

Handleiding

Zo ga je in gesprek over valrisico's.

Wist je dat er in Nederland elke 5 minuten een 65-plusser op de Spoedeisende hulp belandt na een valongeval?

En dat jij een sleutelrol kan spelen bij het terugdringen van valongevallen? Jij ziet ze regelmatig en hebt een band opgebouwd. Ouderen kunnen zelf veel doen om het risico op een val te verlagen. Maar zij doen dit vaak niet omdat zij zich niet bewust zijn van hun valrisico of er niet over willen nadenken.

Jij kan ze helpen door een verhoogd valrisico te signaleren en te bespreken wat je hier op een eenvoudige manier aan kunt doen.

Met een gesprek over valpreventie zet je een belangrijke eerste stap bij het voorkomen van een valongeval. [Deze toolkit](#) helpt je hierbij.

We weten dat zorgverleners het belangrijk vinden om vallen te voorkomen maar ook dat dit lastig kan zijn.

'Ik vind het soms onduidelijk wat ik kan adviseren over valpreventie.'

'Ik merk dat ouderen vaak in de weerstand schieten.'

Met de toolkit geven we je een concreet stappenplan waarmee je binnen 10 minuten een verschil kunt maken. Je kunt de toolkit gebruiken om cliënten te helpen bij het zetten van de eerste stap richting valpreventie.

We ontwikkelden deze toolkit samen met gedragspsychologen en kozen elke tool zorgvuldig op basis van wat volgens je collega's haalbaar is, wat ouderen aanspreekt én wat effectief is om ouderen te motiveren.

Stappenplan ‘Zo ga je in gesprek over valrisico’s’

Stap 1: Inschatten verhoogd valrisico

🕒 +/- 2 minuten

Soms is het lastig te bepalen wanneer je een verhoogd valrisico kunt signaleren. [Het valrisico signaalkaartje](#) helpt je ontdekken wanneer je cliënt mogelijk hulp nodig heeft van jou rondom valpreventie.

Stap 2: Laat de video zien

🕒 +/- 2 minuten

Met [deze korte video](#) kun je ouderen makkelijk en snel helpen om meer open te staan voor advies.

Waarom? Je hebt misschien wel gemerkt dat veel ouderen het spannend vinden om te erkennen dat ze een verhoogd valrisico hebben:

‘Ik heb geen tips voor valpreventie nodig, het gaat prima!’

‘Dit hoort bij ouder worden, ik kan er toch niks tegen doen.’

Ze trekken dan als het ware een muurtje op waar je niet doorheen komt, hoe goed je advies ook is. Dit muurtje ontstaat vooral vanuit onzekerheid en de angst om autonomie te verliezen. Voor veel ouderen voelt het alsof ze niet in staat zijn om hun valrisico te verlagen. Het voelt alsof dit te moeilijk is, alsof het te veel moeite kost, alsof ze het fysiek niet aankunnen en alsof andere mensen zich dan met hun leven gaan bemoeien. Het is dan makkelijker om de spreekwoordelijke kop in het zand te steken en het valrisico in zijn geheel te negeren. Als er geen risico is, hoef je immers ook geen onzekerheid en angst te voelen.

In de video verwerkten we elementen waarvan we uit onderzoek weten dat ze effectief zijn om de genoemde weerstanden bij ouderen te verlagen. Je ziet andere ouderen die vertellen dat

zij ook sceptisch waren over het nut van valpreventie, ze een valongeluk kregen en hoe ze hun autonomie wisten te behouden door juist wel aan valpreventie te doen. Met deze ervaringsverhalen helpen we ouderen om zich open te stellen voor valpreventie: en verhogen we hun zelfvertrouwen.

‘Als dit voor mensen die op mij lijken relevant is, is het voor mij misschien toch wel belangrijk.’

‘Als zij het kunnen, kan ik het ook!’

In de video zie je dat ze meedoen aan een beweegcursus. Dit is een van de belangrijkste interventies.

Stap 3: Bespreek eenvoudige eerste acties

🕒 +/- 5 minuten

Zodra je cliënten open staan voor valpreventie is het fijn om concrete adviezen te kunnen geven. Hiervoor maakten we de praatkaart [“Eenvoudige eerste acties”](#). Hierin staan enkele acties die kunnen helpen bij het verlagen van het valrisico. Deze acties zijn gericht op een aantal belangrijke pijlers voor valpreventie: een veilig huis, passende medicatie, goed schoeisel, goed zicht, gezonde voeding en verbeteren spierkracht en balans. Hierin staan alleen acties die makkelijk uitvoerbaar zijn, zodat we het zelfvertrouwen blijven voeden en de drempel voor het uitvoeren hiervan laag blijft.

Het is goed deze acties met je cliënt te doorlopen. Om te bevorderen dat ze een eerste stap gaan zetten is het belangrijk daarover direct al een concrete afspraak te maken in het invulveld. Vervolgens kan je de praatkaart achterlaten en je cliënt vragen om er zelf naar te kijken, of met een familielid als hij/zij hulp nodig denkt te hebben. Zo help je al enorm; je zorgt ervoor dat je cliënten hun valrisico onder ogen durven te komen en zich bewust worden dat ze iets kunnen doen om het risico te verlagen.

Verder met valpreventie

Nu de cliënt zich bewust is van zijn/haar valrisico en ervoor open staat om daar iets aan te doen, is een belangrijkste eerste stap richting het voorkomen van valongevallen gezet. Voor ouderen die meer informatie willen over wat ze zelf kunnen doen om hun valrisico te verlagen is een meer uitgebreide [brochure](#) en een [checklist](#) beschikbaar.

Vaak is er meer nodig dan de vermelde eenvoudige acties. Het is dan ook aan te bevelen om cliënten met een verhoogd valrisico door te verwijzen naar een zorgverlener die een uitgebreide valrisicobeoordeling kan uitvoeren, bijvoorbeeld een huisarts, POH, ergo- of fysiotherapeut. Meer informatie over effectieve valpreventie en bewezen effectieve valpreventieve beweeginterventies is te vinden op [VeiligheidNL](#).

Tips bij weerstand:

Heb je de video laten zien en vertoont je cliënt alsnog veel weerstand als je de praatkaart erbij pakt?

1. Ga er niet tegenin maar erken deze weerstand: *'Ik begrijp dat...'*
2. Benadruk keuzevrijheid: *'Je hoeft niks en bepaalt zelf...'*
3. Maak het vervolgens kleiner door te noemen dat de cliënt de praatkaart gewoon eens kan bekijken en dan als duidelijk is wat valpreventie inhoudt, altijd zelf nog kan bepalen wat goed voelt om te doen.
4. Vertel over positieve ervaringen met vallen en valpreventie bij andere cliënten en wat het deze ouderen opleverde.
5. Ga door op de vraag aan het einde van de video die aanzet tot nadenken over de positieve kanten van valpreventie: *'Het kost wat tijd en moeite, maar wat zijn voor jou de positieve kanten? Wat zou het je kunnen opleveren?'*

Extra:

Luister ook de korte podcasts om te horen hoe collega's advies geven.

We maakten ook [korte podcasts](#) van 10 minuten waarin collega's vertellen hoe zij een verhoogd valrisico signaleren en hoe ze ouderen hierbij helpen. Luister deze podcasts voor meer tips en inspiratie, bijvoorbeeld thuis ter voorbereiding op de werkdag.