



# Ketenaanpak Valpreventie



**Informatie voor  
samenwerkingspartners  
Gemeente Someren**



## Aanleiding

Someren kent een sterke vergrijzing met 4.240 inwoners van 65 jaar of ouder waarvan 31% een verhoogd risico om te vallen heeft. De komende jaren gaat dit percentage alleen maar stijgen. Elke 4 minuten belandt in Nederland een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp na een valongeval. Een val heeft vaak grote gevolgen. Bijna de helft van het aantal valongelukken gaat met letsel gepaard. Ouderen kunnen hierdoor hun zelfredzaamheid tijdelijk of voorgoed verliezen.

In 2021 kwamen in Nederland 5.400 mensen door een ongelukkige val om het leven, bijna een verdubbeling ten opzichte van tien jaar geleden. Naar verwachting stijgt het aantal valincidenten de komende jaren met 40%. Zeker nu ouderen langer thuis wonen wordt goede voorlichting over valpreventie in de thuissituatie des te belangrijker. Landelijk is daardoor de focus op valpreventie onder ouderen toegenomen omdat verschillende maatregelen bewezen effectief zijn.

## Doel

Het doel van de ketenaanpak valpreventie in Someren is het voorkomen van valongevallen bij (zelfstandig wonende) ouderen van 65 jaar en ouder die zich onzeker voelen tijdens het lopen, bang zijn om te vallen en/of al vaker zijn gevallen. Door vroeg een verhoogd valrisico te signaleren, kun je veel leed en verlies van kwaliteit van leven bij ouderen voorkomen.

**Bovenstaand doel willen we bereiken door:**

- het vergroten van kennis over valrisico's bij de doelgroep en alle betrokken partners
- het optimaliseren van de communicatie met de doelgroep en betrokken partners over signalen die mogelijk wijzen op een verhoogd valrisico
- het realiseren van een goed afgestemde preventieve aanpak met alle betrokken partners



## Doelgroep

De doelgroep van het valpreventieprogramma zijn ouderen uit Someren met een matig/hog risico op vallen.

De criteria zijn als volgt:

- Leeftijd is 65 jaar of ouder
- Deelnemer heeft een matig of hoog valrisico (bepaald met valrisico inschatting)
- Deelnemer is (fysiek) in staat om deel te nemen aan de cursus
- Deelnemer is thuiswonend in de gemeente Someren

## Aanpak

Samen met veel partners in Someren zorgen we voor een ketenaanpak valpreventie. Denk hierbij aan ouderenorganisaties, wijkverpleegkundigen, fysiotherapeuten, huisartsen, praktijkondersteuners, apothekers, ergotherapeuten, Onis Welzijn, Leef! Someren.

We werken in vier fases:

1. Opsporen: signaleren en bereiken van doelgroep
2. Informeren en screenen: van doelgroep via informatiebijeenkomsten
3. Uitvoeren: van valpreventieprogramma's afgestemd op behoefte van deelnemers
4. Borging en nazorg: door evaluatie en opvolging

Bekijk [hier](#) de video voor een impressie van de aanpak en de uitvoering in Helmond





## Fase 1: Opsporen

Een eerste belangrijke stap in valpreventie is het opsporen van ouderen met een verhoogd valrisico. Zowel professionals als vrijwilligers spelen daarin een belangrijke rol. Het is belangrijk dat je weet hoe je over valpreventie in gesprek kunt gaan, hoe je valrisico bij ouderen kunt inschatten en hoe je kunt doorverwijzen en eventuele andere vervolgstappen kunt nemen.

## Fase 2: Informeren en screenen

Potentiële deelnemers van het valpreventieprogramma nemen deel aan een informatiebijeenkomst 'IK STA STERK'. Dat kan via een doorverwijzing of doordat ze zichzelf aanmelden. De informatiebijeenkomst bestaat uit voorlichting over vitaal ouder worden en een screening waarbij onderdelen van de valanalyse van VeiligheidNL worden gebruikt. De uitkomsten van de screening bepalen de best passende interventie.



## Fase 3: Uitvoeren valpreventieprogramma

De ouderen met een matig of hoog valrisico worden doorverwezen naar fase drie van het valpreventieprogramma, namelijk de uitvoering van de beweeginterventie.

Er zijn drie valpreventieve beweeginterventies bewezen effectief, die zich richten op het beperken van risicofactoren voor vallen:

- In Balans
- Vallen Verleden Tijd
- Otago

Bij voorkeur zetten we meerdere interventies per dorpskern in. Daarnaast is het kansrijk als ouderen een interventie kunnen kiezen die aansluit bij hun wensen en fysieke gesteldheid. Ook vergroot het de kans dat zij na deelname aan een interventie blijven bewegen.



## In Balans

De cursus 'In Balans' bestaat uit:

- 12 weken, waarvan 2 cursusweken en 10 trainingsweken
- Cursusweken: 1 keer per week 2 uur (week 1 en 2)
- Trainingsweken: 2 keer per week 1 uur trainen (week 3 t/m 12)
- Maximaal 12 deelnemers

Deze groepscursus bestaat uit oefeningen, tests en informatie over bewegen en evenwicht. Tijdens de trainingsweken voeren deelnemers praktische oefeningen uit op hun eigen niveau. Deze oefeningen zijn gebaseerd op de principes van Tai Chi en verbeteren evenwicht en spierkracht.

## Vallen Verleden Tijd

De cursus 'Vallen Verleden Tijd' bestaat uit:

- 5 weken
- 2 keer per week 1,5 uur trainen
- Maximaal 10 deelnemers

Deze groepscursus bestaat uit een hindernisbaan, spelvormen en valtraining. Op de hindernisbaan worden valgevaarlijke situaties uit het dagelijks leven onder veilige omstandigheden geoefend. De spelvormen bevatten oefeningen met veel veranderingen in snelheid en richting waardoor chaos wordt gecreëerd. Deelnemers leren om hun bewegingen goed aan te passen aan de omgeving en op tijd te starten en stoppen. Ook leren zij diverse valtechnieken om zo veilig mogelijk te vallen.

## Otago

De cursus 'Otago' bestaat uit:

- 12 weken
- 1 keer per week 1 uur trainen en een programma voor thuis
- Maximaal 8 deelnemers

Het otagoprogramma kan zowel individueel als in groepsverband worden uitgevoerd. Binnen de ketenaanpak gaan we uit van het groepsprogramma dat gevolgd wordt door maximaal 8 personen per cursus. Daarbij is aandacht op individueel niveau. Otago is vooral geschikt voor ouderen die al wat kwetsbaar zijn. Het programma wordt uitgevoerd door opgeleide fysiotherapeuten, oefentherapeuten Cesar/Mensendieck of beweegagogen. Het Otago-oefenprogramma bestaat uit beenspierversterkende oefeningen, evenwichtsoefeningen en een wandelschema. Alles wordt op maat gemaakt voor ouderen.



## Fase 4: Borging en nazorg

Tijdens en na afloop van het programma worden de resultaten en effecten van deelnemers gemeten. Denk hierbij aan vragen over de lichamelijke gezondheid, kwaliteit van leven en fysieke testen. Maar ook aan de tevredenheid over de trainingen.

Daarnaast vinden we het zeer belangrijk dat deelnemers na afloop van het programma structureel blijven bewegen. We verwijzen indien noodzakelijk en wenselijk door naar structureel beweegaanbod in Someren. Deelnemers die hulp nodig hebben bij het vinden van het gewenste aanbod worden geïnformeerd en begeleid door de buurtsportcoaches van LEEF! Someren. Ook ontvangen deelnemers een werkboek waarin oefeningen staan die deelnemers thuis kunnen uitvoeren.





## Zo kun je meedoen

Wij hopen dat je als partner een bijdrage wilt leveren aan de ketenaanpak valpreventie. We willen namelijk zo veel mogelijk thuiswonende 65-plussers uit Someren bereiken.

Wil jij je omgeving, cliënten, bewoners of patiënten ook bewust maken van het belang van valpreventie? Samen staan we sterker! Je kunt potentiële deelnemers direct aanmelden voor het valpreventieprogramma op [www.leefsomeren.nl/ik-sta-sterk](http://www.leefsomeren.nl/ik-sta-sterk).

## Meer informatie

Kijk voor meer informatie voor partners op onze website [www.leefsomeren.nl/informatie-professionals](http://www.leefsomeren.nl/informatie-professionals) of neem contact op met de projectcoördinator via [valpreventie@oniswelzijn.nl](mailto:valpreventie@oniswelzijn.nl).

0493 44 12 34 | [valpreventie@oniswelzijn.nl](mailto:valpreventie@oniswelzijn.nl) | [www.leefsomeren.nl/ik-sta-sterk](http://www.leefsomeren.nl/ik-sta-sterk)