

# De balans opmaken: De effectiviteit van het In Balans valpreventieprogramma

Maaïke van Gameren, MSc<sup>1</sup>, Paul B. Voorn, MSc<sup>1,2</sup>, dr. Daniël Bossen<sup>2</sup>, Sanne W.T. Frazer, MSc<sup>3</sup>, dr. Branko F. Olij<sup>3</sup>, prof. dr. Judith E. Bosmans<sup>4</sup>, prof. dr. Bart Visser<sup>1, 2</sup>, prof. dr. Mirjam Pijnappels<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Afdeling Bewegingswetenschappen, Faculteit der Gedrags- en Bewegingswetenschappen, Amsterdam Movement Sciences, Vrije Universiteit Amsterdam, <sup>2</sup>Faculteit Gezondheid, Sport en Bewegen, Centre of Expertise Urban Vitality, Hogeschool van Amsterdam, <sup>3</sup>VeiligheidNL, <sup>4</sup>Afdeling Gezondheidswetenschappen, Faculteit der Bètawetenschappen, Amsterdam Public Health, Vrije Universiteit Amsterdam

## Introductie

Valpreventieprogramma's zijn effectief gebleken in het verminderen van vallen en valletsels in specifieke doelgroepen en settings. Echter, om valpreventieprogramma's op grotere schaal te kunnen implementeren is het vaak nodig om de programma's aan te passen vanuit het oogpunt van haalbaarheid. Wij onderzochten de effectiviteit van het breed geïmplementeerde In Balans valpreventieprogramma bij thuiswonende ouderen met een verhoogd valrisico.

## Methode

In een enkelblind, multicenter gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek namen 264 zelfstandig wonende niet- en pre-kwetsbare 65-plussers met een verhoogd valrisico deel. De interventiegroep volgde het In Balans programma bij gecertificeerde fysio- en oefentherapeuten. De controlegroep kreeg schriftelijke aanbevelingen over fysieke activiteit. Primaire uitkomstmaten waren het aantal vallen en valletsels gedurende 12 maanden. Secundaire uitkomsten waren balans, mobiliteit, fysieke functie, emotioneel welzijn en fysieke activiteit. Missende data werden geïmputeerd met multiple imputatie en analyses werden uitgevoerd met generalized linear models en linear mixed-effects models.

## Resultaten

Het gemiddelde aantal vallen per persoon per jaar was niet significant verschillend tussen de In Balans groep en de controlegroep (respectievelijk 1,66 (SE 0,03) en 1,96 (SE 0,07); incidence rate ratio 0,85 (95% CI 0,51-1,43)). Ook het gemiddelde aantal valgerelateerde letsels verschilde niet significant tussen beide groepen (0,70 (SE 0,01) vs. 0,96 (SE 0,03); incidence rate ratio 0,73 (95% CI 0,44-1,19)). Ook de secundaire uitkomsten bleken niet significant verschillend tussen de groepen, kwetsbaarheidsstatus en over tijd.

## Conclusie

Hoewel In Balans deelnemers minder vaak vielen, minder valletsels hadden, en een verbeterde balans, mobiliteit, fysieke functie, emotioneel welzijn en fysieke activiteit vertoonden, waren deze verschillen niet statistisch significant. Deze resultaten laten zien dat het huidige In Balans programma minder effectief is dan vooraf aangenomen op basis van eerdere studies. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat de duur en intensiteit van het programma in de praktijk beter opgevolgd kunnen worden.