



Webinar

‘Effectieve valpreventie’

18 april 2023

Welkom!

- We starten om 12:02
- Houd camera en microfoon tijdens het webinar uit.
- Stel tijdens de presentaties je vraag via de chat.
- Dit webinar wordt live opgenomen om later terug te kijken.
- Ga naar **www.menti.com**, code **32 94 57 89**



Webinar 'Effectieve valpreventie'



veiligheid  nl

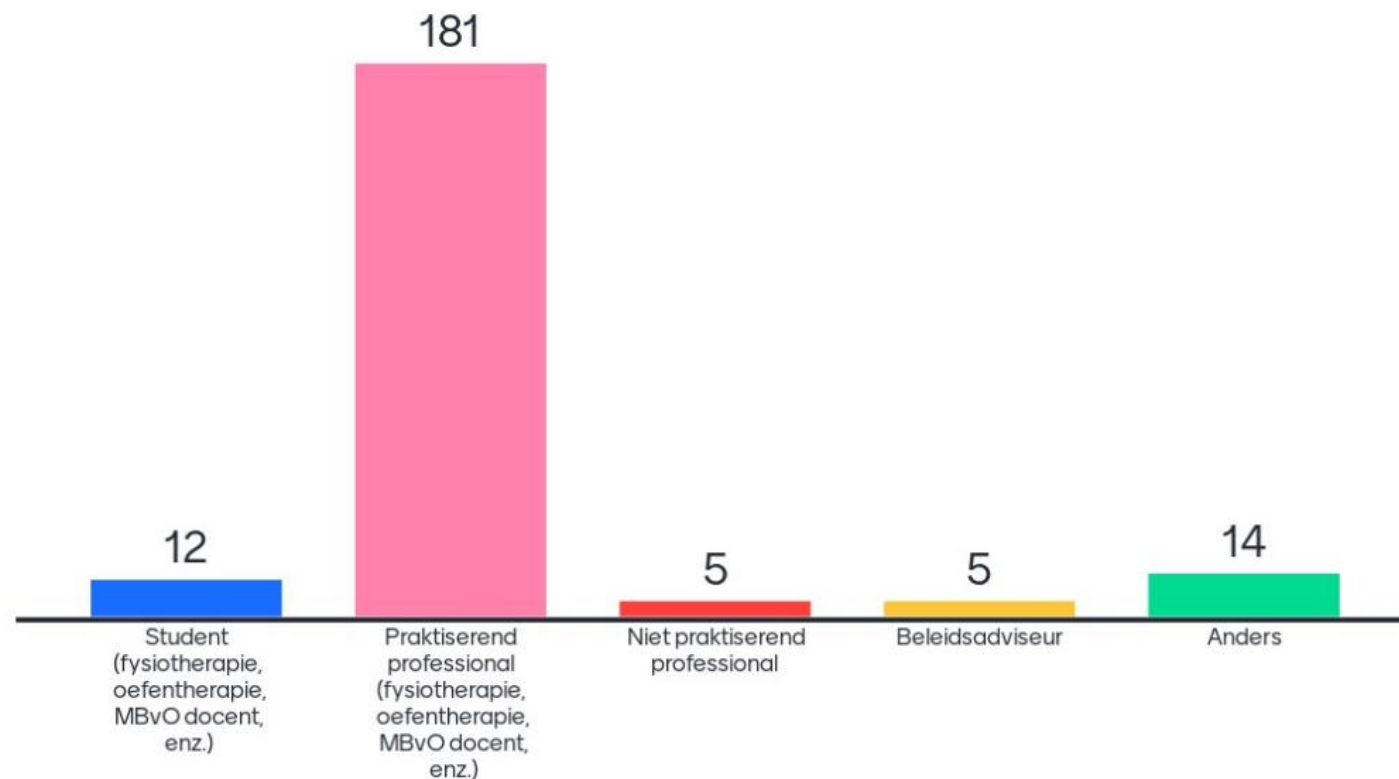


Programma

- Kennismaking via Mentimeter
- Landelijke ontwikkelingen valpreventie
- De Ketenaanpak Valpreventie
- Motivatie pitches effectieve valpreventieve beweginginterventies
- Afsluiting en evaluatie

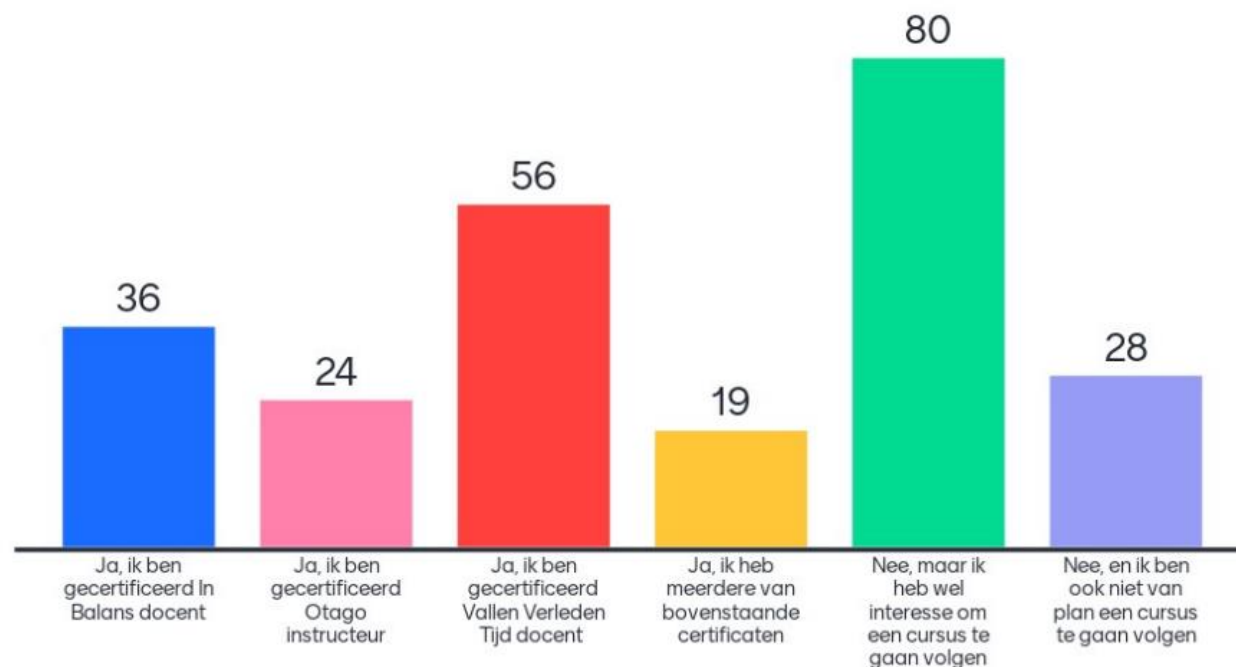


Wat is jouw professionele achtergrond?

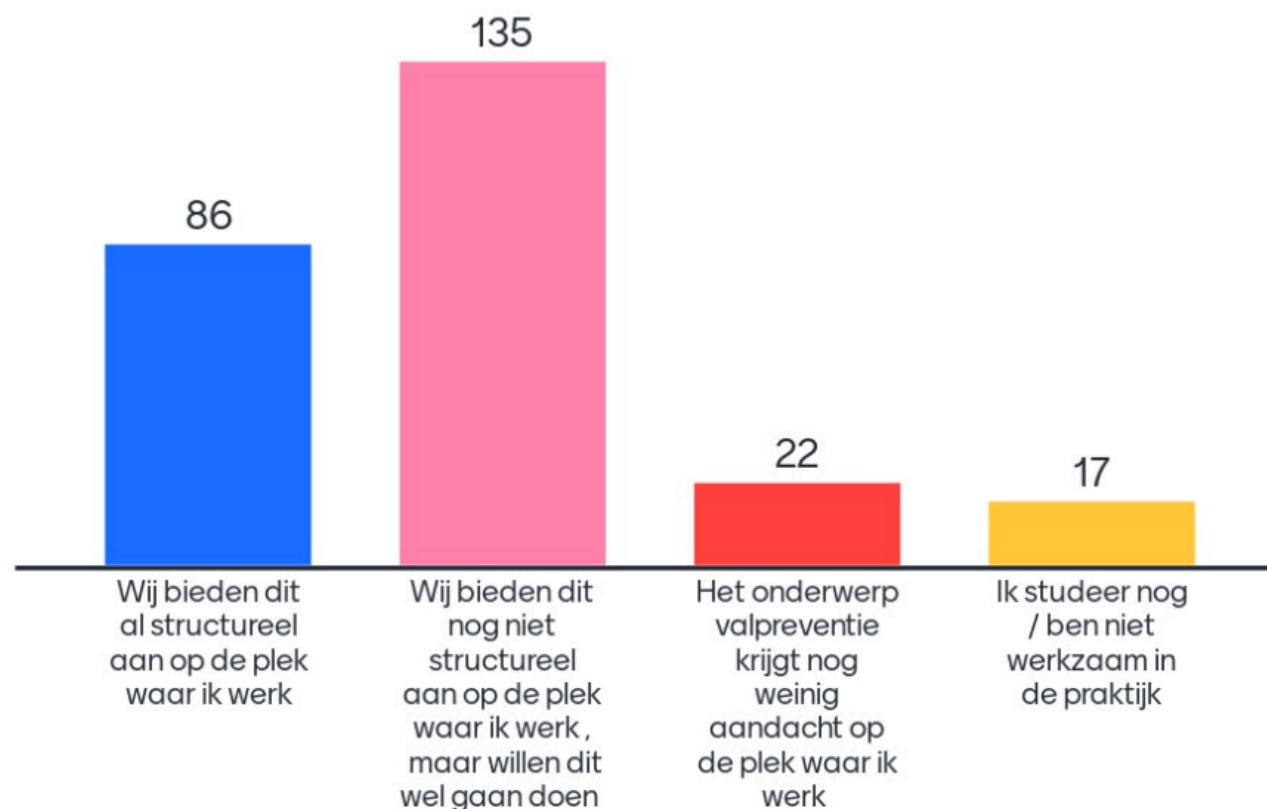




Ben je al een gecertificeerd valpreventie professional?



In hoeverre bied jij in de praktijk al valpreventieve beweeginterventie(s) aan?





Landelijke ontwikkelingen en ketenaanpak Valpreventie

Rozan van der Veen



Gerichte aandacht nodig voor valpreventie!

Naar schatting had **67%** van de 65-plussers die na een valongeval op de SEH komen al een verhoogd valrisico



Slechts 1,5% van alle 70-plussers neemt momenteel valpreventieve maatregelen



25% van het aantal valongevallen daalt na het volgen van een valpreventieprogramma



Inwoners 65 jaar en ouder met een verhoogd
valrisico per gemeente 2020 - 2035



**Hoe zit het
in jouw
gemeente?**



Valpreventie als maatregel in coalitie akkoord

NB: Het betreft hier selectieve en geïndiceerde valpreventie
(dus preventie voor ouderen met al een verhoogd valrisico)

Duiding valpreventie door Zorginstituut

Zorginstituut verduidelijkt zorg bij valpreventie

Nieuwsbericht | 07-04-2022 | 12:05



Ruim een miljoen mensen van 65 jaar en ouder valt minstens één keer per jaar. Hierdoor kunnen zij ernstige verwondingen oplopen, zoals hersenletsel en botbreuken. Dat kan grote invloed hebben op de zelfstandigheid van deze mensen. Het heeft ook grote financiële gevolgen voor de zorg: het behandelen van valongevallen bij ouderen kost bijna € 1 miljard per jaar. Met passende valpreventie vallen ouderen minder vaak en raken daardoor ook minder vaak gewond. Maar niet iedereen weet welke zorg onder valpreventie valt en of deze zorg wordt vergoed. Op verzoek van het ministerie van VWS heeft Zorginstituut Nederland dit nu verduidelijkt. Als onderdeel daarvan stelt het Zorginstituut vast dat trainingsprogramma's effectief zijn en uit het basispakket vergoed kunnen worden.



Valpreventie werkt

Valpreventie is volgens het Zorginstituut effectieve zorg voor ouderen met een hoog risico op vallen. Uit onderzoek blijkt dat deze ouderen hierdoor minder vaak vallen en een betere kwaliteit van leven hebben. De zorg bij valpreventie bestaat uit 3 stappen:



GALA

Gezond en Actief Leven Akkoord

Gemeenten en GGD'en, zorgverzekeraars en VWS
zetten gezamenlijk in op een gezond en actief leven
met een stevige sociale basis

GALA

Structurele afspraken op bestuurlijk niveau

Van de thuiswonende 65+ krijgt jaarlijks:

- 14% een valrisico-inschatting
- 3% een valpreventieve beweeginterventie

 ONDERWERPEN NIEUWS AGENDA

Home / Brieven / Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) en aanvragen brede SPUK

Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) en aanvragen brede SPUK

 Brief

maandag 13 februari 2023

Ledenbrief nummer
Lbr. 23/006

Geachte leden van college en gemeenteraad,

Het ministerie van VWS, de VNG, Zorgverzekeraars Nederland en GGD GHOR Nederland hebben op 3 februari het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) ondertekend. In het akkoord is afgesproken hoe preventief gezondheidsbeleid kan worden versterkt en duurzaam kan worden geborgd.

Voor de uitvoering van de afspraken uit het GALA, samen met het Sportakkoord II dat in december 2022 is gesloten, is van 2023 - 2026 circa € 300 miljoen per jaar beschikbaar voor gemeenten via een Brede Specifieke Uitkering (SPUK). In deze ledenbrief leest u meer over de SPUK en hoe uw gemeente de middelen aan kan vragen.

Gerelateerde onderwerpen
Openbare gezondheid, Gezond en actief leven

SPUK

Gemeenten kunnen via SPUK geld aanvragen voor:

- opsporen van ouderen
- valpreventieve beweeginterventies
- coördinatiekosten
- overige valpreventie interventies
- aansluitende beweegactiviteiten

Digitaal landkaartje met landelijke doelstelling valpreventie vertaald naar gemeente



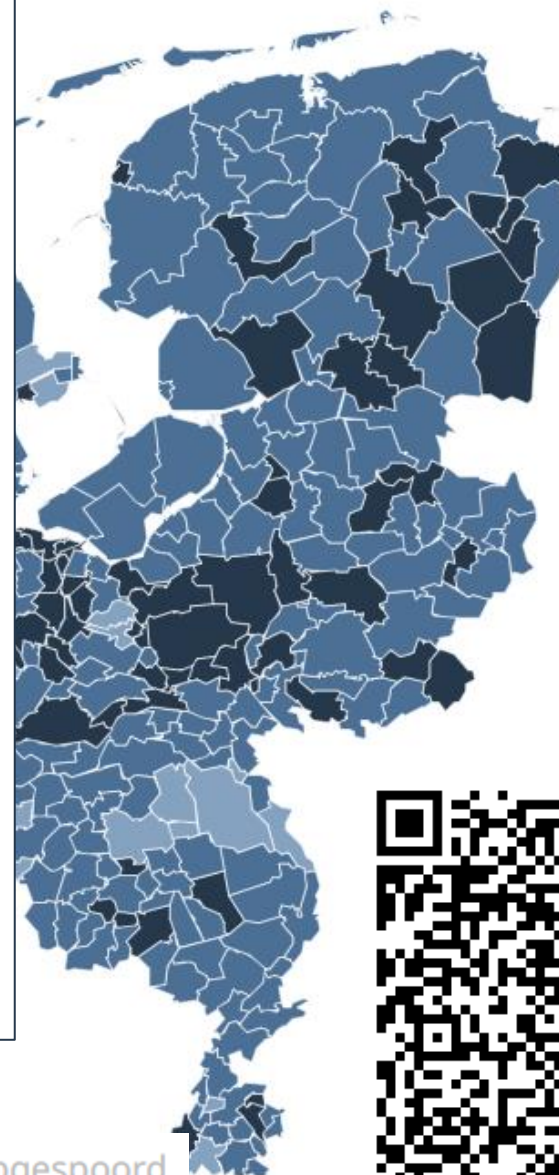
In **Zwolle** wonen **20.473** inwoners van 65 jaar en ouder.

Doelstelling 2023

- **2.620** inwoners van 65 jaar en ouder worden opgespoord (valrisico-inschatting).
- **560** inwoners van 65 jaar en ouder nemen deel aan een valpreventieve beweeginterventie.

Prognose inwoners 65+ in 2025

- **2.980** inwoners van 65 jaar en ouder worden opgespoord (valrisico-inschatting).
- **640** inwoners van 65 jaar en ouder



Deel inwoners 65 jaar en ouder die worden opgespoord



0% 5% 10% 15%





Effectieve valpreventie, wat is nodig?



Ouderen worden
bereikt



Inzet van
effectieve
interventies



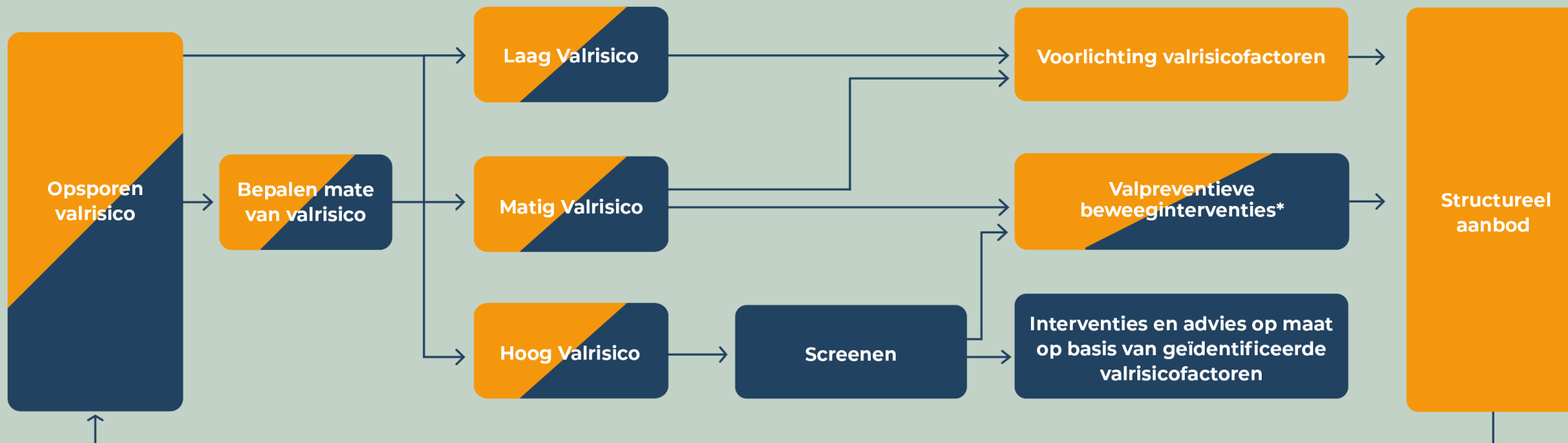
Juiste opzet en
uitvoering





Ketenaanpak valpreventie ouderen

- gemeentelijk domein
- zorgdomein



*Ouderen met een indicatie komen vanaf 2024 in aanmerking voor een vergoeding vanuit de Zvw

Bron: VeiligheidNL



Opsporen valrisico

Wat wordt verstaan onder opsporen van valrisico?

De ketenaanpak begint met het opsporen van ouderen (thuiswonende 65-plussers) met een verhoogd valrisico. Vaak hebben zij zelf niet door dat ze een grote kans hebben om te vallen. Het is daarom belangrijk dat ze tijdig worden opgespoord.

Hoe worden ouderen met een verhoogd valrisico opgespoord?

Bij het opsporen van ouderen worden drie korte vragen gesteld. Deze zijn gebaseerd op de wereldrichtlijn valpreventie. De vragen zijn sterke voorspellers van een (nieuwe) val. Namelijk of de oudere afgelopen jaar is gevallen, bezorgd is om te vallen en/of moeite heeft met bewegen, lopen of balans houden. Gebruik hiervoor het kaartje met het eenvoudige stroomschema. Hierop geef je aan of de oudere wel of niet een verhoogd valrisico heeft. Bij uitkomst laag valrisico staan er tips om fit te blijven. Bij uitkomst verhoogd valrisico is er ruimte om door te verwijzen naar een professional voor een vervolgspraak.

Wie en waar opsporen?

Iedereen kan het valrisico opsporen. Denk hier bijvoorbeeld aan:

Informeel domein

- > Ouderen zelf
- > Mantelzorgers/naasten
- > Vrijwilligers van ouderenbonden of ouderenverenigingen: tijdens bijeenkomsten

Gemeentelijk domein

- > Welzijnsmedewerkers: tijdens preventief huisbezoek, welzijnsactiviteiten of vitaliteitsbijeenkomst
- > WMO-consulenten
- > Bewegprofessionals

Zorgdomein

- > Huisarts/Praktijkondersteuner huisarts (POH): tijdens regulier bezoek
- > Thuiszorg of wijkverpleging: tijdens huisbezoek
- > Paramedische zorgprofessionals, zoals fysiotherapeut of ergotherapeut
- > Medisch specialist
- > Verpleegkundige: op de Spoedeisende Hulp (SEH) of in het ziekenhuis na opname
- > Apotheker

Hoe verder?

Het is essentieel dat in jouw regio voor iedereen duidelijk is waar een oudere vervolgens naar doorverwezen wordt:

- > Ouderen met een **laag valrisico** krijgen **voorlichting** over valpreventie en worden doorverwezen naar regulier sport- en beweegaanbod.
- > Bij ouderen met een **verhoogd valrisico** wordt door een zorgverlener het valrisico **verder gespecificeerd**.

Ga naar **Bepalen mate van valrisico** >



Bepalen mate van valrisico

Wat wordt verstaan onder bepalen van mate van valrisico?

Om de juiste vervolgstappen te zetten moet bij ouderen met een verhoogd valrisico eerst vastgesteld worden of er sprake is van een matig of een hoog valrisico.

Hoe wordt de mate van valrisico bepaald?

Met behulp van [een paar aanvullende vragen en een korte looptest](#) wordt bepaald of er sprake is van een matig of een hoog valrisico.

Wie en waar bepalen mate van valrisico?

Gemeentelijk domein

- > Welzijnsmedewerkers
- > WMO-consulenten
- > Beweegprofessionals

Zorgdomein

- > Huisarts/Praktijkondersteuner huisarts (POH)
- > (Wijk)Verpleegkundige
- > Paramedische zorgprofessionals zoals fysiotherapeut of ergotherapeut
- > Medisch specialist

Dit kan via:

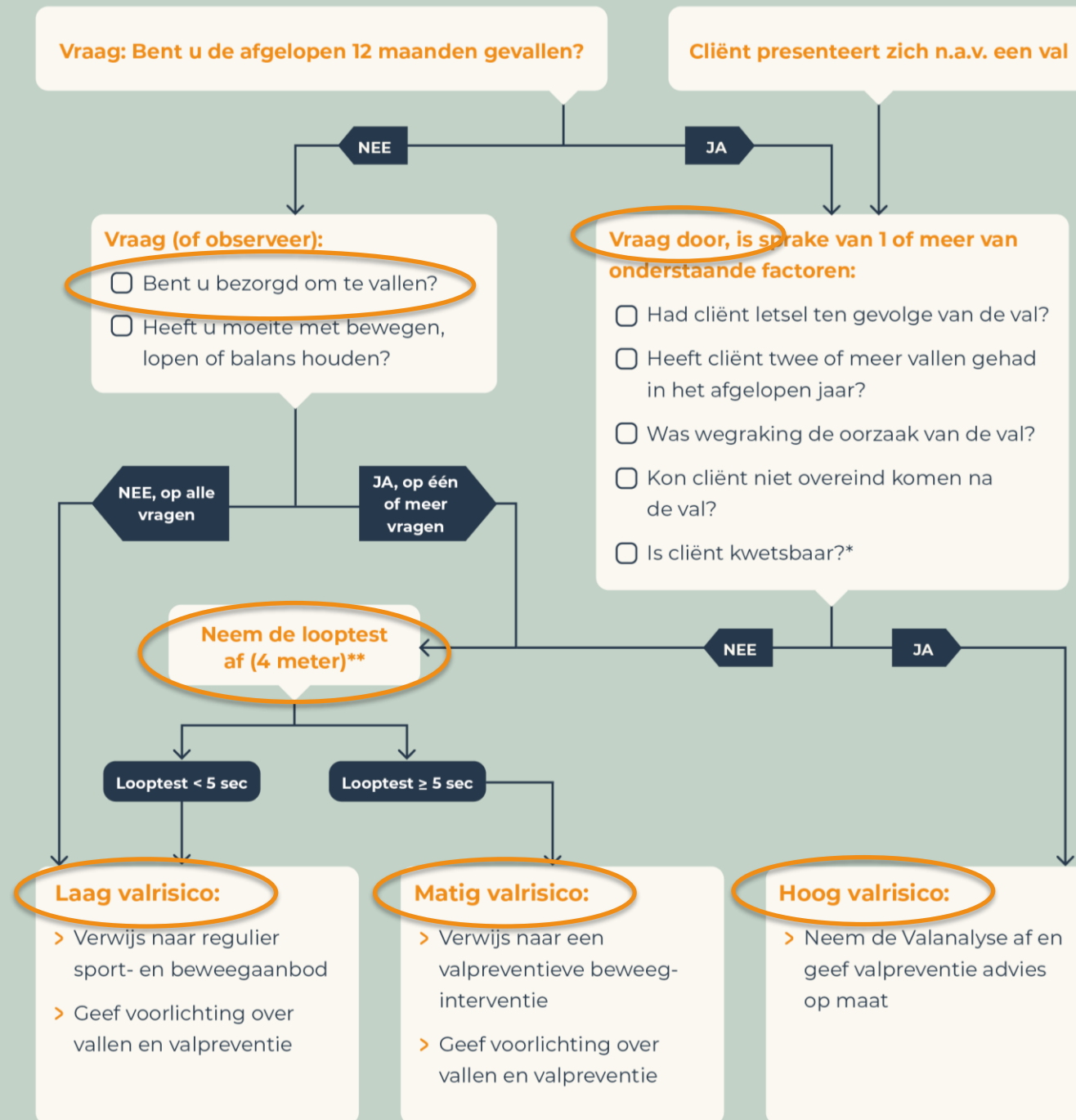
- > Direct bij zorgverlener na het vaststellen van een verhoogd valrisico
- > Tijdens een bijeenkomst zoals een welzijnsactiviteit of vitaliteitsbijeenkomst waarbij een zorgverlener aanwezig is
- > Via een doorverwijzing naar een zorgverlener vanuit het informele of gemeentelijk domein

Hoe verder?

Het is essentieel dat in jouw regio voor iedereen duidelijk is waar een oudere vervolgens naar doorverwezen wordt:

- > Ouderen met **een matig valrisico** krijgen **voorlichting** over valpreventie en worden doorverwezen naar een **valpreventieve beweeginterventie**.
- > Ouderen **met een hoog valrisico** krijgen van de zorgverlener een **uitgebreidere screening** op aanwezige valrisicofactoren.

Valrisicotest





Screenen

Wat wordt verstaan onder het screenen van valrisicofactoren?

Bij de ouderen met een hoog valrisico wordt gescreend op de aanwezige valrisicofactoren, zodat er op maat adviezen en interventies gegeven kunnen worden.

Hoe wordt gescreend?

De [Valanalyse](#) is momenteel de enige erkende en beschikbare tool voor deze screening. Aan de hand van vragen en testen worden 13 valrisicofactoren in kaart gebracht, zoals medicatiebewaking, aanpak visusproblemen, aanpak voetproblemen en schoeisel, aanpassingen huis en omgeving, voedingsinterventie, educatieve interventies, psychologische interventies en medische behandeling van onderliggende ziektes.

Wie kan screenen?

Zorgdomein

- > Huisarts/POH
- > Fysiotherapeut en/of ergotherapeut in samenwerking met huisarts/POH
- > (Wijk)Verpleegkundige
- > Medisch specialist

De geaccrediteerde [training Starten met de valanalyse](#) is door verschillende professionals te volgen en biedt handvatten om met de Valanalyse aan de slag te gaan.

Hoe verder?

Op basis van de screening wordt een **advies op maat** gegeven inclusief doorverwijzing naar **interventies**. Het is belangrijk om de wensen en mogelijkheden van de oudere te bespreken. Samen wordt besloten welke valrisicofactor(en) als eerste aangepakt worden en welke interventie of advies daarbij het best aansluit. Voor een succesvolle aanpak van valpreventie is het belangrijk dat ouderen gemotiveerd zijn. Dat lukt als je op de juiste manier inspelt op de [motieven en weerstanden](#).

Babs (87)



Vorig jaar is Babs door een val van de trap op de spoedeisende hulp terecht gekomen met een gebroken heup.



Zo beoordeel je valrisico bij ouderen.



Valanalyse



De Valanalyse



Aanbieden interventies

Wat wordt verstaan onder valpreventieve interventies?

Deze interventies zijn gericht op het verminderen van de risicofactoren voor vallen. Een effectieve valpreventie-aanpak bevat altijd een valpreventieve beweging interventie. Deze interventie heeft de sterkste bewijskracht dat het effectief het valrisico verlaagt. Een bewezen programma bestaat uit oefeningen voor balans en functionele training eventueel aangevuld met krachttraining. Aanvullend op de valpreventieve beweging interventies worden interventies aangeboden die zijn vastgesteld tijdens de screening.

Hoe worden interventies uitgevoerd?

Het is wenselijk dat lokaal meerdere valpreventieve beweging interventies beschikbaar zijn, zodat ouderen terecht kunnen bij een interventie die aansluit bij hun wensen en behoeften. Er zijn in Nederland [drie valpreventieve beweging interventies erkend](#): Vallen Verleden Tijd, In Balans en Otago.

Valpreventieve beweging interventie (monofactorieel)

Erkende valpreventieve beweging interventies zijn het meest effectief. Ook als ze niet in combinatie met andere interventies worden aangeboden.

Multifactoriële aanpak

Valpreventieve beweging interventie aangevuld met advies op maat/overige interventies op basis van geïdentificeerde risicofactoren tijdens de screening.

Een gecombineerde valpreventie interventie

Een valpreventieve beweging interventie [gecombineerd met een andere interventie](#) zoals bijvoorbeeld voeding en sociale contacten.

Wie kan valpreventieve beweging interventies aanbieden?

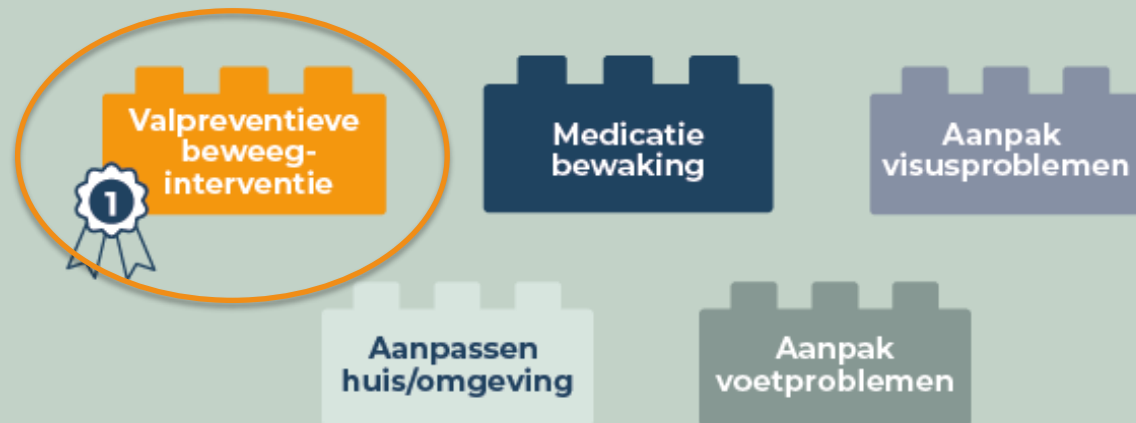
- > Geschoolde professionals zoals fysiotherapeuten en oefentherapeuten die opgeleid zijn in het geven van de valpreventieve beweging interventies [In Balans](#), [Otago](#) of [Vallen Verleden Tijd](#). In Balans kan ook worden gegeven door MBVO-docenten of beweegleiders senioren. Begeleiding door een geschoolde professional is noodzakelijk om ervoor te zorgen dat de beweging interventie veilig en met voldoende uitdaging uitgevoerd wordt.

Hoe verder?

Na afloop van een valpreventieve beweging interventie is het essentieel dat de oudere **geadviseerd** en **doorverwezen** wordt naar **structureel aanbod**. Het is aan te bevelen om na een aantal maanden een afspraak te maken met de oudere om de opvolging van je adviezen te evalueren. Bespreek waarom de oudere de adviezen wel of niet heeft opgevolgd, wat nodig is om de niet-opgevolgde adviezen alsnog in praktijk te brengen en wat het reeds opgevolgde advies heeft opgeleverd. Dit is ook het moment om te bespreken welke geobserveerde valrisicofactoren nog niet zijn aangepakt. Voor deze factoren kun je nu interventies inzetten.

Inzetten van effectieve interventies

Directe invloed op valrisico



Indirecte invloed op valrisico



Biedt valpreventieve beweginginterventies aan!

Effectieve oefeningen

- Balans- en functionele oefeningen

Mogelijk aangevuld met:

- Tai Chi en/ of progressieve krachttraining

Voldoende intensiteit en duur

- Passend bij individu (veilig en met voldoende uitdaging)
- 3 of meer sessies per week
- tenminste 12 weken
- Blijven trainen is noodzakelijk voor behoud effect



Uitvoering valpreventieve beweginginterventies

- **Getrainde** professional die oefeningen kan aanpassen aan functionele status en co-morbiditeiten
- **Groeps- of individueel** oefenprogramma, of combinatie van beide
 - *meer supervisie / kleinere groepen bij kwetsbare ouderen/ hoog valrisico*
- Aandacht voor **motiveren** van ouderen
 - *coaching, feedback, groepsactiviteiten, gaming, voorlichting*



Aanvullende bewegestimulering

Bevorderen fysieke activiteit ivm alg. positieve gezondheidseffecten*

- *Multicomponent beweginginterventie*
- *Fysieke activiteit naast de valpreventiesessies stimuleren en monitoren*

* WHO: 150-300 min per week gemiddeld intensief bewegen / 75-150 min per week intensief bewegen

Erkende valpreventieve beweeg interventies

Vallen Verleden Tijd	In Balans	Otago
		
Training mbv een hindernisbaan, spelvormen en leren van valtechnieken	Voorlichting en beweegoefeningen gebaseerd op Tai Chi	Oefenprogramma ter verbetering van spierkracht en balans



Aanvullend aan valpreventieve beweginginterventies

Gecombineerde valpreventie-interventie

- *TOM* (voeding, beweging, sociale contacten)

Angst om te vallen?

- *Zicht op evenwicht, Zeker bewegen*

Geen verhoogd valrisico?

- Algemene beweginginterventies voor ouderen als *Oldstars/Walking Football, Sociaal Vitaal, Functionele Training Ouderen, Meer Bewegen voor Ouderen, en Actief Plus*



Structureel aanbod

Wat wordt verstaan onder structureel sport- en beweegaanbod?

Om de verbeteringen in balans, functioneren en spierkracht vast te houden is het van belang door te gaan met beweegoefeningen na afloop van de valpreventieve beweeginterventie.

Hoe wordt doorverwezen naar structureel sport- en beweegaanbod?

Het is belangrijk ouderen goed te begeleiden naar vervolgaanbod, want ondanks vaak goede intenties en positieve ervaringen blijkt dat veel ouderen dit niet doen. De gemeenten zorgen voor [voldoende en passend sport- en beweegaanbod](#) dat structureel wordt aangeboden en aansluit bij het niveau en de wensen van de ouderen. De betrokken professionals stemmen onderling af hoe de ouderen worden doorverwezen naar vervolgaanbod.

Wie kan structureel sport- en beweegaanbod aanbieden?

Dit is afhankelijk van de lokale mogelijkheden. Denk bijvoorbeeld aan:

Gemeentelijk domein

- > Ouderenbonden
- > (sport)Verenigingen
- > Sportbedrijf
- > Sportscholen
- > Welzijnsorganisatie
- > [Buurtsportcoach](#)

Aanbieden kan bijvoorbeeld via:

- > Proeflessen
- > Informatiemarkt
- > Welzijnsactiviteiten over vervolg aanbod

Hoe verder?

Ouderen zouden **jaarlijks** beoordeeld moeten worden op de aanwezigheid van valrisico. Het advies is om dit te integreren in het regulier sport- en beweegaanbod.



Eén van de kern boodschappen uit de World guidelines for falls prevention and management for older adults (2022):

‘Engaging older adults is essential for prevention of falls and injuries: understanding their beliefs, attitudes and priorities about falls and their management is crucial to successfully intervening’

Ouderen motiveren voor valpreventie

Tools en informatie

- De Handreiking Zo motiveer je ouderen voor valpreventie
- De Toolkit '*Zo ga je in gesprek over valrisico's*'
- Colleges over Motivational Interviewing
- De gratis e-learning Ouderen motiveren voor valpreventie



Nu
belangrijk:



**WE NEED
YOU**

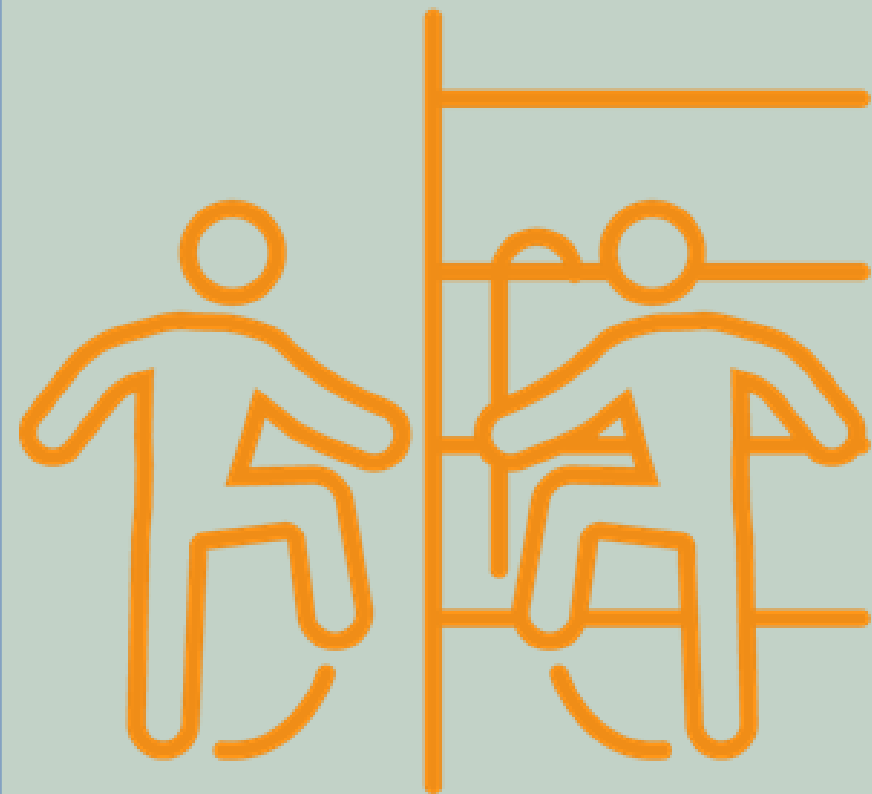


Vragen

Landelijke ontwikkelingen

Ketenaanpak valpreventie

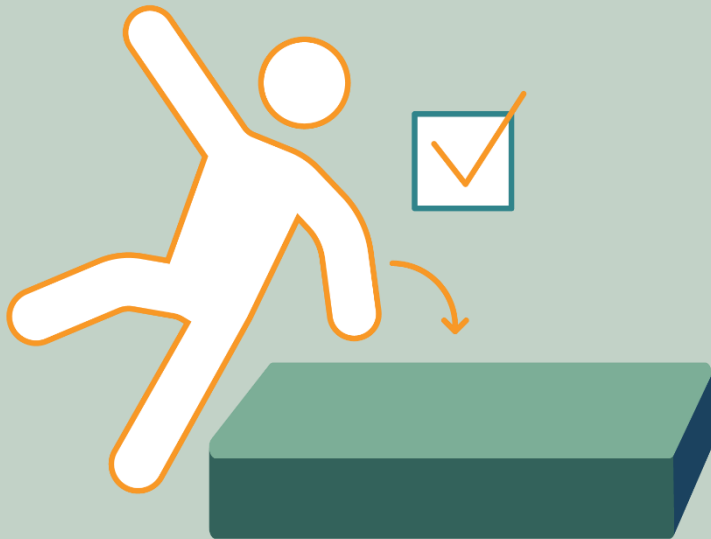
Effectieve valpreventieve beweginginterventies



Pitches valpreventieve beweginginterventies

interviews met docenten Vallen Verleden Tijd, In Balans en Otago

Vallen Verleden Tijd



65-plussers met verhoogd
valrisico

Aangepast programma
voor ouderen met
osteoporose

bewustwording over
valgevaarlijke situaties,
verminderen valangst,
verbeteren mobiliteit en
balans

Hindernisbaan, aanpassen
aan omgeving en
valtechnieken

Totaal 5 weken (2x/wk)

Groepsinterventie met
max 10 deelnemers

Geschoolde fysio- en
oefentherapeuten,



In Balans



65-plussers met verhoogd valrisico (pre-frail)

bewustwording over valrisicofactoren

Beweegoefeningen gebaseerd op Tai Chi (balans, spierkracht, mobiliteit)

Totaal 14 weken (10 weken training a 2x/wk)

Groepsinterventie met max 12 deelnemers

Geschoolde fysio- & oefentherapeuten, sport- en bewegingsleiders, buurtsportcoaches en MBvO docenten





Otago



65-plussers met verhoogd valrisico (geschikt voor zeer kwetsbare ouderen)

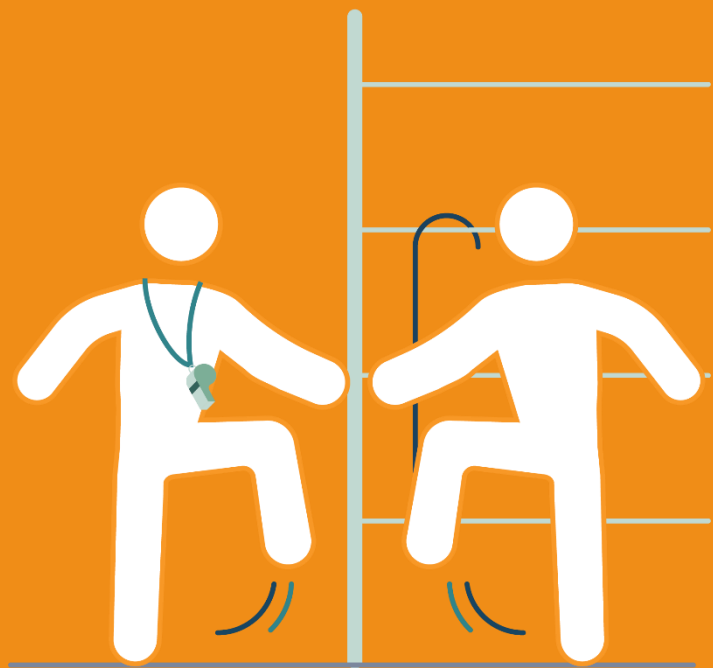
Verbeteren balans, spierkracht, mobiliteit

Persoonlijk oefen- en wandelprogramma

Individueel programma
12 maanden, 3x/wk trainen
6x huisbezoek
11x telefonisch contact

Groepsinterventie
12 weken, 2x/wk + zelf oefenen

Geschoolde fysiotherapeuten, oefentherapeuten en bewegagogen



Vragen?

Vallen Verleden Tijd, In Balans en Otago



Meer informatie

- In Balans



- Otago



- Vallen Verleden Tijd



- Overzicht interventies





Voorlichtingsmateriaal.

Wat heb jij nodig?

Ga naar www.menti.com code 32 94 57 89



Opfris-/ verdiepings cursussen

Doelgroep	Gecertificeerd docenten In Balans, Otago, VVT
Planning	VVT 10 juni (hele dag) Otago 15 juni (1 dagdeel) In Balans 27 juni (1 dagdeel)
Kosten	Nader te bepalen
Accreditatie	Wordt aangevraagd
Aanmelden voor updates	Via onderstaande QR codes



In Balans



Otago



VVT



EVALUATIE





Contact

Meer info of vragen

k.evenblij@veiligheid.nl
www.veiligheid.nl/valpreventie

Connect met ons op
LinkedIn

[Kennisnetwerk Valpreventie
Senioren](#)

Schrijf je in voor de

[Nieuwsbrief valpreventie](#)



Dank voor uw aandacht

Help jij mee om ervoor te zorgen dat 90.000
ouderen kunnen meedoen aan een effectieve
valpreventieve beweginginterventie?

