

A woman with short blonde hair and glasses, wearing a blue quilted zip-up jacket and dark blue trousers, is smiling as she steps onto a wooden box with a black textured top. The setting is a gym or rehabilitation center with various pieces of equipment in the background.

# Ketenaanpak Valpreventie

Informatiebrochure voor  
samenwerkingspartners

*Gemeente Helmond*

## Aanleiding

Helmond kent een sterke vergrijzing met 17.000 inwoners van 65 jaar of ouder waarvan 34% een verhoogd valrisico heeft. De komende jaren gaat dit percentage alleen maar stijgen. Elke 5 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 Helmond 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 Helmond met een matig/hog risico op vallen. De criteria zijn als volgt:

- Leeftijd van 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 Helmond

## Doelstellingen

De doelstellingen voor de komende twee jaar in Helmond zijn als volgt:

### 2024

- 2.340 inwoners van 65 jaar en ouder worden opgespoord (valrisico-inschatting)
- 500 inwoners van 65 jaar en ouder nemen deel aan een valpreventieve beweeginterventie

### 2025

- 2.650 inwoners van 65 jaar en ouder worden opgespoord (valrisico-inschatting)
- 570 inwoners van 65 jaar en ouder nemen deel aan een valpreventieve beweeginterventie

## Aanpak

Samen met veel partners in Helmond willen we zorgen voor een ketenaanpak valpreventie. Denk hierbij aan ouderenorganisaties, wijkraden, fysiotherapeuten, huisartsen, praktijkondersteuners, ergotherapeuten, Jibb+, LEV groep, thuiszorg, sociale wijkteams, bibliotheek, apothekers, etc.

We gaan wijkgericht te werk en hanteren vier fases:

1. Opsporen: Signaleren en bereiken van doelgroep
2. Informeren en screenen: Informeren, voorlichten en screenen doelgroep via informatiebijeenkomsten
3. Uitvoeren: Uitvoeren van valpreventieprogramma's afgestemd op de behoefte van de doelgroep
4. Borging en nazorg: Evalueren en borgen

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



## 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 kunnen doorverwezen worden of zich aanmelden voor een informatiebijeenkomst. De informatiebijeenkomst bestaat uit voorlichting over vitaal ouder worden en de screening waarbij onderdelen van de valanalyse van VeiligheidNL worden gebruikt. Op basis van de uitkomsten van de screening wordt in overleg met de deelnemer bepaald naar welke interventie doorverwezen wordt.

## 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 wijk 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, aansluiting vinden bij andere interventies en blijven bewegen.

### *In Balans*

De cursus 'In Balans' bestaat uit;

- een informatiebijeenkomst van 1,5 uur,
- drie cursusbijeenkomsten van 2 uur
- aansluitend twintig trainingsbijeenkomsten van 1 uur.

Aangezien de informatiebijeenkomst al heeft plaatsgevonden in de fase hiervoor, wordt hier alleen ingezet op de 20 trainingsbijeenkomsten. Er kunnen maximaal 12 deelnemers per cursus meedoen.

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 tien bijeenkomsten van 1,5 uur. Er kunnen maximaal 10 deelnemers per cursus meedoen.

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.

#### Pilot valpreventie Stiphout

In juni 2023 hebben we een pilot valpreventie gedraaid in de wijk Stiphout met 22 deelnemers op basis van de cursus Vallen Verleden Tijd. Bekijk [hier](#) de resultaten.



### Otago

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 beenspierenversterkende oefeningen, evenwichtsoefeningen en een wandelschema. Alles wordt op maat gemaakt voor ouderen.

Het programma kan zowel individueel thuis worden uitgevoerd als in een groep in de praktijk. Binnen de ketenaanpak gaan we uit van het groepsprogramma dat gevolgd kan worden door 8 personen per cursus waarbij aandacht is op individueel niveau. Het groepsprogramma duurt 12 weken en bestaat uit twee keer per week 1 uur trainen en een programma voor thuis.

## 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 de wijk. Deelnemers die hulp nodig hebben bij het vinden van het gewenste aanbod worden geïnformeerd en begeleid door de buurtsportcoaches van Jibb+. Ook ontvangen deelnemers een werkboek waarin oefeningen staan die deelnemers thuis kunnen uitvoeren.

Na afloop van het programma wordt nog een aantal keer contact opgenomen met deelnemers, verspreid over een periode van twee jaar. We doen dit om te bespreken hoe het met de deelnemers gaat en ook willen we weten of het programma het gewenste effect bereikt: het voorkomen van valongevallen.

## Hoe kunt u meedoen?

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

Wilt u uw omgeving, cliënten, bewoners of patiënten ook bewust maken van het belang van valpreventie? Samen staan we sterker! U kunt potentiële deelnemers direct aanmelden voor het valpreventieprogramma op [www.jibbplus.nl/valpreventie](http://www.jibbplus.nl/valpreventie).

Wij hebben een digitale toolkit met informatie voor u klaarstaan en desgewenst sturen wij u een pakket met gedrukt promotiemateriaal toe. Neem hiervoor contact met ons op.

## Meer informatie

Kijk voor meer informatie op onze website [www.jibbplus.nl/valpreventie](http://www.jibbplus.nl/valpreventie) of neem contact op met de projectcoördinatoren Kristian van den Nouwlant en Flo van de Waterlaat – De Haas via [valpreventie@jibbplus.nl](mailto:valpreventie@jibbplus.nl).

