

Goede praktijkvoorbeelden

Valpreventie



Goede praktijkvoorbeelden

Valpreventie



Het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB) en Consument en Veiligheid zetten zich gezamenlijk in om het aantal valincidenten onder ouderen te verminderen. In deze brochure zijn zeven praktijkvoorbeelden beschreven van effectieve valpreventieprogramma's.

Jaarlijks worden ruim 70.000 65-plussers behandeld op Spoedeisende Hulp afdelingen van Nederlandse ziekenhuizen naar aanleiding van een val. Bijna de helft van deze slachtoffers wordt vervolgens in het ziekenhuis opgenomen. Door vallen vermindert de zelfredzaamheid van ouderen, waardoor ze in een sociaal isolement terecht kunnen komen. Daarnaast zijn de jaarlijkse medische kosten die gepaard gaan met de valpartijen bij zelfstandig wonende ouderen hoog.

Ouderen die een evidence based (effectief bewezen) valprogramma volgden, hebben aantoonbaar minder valongelukken en staan letterlijk en figuurlijk steviger in hun schoenen. Als 10 procent van de zelfstandig wonende senioren zou deelnemen aan een van de beweegprogramma's in deze brochure, kan dit al leiden tot een forse besparing aan medische kosten. Ook voorlichting gericht op verantwoord beperken van het medicijngebruik in overleg met de huisarts blijkt effectief om vallen te voorkomen. Voorlichting kan zich ook richten op het aanbrengen van veiligheidsvoorzieningen in de woning, bijvoorbeeld door veiligheidsadviseurs de woonomgeving aan de hand van een checklist te laten doornemen.

In deze brochure zijn zeven praktijkvoorbeelden beschreven van zeven effectieve valpreventieprogramma's:

- In Balans
- Bewegen valt goed!
- Halt! U valt
- Blijf staan
- Vallen Verleden Tijd
- Veiligheidsadviseur
- Zicht op evenwicht

Wij hopen u hiermee te inspireren en nieuwsgierig te maken naar de mogelijkheden.



INHOUD

1. In Balans	4
2. Bewegen valt goed!	6
3. Halt! U valt	9
4. Blijf staan	12
5. Vallen Verleden Tijd	14
6. Veiligheidsadviseur	16
7. Zicht op evenwicht	18

| 1. In Balans

'In Balans' is een cursus voor 70-plussers met een valrisico. De deelnemers krijgen uitgebreide voorlichting en gerichte training, die bij hen leiden tot meer dan halvering van het aantal valincidenten. Bij welzijnsstichting Welnúh heeft deze interventie een bijzonder gevolg gekregen: een wekelijkse gymgroep. Zoals Vanessa Houthuizen, consultant Welzijn, Zorg en Wonen van deze stichting verklaart: "Nieuwe vaardigheden leer je het beste door herhaling."

DOELGROEP

De cursus is bedoeld voor 70-plussers die geregeld vallen of angst hebben om te vallen. Deze kan gegeven worden door zorgverleners, welzijnsprofessionals, preventiewerkers en sport- en bewegingsdeskundigen. "We hebben een paar keer de cursus 'In Balans' gegeven. Vervolgens zijn we met een aantal deelnemers een gymgroep gestart, die wekelijks bij elkaar komt. Dit is een stabiele groep van achttien personen. Zowel mannen als vrouwen. Ze zijn onzeker op straat, omdat ze bang zijn om te vallen", vertelt Vanessa Houthuizen.

DOEL

De specifieke doelen van de cursus zijn:

- Meer positieve ervaringen met bewegen creëren.
- Mensen leren wat ze zelf kunnen doen om vallen te voorkomen.
- Deelnemers laten doorstromen naar het bestaande aanbod aan bewegingsactiviteiten, in dit geval de gymgroep.

Uiteindelijk leidt dit tot:

- Verbetering van gezondheid en gevoel van welzijn.
- Zo lang mogelijk behoud van zelfstandigheid en zelfredzaamheid.
- Vermindering van sociaal isolement of depressie.
- Het bevorderen van een gezonde en actieve leefstijl op het niveau van de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen.

Vanessa Houthuizen: "De gymgroep houdt de ouderen in beweging. Hierdoor blijven ze fit, worden hun spieren sterker, waardoor ze minder vallen. De deelnemers willen op hun eigen niveau, met hun beperking, werken aan hun conditie."

METHODE

De interventie is vooral gericht op gedragsverandering, waardoor valincidenten worden voorkomen. De training geeft een uitgebreide analyse van de belangrijkste oorzaken en een duidelijke uitleg over de keuze van methodieken om dit aan te pakken. Deze aanpak bestaat uit een viertrap: informatie, bewustwording, training en onderhoud.

Welnúh organiseerde in 2005 en 2006 de cursus 'In Balans'. Dit gebeurde in drie fases: een informatiebijeenkomst, drie voorlichtingsbijeenkomsten en zestien aaneensluitende trainingssessies. Elke week twee trainingen van één uur. De laatste jaren is de welzijnsstichting alleen actief met de gymgroep. Deze krijgt les van een mbvo-docent. Mbvo staat voor: meer bewegen voor ouderen. De docent richt zich met de lessen vooral op:

- Verbetering van de conditie.
- Balansverbeterende oefeningen.
- Spieren en gewrichten.
- Tai Chi (Chinese evenwichtsoefeningen).

Daarnaast is persoonlijk contact een belangrijk onderdeel van de gymgroep. "Door de gesprekken leren de ouderen elkaar beter kennen en ontstaan sociale contacten. Dit bevordert het vertrouwen, waardoor de ouderen makkelijker aan elkaar of aan de docent vertellen over hun problemen en angsten", zegt Vanessa Houthuizen.

EFFECTEN

Een effectevaluatie door de Vrije Universiteit Amsterdam toont aan

dat met dit programma een valreductie van 61% mogelijk is! Vanessa Houthuizen voegt hier aan toe: "Zowel bij de start van de gymgroep, als aan het einde van elk jaar, meten we het effect aan de hand van een balanstest. Tot nu toe boekt iedereen vooruitgang."

SAMENWERKINGSPARTNERS

Welnúh werkt samen met Stichting Sportservice Midden Nederland (SSMN), een servicebureau dat ondersteuning biedt op het gebied van sport en bewegen in de provincie Utrecht. Zo bemiddelt SSMN bij het zoeken naar een mbvo-docent en leidt deze op om de gymlessen te kunnen geven. Welnúh coördineert de organisatie: de inschrijving, het financiële gedeelte en de locatie.

BIJSCHOLING DOCENTEN 'IN BALANS'

De bijscholing van docenten voor de interventie 'In Balans' bestaat uit een theoretisch en praktisch gedeelte. Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) geeft deze scholing. Dit gebeurt op maat of middels open inschrijving. De open inschrijving vindt plaats bij NISB in Ede. Aan de cursus kunnen minimaal twaalf en maximaal achttien personen deelnemen. Om tot deze scholing toegelaten te worden, dient men in het bezit te zijn van minstens één van onderstaande diploma's:

- Begeleid(st)er Meer Bewegen voor Ouderen Gymnastiek
- Sport- en Bewegingsleider senioren
- Fysiotherapie (hoeft niet BIG-geregistreerd)
- Oefentherapeut Mensendieck of Cesar (hoeft niet BIG-geregistreerd)

Kijk op www.nisbconsult.nl voor meer informatie en het actuele 'In Balans' scholingsaanbod.



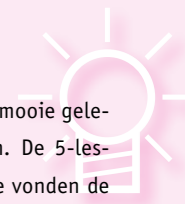
FINANCIËN

De kosten van een gymgroep zijn beperkt. Welnúh betaalt €22,50 per uur voor de mbvo-docent en €30,- per les voor de accommodatie. Daarnaast duurt het opzetten ervan ongeveer twintig uur. Als de groep eenmaal aan de gang is, is een medewerker slechts een uur per week kwijt aan de voortgang.

De welzijnsstichting werkt kostendekkend en wordt door de gemeente gesubsidieerd. De deelnemers betalen €16,- voor een 5-leskaart. Deze kan de deelnemer naar eigen wens gebruiken. Vanessa Houthuizen: "Een jaar lang elke week een les volgen en vooruit betalen vinden de deelnemers soms te veel en te lang om te overzien."

TIPS

De cursus 'In Balans' is volgens Vanessa Houthuizen een mooie gelegenheid om de interesse voor een gymgroep te peilen. De 5-leskaart is volgens haar de sleutel voor het succes: "Die vonden de deelnemers uit de kunst!"



CONTACTGEGEVENS

Nadere informatie over de inhoud van de cursus kunt u opvragen bij:

NISB Consult, www.nisbconsult.nl

consult@nisb.nl

Telefoonnummer: 0318-490 900

Welzijnsorganisatie Welnúh, www.welnuh.nl

Vanessa Houthuizen, infopuntdoorn@welnuh.nl

Telefoonnummer: 0343-43 00 39

BEOORDELING

'In Balans' is erkend als theoretisch goed onderbouwd. In 2007 behaalde het project een gedeelte tweede plaats bij de Preffi-prijs. Dit is een prijs voor het meest veelbelovende gezondheidsbevorderings- of preventieproject in Nederland. Volgens het juryrapport is 'In Balans' een origineel project met veel effectieve elementen, dat goed geïmplementeerd is en landelijk op de kaart staat. De jury was vooral onder de indruk van de koppeling van wetenschappelijk onderzoek aan het project.

| 2. Bewegen valt goed!

Veel ouderen zijn niet goed op de hoogte van de gevolgen van te weinig bewegen. Onder niet-westerse ouderen is dit probleem nog groter. Daarnaast hebben veel Turkse en Marokkaanse vrouwen klachten aan het bewegingsapparaat. Om daar verandering in te brengen, startten Consument en Veiligheid en NISB in 2006 in vier gemeenten met het project 'Bewegen valt goed!'. In Rotterdam draait het project in de deelgemeente Delfshaven. Ineke Geerdink is voor de Stichting Maatschappelijke Dienstverlening Delfshaven (SMDD) en Vrouwen in Beweging Delfshaven (VIBD) trekker van het project.

DOELGROEP

Het project richt zich op niet-westerse allochtone ouderen vanaf 45 jaar, een over het algemeen moeilijk te bereiken doelgroep. De eerste pilots waren gericht op Turkse en Marokkaanse vrouwen en mannen.

DOEL

De belangrijkste doelen van 'Bewegen valt goed!' zijn het stimuleren van bewegen en een gezonde leefstijl en achterliggend het verminderen van het aantal valincidenten. Maar ook het vergroten van de kennis over het belang van bewegen voor ouderen is een doel. Geerdink: "Verder wilden we in Delfshaven de beweegbehoefte van de doelgroep in kaart brengen. Samen met de deelnemers kijken we welke beweegactiviteiten en sporten ze leuk vinden."

METHODE

'Bewegen valt goed!' gaat uit van een community-aanpak, die aansluit bij de werkwijze van Communities in Beweging van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). Dit betekent dat er gewerkt wordt met een bestaande groep mensen, een groep waarbinnen iedereen elkaar kent. Bijvoorbeeld een groep vrouwen die met elkaar op taalles zit. Bij het project staat plezier maken centraal en er wordt vraaggericht gewerkt. De deelnemers worden gestimuleerd tot actieve participatie.

In Delfshaven zijn verschillende docenten bij het project betrokken, onder andere een fysiotherapeut die als beweegdocent optreedt en

een dansdocent. De beweegdocent werkt met de deelnemers aan coördinatie, kracht, conditie en uithoudingsvermogen. De dansdocent doet pilatesoefeningen en beweegoefeningen op muziek. Zij werkt onder andere aan de versterking van de spieren en de lichaamshouding. "Veel deelnemers gebruiken hun spieren in hun armen en rug niet goed", aldus Geerdink. De deelnemers krijgen dertig weken achtereenvolgend een uur per week les op verschillende locaties in Delfshaven: onder andere in recreatieruimtes van stichtingen, buurthuizen en woonzorgcentra. De deelnemers krijgen oefeningen mee voor thuis.

WERVING

Om deelnemers te werven, is Ineke Geerdink volgens de community-aanpak uitgegaan van bestaande gemeenschappen. Ze benaderde mensen die dichtbij de doelgroep staan en de doelgroep dus goed kennen, zoals vertegenwoordigers van een moskee en voorzitters van stichtingen. Daarbij had Geerdink het geluk dat ze veel mensen kende vanuit haar vroegere werk als deelraadslid van de deelgemeente Delfshaven. "Het is belangrijk om via de juiste mensen te netwerken, bijvoorbeeld welzijns-, opbouw- en ouderenwerkers."

De SMDD werkt ook met groepsbegeleiders. Deze spelen een belangrijke rol in het motiveren en stimuleren van de deelnemers. "Uiteraard is het voor deze doelgroep ook belangrijk dat vrouwen les krijgen van een vrouw en dat vrouwen alleen in het gezelschap van vrouwen sporten", zegt Geerdink. "Dat zijn de belangrijkste voorwaarden."

FYSIEKE EFFECTEN

De effecten van de interventie zijn enorm. TNO deed tijdens het eerste pilotproject een voor- en nameting onder 130 deelnemers, verspreid over vier interventies in het land. De resultaten zijn positief. Door deelname aan 'Bewegen valt goed!' zegt de doelgroep:

- meer te gaan bewegen (toename van 37%);
- vaker van plan te zijn maatregelen te nemen om vallen te voorkomen (toename van 5%);
- een goede gezondheid te hebben (gestegen van 22% tot 34%).

De ervaringen in Rotterdam onderschrijven dit onderzoek. De resultaten na de dertig weken van de cursus: de deelnemers voelen zich fitter, hun pijnklachten verminderen, ze hebben minder stress en meer behoefte aan bewegen. "Ze waren zelfs zo enthousiast dat ze andere sporten wilden gaan doen. Bijvoorbeeld zwemmen en fietsen", aldus Geerdink. "Daarom ontwikkelde ik vanuit een andere stichting – Vrouwen in Beweging Delfshaven - in aansluiting op deze interventie verschillende projecten voor de doelgroep, zoals sportief wandelen en een fitnessproject in samenwerking met het City College. Op deze middelbare school is in 2007 een fitnessruimte gerealiseerd, waarvan de vrouwen in de avonden gebruikmaken."

MENTALE EFFECTEN

Verder ziet Geerdink een mentale verandering bij de vrouwen. "Ze zijn zelfbewuster, lopen rechter op en hebben meer zin om dingen te ondernemen." De projectleider is erg tevreden met de resultaten. "Het mooie is dat het project verdergaat dan bewegen en valpreventie. Het gaat ook om participatie. Deelnemers stromen vanuit de interventie door naar bijvoorbeeld taallessen en andere welzijnsactiviteiten. Dat de effecten zo groot zouden zijn, had ik nooit kunnen dromen."

SAMENWERKINGSPARTNERS

De Stichting Maatschappelijke Dienstverlening Delfshaven werkt met verschillende partners samen: opbouwwerk, welzijnswerk, zelf-

organisaties, de GGD, de dienst Sport & Recreatie van de gemeente Rotterdam en de deelgemeente Delfshaven. Juist die veelheid aan partners is volgens Ineke Geerdink, die als spin in het web de verschillende partijen bij elkaar brengt, de kracht. "Op deze manier kun je ieders kwaliteiten en netwerk benutten. Bovendien stimuleert zo'n project de samenwerking en motiveren alle partijen elkaar, zeker als de resultaten zo positief zijn."

SCHOLING

De beweeg- en dansdocenten werken vanuit hun eigen kennis en ervaring. Daarnaast heeft de fysiotherapeut een bijscholing voor beweegbegeleiders 'Bewegen valt goed!' bij NISB gevolgd. De onderwerpen die tijdens de bijscholing aan bod komen, zijn:

- introductie project 'Bewegen valt goed!'
- introductie valpreventie (project 'Halt! U valt')
- introductie CiB-werkprincipes
- werken met niet-westerse allochtone ouderen
- begeleiden van focusgroepgesprekken
- bevorderen van een actieve leefstijl
- combineren van valpreventie- en beweegactiviteiten

In de bijscholing wordt veel gebruik gemaakt van interactieve werkvormen en is ruimte voor ervaringsuitwisseling, vragen en discussie.

FINANCIËN

In de eerste jaren draaide het project in Delfshaven op gelden van fondsen, een zorgverzekeraar en incidentele subsidies van de deelgemeente. Voor de interventie is echter in Delfshaven nog geen structurele subsidie. De begroting voor dit project is in Delfshaven €15.000,-. Dat is inclusief de coördinatie, de kosten van de begeleiding en administratieve kosten. Op basis van dit budget kunnen jaarlijks vier groepen, van ongeveer zestig à zeventig mensen, een cursus volgen. In Delfshaven betalen de deelnemers een eigen bijdrage van één euro per les.

TIPS

“Probeer te zorgen dat het project gemeentelijk ingebed wordt in het sport- en beweegbeleid”, zegt Ineke Geerdink. “Structurele subsidie is erg belangrijk om dit succesvolle project voort te zetten.” In Rotterdam is Geerdink daarvoor hard aan het lobbyen. Zij pleit ervoor dat ‘Bewegen valt goed!’ in meerdere Rotterdamse deelgemeenten gaat draaien. Ook benadrukt Geerdink het belang van samenwerking met partners. “Om de doelgroepen te bereiken, zijn ingangen erg belangrijk. Laat je introduceren door mensen die dicht op de doelgroep staan. En laat zien dat je er bent en wat het belang van de interventie is. Dat belang zit nog lang niet bij iedereen tussen de oren.”

CONTACTGEGEVENS

Meer informatie over de cursus? Kijk dan op [NISB Consult](http://www.nisbconsult.nl), www.nisbconsult.nl. U kunt ook vrijblijvend contact opnemen met [NISB Consult](mailto:consult@nisb.nl), consult@nisb.nl.
Telefoonnummer: 0318-490 900

Consument en Veiligheid
Merei Lugtenberg

Meer horen over de ervaring van de SMDD en Vrouwen in Beweging Delfshaven met de cursus? Neem dan contact op met:
[Stichting Maatschappelijke Dienstverlening Delfshaven](#)
Beleidsmedewerker Ivo Brandsen of Ineke Geerdink,
project-leider ‘Bewegen valt goed!’
Telefoonnummer: 010-244 82 44

[Stichting Vrouwen in Beweging Delfshaven](#)
Ineke Geerdink, info@vibdelfshaven.nl
Telefoonnummer: 06-23 35 67 32

KEURMERK

‘Bewegen valt goed!’ is door het RIVM Centrum Gezond Leven (CGL) erkend als theoretisch goed onderbouwd. Hiermee is Bewegen valt goed! een van de ruim twintig interventies die op dit niveau erkend zijn. Meer informatie over het certificeringssysteem van het CGL vindt u op www.loketgezondleven.nl.



| 3. Halt! U valt

Stel, iemand is 70 jaar, vitaal en nog kerngezond. De wereld van rollators en minder mobiel zijn lijkt nog ver weg. Aan ‘vallen’ wordt nog helemaal niet gedacht. Toch is het belangrijk mensen in die fase al bewust te maken van valpreventie. Om die bewustwording te vergroten, is de methodiek ‘Halt! U valt’ in het leven geroepen. Lotty de Weert, gezondheidsfunctionaris bij GGD Gelre-IJssel, werkt met het project.

DOEL

Doel van ‘Halt! U valt’ is om via een integrale lokale aanpak het aantal valincidenten onder – met name – 75-plussers te verminderen, en daarmee de kosten door ongevallen te reduceren. Gezien het toenemende aantal ouderen de komende jaren, is dit van extra groot belang.

DOELGROEP

Het project richt zich niet alleen op 75-plussers die al enige beperkingen hebben, maar óók op 65-plussers. “Want het heeft veel tijd nodig om mensen bewust te maken van de noodzaak om preventieve maatregelen te nemen”, weet Lotty de Weert uit ervaring. “Bovendien is het belangrijk om vooruit te denken.” Daarmee doelt ze op maatregelen die mensen in hun woning kunnen nemen om valincidenten te voorkomen.

METHODE

Bij ‘Halt! U valt’ is er niet alleen aandacht voor (het belang van) bewegen, maar ook voor maatregelen die mensen in hun woning kunnen nemen om valincidenten te voorkomen. Daarnaast komen ook medicijngebruik, hulpmiddelen en het beperken van risicovolle handelingen aan de orde. “Met kleine aanpassingen kunnen mensen al veel ellende voorkomen”, aldus De Weert. Hoewel ‘Halt! U valt’ een methodiek is met voorgeschreven onderdelen, kan iedere initiatiefnemer op lokaal of regionaal niveau er een eigen invulling aan geven. In de regio Gelre-IJssel worden in een gemeente gedurende een periode van ongeveer anderhalf jaar verschillende bijeenkomsten georganiseerd, die ieder afgestemd zijn op een bepaalde doel-

groep. Tijdens zo’n bijeenkomst krijgen deelnemers achtergrondinformatie en leren ze kleine fysieke oefeningen waarmee ze zelf thuis aan de slag kunnen. Ook krijgen ze uitleg over hulpmiddelen die helpen bij het voorkomen van valincidenten.

COMBINATIE VAN ACTIVITEITEN

De Weert: “Hoe de interventie wordt ingevuld, hangt af van de wensen en behoeften van de doelgroep. Het kan een informatiemarkt zijn, maar bijvoorbeeld ook een veiligheidsbingo, een rollatorstest, maar meestal een combinatie van meerdere activiteiten.”

Per gemeente wordt een voorlichtingspool samengesteld, die de voorlichting op dergelijke bijeenkomsten verzorgt. De pool bestaat meestal uit wijkverpleegkundigen en fysiotherapeuten. “Belangrijk is in ieder geval dat deze personen herkenbaar zijn voor de doelgroep”, zegt De Weert. “Zo houd je de drempel laag.”

WERVING

Om deelnemers te werven, schrijft de GGD Gelre-IJssel verschillende gemeenten binnen haar gebied aan. “We gaan dan eerst met vertegenwoordigers van zo’n gemeente om tafel om te kijken hoe we het project in kunnen passen in het lokale gezondheidsbeleid”, aldus De Weert. “Vervolgens verzorgen we voor verschillende partijen een startbijeenkomst: ouderenbonden, thuiszorg, welzijnsorganisaties. Allemaal partijen die contact hebben met de doelgroep. We vertellen dan over het doel van de interventie en hoe wij denken het in die specifieke gemeente uit te voeren.” Met vertegenwoordigers van de aanwezige partijen vormt de GGD een projectgroep die de doel-

groep benadert – meestal bestaande groepen – en voorlichtingsactiviteiten organiseert.

VOORBEREIDING EN UITVOERING

Volgens De Weert is ongeveer een halfjaar voorbereidingstijd nodig om met de lokale projectgroep de bestaande voorzieningen van valpreventie in kaart te brengen en nieuwe voorlichtingsactiviteiten in gang te zetten. De uitvoering neemt in de regio Gelre-IJssel zo'n anderhalf jaar in beslag. De bijeenkomsten – vier tot twaalf per gemeente – vinden plaats op verschillende plekken in een gemeente, variërend van zorgcentra tot kerken en buurthuizen.

EFFECTEN

De meeste ouderen reageren positief op hun deelname aan de activiteiten en bijeenkomsten. De Weert: "Natuurlijk krijg je ook reacties als: 'maar dat wist ik allang'. Maar over het algemeen steken de deelnemers er altijd wat van op. Van de voorbeeldtestjes of balansoefeningen leren ze veel. En ze maken kennis met hulpmiddelen waar ze voorheen het bestaan niet van wisten, zoals grijphandjes en opvouwbare stokken. Daarnaast weten ze na hun deelname waar ze terecht kunnen als er wat is." Ook stromen deelnemers soms door naar valpreventie cursussen gericht op beweging, zoals 'In Balans' of 'Vallen verleden tijd'. "Je brengt ze op ideeën. We wijzen deelnemers bijvoorbeeld ook op ouderenzwemmen en de zorgwinkel", zegt De Weert.

Er loopt momenteel een aantal onderzoeken naar de resultaten van de interventie. Zo is de GGD Gelre-IJssel bezig met het verwerken van de gegevens uit de ouderenmonitor. Consument & Veiligheid heeft een landelijk onderzoek gehouden onder de oudere deelnemers. Meer informatie kunt u opvragen bij Lotty de Weert.

SAMENWERKINGSPARTNERS

GGD Gelre-IJssel werkt in deze interventie samen met verschillende lokale partners. Dit zijn ouderenbonden, welzijnsorganisaties,

thuiszorg, Wmo-loketten, huisartsen, fysiotherapeuten en wijkverpleegkundigen. De GGD voert de projectcoördinatie uit en brengt de verschillende partners samen. Tijdens de uitvoerende fase van 'Halt! U valt' houdt de GGD zich op de achtergrond; de verschillende betrokken partijen verzorgen de voorlichting. Wie deze personen zijn, is afhankelijk van de behoeften van de betreffende groep.

SCHOLING

Consument en Veiligheid biedt cursussen aan voor de organisatie van 'Halt! U valt'-projecten. Ook organiseert Consument en Veiligheid cursussen voor seniorenadviseurs die huisbezoeken bij ouderen afleggen voor een huistest. "Want we sturen er op aan dat seniorenadviseurs ook bij mensen thuis langsgaan om ze te informeren over wat ze in huis kunnen doen om valincidenten te voorkomen", aldus De Weert. Waar en wanneer deze cursussen plaatsvinden, is te lezen op de website van Consument & Veiligheid. In het kader van een 'Halt! U valt'-project wordt ook altijd aandacht besteed aan valpreventie in de bij- en nascholing van thuiszorgmedewerkers.

FINANCIËN

GGD Gelre-IJssel bekostigt zelf een deel van de interventie. Dit zijn met name organisatiekosten. Aanvullend leveren gemeenten, provincie en fondsen vaak een financiële bijdrage. Hoe hoog de kosten voor het uitvoeren van 'Halt! U valt' zijn, verschilt per gemeente. "Het is maar net hoeveel activiteiten je kunt organiseren", zegt De Weert. "Meestal draait een project zo'n twee jaar en komt de projectgroep tien keer bij elkaar. Wil je de interventie opzetten, dan moet je daar wel een beetje formatie voor hebben." Deelname aan een voorlichtingsbijeenkomst van 'Halt! U valt' is gratis, maar voor cursussen gericht op beweging wordt wel een bijdrage gevraagd.

TIP

De sleutel achter het succes van 'Halt! U valt' is volgens De Weert de lokale samenwerking. "De partijen enthousiasmeren elkaar en

beseffen door dit project hoeveel ze aan elkaar hebben. Door intensief samen te werken kun je ook bij de doelgroepen het meest voor elkaar krijgen."

CONTACTGEGEVENS

Meer weten over 'Halt! U valt'? Kijk dan op:
www.veiligheid.nl/ouderen/halt-u-valt-zelfstandig-wonende-ouderen.

Nadere informatie kunt u ook opvragen bij Stichting Consument en Veiligheid.

Ilse Volkstedt, i.volkstedt@veiligheid.nl

Telefoonnummer: 020-511 45 42

Meer horen over de ervaring van GGD Gelre-IJssel met 'Halt! U valt'? Neem dan contact op met Lotty de Weert:

L.deweert@ggdgelre-ijssel.nl

Telefoonnummer: 088-443 33 73

of

Karin Aalbers:

k.aalbers@ggdgelre-ijssel.nl

Telefoonnummer: 088-443 31 01

KEURMERK

'Halt! U valt' is door het RIVM Centrum Gezond Leven (CGL) erkend als theoretisch goed onderbouwd. Hiermee is 'Halt! U valt!' een van de ruim twintig interventies die op dit niveau erkend zijn. Meer informatie over het certificeringssysteem van het CGL vindt u op www.loketgezondleven.nl.



| 4. Blijf Staan

Stichting Consument en Veiligheid ontwikkelde samen met TNO Preventie en Gezondheid en brancheorganisatie ActiZ een programma om het aantal valincidenten in verpleeg- en verzorgingshuizen te verminderen. De interventie 'Blijf Staan' biedt praktische handvatten, waarmee management, verzorgend personeel en de bewoners van verzorgingshuizen gezamenlijk aan valpreventie kunnen werken. Centraal daarbij staat het tegelijkertijd aanpakken van verschillende oorzaken van valongelukken. Bij de Mosae Zorggroep Sint Gerlachus in Maastricht doen ze dit onder meer met een inloopmiddag voor bewoners.

DOELGROEP

Ouderen die in een zorginstelling (verpleeg-, verzorgingshuis of aanleunwoning) wonen.

DOEL

'Blijf Staan' heeft tot doel het aantal valongevallen en de ernst van letsel door valongevallen in zorginstellingen te verlagen.

METHODE

De deelnemers van 'Blijf Staan' doorlopen vijf stappen, die zijn uitgewerkt in het handboek 'Blijf Staan':

- Stap 1. Inventarisatie valrisico's.
- Stap 2. Plan van aanpak: maatregelen bedenken.
- Stap 3. Uitvoeren plan van aanpak.
- Stap 4. Evaluatie van de effecten.
- Stap 5. Continuering: de valpreventie een vaste plaats geven binnen het beleid.

'Blijf Staan' is de afgelopen jaren al vele malen effectief toegepast in verpleeg- en verzorgingshuizen. Inmiddels is 'Blijf Staan' door Consument en Veiligheid opgenomen als geïntegreerde module in 'Veiligheid in de V&V, methode voor veiligheidsmanagement'.

EIGEN AANPAK

Iedere organisatie is vrij om een eigen invulling te geven aan valpreventie. Zo vertelt Anita Wolfs, helpende in verzorgingshuis Sint

Gerlachus, dat zij niet kozen voor een cursus voor bewoners: "Daar is geen interesse voor. Als je met veel moeite een groepje van zes bereid vindt om mee te doen, haakt de helft op de dag zelf af. Ze hebben geen zin, zijn moe of voelen zich niet lekker."

Het was geen reden om het hierbij te laten. Anita Wolfs en haar collega's zochten naar een andere aanpak en kwamen via internet op het idee van een 'huisinspectie': "Met de locatiemanager, twee teamleiders, twee bewoners en iemand van de technische dienst maakten we een rondje door het gebouw en keken we waar mensen vaak vallen. Met eenvoudige aanpassingen hebben we deze knelpunten aangepast."

Daarnaast organiseren ze ieder jaar een inloopmiddag voor de bewoners. Een fysiotherapeut, orthopeed, opticien, audicien, pedicure en apotheker beantwoorden één op één vragen van bewoners. Bovendien worden de bewoners gecontroleerd op manier van bewegen, zicht, gehoor en medicijngebruik. Anita Wolfs: "En zo gebeurt het dat sommige bewoners worden doorverwezen naar de huisarts voor het verwijderen van een oorprop of het aanpassen van hun medicatie."

Nu komen Anita en haar collega's, waaronder een fysio- en ergotherapeut, elke twee maanden bij elkaar voor overleg. Daar bespreken ze recente valincidenten en zoeken ze naar oplossingen.

EFFECTEN

'Blijf Staan' is in 2002 en 2003 getest in zes verpleeg- en verzorgingshuizen. De evaluatie resulteerde in een overzicht van succesfactoren en verbeterpunten. Deze bevindingen zijn gebruikt om 'Blijf Staan' geschikt te maken voor landelijke invoering. De reductie van valongevallen kan niet met cijfers worden hardgemaakt. Maar de Meldingen Incidenten Cliënten (MIC) registreerde binnen een jaar 20% minder valincidenten. Bovendien is het aantal valmeldingen, waarbij als oorzaak (verkeerd) medicijngebruik werd aangegeven, met 40% afgenomen.

SAMENWERKINGSPARTNERS

Anita Wolfs vertelt dat Mosae Zorggroep Sint Gerlachus niet samenwerkt met andere zorginstellingen of welzijnsorganisaties: "We zijn onderdeel van een hele grote zorggroep met vijf locaties en een eigen thuiszorgorganisatie. Informatie en ervaringen worden onderling gedeeld." Voor de inloopmiddagen werken ze wel samen met derden, zoals hierboven onder 'Eigen aanpak' staat beschreven: een fysiotherapeut, orthopeed, opticien, audicien, pedicure en apotheker.

SCHOLING

De training Projectcoördinator 'Blijf Staan' is bedoeld voor mensen die in een zorginstelling het valpreventieproject gaan coördineren. Dit zijn bijvoorbeeld kwaliteitsmanagers, leden van de MIC-commissie, teamleiders, maar ook fysiotherapeuten en ergotherapeuten. Stichting Consument en Veiligheid geeft de training in Utrecht en deze duurt van 10.00 tot 15.00 uur. Voor het actuele aanbod kunt u een kijkje nemen op de website: www.veiligheid.nl. Deelname aan de training kost €75,-, inclusief lunch. Het bijbehorende handboek voor de uitvoering kost inclusief de 4 themabrochures €25,-. Genoemde prijzen zijn inclusief btw (en onder voorbehoud van prijswijzigingen).

€ FINANCIËN

Het vijfkoppige valpreventieteam van Anita Wolfs heeft geen eigen budget. Zij verklaart dat als een maatregel noodzakelijk is, de directie om goedkeuring wordt gevraagd. De professionals die helpen tijdens de inloopmiddag, zoals de fysiotherapeut, opticien en apothekers, doen dit op vrijwillige basis.

TIP

Anita Wolfs wil geïnteresseerden nog iets op het hart drukken: "Organiseer zo'n inloopmiddag. Het is bij ons een groot succes. Ouderen waarderen vooral de vrijblijvendheid ervan."



CONTACTGEGEVENS

Via www.veiligheid.nl is algemene informatie te vinden en zijn alle materialen te downloaden.

Stichting Consument en Veiligheid, www.veiligheid.nl
Merei Lugtenberg, m.lugtenburg@veiligheid.nl
Telefoonnummer: 020-511 45 42

Voor meer informatie over praktijkervaringen:
Mosa Zorggroep Sint Gerlachus, www.mosaezorggroep.nl
Anita Wolfs, ahpwolfs@gmail.com
Telefoonnummer: 043-354 92 00

| 5. Vallen Verleden Tijd

‘Vallen Verleden Tijd’ is bedoeld voor ouderen. In tien sessies leren zij om te gaan met verschillende valoorzaken. De training wordt gegeven door fysiotherapeuten, zoals Richtje Hermans van Medisch Centrum Leeuwarden (MCL). De Sint Maartenskliniek in Nijmegen heeft het effect van ‘Vallen Verleden Tijd’ wetenschappelijk onderzocht. Hieruit blijkt dat de ouderen er veel baat bij hebben.

DOELGROEP

65-plussers, die nog mobiel zijn, bij voorkeur zelfstandig wonen en minstens een kwartier zonder stok of rollator kunnen lopen. Richtje Hermans: “Wij richten ons nu ook op de groep die wel met hulpmiddelen loopt. Deze ouderen hebben namelijk een nog grotere kans om te vallen, omdat ze nog minder stabiel zijn. We hebben het trainingsprogramma daarom aangepast.”

DOELSTELLING

Het doel is om ouderen te leren omgaan met lastige situaties, die zij dagelijks in en om hun woning tegenkomen en die de kans op vallen vergroten. Denk hierbij aan losliggende kleedjes, scheve stoeptegels, natte bladeren en trappen.

METHODEN

Alle ouderen die deelnemen, hebben voor de start van de training een afspraak met de begeleidende fysiotherapeut. Tijdens deze afspraak neemt de fysiotherapeut enkele loop- en balanstesten af. Na afloop van de training worden deze testen herhaald. Zo stelt de fysiotherapeut vast welk effect de training heeft.

Bij Medisch Centrum Leeuwarden duurt ‘Vallen Verleden Tijd’ vijf weken. Iedere week komen de deelnemers twee keer één of anderhalf uur bij elkaar. Deze bijeenkomsten worden gehouden in de sporthal van het ziekenhuis. In de training komen vier onderdelen aan de orde:

1. Een sport- en spelgedeelte om veilig te leren bewegen in een drukke omgeving.

2. Een valtraining om veilig te leren vallen met behulp van judo-oefeningen.
3. Een hindernisbaan waarop geoefend wordt met obstakels uit het dagelijks leven.
4. Een onderdeel kracht- en conditietraining.

Richtje Hermans: “We voegen aan de oefeningen diverse dubbeltaken toe om een realistische situatie te creëren. Dubbeltaken wil zeggen dat je twee dingen op hetzelfde moment doet, bijvoorbeeld lopen en tegelijkertijd naar iemand luisteren. Ouderen hebben daar moeite mee. Zij moeten zich zo concentreren op het lopen, dat praten, luisteren of een onverwachtse gebeurtenis hen afleidt en zorgt voor valincidenten.”

De val oefeningen uit de originele training zijn ontleend aan de judosport. Richtje Hermans en haar collega’s hebben deze oefening in hun training aangepast: “De ouderen met wie wij werken hebben vaak een nieuwe kunstheup of -knie of last van osteoporose en zouden juist door de judo-oefeningen iets kunnen breken of zich blesseren. Daarom doen we lig-, zit- en kruipoefeningen op de dikke mat. Zo leren ze hoe ze na een val de rust bewaren, naar een stoel kunnen bewegen en zichzelf overeind kunnen helpen.”

Bijna alle deelnemers zijn doorverwezen vanuit de valpolikliniek. Deze bevindt zich ook in het Medisch Centrum Leeuwarden. Richtje Hermans verklaart: “Dat is voor ons een kort lijntje. We hebben geprobeerd om ouderen te bereiken via de gemeente en ouderenorganisaties, maar daar kwam niet veel uit. Dat komt misschien door

de locatie. Een ziekenhuis zien mensen eerder als een plek waar je naartoe gaat als je ziek bent, niet om een cursus te volgen.”

EFFECTEN

De Sint Maartenskliniek heeft de effectiviteit van het valpreventieprogramma ‘Vallen Verleden Tijd’ wetenschappelijk onderzocht en kwam tot een aantal mooie conclusies. Het aantal valincidenten vermindert bijvoorbeeld met maar liefst 46%. Bovendien geven deelnemers aan na het programma meer zelfvertrouwen te hebben en minder bang te zijn om te vallen. Ook kunnen ze mogelijke gevaren beter herkennen en hier beter mee omgaan. Richtje Hermans voegt hier aan toe: “Wij hebben gemerkt dat de oefeningen ook een positief effect hebben op mensen met de ziekte van Parkinson.”

SAMENWERKINGSPARTNERS

Richtje Hermans: “Wij zouden graag zien dat onze cursisten na afloop de bewegingsoefeningen blijven uitvoeren. Daarom zijn wij op dit moment met eerstelijnszorgaanbieders binnen de gemeente in overleg, om te kijken in welke vorm dit kan plaatsvinden.”

SCHOLING

Het Nederlands Paramedisch Instituut (NPI) verzorgt in samenwerking met de Sint Maartenskliniek de opleiding van fysiotherapeuten die de training ‘Vallen Verleden Tijd’ gaan geven. Na de cursus is de fysiotherapeut in staat om een valpreventie- en valtrainingsprogramma op te zetten en er praktisch invulling aan te geven. Deze cursus is geaccrediteerd door het KNGF (16 punten voor het register Algemeen fysiotherapeut) en door de NVFG (16 punten voor het register Geriatriefysiotherapeut).

€ FINANCIËN

Het Medisch Centrum Leeuwarden heeft in het eerste jaar €17.000,- uitgetrokken om het programma ‘Vallen Verleden Tijd’ op te kunnen zetten. Van dat bedrag is €5.000,- uitgegeven aan materiaalkosten

voor het obstakelparcours. De overige €12.000,- dekte de trainingskosten voor fysiotherapeuten en alle personeels- en bijkomende kosten voor het implementeren van de cursus.

Voor de uitvoering van ‘Vallen Verleden Tijd’ zijn twee fysiotherapeuten één tot anderhalf uur per les bezig met voorbereiden, trainen en opruimen. Omdat er soms meer dan twee personen nodig zijn om alle deelnemers te kunnen begeleiden, zet het MCL af en toe stagiaires fysiotherapie in.

De ouderen die de training volgen, krijgen de kosten vergoed via hun zorgverzekering. De training valt namelijk onder de reguliere vergoeding voor fysiotherapie.

TIP

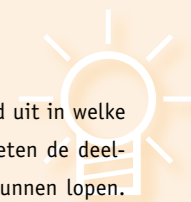
Richtje Hermans heeft tot slot nog een tip: “Kijk goed uit in welke vijver je vist om deelnemers te werven. Eigenlijk moeten de deelnemers minimaal een kwartier zonder hulpmiddelen kunnen lopen. Maar de meeste ouderen die worden doorverwezen kunnen dit niet, waardoor het lastig is om aan voldoende aantal deelnemers te komen. Doordat wij de training hebben aangepast, kunnen ook ouderen met een stok of rollator deelnemen.”

CONTACTGEGEVENS

Nadere informatie over de inhoud van de cursus kunt u opvragen bij:

Nederlands Paramedisch Instituut (NPI), www.paramedisch.nl
Joke Smit (algemene vragen), smit@paramedisch.org
Hans Bult (inhoudelijke vragen), bult@paramedisch.org
Telefoonnummer: 033-421 61 00

Zorggroep Noorderbreedte/Medisch Centrum Leeuwarden,
www.znb.nl, Richtje Hermans, richtje.hermans@znb.nl
Telefoonnummer: 058-286 31 51/286 64 26



| 6. Veiligheidsadviseur

Frans de Kort is veiligheidsadviseur bij de Stichting Vrijwillige Hulpdienst Eersel (SVHE). Hij volgde hiervoor de training 'Veiligheidsadviseur' van Stichting Consument en Veiligheid. Hier leerde hij om aan de hand van een huisbezoek bij ouderen, advies te geven over eenvoudige maatregelen om het risico van vallen in de woning te voorkomen. Volgens De Kort staat er één risicofactor met stip bovenaan: "De trap, vooral als er een loper op ligt."

DOELGROEP

Zelfstandig wonende 65-plussers.

DOEL

De gecertificeerde veiligheidsadviseur spoort in een woning valrisico's op en adviseert de bewoners over preventieve maatregelen om valincidenten voorkomen. De Kort: "Het gaat vaak om eenvoudige dingen. Denk aan het weghalen van een vloerkleed waar je over kunt struikelen, of het aanpassen van de verlichting op de trap. We geven geen medische adviezen." Merkt de veiligheidsadviseur van SVHE dat het vallen waarschijnlijk een medische oorzaak heeft, dan verwijst hij door naar de professionele zorg.

METHODE

SVHE werkt met een klussendienst, die alleen uit vrijwilligers bestaat. Zelfstandig wonende 65-plussers kunnen voor €2,50 per half uur gebruik maken van hun diensten. Dat varieert van het ophangen van een fotolijstje tot het ontstoppen van de gootsteen. Deze laagdrempelige service zorgt ervoor dat de vrijwilligers op eigen verzoek van de bewoners de woningen binnenkomen. Dit is volgens De Kort gelijk een uitgelezen kans om het huis van binnen te inspecteren op mogelijke valrisico's: "Ouderen laten niet makkelijk hun woning inspecteren. Wat dat betreft hebben wij een ideale combinatie met onze klussendienst, want wij komen met een andere reden bij ze binnen." Een kopje koffie en een gezellig gesprek scheidt vertrouwen en zo kan de vrijwilliger tussendoor nog wat preventieve tips geven.

ZELF OPLEIDEN

Door de beperkte financiële middelen worden de vrijwilligers van SVHE door een van de eigen gecertificeerde veiligheidsadviseurs intern getraind en jaarlijks bijgeschoold. Hierdoor worden zij geen officiële veiligheidsadviseurs en ontvangen zij ook geen certificaat. Zij beschikken echter over voldoende kennis en kunde.

De Kort: "Tijdens een jaarlijks overleg delen we elkaars ervaringen en praten we de vrijwilligers bij over nieuwe ontwikkelingen. Ook vragen we professionals als spreker. Zo gaf de brandweer al eens uitleg over de werking en voordelen van rookmelders." De mensen van de klussendienst krijgen ook een lijst met de meest voorkomende valoorzaken. Hiermee kunnen ze makkelijk elke woning inspecteren, zonder iets over het hoofd te zien.

EFFECT

De huisbezoeken, gesprekken en daar uit voortgekomen adviezen van SVHE, zorgen voor minder valincidenten in de woning. Als ouderen minder vallen, zullen zij minder in aanraking komen met langdurige zorg en/of revalidatie en is de kans kleiner dat zij moeten verhuizen naar een verzorgingshuis. Ouderen kunnen dus langer zelfstandig blijven wonen.

De training heeft ook een positief effect op de vrijwilligers van de klussendienst. Volgens De Kort is het enthousiasme groot: "Eerst was er weinig interesse. Onze vrijwilligers waren bang om met lastige regelgeving te maken te krijgen. Maar door de training ging het leven en waren ze er helemaal klaar voor." Dit zorgt ervoor dat de

veiligheidsadviseurs het doorvertellen, waardoor ook andere vrijwilligers interesse krijgen om de training te volgen.

SCHOLING

De training tot gecertificeerd veiligheidsadviseur wordt verzorgd door Stichting Consument en Veiligheid in Utrecht. Deze cursus duurt één dag.

Tot de doelgroep van de training, en daardoor de functie van veiligheidsadviseur, behoren zowel betaalde medewerkers als vrijwilligers van welzijns- en/of thuiszorgorganisaties. Ook leden van een ouderenbond kunnen in deze rol aan de slag. Frans de Kort vertelt dat SVHE alleen met vrijwilligers werkt: "We begonnen een paar jaar geleden met drie man om veiligheidsadviezen te geven. Inmiddels zijn het er elf." Het zijn allemaal vrijwilligers van de klussendienst van SVHE. Als ze door ouderen worden gevraagd voor een klusje in huis, hebben ze gelijk de kans om te kijken of er gevaarlijke punten in de woning zijn.

Tijdens de training krijgt men inzicht in het ongevalprobleem, de veiligheidsbeleving van senioren en de relatie tussen bewegen en valpreventie. De cursisten krijgen uitleg over de veiligheidschecklist en mogelijke beweegactiviteiten. Er wordt aandacht besteed aan gesprekstechnieken en -vaardigheden en er wordt geoefend met het huisbezoek.

Na afloop van de training hebben de deelnemers een terugkomeenkomst. Ze wisselen dan ervaringen uit en lossen eventuele knelpunten op. De deelnemers ontvangen vervolgens een certificaat. Voor de veiligheidsadviseurs moet er wel een lokale coördinator en aanspreekpunt zijn. Dit waarborgt de ondersteuning van de veiligheidsadviseurs voor, tijdens en na de huisbezoeken.

SVHE zorgt zelf voor de training en jaarlijkse bijscholing van haar vrijwilligers.

FINANCIËN

De officiële training via Stichting Consument & Veiligheid kost €120,- (inclusief koffie, thee, 1x lunch, cursusmap en terugkomeenkomst).

De GGD Oost-Brabant biedt SVHE vaak de financiële bijdrage voor de opleiding en bijscholing van de gecertificeerde veiligheidsadviseurs. Omdat SVHE zelf een vrijwilligersorganisatie met onbetaalde krachten is en budgetneutraal werkt, hebben ze geen kosten om hun vrijwilligers op te leiden. Ook de voorlichting richting de ouderen gebeurt geheel kosteloos.

TIPS

De Kort heeft voor de uitvoering een advies: "Pak het niet te zwaar aan. Ouderen hebben schroom om hun woning te laten inspecteren. Ze vertellen het zelfs hun kinderen niet, omdat ze bang zijn dat ze dan naar een bejaardenhuis te moeten. Ouderen willen graag de regie van hun eigen leven in handen hebben."

CONTACTGEGEVENS

Meer informatie over de training?

Kijk dan op www.veiligheid.nl

Of neem contact op met Consument en Veiligheid:

Ilse Volkstedt, i.volkstedt@veiligheid.nl

Telefoonnummer: 020-511 45 50

Meer horen over de ervaring van SVHE?

Neem dan contact op met:

Stichting Vrijwillige Hulpdienst Eersel

Frans de Kort, svhe@hetnet.nl

Telefoonnummer: 0497-514 196

| 7. Zicht op Evenwicht

Ruim de helft van de 70-plussers is bang om te vallen en vermijdt daarom activiteiten. De cursus 'Zicht op Evenwicht' van het Trimbos-Instituut helpt om valangst te verminderen. Naast bewegingsoefeningen ligt de nadruk vooral op het achterhalen waar deze angst vandaan komt en hoe hiermee om te gaan. Margriet van de Waeter, preventiefunctionaris bij Stichting Thuiszorg Midden Gelderland (STMG), zag mogelijkheden voor haar organisatie en ging met de cursus aan de slag: "De eerste en de moeilijkste stap is toegeven dat de angst om te vallen je belemmert in het dagelijks leven."

DOELGROEP

'Zicht op Evenwicht' is bedoeld voor 70-plussers die korte afstanden kunnen lopen, eventueel met behulp van een rollator of wandelstok. STMG richt zich daarbij, vanuit de thuiszorg, op ouderen die zelfstandig wonen en 65-plus zijn.

DOEL

Het belangrijkste doel is het verminderen van valangst. Daarnaast zorgen bewegingsoefeningen ervoor dat spierkracht en balans toenemen, waardoor de deelnemers zich zekerder voelen en minder zullen vallen.

METHODE

De cursus bestaat uit acht wekelijkse groepsbijeenkomsten en een terugkombijeenkomst. Iedere bijeenkomst duurt twee uur. De groep bestaat uit tien personen. Tijdens de lessen leren de deelnemers:

- hoe ze om kunnen gaan met hun angst om te vallen
- over het belang van lichaamsbeweging
- hoe ze kunnen voorkomen dat ze vallen
- over risicovol en veilig gedrag en over risico's in en om het huis

Vanaf de derde les krijgen de deelnemers bewegingsoefeningen. Margriet van de Waeter legt uit wat het doel is van deze oefeningen: "Bewegen maakt ze fitter, hun spieren worden sterker en verbetert het evenwicht, waardoor ze minder vallen." Tijdens de terugkombijeenkomst wordt gekeken of de ouderen de verbetering weten vast te houden en of de angst om te vallen is afgenomen.

WERVING

STMG werft de cursisten samen met welzijnsorganisaties voor ouderen. De meeste deelnemers worden geworven via ouderenadviseurs en wijkverpleegkundigen. Zij kennen de mensen doordat ze hen regelmatig bezoeken. Van de Waeter: "Mensen met valangst komen niet snel naar een groepsbijeenkomst. Werving via de eerstelijnszorg en via welzijn werkt hier dan ook het beste." Na aanmelding voert de cursusleider (een wijkverpleegkundige) eerst een gesprek met de deelnemer. Daarbij kijken ze samen of de cursus zinvol is, of dat er andere maatregelen nodig zijn. Niet alleen wijkverpleegkundigen verwijzen ouderen door naar de cursus 'Zicht op Evenwicht'. Ook de huisarts, fysiotherapeut en de valkliniek van het Ziekenhuis Rijnstate in Arnhem worden bij de werving betrokken.

LOCATIE

De cursus wordt zo dicht mogelijk bij de doelgroep gegeven. In wijkgebouwen van STMG of op locaties van welzijnsorganisaties. Van de Waeter: "De deelnemers vinden het prettig dat ze de locatie of omgeving kennen. Het is ook handig voor eventuele samenwerking met andere organisaties in de buurt."

EFFECT

Rixt Zijlstra van de Universiteit Maastricht voerde in de periode 2002-2006 onder 540 ouderen een effectonderzoek uit. 'Zicht op Evenwicht' bleek positieve effecten te hebben op 'het voorkomen van vallen' en 'het verminderen van valangst'. Ouderen zijn na de

cursus minder bang om te vallen, vermijden minder activiteiten en zijn actiever in het dagelijks leven, denken positiever over vallen en ervaren dat ze controle over het vallen hebben. Ook blijkt dat als ouderen minder bang zijn om te vallen, dit ook daadwerkelijk minder vaak gebeurt. Daarnaast hebben ze minder depressieve klachten en ondervinden meer sociale steun.

Volgens Van de Waeter merkt STMG ook positieve effecten: "Ouderen leren een betere inschatting te maken van wat ze nog wel en wat ze niet meer kunnen. Daarmee wordt de kans op vallen flink verkleind."

Veel resultaten waren al zichtbaar direct na afloop van de cursus. Positief is dat ook zes en twaalf maanden na afloop van de cursus de deelnemers nog steeds minder bang zijn om te vallen en controle ervaren over vallen. Een tevreden reactie van een 77-jarige deelnemster: "Ik ben nog steeds bang om te vallen, maar laat me niet meer leiden door angst. Mijn stok is mijn beste vriend en ik let overal en altijd op steunpunten. Ik heb de controle weer terug."

SAMENWERKINGSPARTNER

STMG organiseert en coördineert de cursus. Voor het werven van cursisten en vinden van geschikte locaties in de buurt van de doelgroep, werkt STMG samen met welzijnsorganisaties voor ouderen.

SCHOLING

Het Trimbos Instituut traint de cursusleiders in de uitvoering van de cursus 'Zicht op Evenwicht'. Deze training duurt een dag, vindt plaats bij het Trimbos Instituut in Utrecht en behandelt de volgende onderwerpen:

- Bespreken van doelgroep, doelstellingen, randvoorwaarden en werving.
- Valangst en de gevolgen voor het functioneren.
- Uitleg van cognitieve gedragstherapie en de rol daarvan binnen de cursus.
- Uitvoering van de cursus 'Zicht op Evenwicht'.

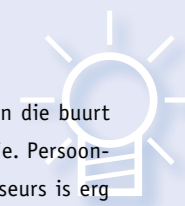
De training is bedoeld voor professionals met een hbo-opleiding, die werkzaam zijn in de zorg voor ouderen, zoals wijkverpleegkundigen, fysiotherapeuten en ergotherapeuten. Zij hebben ervaring met de doelgroep, affiniteit met de onderwerpen valangst en valpreventie, en zijn in staat om de cognitief gedragstherapeutische technieken uit te leggen.

FINANCIËN

De training van de cursusleiders bij het Trimbos-Instituut kost €275,- euro (inclusief handleiding, werkboek en lunch). De training duurt een dag (8 uur, exclusief reistijd). Verder is voor het uitvoeren van een cursus een tijdsinvestering van ongeveer 36 uur nodig. Dit is exclusief de tijd voor de werving en intakegesprekken. STMG ontvangt via de subsidie 'preventiekracht dicht bij huis' van het ministerie van VWS een bijdrage. Hiervan worden de uren van de cursusleiders bekostigd. Om de cursus te volgen betalen de ouderen eenmalig €25,- voor het deelnemersmateriaal.

TIPS

Bepaal vooraf waar de doelgroep zit en of er partijen in die buurt zijn om mee samen te werken voor de werving en locatie. Persoonlijke werving via wijkverpleegkundigen en ouderenadviseurs is erg belangrijk voor deze cursus.



CONTACTGEGEVENS

Meer informatie over de cursus en de training van cursusleiders? Kijk dan op www.zichtopevenwicht.nl.

Of neem contact op met het Trimbos-Instituut:
Martha de Jonge, mjonge@trimbos.nl

Meer horen over de ervaring van STMG met de cursus?
Neem dan contact op met STMG: Stichting Thuiszorg Midden
Gelderland
Margriet van de Waeter, m.van.de.waeter@stmg.nl
Telefoonnummer: 026-376 17 39 (maandag, dinsdag en donderdag tot 15.00 uur)

KEURMERK

Zicht op Evenwicht is door het RIVM Centrum Gezond Leven (CGL) gecertificeerd en heeft de beoordeling 'Waarschijnlijk effectief' ontvangen. Hiermee is 'Zicht op Evenwicht' de hoogst beoordeelde cursus op het gebied van valpreventie. Meer informatie over het certificeringssysteem van het CGL vindt u op www.loketgezondleven.nl.



Colofon

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen
Postbus 643, 6710 BP Ede
T (0318) 490 900
F (0318) 490 995
E info@nisb.nl
W www.nisb.nl

Consument en Veiligheid

Bezoekadres

Rijswijkstraat 2, 1059 GK Amsterdam

Postadres

Postbus 75169, 1070 AD Amsterdam
Telefoon algemeen: 020 -511 45 11
Servicedesk: 020 -511 45 67 (ma t/m vr 9.00 -13.00)
Faxnummer: 020 -669 28 31
E-mail: info@veiligheid.nl

Tekst- en eindredactie

Irene de Swart , Tekstschrijvers.nl

Fotografie

Voermans Van Bree Fotografie, Arnhem
Willem Mes Photography, Utrecht

Vormgeving en productie

VUURWERK, communicatie en vormgeving, Arnhem

Drukwerk

Drukmotief

© NISB, mei 2011



NISB is het Nederlands kennis- en innovatie-instituut dat aanzet tot sport en bewegen om participatie, leefbaarheid en gezondheid te bevorderen
Horapark 4, 6717 LZ Ede **P** Postbus 643, 6710 BP Ede **T** (0318) 49 09 00 **F** (0318) 49 09 95 **E** info@nisb.nl **W** www.nisb.nl