

Hoe thuiswonende ouderen te bereiken met valpreventie-interventies?

Een mixed methods studie naar belemmerende en bevorderende factoren en potentiële strategieën.

Meike van Scherpenseel

Hogeschool Utrecht



www.friend.hu.nl



WILLEKE VAN DAM



FRIEND

Fall pRevention ImplEmeNtation stuDY



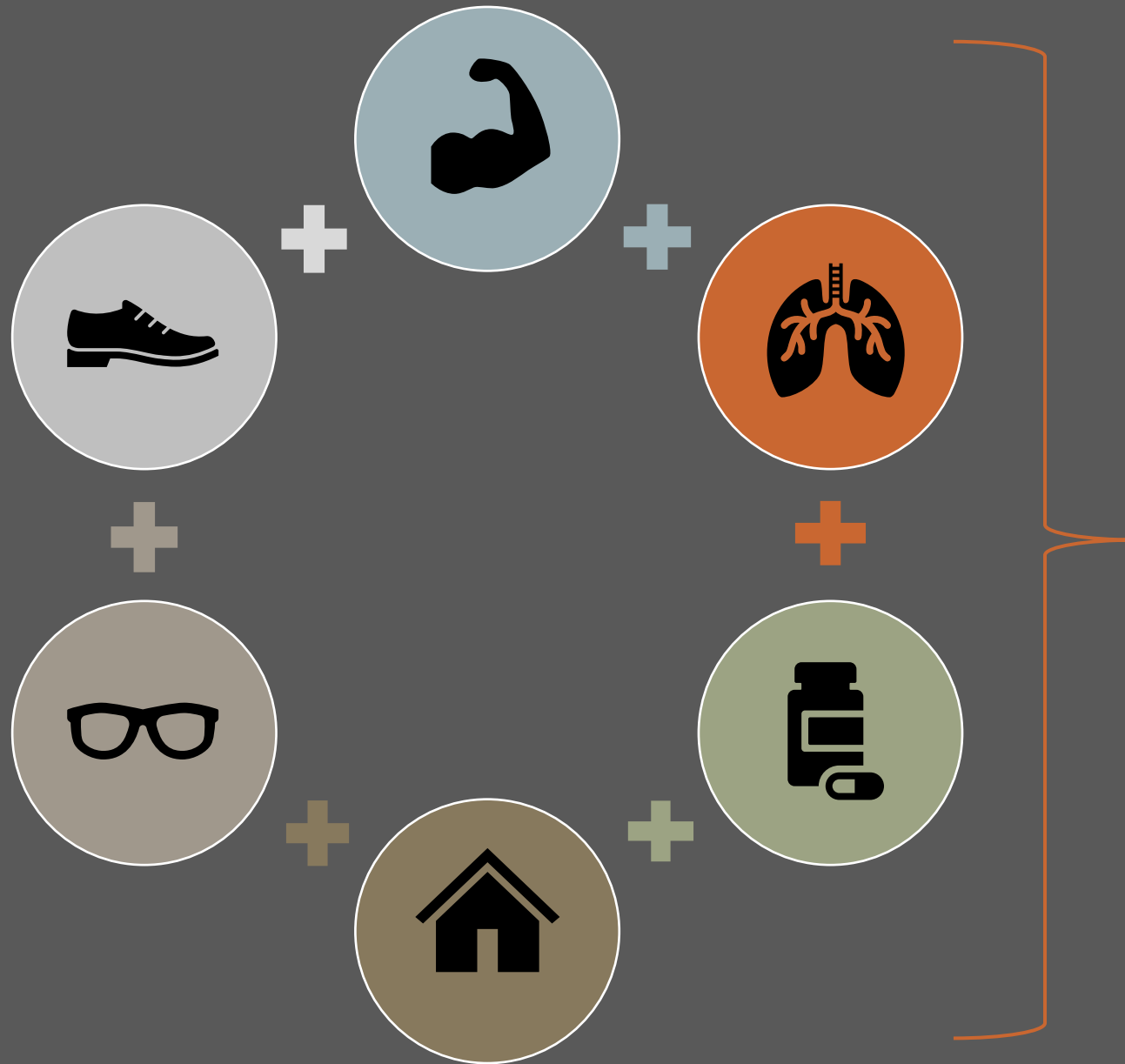
WELKE **BELEMMERENDE EN BEVORDERENDE** FACTOREN SPELEN VOOR **THUISWONENDE 65+ERS** MET EEN **VERHOOGD VALRISICO** EEN ROL OM WEL OF NIET MEE TE DOEN AAN **VALPREVENTIE?**

WELKE **STRATEGIEËN** KUNNEN ERVOOR ZORGEN DAT MEER MENSEN UIT DE DOELGROEP **DEELNEMEN** AAN VALPREVENTIE?

VALLEN

Vallen is een multifactorieel probleem en kan komen door:

- Verminderde kracht
- Verminderd uithoudingsvermogen
- Medicijngebruik
- Inrichting van het huis, zoals drempels, losse kledjes
- Slechtziendheid
- Slecht schoeisel



Effectieve valpreventie interventies zijn dus gericht op meerdere factoren



Deze interventies worden echter nog onvoldoende in de praktijk toegepast; een van de redenen is dat het lastig blijkt om ouderen ertoe te bewegen mee te doen.





- Literatuuronderzoek (n=19)
- Focusgroep met zorgprofessionals en andere professionals met expertise op het gebied van valpreventie, implementatie en het bereiken en betrekken van ouderen (n=7)
- Interviews met thuiswonende 65+ers met een verhoogd valrisico (getest a.h.v. Valrisicotest VeiligheidNL) (n=10)



Belemmerende factoren valpreventie

- Negatief stigma rond 'oud' en 'vallen', waardoor deze termen niet aanspreken tot de doelgroep.

O: Denkt u dat u de doelgroep bent? [...] Dat u een verhoogd valrisico heeft?

R: Jawel hoor, ik zit in de leeftijdsfase. [...] En ik heb wel een verhoogd valrisico.

O: Zou u mee willen doen aan valpreventie-activiteiten?

R: In principe, op dit moment niet, nee.



Vrouw, 77 jaar, afgelopen jaar twee keer gevallen



Belemmerende factoren valpreventie

- Negatief stigma ronden 'oud' en 'vallen', waardoor deze termen niet aanspreken tot de doelgroep.
- Interventie niet op maat.

” Als ik iets deed, moest ik me vasthouden aan de stoel. Ik kon daar helemaal niet goed aan meedoen.



Vrouw, 90 jaar, vaker gevallen, moeite met balans



Bevorderende factoren valpreventie

- Sociale interactie



Ik zou dat het liefst in een groepje doen



Vrouw, 75 jaar, laatst nog gevallen



Bevorderende factoren valpreventie

- Sociale interactie.
- Positieve uitkomsten valpreventie.

O: En merkt u wel voordelen?

R: Ja [...]. Nou, dat het me meer een beetje vrijheid geeft.



Vrouw, 90 jaar, vaker gevallen, moeite met balans

Strategieën

Op basis van de belemmerende en bevorderende factoren zijn strategieën ontwikkeld die ervoor zouden moeten zorgen dat 65+ers beter worden bereikt en betrokken bij valpreventie-interventies.

- Reframen vallen, oud

”

Gezond ouder worden
Langer vitaal leven
Fit en gezond

- Benadrukken voordelen deelname valpreventie

”

Langer zelfstandig thuis wonen
Met meer zelfvertrouwen naar buiten
Onafhankelijk zijn van anderen

Strategieën

- Aanbod doorlopend en op maat



Op ieder gewenst moment in stappen
Op uw eigen niveau

- Sociale interactie bevorderen

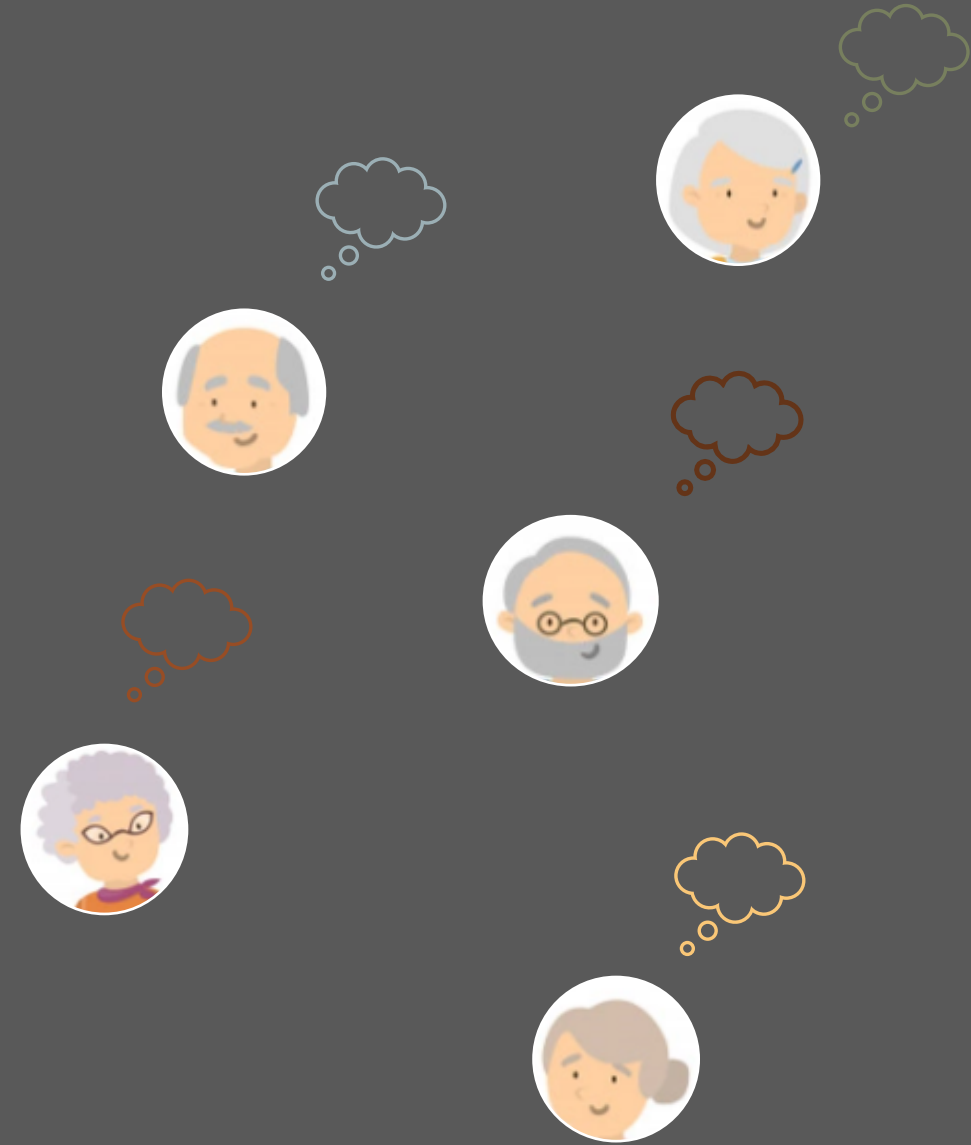


In groepjes met een kopje koffie achteraf

- Belangrijk aandachtspunt is dus de communicatie!



- Rekening houden met de grote variatie aan mensen met ieder hun wensen en behoeften binnen de doelgroep.
- In FRIEND zijn de strategieën gebaseerd op veel data waarbij de focus ligt op de meest voorkomende factoren, waardoor resultaten generaliseerbaar zijn naar een grotere groep.





Strategieën

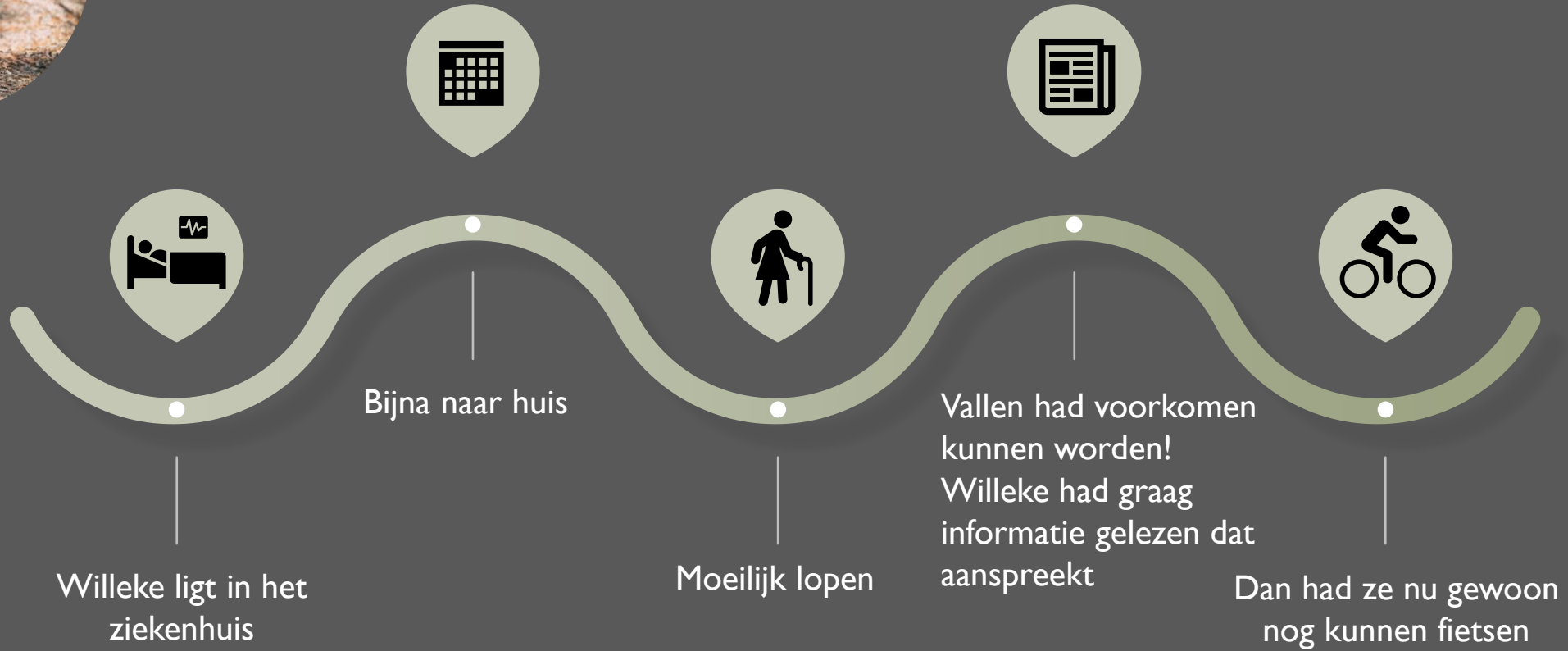
Voorleggen aan doelgroep

Uitvoeren

Hebben deze strategieën er voor
gezorgd dat meer 65+ers bereikt
worden en meedoen met
valpreventie-interventies?



WILLEKE VAN DAM





Meer informatie over FRIEND:
www.friend.hu.nl

Heeft u een vraag, mail mij dan gerust:
Meike.vanscherpenseel@hu.nl

Meike van Scherpenseel

Hogeschool Utrecht



www.friend.hu.nl