

**VALPREVENTIE**  
**binnen de aanpak leefstijlthema's**  
**van GALA/SPUK**

[\\*plan-van-aanpak-spuk.pdf \(vng.nl\)](#)

# Relevantie van Valpreventie binnen GALA

1. **Terugdringen gezondheidsachterstanden:** elke oudere verdient het om vitaal en betekenisvol ouder te worden. Daarbij hoort ook het voorkomen van valongevallen, zodat ouderen niet in een neerwaartse spiraal terecht komen van inactiviteit, eenzaamheid en afhankelijkheid van zorg. Het is belangrijk om bij de implementatie van valpreventie in het bijzonder aandacht te hebben voor ouderen die moeilijk te bereiken zijn zoals ouderen met dementie en cognitieve stoornissen, met een migratieachtergrond en met een lage sociaaleconomische status.
2. **Gezonde leefomgeving:** een gezonde en stimulerende leefomgeving kan ervoor zorgen dat het risico op een val wordt beperkt. Dit betekent een veilige leefomgeving die uitnodigt tot beweging en gezonde keuzes. Denk aan voldoende en laagdrempelige (valpreventieve) beweegmogelijkheden, betaalbare, gezonde en eiwitrijke voeding, aanpassingen in en rond huis (bv anti-slip strips, goede verlichting, egaliseren van de stoep), gebruik van goede hulpmiddelen (bv loophulpmiddelen of aangepast schoeisel) en vermijden van risicovol gedrag (bv op ladders klimmen).
3. **Versterken van de sociale basis:** het voorkomen van valongevallen middels valpreventieve beweginginterventies kan de sociale basis van ouderen versterken en eenzaamheid tegengaan of beperken. Eenzaamheid kan leiden tot een negatieve spiraal van inactiviteit, minder spierkracht en meer valongevallen. Door valpreventieve interventies aan te bieden in groepsverband stimuleer je de sociale contacten. Doordat een val voorkomen wordt, blijven ouderen meer actief en voorkom je sociaal isolement.
4. **Gezonde leefstijl:** meer bewegen, gezond en eiwitrijk eten en minder zitten horen bij een gezonde leefstijl die valongevallen helpt voorkomen. Met valpreventie kun je integraal werken aan deze onderwerpen zoals het combineren van een valpreventieve beweginginterventie, een voedingsinterventie en het stimuleren van sociale contacten.
5. **Versterken mentale weerbaarheid en gezondheid:** valongevallen kunnen nadelige gevolgen hebben voor de mentale gezondheid van ouderen en vice versa. Zo kunnen valongevallen zorgen voor valangst en andersom kan valangst zorgen voor het vermijden van lichamelijke activiteit, spierkracht en daarmee valongevallen. Dit geldt ook voor eenzaamheid en depressie.
6. **Vitaal ouder worden:** Om vitaal oud te kunnen worden is het essentieel dat valongevallen worden voorkomen. Door in te zetten op [voldoende beweging](#) en [gezonde voeding \(Goed Gevoed Ouder Worden\)](#) wordt voorkomen dat ouderen een verhoogd valrisico krijgen. Voorlichting over valpreventie en valrisicofactoren en het stimuleren tot participatie aan structureel sport- en beweegaanbod dragen bij aan universele valpreventie voor ouderen zonder verhoogd valrisico. Het [opsporen van ouderen](#) met een verhoogd valrisico en de instrumenten uit de [Valanalyse](#) helpen om een verhoogd valrisico tijdig te herkennen en gericht aan te pakken. [Effectieve valpreventieve beweginginterventies](#) en interventies op maat zorgen voor selectieve en geïndiceerde valpreventie bij ouderen met een verhoogd valrisico. Dit alles is verwerkt in de [ketenaanpak valpreventie](#).

# Een GALA-impuls aan de integrale samenwerking mbt Valpreventie

(vraag 3 B, plan van aanpak VNG)

- Met de ketenaanpak valpreventie wordt ingezet op ouderen met zowel een laag, matig als hoog valrisico.
- In 2023 kunnen gemeenten al aan de slag met het op peil brengen van het aanbod. Belangrijk is daarbij om aan deskundigheidsbevordering te doen, zoals het opleiden van fysiotherapeuten/oefentherapeuten en beweegprofessionals tot aanbieders van valpreventief beweegaanbod: [In Balans docent](#), [Vallen Verleden Tijd aanbieder](#) en/of [Otago instructeur](#). Daarnaast dienen er voldoende sport- en beweegleiders of docenten voor het structurele [sport- en beweegaanbod voor senioren](#) te worden opgeleid. Per 2024 wordt gestart met de implementatie en uitvoering van de lokale ketenaanpak.
- Voor de implementatie van de ketenaanpak is het belangrijk de verschillende betrokken partijen op zowel lokaal als regionaal niveau bij elkaar te brengen. Op regionaal niveau is dit in ieder geval de gemeenten, zorgverzekeraar en GGD. Zo worden per 2024 valpreventieve beweeginterventies voor ouderen met een hoog valrisico én een indicatiestelling vergoed onder de ZVW en het is belangrijk dat hier goede inkoopafspraken voor komen. Op lokaal niveau breng je de professionals uit zowel het zorgdomein als het gemeentelijk domein samen. Professionals uit het zorgdomein zijn huisartsen, POH, thuiszorg, (wijk)verpleging, apotheker, paramedische zorgprofessionals zoals fysiotherapeuten en ergotherapeuten. Professionals uit het gemeentelijk domein zijn beweegprofessionals en welzijnswerkers. Het samenbrengen van partijen kan afhankelijk van de fase waarin de gemeente zit, ook al in 2023 plaatsvinden.
- Het is belangrijk dat in alle wijken voldoende aanbod is om de verschillende doelgroepen (ouderen met een laag, matig en hoog valrisico) te kunnen bedienen. Bepaal het benodigde aanbod op basis van informatie over de lokale situatie met betrekking tot het aantal inwonende 65-plussers, de SES van inwoners, cijfers over beweegaanbod en deelname hieraan en het aantal inwonende 65+ met een verhoogd valrisico. Hierbij kan de [landkaart](#) van VeiligheidNL gebruikt worden. Daarop is per gemeente het aantal inwonende 65+ met een verhoogd valrisico terug te vinden. Er is inzet nodig op de volgende onderdelen:
  - Het coördineren van de lokale [ketenaanpak valpreventie](#) door het aanstellen van een projectleider
  - Het opsporen van ouderen met een verhoogd valrisico, bijvoorbeeld door de organisatie van vitaliteitsbijeenkomsten waarop de [valrisicotest](#) wordt uitgevoerd. Hierin kunnen zowel zorgprofessionals, welzijnswerkers als beweegprofessionals een signalerende rol spelen.
  - Het organiseren van voldoende aanbod voor de verschillende doelgroepen:
    - Voorlichting over valpreventie en valrisicofactoren voor ouderen met een laag en matig valrisico
    - Valpreventief beweegaanbod voor ouderen met een matig valrisico
    - Een goede doorgeleiding van ouderen met een hoog valrisico naar het zorgdomein voor een screening op valrisicofactoren
    - Structureel sport- en beweegaanbod voor ouderen met een laag valrisico en voor ouderen die een valpreventief beweegprogramma hebben afgerond. Hierin kan de buursportcoach of combinatiefunctionaris een belangrijke rol spelen door hun kennis van de lokale context en mogelijkheden in de buurt
- Bij het implementeren van de lokale ketenaanpak is het belangrijk om naast de professionals uit het zorg- en gemeentelijk domein ook lokale ouderenorganisaties te betrekken, zoals een KBO of seniorenraad. Daarnaast is het advies om te kijken naar bestaande regionale en lokale samenwerkingsstructuren waarop je kunt aanhaken, zoals een ROS (Regionale Ondersteuningsstructuur), een geriatrienetwerk of een dementienetwerk.
- In 2024 start de monitor valpreventie. Aan de uitwerking hiervan wordt nog gewerkt. In [dit rapport](#) lees je over het advies van het RIVM voor een plan van aanpak. In 2025 kan onder andere op basis van de monitor de eerste evaluatie van de ketenaanpak valpreventie plaatsvinden.
- Een voorbeeld van een preventieprogramma waarbij je integraal aan de slag gaat met verschillende thema's is [Thuis Onbezorgd Mobiel](#). Deze interventie pakt meerdere leefstijlfactoren aan en draagt zo niet alleen bij aan het voorkomen van valongevallen, maar ook aan het terugdringen van ondervoeding en eenzaamheid. Met dit groepsprogramma gaan ouderen aan de slag met een valpreventief beweegprogramma, persoonlijk voedingsadvies en voedingsvoorlichting tijdens gezamenlijke lunches, en zorg je voor sociale contactmomenten met de groep en met TOM-maatjes.

# Samenhang met sport en cultuur

- Voldoende en gevarieerd sporten en bewegen, zelfstandig of onder begeleiding van een professional, is een beschermende factor als het gaat om het voorkomen van een verhoogd valrisico. Zowel aan de voorkant, wanneer ouderen nog geen verhoogd valrisico hebben, als aan de achterkant, wanneer ouderen een valpreventieve beweeginterventie hebben gevolgd en doorgaan met bewegen.
  - [Door te blijven bewegen](#), voorkomen ouderen namelijk (overmatig) verlies van balans, kracht en mobiliteit. Zo blijven ouderen steviger op de been en voorkomen zij dat ze een verhoogd valrisico krijgen.
  - Door te blijven bewegen na het volgen van een valpreventieve beweeginterventie behouden ouderen de effecten van de valpreventieve beweeginterventie. Het is daarom cruciaal dat ouderen die een valpreventieve beweeginterventie hebben gevolgd, goed worden begeleid naar vervolgaanbod. Hierin kan een buurtsportcoach of een beweegmakelaar een goede rol in spelen.
- Onderdeel van een integrale inzet op valpreventie is dan ook het versterken en vergroten van (structureel) sport- en beweegaanbod voor ouderen. Het is hierbij essentieel dat ouderen goed bereikt worden en dat er voldoende laagdrempelig en passend aanbod is dat aansluit bij hun behoeftes en mogelijkheden (bv. financieel, passend niveau, bereikbaarheid, tijden etc.).

# Bruikbare bronnen

- Cijfers valpreventie: [Infographic Valongevallen 65-plussers 2021 | VeiligheidNL](#)
- [Infographic Ketenaanpak valpreventie | VeiligheidNL](#)
- [Gemeenten aan zet voor valpreventie | VeiligheidNL](#)
- Stappenplan implementatie valpreventie: [Lokaal Vitaal | VeiligheidNL](#)
- [Overzicht valpreventieve beweeginterventies | VeiligheidNL](#)
- [Zorginstituut verduidelijkt zorg bij valpreventie | Nieuwsbericht | Zorginstituut Nederland](#)
- [Eten na je 70ste | Voedingscentrum](#)