veel stilzitten.



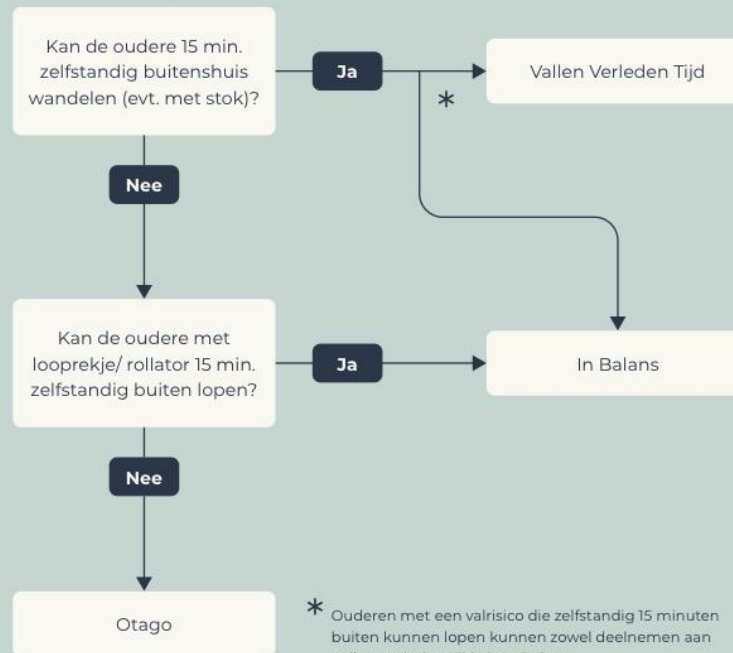
Maar wat kan ik gaan doen?

Beweeg- interventies



Keuzehulp valpreventieve beweginginterventie

voor zelfstandig thuiswonende ouderen met een matig of hoog valrisico



* Ouderen met een valrisico die zelfstandig 15 minuten buiten kunnen lopen kunnen zowel deelnemen aan Vallen Verleden Tijd als In Balans. De keuze voor één van deze twee interventies hangt af van de persoonlijke voorkeur van de oudere en het aanbod in de regio.

veiligheid.nl
kenniscentrum letselpreventie

Hoe gebruik je de keuzehulp?

- Deze keuzehulp helpt om de juiste valpreventieve beweginginterventie te adviseren voor ouderen met een [valrisico](#).
- In [deze infographic](#) vind je meer informatie over de verschillende valpreventieve beweginginterventies.
- Beslis samen met de oudere welke interventie het beste aansluit bij de wensen en behoeften (met name belangrijk bij de keuze tussen Vallen Verleden Tijd en In Balans).
- De keuze voor de interventie is een advies, laat de oudere via de docent checken of de interventie ook echt past.
- Soms blijkt het lastig om een oudere te adviseren. Heb je twijfels? Raadpleeg een fysiotherapeut om de juiste keuze te maken.
- [Klik hier](#) voor het aanbod van de valpreventieve beweginginterventies bij jou in de buurt.

<https://www.veiligheid.nl/themas/valpreventie/infographic/overzicht-valpreventieve-beweginginterventies>



Overzicht valpreventieve beweginginterventies

Voor ouderen met een verhoogd valrisico zijn drie valpreventieve beweginginterventies erkend door het RIVM: Vallen Verleden Tijd, In Balans en Otago. Het is wenselijk dat lokaal meerdere valpreventieve beweginginterventies beschikbaar zijn, zodat ouderen terecht kunnen bij een interventie die aansluit bij hun wensen. Dit overzicht toont de belangrijkste kenmerken.

Valangst

Angst om te vallen leidt vaak tot het vermijden van bewegen. Het RIVM heeft twee interventies erkend die gericht zijn op het verminderen van valangst en het verbeteren van de bewegingsvaardigheid. **Zicht op Evenwicht en Zeker Bewegen.**

Gecombineerde valpreventieve interventie TOM

Bij valongevallen spelen vaak meerdere factoren een rol. Daarom is het waardevol een valpreventieve beweginginterventie aan te vullen met andere effectieve interventies. **Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM)** is een door het RIVM erkende interventie en combineert een erkende valpreventieve beweginginterventie met voedingsvoorlichting en -advies en sociale contactmomenten.

Zijn wandelgroepen of andere beweginginterventies ook geschikt?

Wandelgroepen en bewegingsmomenten zoals MBO leveren een positieve bijdrage aan de gezondheid voor ouderen zonder verhoogd valrisico. Maar voor ouderen met een verhoogd valrisico zijn deze bewegingsmomenten mogelijk niet geschikt en kan zelfs het valrisico verhogen. Het is belangrijk dat zij eerst een valpreventieve beweginginterventie volgen. Waarbij gewerkt wordt aan het verbeteren van balans, functionele bewegingen en spierkracht.



Meer informatie:
Overzicht valpreventieve beweginginterventies | VeiligheidNL

Vallen Verleden Tijd	In Balans	Otago
		
Training met een kindermatras, spelvormen en leren van valtechnieken	Voorlichting en bewegingsoefeningen gebaseerd op Tai Chi	Oefenprogramma ter verbetering van spierkracht en balans
45-65-jarigen met een verhoogd valrisico. Er is een aangepaste versie voor ouderen met astma/psoriasis.	45-65-jarigen met een verhoogd valrisico (pre-Fit en ergo-fit kwetsbaar)	65-80-jarigen met een verhoogd valrisico. Ook geschikt voor zeer kwetsbare ouderen.
Verminderen van valincidenten door bewustwording van valgevaarlijke situaties, verminderen van valangst en verbeteren van activiteitenniveau, 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.
Fysiotherapeuten en zelftherapeuten die de cursus "Vallen en Valpreventie programma Vallen Verleden Tijd" met succes hebben afgerond.	Fysiotherapeuten, zelftherapeuten, sport- en bewegingsleiders en MBO-locaties die de opleiding tot In Balans doornut met succes hebben afgerond.	Fysiotherapeuten, zelftherapeuten en bewegingsleiders die de opleiding tot Otago-structuur met succes hebben afgerond.
Groepsovername Max. 10 deelnemers Training: 2x per week 1,5 uur Totaal 3 weken Verse oefeningssessie + 1 extra voorlichtingsbijeenkomst	*Groepsovername Max. 10 deelnemers 1x informatiebijeenkomst 3 weken 1x per week voorlichtingsbijeenkomst bestaande uit 1 uur voorlichting en 1 uur oefenen Training: 10 weken 2x per week 1 uur groepstraining en minimaal 1x per week zelfstandig thuis oefenen Begin en einde programma 2x 1 uur functionele les met 1x groepstraining Totaal 13 weken	*Groep of individueel mogelijk Groepsovername Max. 8 deelnemers Training: 2x per week zelfstandig thuis 1x per week 1 uur groepstraining 2x per week oefeningen naar 30 min wandelen Totaal 12 weken Individueel 1x intake consult Training: 1x per week zelfstandig thuis in huisbussen 1x leefmilieu consult of huisbezoek afhankelijk van voorlichting en eventuele begeleiding 2x per week oefeningen naar 30 min wandelen Totaal 12 maanden
Kenmerken bewegingsoefeningen - Kindermatras, trapezen van valgevaarlijke situaties uit het dagelijks leven - Spelvormen waarbij aanpakken aan de omgeving wordt geoefend - Valtechnieken gebaseerd op oudere vechtsporten Extra in oefenopbouw versie functionele loopstraining en herstellende oefeningen	Oefeningen gericht op: - Algemete fitheid - Balans en ontspanning - Vastzetten en losmaken van knieën, enkels en heupen - Oefenen vanuit een steek, lood of vanaf de grond - Tips bij het lopen - Punt lopen (lopen) - Lopen met een stok of rolstoel	Persoonlijk oefenprogramma, opgebouwd uit een warming-up, kracht- en soepelheids oefeningen, en een cooling-down. Naast het oefenprogramma ook een persoonlijk wandelprogramma
Meer informatie	Meer informatie	Meer informatie

*Deel je bij de aanpak van de interventie om te voldoen aan de criteria voor verzekende zorg.

Keuzehulp beweegprogramma's Valpreventie 65+

Veel verschillende factoren spelen een rol bij een valongeval, zoals omgevingsfactoren, medicatie en afname van spierkracht. Een effectieve valpreventie aanpak start altijd met een multifactoriële screening. Op basis hiervan worden aansluitende maatregelen aangeboden. Een beweegprogramma mog daarbij nooit ontbreken.

Effectieve beweegprogramma's die het valrisico verlagen, zijn gericht op:

- spierkracht,
- balans,
- valangst/zelfvertrouwen.

Eerkende beweegprogramma's door het RIVM/CGL voor ouderen met verhoogd valrisico zijn:

- In Balans,
- Otago,
- Vallen Verleden Tijd en
- Zicht op Evenwicht.

Deze keuzehulp helpt u als professional het juiste beweegprogramma te kiezen. Neem naast uw professionele oordeel ook de wensen van de oudere mee.

Meer informatie
Beijkij de factsheet beweeginterventies op
www.veiligheid.nl/valpreventie

VEEL GESTELDE VRAAG:

Zijn wandelgroepen of andere beweegprogramma's ook geschikt?

Wandelgroepen en andere programma's zoals M&C hebben een positieve bijdrage aan de gezondheid voor ouderen zonder verhoogd valrisico. Maar voor ouderen met een verhoogd valrisico of spierkracht zijn deze beweegprogramma's nog niet geschikt. Daarom zijn wandelgroepen voor zij het valrisico bij deze mensen verhoogt. Ze dienen eerst de spierkracht en balans te verbeteren in programma's zoals hierboven genoemd.



Ook geschikt voor zeer kwetsbare ouderen			
☆☆☆	★★★★	☆☆☆☆	★★★★
Mobiliteit van de oudere			
Met of zonder loop hulpmiddel	Met of zonder loop hulpmiddel	Met of zonder loop hulpmiddel, buigen beperkt	Met of zonder loop hulpmiddel
Groot of individueel			
Groep Max. 12 deelnemers (afhankelijk van groep)	Indiv. Max. 8 deelnemers (10-15 sessies beperkt)	Groep Max. 12 deelnemers (afhankelijk van groep)	Indiv. Max. 8 deelnemers (10-15 sessies beperkt)
Verbeteren van evenwicht, mobiliteit en spierkracht			
★★★★	★★★★	★★★★	★★☆☆
Worclitening over andere risicofactoren (visus, voeding etc.)			
★★★★	☆☆☆☆	☆☆☆☆	★★☆☆
Leren van valtechnieken			
☆☆☆☆	☆☆☆☆	★★★★	☆☆☆☆
Leren opstaan			
★★☆☆	☆☆☆☆	★★★★	★★☆☆
Vermindere van valangst			
★★☆☆	★★☆☆	★★★★	★★★★
Hoeveelheid oefenmateriaal die trainer nodig heeft			
☆☆☆☆	☆☆☆☆	★★★★	★★☆☆
Kenmerken van het programma			
Groep 10 informatieovername 14 contactmomenten 2x per week training, 10 weken	Groep 2x per week, 12 weken Individueel 1x twee weken, 1x telefonisch	Groep 2x per week, 8 weken	Groep 1x per week, 8 weken 1x herhalingsoefening Individueel 1x telefonisch, 1x telefonisch
Meer informatie	Meer informatie	Meer informatie	Meer informatie

* Beoordeeld naar vergoeding verkiezen?
Kijk op www.veiligheid.nl/valpreventie

Het Otago thuis- oefenprogramma

veiligheid.nl
kenniscentrum letselpreventie

Zo doet u de
beweeg oefeningen
van Otago.



Oefenmap

