



PREVENTIEPAD VALRISICO SENIOREN ZWOLLE

oktober 2022

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Signaleringsfase	6
Diagnosefase.....	7
Behandelfase	9
Stabilisatiefase.....	11
Terugvalfase.....	11
Bijlagen	12
Bijlage 1 Schematische weergave Preventiepad	12
Bijlage 2 Keuzekaart erkende valpreventieprogramma's Zwolle	13
Bijlage 3 Borging	14
Bijlage 4 Procesbeschrijving project valpreventie	15
Bijlage 5 Bereiken en motiveren van ouderen voor valpreventie	16
Bijlage 6 Hoog valrisico.....	16
Bijlage 7 Multifactoriële beoordeling valrisico senioren.....	17
Formulier 1 Vragen voor professionals.....	18
Formulier 2 Vragen valpreventie voor de doelgroep senioren.....	18
Formulier 3 Enquête senioren	19
Formulier 4 Aanmeldformulier valpreventieprogramma	19
Flyer 1 Medicatie en een verhoogd valrisico	19

Inleiding

Het Preventiepad Valrisico Senioren Zwolle is ontwikkeld nadat het projectplan Valpreventie Zwolle e.o. is geschreven en geïmplementeerd op basis van het Regiobeeld Valpreventie Zwolle. Het is ontwikkeld met subsidie van de Regionale ZorgAlliantie door Marloes Holterman (projectleider Vitaal & Veilig Thuis) en Jeannette Bensink (praktijkmanager FysioZwolle).

Doel

Domein overschrijdende effectieve en efficiënt georganiseerde, multi- en interdisciplinaire samenwerking m.b.t. het verminderen van het valrisico bij 70-plussers. In het Preventiepad Valrisico Senioren Zwolle wordt duidelijk in welke fase een professional (zowel zorg als welzijn) actief is en hoe naar elkaar kan worden verwezen.

Resultaten

- Beschrijving van het preventiepad volgens vastgesteld format waarin:
 - onderlinge (verwijs-)afspraken (Bijlage 1)
 - aanbod en interventies wijkgericht via een netwerkkaart inzichtelijk is (Bijlage 2)
- Advies over borging preventiepad (Bijlage 3)
- Procesbeschrijving Project Valpreventie (Bijlage 4)
- Presentatie van Rosan van der Veen (VeiligheidNL) en Suzie Geurts (gedragspsycholoog D&B) ‘Bereiken en motiveren van senioren voor valpreventie’ van de bijeenkomst Leernetwerk valpreventie op 11 april 2022 (Bijlage 5)
- Formulieren Toolkit Preventiepad Valrisico Senioren Zwolle
- Flyer ‘Medicatie en verhoogd valrisico’

Verwijzingen

De handreiking van Beter Oud voor ‘Kwetsbare senioren thuis - Integrale zorg en ondersteuning in de wijk’ presenteert een ambitieus beeld, ontwikkeld door dertien landelijke organisaties uit het medisch-, zorg- en sociaal domein. De kern van de handreiking bestaat uit zes stappen die in de praktijk nuttig blijken bij het leveren van persoonsgerichte, proactieve en samenhangende zorg en ondersteuning aan thuiswonende senioren. Voor het Preventiepad Valrisico Senioren Zwolle staat waardevolle informatie beschreven <https://fysiozwolle.nl/kwetsbare-ouderen-thuis/>

VeiligheidNL heeft veel informatie en onderzoek naar het onderwerp valpreventie gedaan, daarom verwijzen we ook naar www.veiligheid.nl/valpreventie voor meer informatie.

Om zelfredzaamheid te behouden is het belangrijk om senioren met een verhoogd valrisico vroegtijdig te signaleren en vervolgens passende ondersteuning te bieden. Een integrale aanpak van valpreventie is hiervoor wenselijk. Doel van het [onderzoeksproject FRIEND](#) is het

identificeren van succesvolle implementatiestrategieën voor een effectieve, lokale en integrale implementatie van valpreventie in gemeentes en wijken.

Om het Preventiepad Valrisico Senioren wijkgericht te kunnen implementeren wordt het volgende geadviseerd:

1. Organiseer het volgende voor professionals
 - Scholing voor professionals over (het belang van) signaleren valrisico
 - Beslisboom – preventiepad zoals hieronder beschreven met elkaar bespreken
 - Netwerkkarta (stedelijk) maken
 - Vrijwilligers Vitaal en Veilig Thuis opleiden en informeren/scholen middels laten ervaren van de valpreventieprogramma's

2. Activeren van de doelgroep zelf d.m.v.
 - Bezoeken van activiteiten voor senioren zoals buurtkamers en beweegactiviteiten.
 - Persoonlijk contact senioren in groep of middels huisbezoek zoals [Vitaal & Veilig Thuis in Zwolle](#).

Belangrijk hierbij is het op de juiste manier van motiveren van de doelgroep!
Hierbij worden drie doelgroepen onderscheiden:

 1. Kwetsbare en gemotiveerde oudere
 2. Sceptische en passieve oudere
 3. Zelfstandig en actieve oudere

De meest effectieve manier van benaderen is door middel van:

- **Risicoperceptie verhogen** door fearappeals te geven mét een handelingsperspectief in de vorm van garanties en socialproof. Vooral bij sceptische & passieve senioren en zelfstandige & actieve senioren.
 - **Motiveren** door in te spelen op sterke behoefte aan autonomie met stealingthunder, framing, koppeling aan waarden via modeling, keuzevrijheid en footin thedoor. Vooral bij sceptische & passieve senioren en zelfstandige & actieve senioren.
 - **Gevoel effectiviteit verhogen** door het handelingsperspectief heel klein en eenvoudig te maken en de kans op succeservaringen te vergroten. Vooral bij kwetsbare & gemotiveerde senioren en sceptische & passieve senioren.
- Voor meer informatie verwijzen we naar de presentatie van Rosan van der veen (VeiligheidNL) en Suzie Geurts (gedragspsycholoog D&B) 'Bereiken en motiveren van senioren voor valpreventie' van de bijeenkomst Leernetwerk valpreventie op 11 april 2022 (Bijlage 5)

Daarnaast verwijzen we naar ondersteunende elementen bij de communicatie met senioren over valpreventie zijn:

- Vitaal & Veilig Thuis heeft een informatiefilm gemaakt over (het belang van) de valpreventieprogramma's in Zwolle. [Klik hier om de video te bekijken.](#)
- [Toolkit zo ga je in gesprek over valrisico's](#)

Het Preventiepad Valrisico Senioren Zwolle is gebaseerd op:

1. [Regiobeeld Valpreventie Zwolle](#)
2. [Projectplan Valpreventie Zwolle eo \(RZA\)](#)
3. [Beleidsagenda gezondheid 2022-2026](#)
4. [Doelstellingen Zwolle gezonde stad 2017-2021](#)

Deelnemers

Het Preventiepad Valrisico Senioren Zwolle is een gemeentelijk project, ontstaan vanuit de opdracht vanuit de [Regionale ZorgAlliantie](#).

Alle professionals (zowel vanuit zorg als welzijn) kunnen deelnemen aan het preventiepad. Het is derhalve een open samenwerkingsverband en zal wijkgericht geïmplementeerd moeten worden. We zijn van mening dat het belangrijk is multidisciplinaire integrale zorg dicht bij huis te geven aan de doelgroep 70-plussers. We verwijzen naar de keuzekaart 'Valpreventieprogramma's' (Bijlage 2) waarop de 4 erkende valpreventieprogramma's staan. Op de website van Vitaal & Veilig Thuis staan hierop tevens de instellingen in Zwolle die het betreffende programma geven. Via [het aanmeldformulier](#) kan iemand zichzelf opgeven voor een valpreventieprogramma of kan elke professional iemand aanmelden in Zwolle.

Het preventiepad bevat samenwerkingsafspraken die zijn gemaakt na intensief overleg met alle betrokken partijen in Zwolle, deze afspraken zullen door de medewerkers van de betreffende organisaties worden uitgevoerd. Uiteraard zijn senioren vrij in hun keuze van zorgverleners. Indien senioren zorgverleners kiezen die niet betrokken zijn bij dit preventiepad, kan dit consequenties hebben voor de inhoud van de zorg en voor de afstemming en communicatie tussen de verschillende zorgverleners.

- [Bekijk de keuzekaart valpreventie](#)

Signaleringsfase

Vaak zijn het vrijwilligers of zorg- en hulpverleners die als eerste hun vermoedens hebben. Maar ook kan de oudere zelf aangeven dat hij of zij ondersteuning nodig heeft. Het kan moeilijk zijn om deze Niet Pluis gevoelens om te zetten in actie, waardoor senioren passende zorg of ondersteuning krijgen.

Het [project Vitaal & Veilig Thuis](#) is daarom een waardevol gemeentelijk project waarbij vrijwilligers 70-plussers thuis bezoeken en het gesprek aangaan over brand- en inbraakpreventie én valpreventie. De vrijwilligers kunnen de senioren verwijzen naar een fittest of een valpreventieprogramma.

Zowel professionals van zorg en welzijn kunnen senioren doorverwijzen naar de juiste professional. Dit is afhankelijk van de hulpvraag én de oorzaak van het verhoogde valrisico. Derhalve hebben alle professionals een taak binnen de signaleringsfase. Senioren kunnen zichzelf ook aanmelden middels het aanmeldformulier.

De definitie van een verhoogd valrisico kan snel worden gescreend middels de volgende screening (zie bijlage 6).

Bij een geconstateerd verhoogd valrisico middels deze tool wordt daarna een uitgebreide multifactoriële screening gedaan (bijlage 7).

Omdat elke organisatie een eigen valanalyse gebruikt, is het belangrijk dat deze valanalyse bestaat uit screeningsvragen waarmee alle factoren die risico verhogend kunnen werken in kaart worden gebracht. Zoals problemen met mobiliteit, angst om te vallen, visus- of voetproblemen, medicatiegebruik en duizeligheid. Zo kan verwezen worden naar de juiste professional. We adviseren de multifactoriële screening door een wijkverpleegkundige, ergotherapeut of een geriatriefysiotherapeut uit te laten voeren.

Als iemand moeite heeft met bewegen, lopen of balans houden en/of in de afgelopen 12 maanden is gevallen, kan verwezen worden naar een erkend valpreventieprogramma. Hiervoor verwijzen we naar de netwerkkaart 'valpreventieprogramma's' van Zwolle. Als één van deze programma's niet passend is, kan er altijd maatwerk gegeven worden.

Omdat polyfarmacie een oorzaak kan zijn van een verhoogd valrisico, is de rol van de apothekers/apothekersassistente niet te onderschatten.

Door de laagdrempeligheid en de hoge contactfrequentie van senioren met de apotheek biedt deze op het gebied van signalering meer mogelijkheden dan waarvan tot nu toe gebruik wordt gemaakt. In de apotheek worden o.a. verhoogd valrisico, ondervoeding, eenzaamheid, verward gedrag, pijn en incontinentieklachten gesignaleerd, naast allerlei meldingen rond de medicatie (<https://fysiozwolle.nl/kwetsbare-ouderen-thuis/>).

Diagnosefase

1. De diagnose 'Verhoogd Valrisico' wordt gesteld door één van de zorgprofessionals na een multifactoriële screening. In onze optiek kan elke professional de multifactoriële screening afnemen. Als de huisarts de diagnose stelt m.b.t. een verhoogd valrisico wordt doorverwezen naar de juiste zorgprofessional. Indien een ander dan de huisarts of POH-somatiek de diagnose stelt blijft de cliënt in behandeling of wordt doorverwezen naar het juiste zorg- of beweegaanbod.
Te denken valt aan onder andere:
 - a. Voor comorbiditeit: POH-Somatiek, huisarts
 - b. Voor beoordeling in thuissituatie; thuiszorg, ergotherapie
 - c. Voor mentale/psychische conditie: Sociaal Wijkteam, POH-GGZ/-S
 - d. Voor onder-/overvoeding: diëtist
 - e. Voor medicatie: wijkverpleegkundige, huisarts
 - f. Bij polyfarmacie; apotheek
 - g. Bij voetproblemen: podotherapeut/pedicure
 - h. Bij visusproblemen: opticien/oogarts
 - i. Beweegaanbod welzijnsorganisatie of andere aanbieders
2. Als er een doorverwijzing heeft plaats gevonden door de professional, krijgt de doorverwijzer bericht dát cliënt is gestart. Bij het niet starten overlegt de professional met de verwijzer van wel passend zou zijn of waarom de cliënt niet is gestart.

Kans op een succesvolle verwijzing vergroten

Het inschakelen van de juiste professional op het juiste moment is erg belangrijk in de keten van valpreventie. Na het volgen van een valpreventieprogramma is doorverwijzing naar lokaal beweegaanbod wenselijk. De kans op een succesvolle verwijzing is het grootst als er 'warm verwezen' wordt: de eerstelijnszorgverlener vraagt toestemming aan de cliënt om contactgegevens door te geven aan een professional in het sociaal domein. De sociaal werker neemt vervolgens contact op met de cliënt en wacht niet totdat deze zich meldt.

Er zijn verschillende samenwerkingsvormen tussen specialisten en (sociale) wijkteams. Hoewel wijkteams van lokaal beweegaanbod wel verschillen t.o.v. de samenstelling van een sociaal wijkteam, zijn de volgende bronnen informatief over dit onderwerp. Lees meer hierover:

Bron: [Infographic samenwerking specialisten en sociale wijkteams](#)

Bron: <https://fysiozwolle.nl/kwetsbare-ouderen-thuis/>

Professionals in de keten (Zwolle)

Fysiotherapie

In kaart brengen van de problemen op het gebied van het bewegend functioneren, spierkracht, lopen of balans houden. Hierbij wordt gekeken naar aspecten in de persoon zelf maar ook naar het inzicht van de patiënt m.b.t. valrisico's.

- [Bekijk bestand KNGF-standaard beweeginterventie kwetsbare ouderen](#)

Ergotherapie

In kaart brengen van functioneren in thuissituatie, het in kaart brengen van de woning en inzicht in het dagelijks functioneren, welke problematiek doet zich voor/ wordt ervaren door de cliënt. Tevens in kaart brengen belasting van de mantelzorger.

Wijkverpleegkundige/Thuiszorg

In kaart brengen van functioneren in de thuissituatie, welke problematiek doet zich voor/ wordt ervaren door de cliënt. Tevens in kaart brengen belasting van de mantelzorger. In kaart brengen polyfarmacie.

- [Toolbox indicatieproces wijkverpleging](#)

Diëtist

Meten kwetsbaarheid m.b.t. onder-/overvoeding, volwaardige voeding. Meting lichaamssamenstelling.

[Factsheet-ondervoeding-Zwolle-internet](#)

[signaleringskaart-ondervoeding-ouderen-internet](#)

[Zorgpad Ondervoeding Ouderen Zwolle](#)

Podotherapeut

In kaart brengen van voetproblemen, eventueel aanpassing aan schoeisel adviseren. Tevens adviezen m.b.t het dragen van schoenen in thuissituatie en niet alleen buitenshuis (!). Er wordt zo nodig doorverwezen naar de pedicure.

Apotheek

In kaart brengen polyfarmacie, eventueel in overleg met de huisarts en cliënt zo mogelijk medicatie afbouwen. Bij het uitreiken van medicatie die invloed kan hebben op een verhoogd valrisico wordt mondeling én zo nodig middels een flyer informatie verstrekt aan de cliënt met tips om het valrisico te verminderen. Er is een informatieflyer beschikbaar voor senioren bij alle apotheken in Zwolle die bij het afhalen van medicatie met een verhoogd valrisico als gevolg meegegeven kan worden (zie bijlage Flyer 1).

WijZ/Sport Service Zwolle

Deze welzijnsorganisaties bieden mogelijkheid tot beweegactiviteiten op wijkniveau voor alle niveaus m.b.t. bewegen. Zowel in groepsverband als individueel.

Welzijn op Recept

Dit is een organisatie waar senioren naar verwezen kunnen worden om passend aanbod te vinden.

- [Bekijk de website.](#)

Sociaal Wijkteam

Vergroten van zelfredzaamheid op gebied van participatie/psychosociale hulpverlening, indiceren huishoudelijke hulp, aanvragen aanpassingen thuis of hulpmiddelen

Behandelfase

Zie hiervoor ook het schema Preventiepad Valrisico Senioren Zwolle (Bijlage 1), overigens kan er in alle fases doorverwezen worden naar welzijn!

1. De professional die de multifactoriële screening bij de cliënt heeft uitgevoerd, bespreekt de diagnose 'Verhoogd Valrisico' met de cliënt.
2. De professional maakt samen met de cliënt en evt. mantelzorgers een keuze voor het behandelplan:
 - Is er een verwijzing naar welzijn nodig?
 - Is er een verwijzing naar een erkend valpreventieprogramma nodig?
 - Welke ondersteuning is nog meer nodig, bv verwijzing naar de apotheek, huisarts, podotherapeut of opticien?
3. Gezamenlijk wordt het individuele behandelplan vastgesteld ;
4. Elke professional heeft een eigen behandelplan gericht op de eigen expertise.
5. De professional draagt zorg voor de uitvoering van het behandelplan en de afgesproken verwijzingen naar de disciplines. De andere disciplines nemen contact op met cliënt.;
6. Alle betrokken disciplines voeren hun behandeling uit volgens hun eigen richtlijnen;
7. Rapportage van het verloop van de behandeling via zorgmail, voor snel/kort overleg vindt communicatie onderling telefonisch of via de Siilo-app plaats. Hierbij kan OZO-Verbindzorg ook ingezet worden.

Het opstellen van een behandelplan bij meervoudige problematiek waarbij integrale zorg geboden wordt, is aan de huisarts/praktijkondersteuner, zo nodig in overleg met de wijkverpleegkundige en/of de specialist. Samen wordt bepaald wie de regie heeft (casemanager) dan wel waar de ondersteuning nodig is gezien de complexiteit.

Huisarts/verpleegkundig specialist

(Her)beoordelen van behandeldoelen, inschakelen ketenpartners. Behandelen van aandoeningen.

Fysiotherapie

Werken aan verbetering van spierkracht, balans en conditie (en andere aspecten die het bewegen verhinderen). Valpreventie, individueel middels maatwerk of een erkend valpreventieprogramma. Het verhogen van het activiteitsniveau. Functioneel trainen. Het adviseren en begeleiden van mantelzorgers en hulpverleners. Controleren van loophulpmiddelen en advies hierover.

Ergotherapie

Werken aan valpreventie in de thuissituatie, toepassen van vaardigheden. Huisscan m.b.t. valgevaarlijke aspecten in en om huis, geven van adviezen en trainen dagelijkse activiteiten/hulpmiddelen. Vergroten zelfstandigheid, aandacht belasting-belastbaarheid. Controleren van loophulpmiddelen en advies hierover. EDOMAH (ergotherapie bij dementerende senioren en mantelzorgers aan huis).

Apotheek

Medicatiebeoordeling, incl. beoordeling medicatie welke valrisico kunnen bevorderen. Aanleveren toedienhulpmiddelen/baxter.

Wijkverpleegkundige/Thuiszorg

Ondersteunen in thuissituatie. Hulp bij dagelijks functioneren, zo nodig bij toedienen medicatie. Vergroten zelfredzaamheid.

Diëtist

Optimaliseren van voedingsinname naar vastgestelde eiwit- en energiebehoefte. Optimalisering micronutriëntstatus en spiermassa.

Podotherapeut

Behandelen van voetproblemen, eventueel aanpassing aan schoeisel maken. Tevens adviezen m.b.t het dragen van schoenen in thuissituatie en niet alleen buitenshuis (!).

Er wordt zo nodig doorverwezen naar de pedicure.

Sociaal Wijkteam

Emotionele steun zowel persoonlijk als binnen cliëntsysteem, afhankelijk van problematiek; vrijwillige thuishulp, Buurt maatschappelijk werk, Mantelzorgondersteuning, Contact Punt Mantelzorg, Hulp bij regelen van voorzieningen, Vervoerspool, Preventie en schuldhulpverlening

Specialist ziekenhuis

Via de huisarts kan zo nodig de specialist ingeschakeld worden. Ondersteuning bij beoordelen kwetsbaarheid cq. opstellen behandelplan, zo nodig thuisbezoek. Consult kan plaatsvinden m.b.t. somatiek, maar ook bij geheugenproblematiek/dementie.

Indien senioren na een val vanuit het ziekenhuis naar huis gaan of vanaf de spoedeisende hulp zonder opname naar huis gaan vindt bij voorkeur verwijzing plaats naar Vitaal & Veilig Thuis. Een vrijwilliger doet een huisbezoek om te overleggen met cliënt en/of mantelzorgers of doorverwijzing naar een zorg- welzijnsorganisatie noodzakelijk is.

Stabilisatiefase

Eigen regie van de cliënt staat voorop, evenals de juiste zorg op de juiste plaats. Zo nodig vindt er ondersteuning plaats door een welzijnsorganisatie, een mantelzorger of een 'maatje' via Welzijn op Recept of de beweegcoach van WijZ.

1. De zorgverleners die bij de cliënt betrokken zijn, monitoren of alles goed blijft gaan, op hun eigen deelgebied maar, voor zover mogelijk, ook op terreinen van evt. andere zorgverleners.
2. De praktijkondersteuner herhaalt bij de eventuele jaarcontrole de screening op het valrisico. Indien de cliënt niet jaarlijks bij de praktijkondersteuner komt, zal een jaarlijkse screening bij de fysio- of ergotherapeut worden geadviseerd aan cliënt.
3. Indien een cliënt herhaalrecepten krijgt, monitort de apotheker de invloed van medicatie op het valrisico. Wenselijk zou zijn dat een valpartij bij de apotheker wordt gemeld, wellicht kan er actief naar worden gevraagd bij het ophalen van een herhaalrecept aan de balie.

Terugvalfase

1. Complicaties, terugval of andere problemen worden gemeld aan de praktijkondersteuner.
2. De professional gaat terug naar de diagnosefase: evt. inzetten van extra/nieuwe diagnostiek, daarna rapportage aan de huisarts.
3. Huisarts of praktijkondersteuner bespreekt zo nodig aanpassingen aan het behandelplan met de patiënt.

Bijlage 1 Schematische weergave Preventiepad

Preventiepad Valrisico senioren Zwolle



Bijlage 2 Keuzekaart erkende valpreventieprogramma's Zwolle

Keuzehulp beweegprogramma's Valpreventie 65+

Voor ouderen met een verhoogd valrisico zijn vier beweegprogramma's erkend door het RIVM: In Balans, Otago, Vallen Verleden Tijd en Zicht op Evenwicht. Deze keuzehulp helpt om het juiste beweegprogramma te kiezen. Neem naast het professionele oordeel ook de wensen van de oudere mee.

Veel verschillende factoren spelen een rol bij een valongeval, zoals afname van spierkracht, mobiliteit, medicatie en omgevingsfactoren.

Een effectieve valpreventie aanpak start altijd met een multifactoriële screening, zoals bijvoorbeeld de Valanalyse. Op basis hiervan volgt een advies op maat. Een beweegprogramma mag daarbij nooit ontbreken.

Effectieve beweegprogramma's die het valrisico verlagen, zijn gericht op:

- spierkracht
- balans
- valangst/zelfvertrouwen

Meer informatie

[Bekijk de factsheet beweeginterventies](#)

? VEELGESTELDE VRAAG

Zijn wandelgroepen of andere beweegprogramma's ook geschikt?

Wandelgroepen en beweegprogramma's zoals MBvO hebben een positieve bijdrage aan de gezondheid voor ouderen zonder verhoogd valrisico. Maar voor ouderen met een verminderde balans of spierkracht zijn deze beweegprogramma's (nog) niet geschikt. Deelname aan wandelgroepen kan zelfs het valrisico bij deze mensen verhogen.

Het is belangrijk om eerst de spierkracht en balans te verbeteren met behulp van een beweegprogramma uit deze keuzehulp.



In Balans	Otago	Vallen Verleden Tijd	Zicht op Evenwicht
Voorlichting en beweegoefeningen gebaseerd op Tai Chi	Training ter verbetering van spierkracht en balans	Trainer m.b.v. een hindernisbaan en leren van valtechnieken	Verminderen valangst door voorlichting en anders leren denken over vallen en veilig gedrag
Ook geschikt voor zeer kwetsbare ouderen			
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Mobiliteit van de oudere			
Met of zonder loophulpmiddel	Met of zonder loophulpmiddel	15 minuten zonder loophulpmiddel kunnen lopen	Met of zonder loophulpmiddel
Groep of individueel			
Groep Max. 12 deelnemers	Beide Max. 8 deelnemers (bij PG extra begeleider)	Groep Max. 10 deelnemers	Beide Max. 8 deelnemers (bij PG extra begeleider)
Verbeteren van evenwicht, spierkracht en mobiliteit			
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Voorlichting over andere risicofactoren (visus, voeding etc.)			
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Leren van valtechnieken			
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Leren opstaan vanaf de grond			
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Verminderen van valangst			
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Hoeveelheid oefenmateriaal die trainer nodig heeft			
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Opzet van het programma			
Groep 1x informatiebijeenkomst 3x cursusbijeenkomst 10 weken: 2x per week training Totaal: 14 weken	Groep 2x per week, 12 weken Individueel 6x huisbezoek 11x telefonisch	Groep 2x per week, 5 weken	Groep 1x per week, 8 weken 1x herhalingsbijeenkomst Individueel 3x huisbezoek 5x telefonisch
Meer informatie	Meer informatie	Meer informatie	Meer informatie

veiligheid.nl
kenniscentrum letselpreventie

➤ [Klik hier en download de infographic.](#)

Bijlage 3 Borging

Borging van het preventiepad en de samenwerking in de wijken van Zwolle is van essentieel belang voor het succes en effectiviteit van het preventiepad. Hieronder worden enkele knelpunten benoemd en vindt u de aanvraag naar de gemeente om het project te kunnen borgen in de stad.

Probleemstelling richting gemeente valpreventie 70-plussers

Verwijzen met link (of bijlage meesturen) naar:

1. Regiobeeld Valpreventie Zwolle
2. [Project Valpreventie Zwolle eo \(RZA\)](#)
3. Nationaal Preventie Akkoord

Doel – Senioren en Gezondheid

Project Valpreventie (preventiepad Valrisico, netwerkaart, handboek) borgen zodat alle professionals en de doelgroep senioren (70-plussers) voortdurend op de hoogte zijn van het belang van het verminderen van het valrisico op oudere leeftijd. Uiteindelijk is het doel een gezond klimaat met meer autonomie en zelfregie bij de senioren zodat men zolang mogelijk veilig zelfstandig kan blijven wonen. Bij geen/te weinig aandacht voor deze onderwerpen zal dit gevolgen hebben voor de 70-plussers van Zwolle op zowel medisch, psychisch als economisch gebied.

Hierbij gaat het overigens niet alleen om valpreventie. Vanuit de Positieve Gezondheidsgedachte hebben meerdere aspecten in het leven van een bewoner van Zwolle en een oudere in het bijzonder invloed op gezond ouder worden.

In Zwolle gebeurt al veel op dit gebied, de verbinding tussen professionals ontstaat steeds meer, maar senioren kunnen nog steeds moeilijk de weg vinden voor onafhankelijke informatie over onderwerpen als digitale fraude, (onder)voeding/gezonde voeding, zingeving en daginvulling/-structuur, gezond beweeggedrag, verminderen van valrisico etc.

Problemen hierbij zijn aspecten m.b.t. financiering van zowel de borging van de samenwerking in de regio/stad Zwolle als financiering van de erkende valpreventieprogramma's voor senioren met een lage SES c.q. laag verzekerde bewoners. Daarnaast mist er een onafhankelijk loket voor senioren waar men voor alle vragen m.b.t. het gezond ouder worden terecht kan voor een goede doorverwijzing naar de juiste professional. Hierbij gaat het om zowel zorg (ondervoeding, conditie/spierkracht/balans, thuiszorg) als preventie (valpreventieprogramma, ergotherapie) als zaken zoals digitale fraude.

Voor toekomstbestendige seniorenzorg zouden ons inziens de volgende aspecten georganiseerd moeten worden in de komende jaren.

1. Financiën borging project valpreventie en laag verzekerden i.r.t. volgend valpreventieprogramma.
2. Borging Project Valpreventie bestaat uit:
 - ✓ Scholing/netwerkavonden professionals;
 - ✓ Informatiemomenten 70-plussers;
 - ✓ Communicatie/PR voor de onderwerpen hierboven genoemd.
3. Organiseren van een onafhankelijk loket waar senioren terecht kunnen met alle vragen over gezond ouder worden.

Bijlage 4 Procesbeschrijving project valpreventie

Proces

Activiteit	Doel	Handboek
Organiseren van (wijkgerichte) netwerkbijeenkomsten professionals (zorg & welzijn)	Dialogoog over het onderwerp n.a.v. de vragen	Formulier 1
Bezoeken Buurtkamers en/of andere groepen waar ouderen samen komen	Dialogoog over het onderwerp n.a.v. de vragen	Formulier 2
Enquête uitzetten bij de fitte oudere die deelnemen aan sportactiviteiten bij welzijnsorganisaties of sportorganisaties	Informatie krijgen vanuit de doelgroep zelf m.b.t. behoefte- en urgentiepeiling	Formulier 3
Netwerkkkaart maken o.b.v. input bijeenkomsten professionals	Overzicht aanbieders erkende valpreventieprogramma's inzichtelijk	Netwerkkkaart (Bijlage 2)
Bijeenkomst met aanbieders valpreventieprogramma's organiseren	Dialogoog m.b.t. verwijzen naar elkaars programma i.h.k.v. matched care, tevens maken van een netwerkkkaart	Netwerkkkaart (Bijlage 2)
Organiseren van een onafhankelijk Loket Valpreventie voor professionals en 70-plussers (welzijnsorganisatie? GGD?)	Onafhankelijk Loket Valpreventie voor alle vragen van professionals en 70-plussers, tevens is hier de netwerkkkaart bekend en kan derhalve verwezen worden naar het juiste adres	
Film Valpreventie maken	Valpreventie op kaart bij zorgaanbieders en events, tevens op de website van de welzijnsorganisatie	
Website inrichten	Informatie over het belang van het verminderen van het valrisico. Inzichtelijk waar alle valpreventie-activiteiten en beweegaanbod zijn	Netwerkkkaart (Bijlage 2) Film Algemene informatie (linken aan VeiligheidNL?)
Aanmelden erkend valpreventieprogramma	Digitaal aanmelden bij centraal loket Inclusief monitoren data verwijzingen	Aanmeldformulier digitaal
Vrijwilligers Vitaal en Veilig Thuis opleiden en informeren	Zelf ervaren van de diverse valpreventieprogramma's	

Ontwikkelfase

Flyer op gebied van bewegen en evt tips valpreventie (Vegro-flyer)	Informatie verspreiden onder de doelgroep via oa. Mappen VVT, mappen woningbouwverenigingen en in hallen hangen van seniorenflats en Buurtkamers	Flyer van Vegro aangevuld met tips valpreventie voor thuis. Is in ontwikkeling
Apothekers informeren	Wens: Apothekers geven senioren de flyer "folder Medicatie en Vallen" mee indien er medicatie met een valrisico wordt verstrekt, de assistente gaat het gesprek aan bij de balie.	Ontwikkelen flyer Medicatie en Vallen' Netwerkaart

Bijlage 5 Bereiken en motiveren van ouderen voor valpreventie

- Bijeenkomst Leernetwerk valpreventie [Klik hier om de powerpoint van de bijeenkomst te kijken.](#)
- [E-learning Ouderen motiveren voor valpreventie](#)

Bijlage 6 Hoog valrisico

Weet u of u een hoog risico heeft om te vallen?

Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?

- nee → Geen verhoogd valrisico.
- ja 1x → Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?
- meer dan 1x → Verhoogd valrisico.

Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

- nee → Geen verhoogd valrisico.
- ja → Verhoogd valrisico.

U heeft een verhoogd valrisico.

Gelukkig kunt u veel doen om het risico op een val te verlagen.

Ik verwijs u door naar een zorgverlener die een analyse kan afnemen.

U kunt een afspraak maken bij:

U heeft geen verhoogd valrisico.

Dat is goed nieuws! Blijf actief en oefen uw balans en spierkracht zodat u fit blijft.

Voor een goede conditie is het belangrijk om minimaal dertig minuten per dag te bewegen en om evenwicht en spierkracht te trainen. Zo blijft uw conditie goed en blijven uw spieren soepel. Dat zorgt ervoor dat u minder snel valt.

Tip 1

Samen bewegen is veel leuker! De gemeente en Stichting Welzijn bieden beweegactiviteiten aan waar u aan mee kunt doen.

Tip 2

Kom in beweging tijdens Nederland in beweging om 09.30 uur op NPO2 en om 10.15 uur op NPO1.

Tip 3

Laat u jaarlijks testen op uw risico om te vallen.

Bijlage 7 Multifactoriële beoordeling valrisico senioren

Nadat er een verhoogd valrisico is gesignaleerd middels het schema van VeiligheidNL, worden senioren in Zwolle verwezen voor een multifactoriële valanalyse naar een professional. Deze professional kan het best een ergotherapeut of een geriatriefysiotherapeut zijn.

Hieronder volgen de 12 risicofactoren met betrekking tot valgevaar.

Onderstaande risicofactoren worden ingevuld om een beter beeld van de oorzaken van het valrisico te krijgen. Met behulp van dit formulier worden de vervolg acties in kaart gebracht. Maak gebruik van doorverwijzing naar andere disciplines op basis van de netwerkkaart van Zwolle en de schematische weergave van de verschillende fasen binnen het Preventiepad Valrisico Senioren Zwolle.

Incorporeer minimaal de volgende valrisicofactoren in de multifactoriële beoordeling:

- mobiliteit;
- medicatie;
- vitamine D;
- valangst;
- cognitie;
- visus;
- cardiovasculaire aandoeningen inclusief orthostase;
- omgevingsfactoren waarbij te handelen binnen de context van de patiënt.

Incorporeer bij voorkeur aanvullend de volgende valrisicofactoren in het multifactoriële beoordeling:

- stemming;
- incontinentie;
- gehoor;
- ADL/IADL;
- schoeisel/voetproblemen;
- comorbiditeit
- alcohol;
- voedingstoestand.

Neem wensen van de cliënt mee in de risicobeoordeling betreffende het valrisico.

Daarnaast zijn andere bijkomende aandoeningen als reuma, Parkinson etc. ook belangrijk om mee te nemen in de beoordeling;

Bron: www.richtlijndatabase.nl/

Voor meer informatie verwijzen we naar

https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/preventie_van_valincidenten_bij_ouderen/valrisicobeoordeling_thuiswonende_ouderen.html

Formulier 1 Vragen voor professionals

Vragen valpreventie voor de professionals

Deze vragen kunnen gesteld worden:

- Vooraf aan de netwerkbijeenkomsten met de professionals.
- Tijdens de netwerkbijeenkomsten presenteer je de resultaten en ga je het gesprek aan.
- Door ze te sturen via Google Forms aan alle professionals in de stad/het dorp.

Advies: ga het gesprek met de doelgroep aan en stel open vragen.

De vragen voor professionals:

1. In welke fase werk jij bij het onderwerp valpreventie bij ouderen?
2. Heb jij een alternatieve naam voor de doelgroep ouderen m.b.t. valpreventie?
3. Wat heb jij nodig om door te kunnen verwijzen als je een verhoogd valrisico bij een oudere signaleert?

Formulier 2 Vragen valpreventie voor de doelgroep senioren

Deze vragen kunnen gesteld worden:

- Door het gesprek aan te gaan met de doelgroep zelf in Buurtkamers of beweeggroepen van WijZ.
- Door ze te sturen via Google Forms aan alle deelnemers van de beweeggroepen van WijZ.

Advies: ga het gesprek met de doelgroep aan en stel open vragen, bij voorkeur samen met iemand van het Sociaal Wijkteam met als onderwerp 'langer veilig thuis wonen'.

De vragen voor ouderen

1. Weet u wat valrisico's zijn?
2. Weet u waarom het belangrijk is om bij het ouder worden een val te voorkomen /om het valrisico te verminderen?
 - Zo nee wilt u er meer over weten?
 - Zo ja, wat heeft u hiervoor nodig?

Te denken valt aan:

 - ✓ Voorlichtingsavond
 - ✓ Informatieloket
 - ✓ Informatiekrantje/-blad
 - ✓ Informatie waar de verschillende valpreventieprogramma's aangeboden worden
 - ✓ Anders namelijk
3. Wat voor gevoel heeft u bij het woord valpreventie?
4. Welk ander woord zou u wellicht meer aanspreken i.p.v. het woord valpreventie?
Eventueel kan de volgende stelling worden gebruikt om het gesprek op gang te brengen:

Stelling: 'Ik weet nog weinig over het belang van het voorkomen van een valpartij bij het ouder worden, ik wil er graag meer over weten door middel van...'

Formulier 3 Enquête senioren

➤ [Enquete senioren digitaal](#)

Formulier 4 Aanmeldformulier valpreventieprogramma

[Klik hier om naar het aanmeldformulier te gaan voor het valpreventieprogramma.](#)

Flyer 1 Medicatie en een verhoogd valrisico



Kunnen mijn medicijnen een val veroorzaken?

Medicijngebruik en vallen gaan vaak samen

veiligheid.nl
veiligheidscentrum.nl

Amsterdam UMC
Universiteit van Amsterdam

KNMP

Gebruik ik medicijnen die mijn risico op vallen vergroten?



Wanneer moet ik een gesprek met de huisarts aangaan over medicijnen en vallen?



Bepaalde medicijnen beïnvloeden uw bloeddruk, balans of brein. Met de volgende medicijnen heeft u meer risico om te vallen:

- Slaapmiddelen of medicijnen tegen angst.
- Sterke pijnstillers zoals morfine, tramadol of oxycodon.
- Bloeddrukmedicijnen.
- Plaspillen.
- Kalmeringsmiddelen.
- Medicijnen tegen depressie en manie.
- Medicijnen tegen een psychose en/of delier.
- Medicijnen tegen epilepsie.
- Medicijnen bij hartproblemen.

De kans om te vallen is groter als u meerdere medicijnen tegelijk gebruikt. Ook als u al langdurig dezelfde medicijnen gebruikt, kunt u alsnog vallen door gebruik van deze medicijnen.

Bij twijfel raadpleeg altijd uw apotheker of huisarts.

Let op!

Medicijnen blijven langer in uw lichaam als u ouder wordt.

Voer regelmatig een gesprek met de huisarts over uw medicijngebruik als:

- U medicijnen gebruikt die uw risico op vallen vergroten (zie lijst aan linkerkant).
- U zich duizelig, suf of slaperig voelt.
- U bang bent om te vallen of onzeker loopt.
- U per dag 5 of meer verschillende medicijnen gebruikt.
- U een nieuw medicijn voorgeschreven krijgt.
- U het afgelopen jaar gevallen bent.

Heeft u een afspraak met de huisarts of specialist? Neem dan altijd een actueel medicatieoverzicht mee. U kunt dit opvragen bij uw apotheek.

Als u wilt stoppen of minderen met een medicijn, is het belangrijk dat u dit in overleg met uw (huis)arts, specialist of apotheker doet. Aarzel niet om dit te bespreken.

Zie volgende pagina voor de achterkant van de flyer!

Hoe kan de apotheker mij helpen?



Uw apotheker weet of uw medicijnen samen gaan en of er combinaties zijn die de kans op een val vergroten.

- Vraag uw apotheker altijd om uitleg over uw medicijnen en mogelijke bijwerkingen.
- Meld eventuele zorgen over medicijngebruik bij uw apotheker.
- Vertel het uw apotheker als u last heeft van bijwerkingen. Misschien kunt u minder van het medicijn gebruiken of is er een ander medicijn dat beter bij u past.
- Vraag uw apotheker of u al uw verschillende medicijnen tegelijkertijd kunt gebruiken.
- Vraag uw apotheker hoe u uw medicijnen goed kunt innemen en wat het beste tijdstip hiervoor is.

Probeer altijd naar een vaste apotheek te gaan. Uw apotheker heeft zo een goed en up-to-date overzicht van alle medicijnen die u gebruikt.

Wat kan ik doen om de kans dat ik val door medicijnen te verkleinen?

Doe de checklist!



- Ik vraag mijn huisarts en apotheker om jaarlijks mijn medicijnen te controleren.
- Ik vraag een actueel overzicht van al mijn medicijnen bij de apotheek.
- Ik vertel aan mijn huisarts, specialist en apotheker welke medicijnen ik gebruik van de drogist of die ik heb gehaald bij een buitenlandse apotheek.
- Ik gebruik alleen mijn eigen medicijnen en neem alleen de voorgeschreven dosering.
- Ik vraag mijn (huis)arts of apotheker of ik medicijnen gebruik die mijn valrisico kunnen verhogen.
- Als ik een nieuw recept krijg, vraag ik naar de bijwerkingen en of dit medicijn wel samen kan gaan met mijn andere medicijnen.
- Als ik gevallen ben, meld ik dit aan mijn huisarts, ook als ik geen (ernstig) letsel aan de val heb opgelopen.
- Ik vraag de huisarts naar een algemene folder over vallen en valpreventie.

Handige sites voor aanvullende informatie



veiligheid.nl
kenniscentrum letselpreventie

Amsterdam UMC
Universitair Medische Centrum

KNMP