

VALPREVENTIE



Angela van Keulen

Ergotherapeut

Zelfstandigheidstherapeut/ therapeut van het
dagelijks leven

Lid van ParkinsonNet



Bij vitaal en zelfstandig blijven denk ik aan:

Quizvraag

Kent u iemand die afgelopen jaar is gevallen?

Wat denkt u dat de meest voorkomend letsel is na een val?

Quizvraag :

Drie meest voorkomende soorten letsel



16% hersenletsel

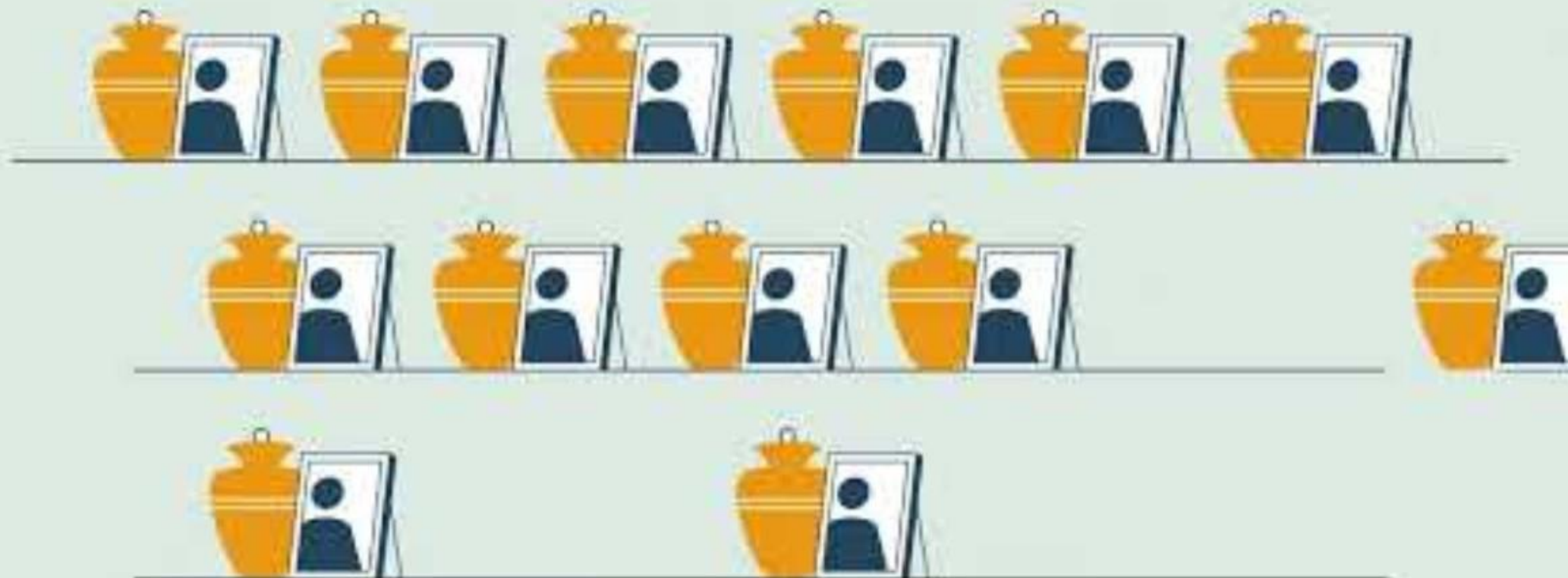


14% heupfractuur



10% polsfractuur

Animatie: Impact van vallen



Dagelijks overlijden 16 mensen aan een val.

Feiten en cijfers valongevallen 65-plussers 2022

Valongevallen zijn bij 65-plussers de grootste oorzaak van spoedeisende hulp (SEH) bezoeken



117.000

65-plussers werden op de SEH behandeld na een val

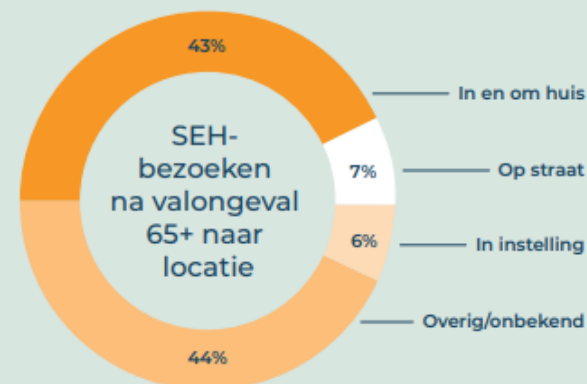


Elke 4 minuten belandt er een 65-plusser op de SEH na een val

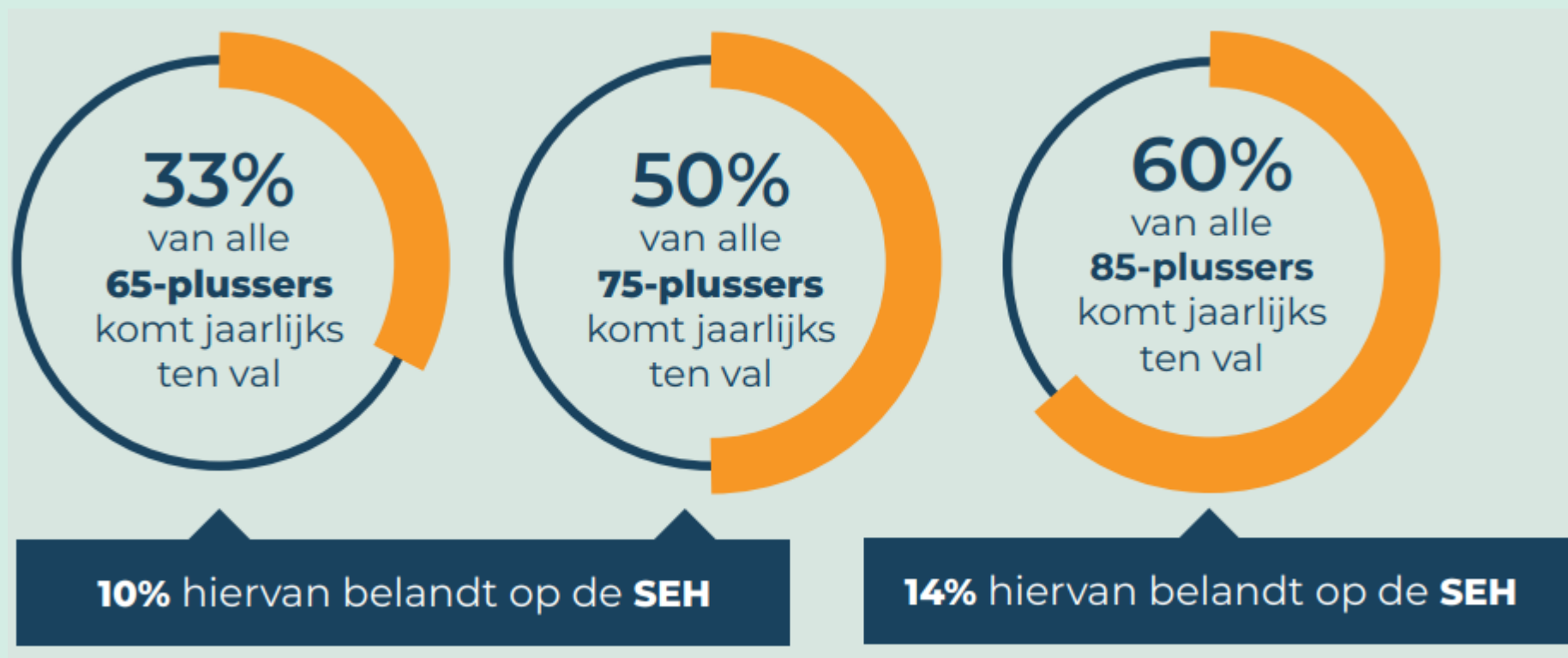


Bij verkeersongelukken is dat een 65-plusser per 16 minuten

De meeste 65-plussers vallen in en om het huis



Feiten en cijfers valongevallen 65-plussers 2022



Feiten en cijfers valongevallen 65-plussers 2022

Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven



87.000

65-plussers liepen ernstig letsel op



38.000

65-plussers werden in het ziekenhuis opgenomen na een SEH-bezoek



14.000

65-plussers werden tijdelijk of permanent opgenomen in verpleeghuis



5.995

65-plussers overleden door een val

Profiel 1
**kwetsbaar
en gemotiveerd**



'Ik ben bang om te vallen. Ik wil wel aan valpreventie doen, maar ik weet niet hoe.'

Profiel 2
**sceptisch
en passief**



'Ik bepaal zelf wat ik doe. Vallen hoort bij ouder worden, daar kan ik toch niks tegen doen.'

Profiel 3
**zelfstandig
en actief**



'Valpreventie lijkt me goed, maar ik ben nog heel vitaal, het is niet relevant voor mij.'

Valpreventie helpt om een val te voorkomen.
Afhankelijk van je valrisico zijn er verschillende dingen die je kunt doen.

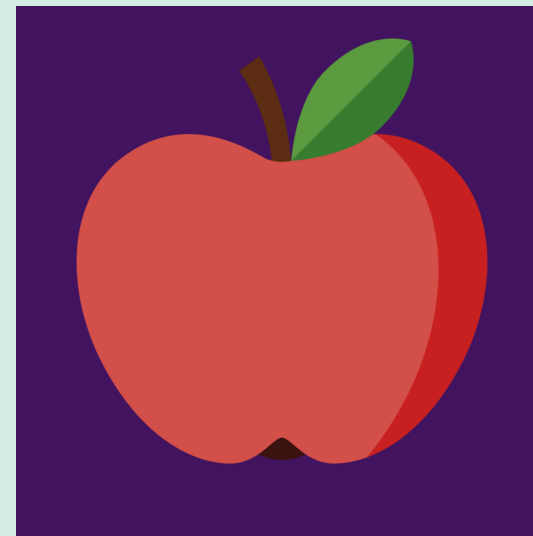
- Bij een **laag valrisico** is het goed om te blijven bewegen. De gemeente biedt beweegactiviteiten waar je aan mee kunt doen.
- Bij een **matig valrisico** raden we een valpreventief beweegprogramma aan.
- Bij een **hoog valrisico** is meer onderzoek nodig. Bv door een huisarts of fysiotherapeut. Dit plan bevat altijd een beweegprogramma om vallen te voorkomen.



1. Train je evenwicht



2. Controleer je medicijnen



3. Eet lekker en gezond



4. Controleer je ogen



5. Zorg voor passende schoenen



6. Voorkom dat je valt

Beïnvloedbare valrisicofactoren

INTRINSIEKE valrisicofactoren



Orthostatische hypotensie



Stoornis in:
evenwicht
spierkracht
gang
mobiliteit

Cognitieve stoornis



Verminderd zicht



Valangst



Laag
vitamine D
gehalte

Pijn



Urine
incontinentie



Risicogedrag

EXTRINSIEKE valrisicofactoren

Medicatie



Onveilige
omgeving



onaangepast
schoeisel

Train uw evenwicht



Door te trainen voel je je zeker en blijf je sterk
staan

Evenwichtsoefeningen



ZIT NAAR STAND-EEN HAND
NIVEAUS B^I, C^{II}

16) Zit naar stand – met één hand steun

- U kunt deze oefening doen terwijl u tv kijkt
- Ga op een stoel zitten die niet te laag is
- Plaats de voeten achter de knieën
- Leun naar voren over uw knieën
- Steun met 1 hand op de leuning en sta op
- Herhaal deze oefening ____ keer

Evenwichtsoefeningen



ZIJWAARTS LOPEN
NIVEAUS B, C

9) Zijwaarts lopen

- Ga rechtop staan en plaats uw handen op uw heupen
- Doe 10 passen opzij naar rechts
- Doe 10 passen opzij naar links
- Herhaal deze oefening

Train
ook
je
spierkracht!



KNIE STREKKEN IN ZIT

Spierkrachtoefeningen

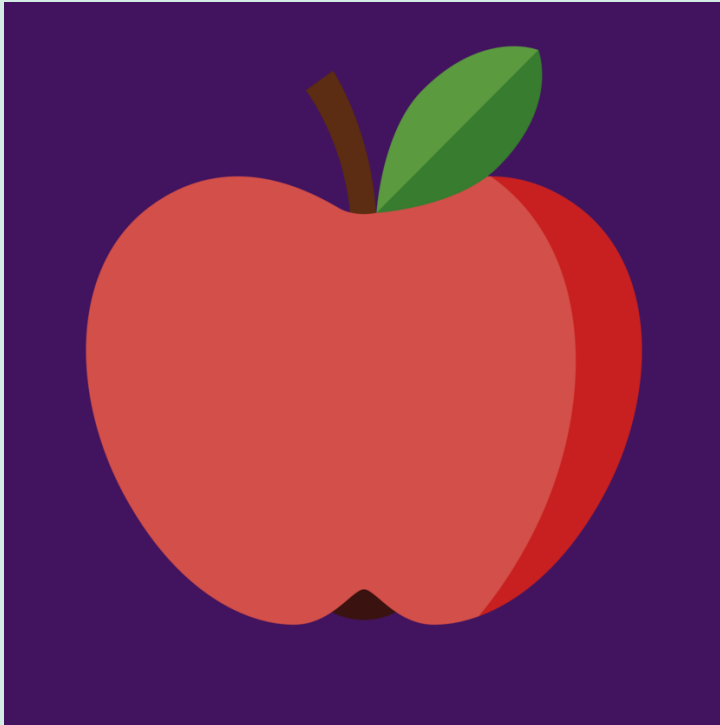
1) Krachtoefening voorkant knie

- U kunt deze oefening doen terwijl u televisie kijkt
- Maak het gewicht om uw enkel vast
- Ga op een stoel zitten met uw rug goed ondersteund
- Strek het been en laat het been rustig zakken
- Herhaal dit ____ keer
- Maak het gewicht om uw andere enkel vast en herhaal deze oefening ____ keer

Controleer uw Medicijnen



Eet lekker en gezond

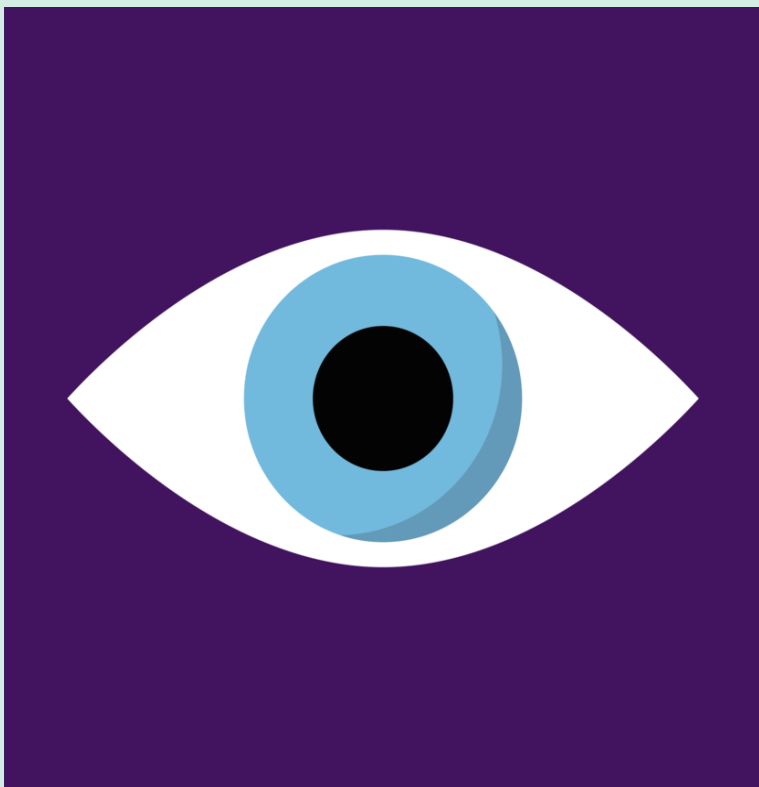


Eten na je 70ste:

Omdat je spierweefsel afneemt, je botten brozer worden en je vetweefsel verandert is 'andere' voeding belangrijk

- calcium**
- vitamine D**
- vezels**
- zuinig met zout**
- gewichtsverlies (mn risico bij parkinson)**

Controleer uw ogen





Cataract

Glaucom



Diabetes-
retinopathie

Macula-
degeneratie



Quizvraag:

Hoeveel extra licht heeft een 60-jarige nodig om hetzelfde te kunnen zien als een 40-jarige?

5x zoveel

Zorg voor passende schoenen



Voorkom dat je valt



**Welke risico-
volle situaties
zien we hier?**



Stand van zaken

- Alle gemeenten in Nederland zijn door de overheid verplicht gesteld om in 2024 valpreventie in te regelen binnen hun eigen gemeente . Totaal €50 miljoen.
- Gemeente NOP/URK doet dit tezamen met de GGD, Carrefour en ZONL; zogenaamde 'ketenzorg'
- Wanneer je een 'matig valrisico' hebt volstaat beweeginterventie- eigen kosten
- Wanneer je een 'verhoogd valrisico' hebt krijg je dit vanuit de zorgverzekering vergoedt. Helaas is het nog niet duidelijk hoe eea wordt geregeld. Wie doet de valscreening? Welke therapeut is geschoold? Etc.

adviezen

- Doe de valrisicotest Neem de folder mee !
- Voorkom een val Neem de folder mee!
- Blijf sterk en actief Neem de folder mee en ga oefenen!
- Benader jouw ergo- of fysiotherapeut en/of huisarts voor advies
- Hou nieuws vanuit de gemeente in de gaten omtrent valpreventie
- Kijk op www.veiligheid.nl en www.hoesterkstaik.nl voor meer informatie

[https://youtu.be/vPKd3
KiJ7JI](https://youtu.be/vPKd3KiJ7JI)

Er gaat geen lift
naar het succes,
we moeten zelf
de trap op

INGSPIRE.nl