

Lokale kracht

Door ouderen goed voor te lichten over bewegen en veiligheid in en om het huis, zijn veel valincidenten te voorkomen. Lokale professionals en intermediaire organisaties hebben daarin een essentiële rol. Voorlichting en beïnvloeding zijn het meest succesvol als mensen op een persoonlijke manier en in hun eigen omgeving worden benaderd.

Structureel beweegaanbod

Activiteiten rond bewegen en valpreventie worden toegankelijker door ze structureel aan te bieden. Als lokale professionals dit soort activiteiten op een positieve manier onder de aandacht brengen, krijgen ouderen er ook plezier in. Voor een structurele aanpak is gemeentelijke financiering nodig. Hoewel gemeenten sinds 1 juli 2010 zelf verantwoordelijk zijn voor de uitvoering van preventieve gezondheidszorg voor ouderen, staat het wezenlijke onderdeel valpreventie nog niet of nauwelijks op de lokale beleidsagenda.

WPG en Wmo

Gemeenten kunnen zowel binnen de WPG als de Wmo voorwaarden scheppen voor het uitvoeren en financieren van evidence-based programma's voor valpreventie. De Preventienota vormt daarbij het landelijk beleidskader. Er zijn in Nederland al verschillende evidence-based valpreventieprogramma's die binnen het kader van deze wetten op grote schaal uitgevoerd kunnen worden.

Nationale ambities

De minister ontving in april 2009 een advies van de Gezondheidsraad, waarin de focus ligt op preventie bij ouderen, met de nadruk op zelfredzaamheid. In het kabinetsstandpunt 'Uitblinken op alle niveaus' van 9 juli 2009 staat nadrukkelijk vermeld dat een vitaal Nederland een belangrijke pijler van onze Olympische ambities is: 'Ouderen leven langer in goede gezondheid. Niet alleen verhoogt dit de kwaliteit van leven, het geeft ook een belangrijke impuls aan de economie en helpt de kosten van de gezondheidszorg beheersbaar te maken'. Bij deze ambitie hoort een integraal valpreventiebeleid, gericht op een gezonde en actieve leefstijl van ouderen. Want alleen met betere voorlichting en meer beweging komen we tot een flinke reductie van het aantal valongelukken.

Wilt u meer weten over valpreventie?

Kijk op www.veiligheid.nl of neem contact met ons op via info@veiligheid.nl of bel 020 – 511 4567.



Factsheet 65+ minder vallen, meer bewegen

Als ouderen ten val komen, heeft dat vaak ernstige gevolgen voor hun gezondheid. Velen van hen hebben langdurig of zelfs blijvend ondersteuning nodig.

Stichting Consument en Veiligheid en het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen zetten zich gezamenlijk in om het aantal valincidenten onder ouderen te verminderen.



Effectieve interventies

Er zijn verschillende programma's op het gebied van valpreventie en beweging. Onderstaande interventies hebben zich in de praktijk bewezen.

In Balans is een cursus voor ouderen met valangst of een hoog valrisico. De cursus is gericht op bewegen, met als doel valongelukken te voorkomen of te verminderen. Om de cursus 'In Balans' te geven, volgen trainers nieuw ontwikkelde scholing, gecertificeerd en geaccrediteerd door KNGF en VvOCM. 'In balans' wordt zowel door Centrum Gezond Leven als NIVEL hoog gewaardeerd.

Meer informatie: www.nisb.nl

Bewegen valt Goed! is ontwikkeld voor drie specifieke risicogroepen: niet-westerse allochtonen van 45 jaar of ouder, inactieve ouderen met gezondheidsklachten en inactieve ouderen met een lage sociaaleconomische status. De interventie stimuleert beweging en een actievere leefstijl, wat de kans op valongelukken verkleint. Recent is ook gestart met nieuwe projecten, specifiek gericht op allochtone mannen.

Meer informatie: www.nisb.nl en www.veiligheid.nl

Halt! U Valt is een methode waarmee lokale organisaties op een praktische manier het aantal valincidenten bij ouderen omlaag kunnen brengen. Bij 'Halt! U valt' hoort een duidelijk overzicht van de voorwaarden waar een project minimaal aan moet voldoen om de doelstellingen te kunnen realiseren. De methode is door het Centrum Gezond Leven gecertificeerd als theoretisch goed onderbouwd.

Meer informatie: www.veiligheid.nl

Blijf staan is een effectieve methode met praktische tools, waarmee management, verzorgend personeel en bewoners van verzorgingshuizen samen kunnen werken aan valpreventie. Blijf Staan pakt verschillende risicofactoren aan.

Meer informatie: www.veiligheid.nl

Zicht op Evenwicht is een groepscursus die valangst bij 70-plussers vermindert en het bijbehorende vermijdingsgedrag terugdringt. Ook is er aandacht voor preventie van nieuwe valincidenten, een actievere leefstijl en het verminderen van angstgevoelens en depressieve symptomen. Het Centrum Gezond Leven kenmerkt 'Zicht op Evenwicht' niet alleen als theoretisch goed onderbouwd, maar ook als waarschijnlijk effectief.

Meer informatie: www.zichtopevenwicht.nl

Vallen Verleden Tijd is een trainingsprogramma waarin het evenwicht en de bewegingssturing wordt geoefend. Daarbij gaat het om risico's in alledaagse situaties, zoals scheve stoeptegels, natte bladeren in het bos of haastig de trap af gaan. In de training vertaalt dit zich in een hindernisbaan en diverse spelvormen. Promotieonderzoek toonde de effectiviteit van de interventie aan.

Meer informatie: www.paramedisch.org

Een val, en dan?

Valpartijen onder 65-plussers hebben vaak verstrekende consequenties.

In vogelvlucht:

- ieder jaar hebben zo'n 140.000 senioren medische zorg nodig
- in ruim 70.000 gevallen is er behandeling nodig op de Spoedeisende Hulpafdeling van een ziekenhuis (SEH)
- in bijna de helft van deze gevallen wordt het slachtoffer in het ziekenhuis opgenomen
- vallen vermindert de zelfredzaamheid, wat kan leiden tot sociaal isolement
- vallen brengt hoge medische en vervolgcosten met zich mee: jaarlijks zo'n 725 miljoen euro

Demografie

65-Plussers vormen nu al een belangrijk deel van onze samenleving. En hun aandeel zal in de komende jaren alleen maar groeien. Op 1 januari 2010 zijn er 2,5 miljoen 65-plussers (15% van de bevolking). De prognose van het CBS* is dat er 3,4 miljoen 65-plussers zijn in 2020. Dit aantal zal zelfs groeien naar 4,5 miljoen 65-plussers in 2050.

Gebrek aan beweging

De cijfers die TNO publiceerde in het Trendrapport bewegen en gezondheid 2008/2009 laten zien dat het percentage inactieve ouderen in de periode 2000 – 2009 weliswaar is teruggelopen, maar nog steeds relatief hoog is. Met alle risico's van dien.

	2000	2009
65-plussers die voldoen aan Nederlandse Norm Gezond Bewegen	42%	53%
65-plussers die voldoen aan Fitnorm	9%	10%
65-plussers die voldoen aan Combinorm	44%	58%

Preventie richt zich op inrichting van de leefomgeving, maar ook op risicobewustzijn en een betere fysieke conditie. Als ouderen meer bewegen, zien we een duidelijke verbetering in kracht, balans en conditie.

Aantoonbaar resultaat

Ouderen die een valprogramma volgden, hebben aantoonbaar minder valongelukken en staan letterlijk en figuurlijk steviger in hun schoenen. Hoe meer zelfstandig wonende senioren deelnemen aan een beweegprogramma, hoe groter de besparing op medische kosten.

Benieuwd wat u kunt besparen? Reken het uit op www.veiligheid.nl/businesscases. Ook voorlichting is van belang om vallen bij senioren te voorkomen, bijvoorbeeld als het gaat om het beperken van medicijngebruik in overleg met de huisarts. Maar ook voorlichting over veiligheidsvoorzieningen in de woning boekt positieve resultaten. Hiervoor kan een veiligheidsadviseur de woonomgeving aan de hand van een checklist controleren.

*CBS: Centraal Bureau voor de Statistiek.