

STEVIG STAAN



Informatieboekje

INHOUD

1. Waarom meedoen?

- 1.1. Feiten en cijfers over vallen
- 1.2. Ervaringen van deelnemers

2. Vallen Verleden Tijd of In Balans?

3. Inhoud cursussen

- 3.1. Vallen Verleden Tijd
- 3.2. In Balans

4. Nametingen & registratie

- 4.1. Waarom verzamelen wij uw gegevens?
- 4.2. Wat gebeurt er met uw gegevens?

5. Wat kan je zelf doen om vallen te voorkomen?

6. Website en contactpersonen per gemeente

1. WAAROM MEEDOEN?

1.1 Feiten en cijfers over vallen

Nederland

In Nederland overlijden dagelijks 13 mensen door vallen. 5 jaar geleden waren dit er nog 'slechts' 8 per dag. Dit komt deels doordat er steeds meer ouderen zijn, maar ook het langer thuis wonen van ouderen speelt hierin een rol.

Noord-Limburg

Uit cijfers van VeiligheidNL blijkt dat in de regio Noord-Limburg naar schatting zo'n 20.000 valincidenten per jaar plaatsvinden onder ouderen.



1.2 Ervaringen van deelnemers

Cursus In Balans

Deelnemer mevrouw van Summeren (75)

“Poetsvrouw de deur uit gedaan”

Mevrouw van Summeren volgde de cursus In Balans samen met haar zus en andere enthousiaste deelnemers. Hoewel ze in het begin twijfelde vanwege de tijdsinvestering, is ze nu trots en blij dat ze de stap heeft gezet.

Dankzij de cursus voelt mevrouw zich weer zekerder en is ze begonnen om haar huishoudelijke taken zelf op te pakken, zoals het huis poetsen.

“Dat poetsen, dat kan ik weer zelf!” vertelt ze trots. De cursus heeft haar geholpen om steviger te staan en beter haar evenwicht te bewaren, waardoor ze weer vol vertrouwen aan de slag kan.

Vallen Verleden Tijd

Deelnemer mevrouw Smits (92)

“Het lukte meteen”

Tijdens de cursus Vallen Verleden Tijd dit voorjaar viel mevrouw Smits meteen op. Ze was de oudste van de groep en hoewel ze fragiel leek, deed ze vanaf de eerste dag enthousiast mee op alle onderdelen, ook met het oefenen van veilig opstaan na een val.

De week erna vertelde Annie trots: “Er was iemand gevallen voor mijn huis. Ik heb eerst gevraagd hoe het ging en daarna laten zien hoe ze via haar zij naar de buik kon draaien om op te staan, zoals jullie het mij geleerd hebben. Het lukte meteen!” Dankzij de cursus kon Annie niet alleen zichzelf helpen, maar ook anderen!

**Heeft u geen verhoogd valrisico?
Ga dan naar hoofdstuk 5 (p. 9)**

2. VALLEN VERLEDEN TIJD OF IN BALANS?

2.1. Vallen Verleden Tijd

Vallen Verleden Tijd is een valpreventieprogramma voor thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder met een matig en verhoogd valrisico (vallen en struikelen), die in staat zijn om 15 minuten te lopen zonder loophulpmiddel. Deze cursus is niet geschikt voor mensen met osteoporose.

Het doel is het voorkomen van valongevallen bij ouderen door het herkennen van valgevaarlijke situaties, het verminderen van valangst en het verbeteren van het activiteitsniveau en de balans.

2.2. In Balans

In Balans is een valpreventieprogramma voor zelfstandig wonende ouderen van 65 jaar en ouder met een matig en verhoogd valrisico (vallen en struikelen). Het programma is vooral bedoeld voor ouderen die enigszins kwetsbaar zijn.

Het doel is het voorkomen van valongevallen door ouderen bewuster te maken van risicofactoren en hun balans, conditie en zelfvertrouwen te verbeteren.

Zie de checklist van de cursussen hieronder:

Vallen Verleden Tijd

- ✓ 65+
- ✓ Matig en verhoogd valrisico
- ✓ Zelfstandig wonend
- ✓ Geen osteoporose (botontkalking)
- ✓ Minimaal 15 min. lopen zonder hulpmiddel

In Balans

- ✓ 65+
- ✓ Matig en verhoogd valrisico
- ✓ Zelfstandig wonend

3. INHOUD CURSUSSEN

Vallen Verleden Tijd en In Balans starten beide met een vitaliteitsbijeenkomst van 1,5 uur.

3.1. Vallen Verleden tijd

Deze cursus duurt in totaal 5 weken en bestaat uit:

10 trainingen van 1,5 uur, verdeeld over 5 weken met een frequentie van 2 keer per week.

Tijdens deze trainingen komen de volgende drie onderdelen aan bod:

- Valtraining (leren valbreken vanuit verschillende houdingen)
- Hindernisparcours (waarbij verschillende ondergronden met en zonder materialen in de hand aan bod komen)
- Spelvormen (waarbij verschillende onderdelen gevraagd worden, coördinatie, kracht, balans, etc.)



3.2. In Balans

Deze cursus duurt in totaal 13 weken en bestaat uit:

3 bijeenkomsten van 2 uur:

- In de eerste 3 weken vinden de vitaliteitsbijeenkomsten 1 keer per week plaats en bestaan uit informatie en diverse oefeningen die u krijgt aangeboden.

10 weken training:

- In de vierde week start de training. Deze bestaat uit 2 keer per week een uur trainen.
- U krijgt oefeningen ter verbetering van de balans, spierkracht en conditie. Veel oefeningen zijn gebaseerd op Tai Chi. De bewegingen zijn vloeiend, soepel en langzaam.
- Er worden in de tweede en negende week van deze training wat testen gedaan. De les duurt dan ongeveer 2 uur i.p.v. 1 uur.



Nog belangrijk om te weten:

- Het is de bedoeling dat u alle bijeenkomsten en trainingen volgt.
- Er is voldoende ruimte om informatie uit te wisselen en na afloop staat altijd de koffie/thee klaar!

4. NAMETINGEN EN REGISTRATIE

4.1. Waarom verzamelen wij uw gegevens?

We verzamelen uw gegevens om u te informeren over de trainingen. Daarnaast gebruiken we de gegevens om te beoordelen of de training effect heeft en op basis daarvan het valpreventieprogramma te verbeteren. Uiteindelijk wordt er een samenvatting van de resultaten gemaakt om te onderzoeken of het valpreventieprogramma daadwerkelijk de valincidenten in Noord-Limburg heeft laten afnemen.

4.2. Wat gebeurt er met uw gegevens?

Uw NAW-gegevens worden gedeeld met de deskundigen die meedoen aan het valpreventieprogramma. De overige gegevens worden gebruikt voor onderzoek om te kijken of de trainingen hebben geleid tot een afname van het aantal valincidenten binnen uw gemeente. Gedurende een periode van twee jaar zal u periodiek gevraagd worden om een vragenlijst in te vullen. Dit gebeurt telefonisch of via een digitale vragenlijst. Uw antwoorden worden verwerkt in het registratiesysteem. Aan het einde van het beweegprogramma – december 2029 – worden al uw gegevens verwijderd. Mocht het programma vroegtijdig stoppen, worden uw gegevens verwijderd zodra het programma stopt.

Let op: U ontvangt de vragenlijsten per mail met de afzender Researchmanager.

Toestemmingsformulier

Wij verwerken uw gegevens alleen op basis van uw toestemming. Wij vragen u daarom om een toestemmingsformulier in te vullen.

5. WAT KAN JE ZELF DOEN OM VALLEN TE VOORKOMEN?



Actieve leefstijl

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen.
- Minstens 2x per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten.
- Sluit aan bij het lokale sport- en beweegaanbod, eventueel via de beweegmakelaar.

Veilig wonen

Een **ergotherapeut** kan helpen om de grootste uitdagingen in kaart te brengen en advies te geven over oplossingen. Soms zijn er aanpassingen nodig aan het huis, soms is het goed om thuiszorg in te schakelen. Vraag de ergotherapeut om met u mee te kijken naar mogelijkheden in en rondom huis. Denk aan verlichting, beugels, drempels etc.

Voeding

Goede voeding kan bijdragen aan het voorkomen van een val bij ouderen. Zo nemen we minder vitamine D op uit de voeding. Advies om een aanvullend supplement Vitamine D te nemen (20 microgram per dag). Check bij de **diëtist** wat u nog meer kunt doen rondom uw voeding.

Loophulpmiddel

Er bestaan talloze hulpmiddelen om de mobiliteit te verbeteren, zodat iemand toch actief kan blijven. Denk aan krukken, een looprek, een rollator, een hometrainer of een scootmobiel. Ook hier kan een **ergotherapeut** meekijken voor een passend advies op maat.

Ogen

Als we ouder worden gaan onze ogen vaak achteruit. Minder goed zien verhoogt de kans op vallen aanzienlijk. Het gezichtsvermogen speelt namelijk een belangrijke rol in het behouden van het evenwicht en het waarnemen van obstakels. Ga langs bij (uw) **opticien** om regelmatig de ogen te laten testen.

Medicijngebruik

Meer kans op vallen bij verschillende soorten medicijnen. Een gele sticker betekent altijd een verhoogde kans op vallen. Laat jaarlijks uw medicijnen controleren bij een **apotheker**.

Valpreventie

Meld u aan voor de gratis valpreventiecursus! Kijk op stevigstaan.nu voor een bijeenkomst in de buurt.

6. WEBSITE EN CONTACTPERSONEN PER GEMEENTE

Bezoek stevigstaan.nu voor meer informatie en de actuele agenda met locaties van bijeenkomsten.

Overzicht contactpersonen per gemeente:

Gemeente Beesel

Silvie van Rijswijk
06 134 187 93
buurtsportcoach@binnensportbeesel.nl

Gemeente Bergen

Tessa Bakker
06 237 560 07
tessa@negen.nl

Gemeente Gennep

Olga Flintrop
06 526 702 31
olga@gennepdoetmee.nl

Gemeente Horst aan de Maas

Maloe Janssen
06 827 560 64
maloe@negen.nl
horstaandemaas.nl/stevig-staan

Gemeente Peel en Maas

Rian Peeten
06 573 899 50
r.peeten@vorkmeer.nl

Gemeente Venlo

Imke Bourgonje
077 711 003 2
i.buskens@venlo.nl

Gemeente Venray

Danny Vullings
06 340 833 64
stevigstaan@venray.nl
venraybeweegt.nl/stevig-staan

www.stevigstaan.nu

STEVIG STAAN

Stevig Staan is een samenwerking tussen de Noord-Limburgse gemeenten Venlo, Horst aan de Maas, Beesel, Peel en Maas, Bergen, Gennep en Venray, De Zorggroep, CZ, Coöperatie VGZ, Social Finance NL en de fysiopraktijken van FysunieQ. Het programma is mede ontwikkeld door Vilans en VeiligheidNL. Het programma wordt gefinancierd middels een Health Impact Bond. Investeerders zijn One Planet Crowded, BNP Paribas, Bridges en Rabobank.