



Flevoland

A background image showing a woman with curly hair on the left and a man with grey hair on the right, both looking towards the camera. The image is partially obscured by a dark blue diagonal overlay on the right side.

## Sessie valpreventie Congres zelfredzaamheid

11 mei 2023

Madelein Boers & Froukje Zeijl

# Programma

1. Welkom en voorstellen
2. Aanleiding
3. Landelijke ontwikkelingen
4. Aanpak in Flevoland
5. Onderzoek toeleiding







**Kent u iemand die wel eens is  
gevallen?**

## 2. Aanleiding



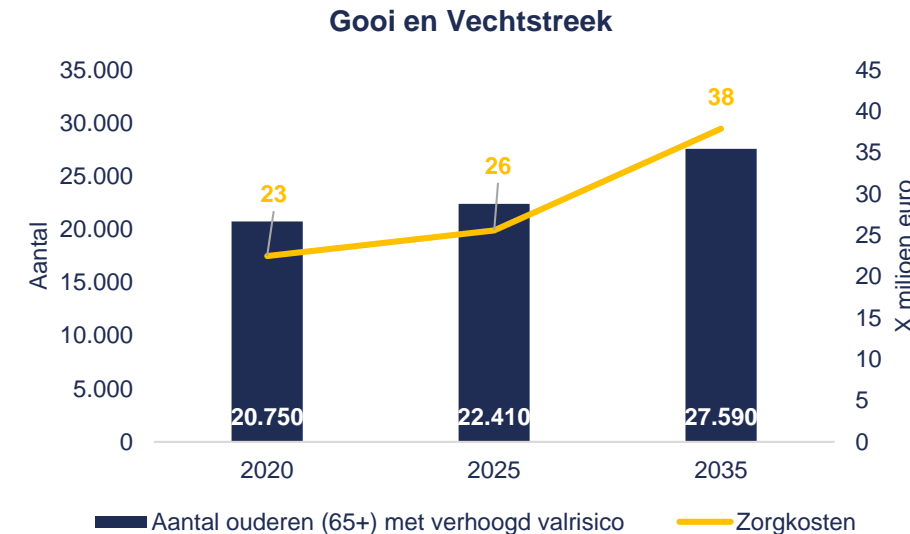
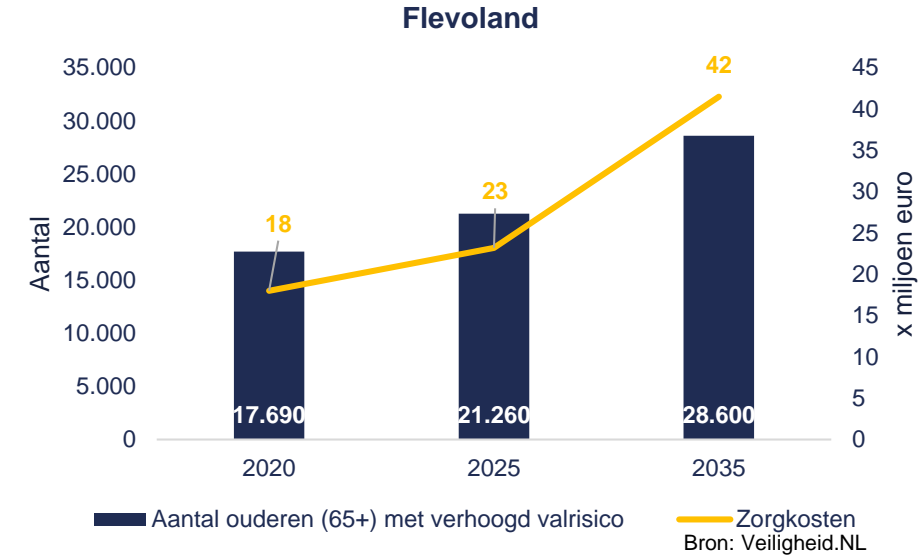
- › **1,1 miljoen ouderen heeft een verhoogd valrisico.** Een valongeval is de belangrijkste oorzaak van letsel bij ouderen (Veiligheid.nl, z.d.). Elke 5 minuten belandt een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp na een valongeval. Dit is slechts 10% van het totaal aantal valongevallen van ouderen.
- › **Gevolgen van een val zijn enorm,** zowel voor het individu en naasten als voor de maatschappij. Een val heeft een negatieve impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven. In 2020 waren in Nederland de directe medische zorgkosten van valongevallen al meer dan 1 miljard euro.
- › **In Flevoland overlijden jaarlijks bijna 70 mensen** als gevolg van een val.
- › Een op de drie 65-plussers heeft een verhoogd valrisico. **Valpreventie begint met een tijdige signalering van een verhoogd valrisico en een gestructureerde aanpak!**

# Cijfers

Een **valongeval** is de belangrijkste oorzaak van letsel bij ouderen. Elke 5 minuten belandt een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp na een valongeval. In 2020 waren in Nederland de directe medische zorgkosten van valongevallen al meer dan **1 miljard euro**.

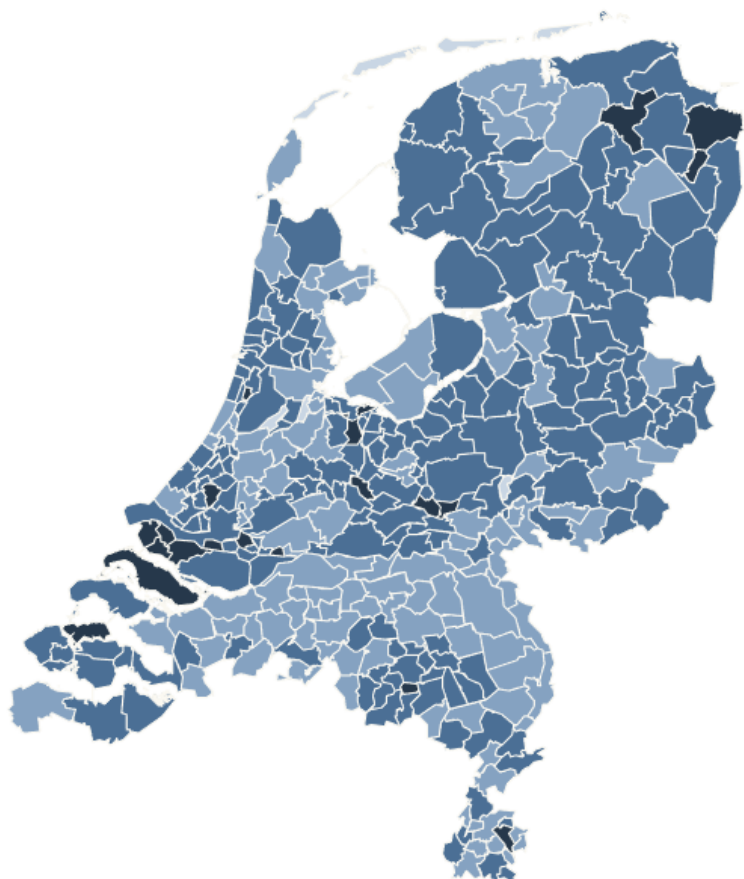
Toekomstige raming voor Flevoland laat een **60% stijging** zien van het **aantal valincidenten** én een ruime **verdubbeling van de zorgkosten**.

Toekomstige raming voor Gooi en Vechtstreek laat een **30% stijging** zien van **aantal valincidenten** én een **65% stijging van de zorgkosten**.





### 3. Landelijke aanpak Valpreventie



#### Opgave

14% van thuiswonende ouderen krijgt een risico-inschatting

3% van alle thuiswonende ouderen waar verhoogd valrisico is vastgesteld, volgt een erkend valpreventief beweegaanbod

2023 Inrichten netwerk, integrale samenwerking en samenhang, draagvlak en afspraken

2024 Ketenaanpak

# Wat werkt in valpreventie

Valpreventie richt zich op het wegnemen van risicofactoren. Deze infographic laat zien wat er nodig is voor effectieve valpreventie bij thuiswonende ouderen.

Valongevallen bij ouderen worden veroorzaakt door (een interactie van) verschillende factoren:

- > Gedrag/leefstijl  
b.v. inactiviteit
- > Omgevingsfactoren  
b.v. obstakels
- > Biologische factoren  
b.v. verminderde spierkracht



Het resultaat: minder valongevallen



Meer weten?  
[veiligheid.nl/wat-werkt-in-valpreventie](http://veiligheid.nl/wat-werkt-in-valpreventie)

## Inzetten van effectieve interventies

### Effectieve interventies:

Directe invloed op valrisico:



Indirecte invloed op valrisico:



### Hoe in te zetten



#### Optie 1

Alleen inzetten van valpreventieve beweginginterventie



#### Optie 2

Twee of meerdere interventies als standaard pakket aanbieden



#### Optie 3

Twee of meerdere interventies o.b.v. individuele risicobeoordeling

## Samenwerken aan een goede opzet & uitvoering

- > Multi-disciplinaire samenwerking
- > Kennis en expertise professionals
- > Planmatige aanpak



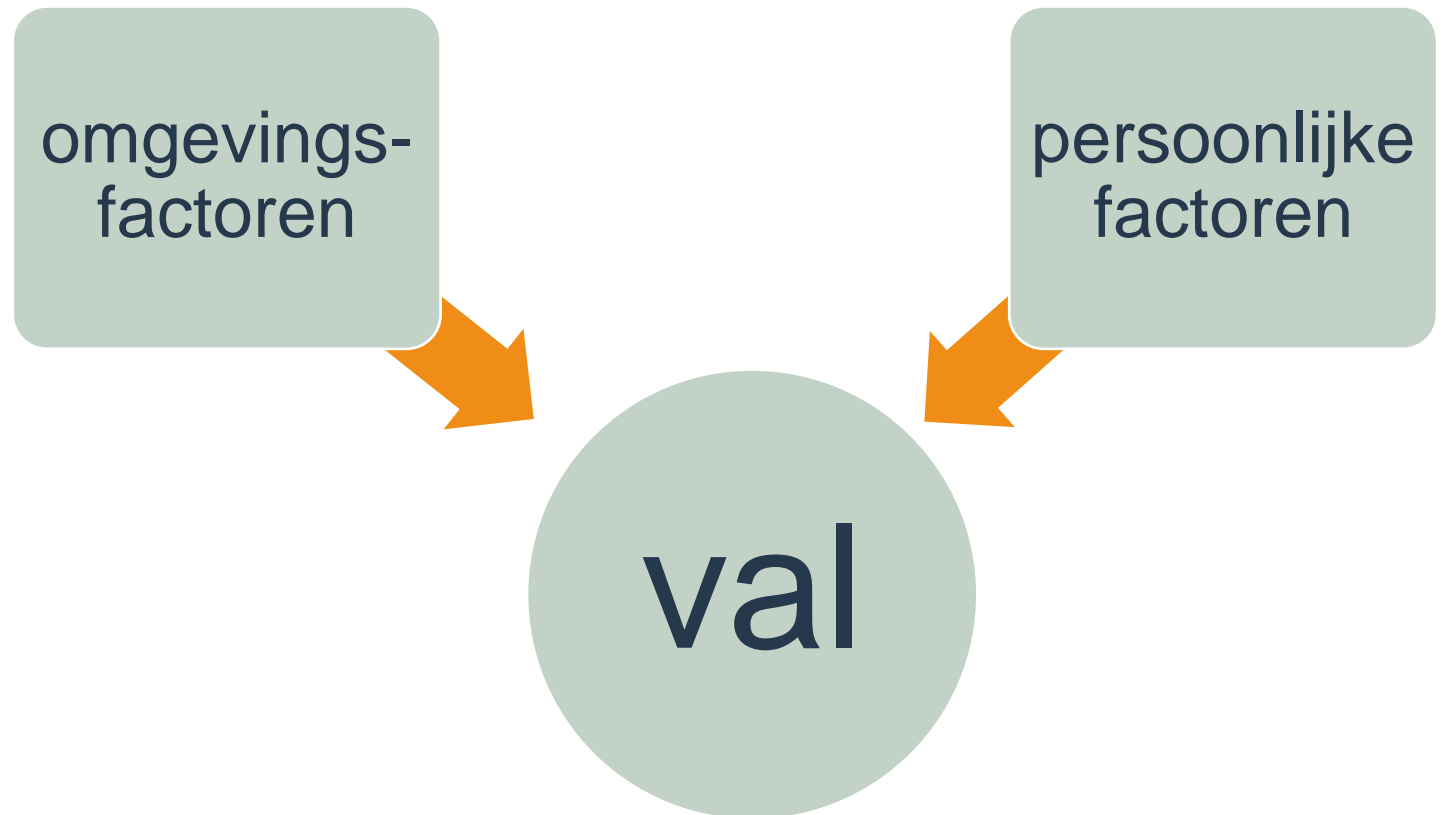
## Bereiken van de doelgroep

- > Signaleren verhoogd valrisico
- > Informeren en voorlichten
- > Begeleiden en ondersteunen
- > Volhouden faciliteren





# Waardoor valt iemand?





## Balansverstoring door omgevingsfactoren



# Balansverstoring door persoonsfactoren



# Gelukkig kunnen mensen zelf veel doen aan hun valrisico!



# Train evenwicht en spierkracht

# Maak het huis veiliger

Oefeningen kunnen evenwicht en spierkracht verbeteren.

De kans dat iemand valt, wordt zo een stuk lager.

Het huis een stuk veiliger maken.

Met soms maar een paar kleine aanpassingen kan een val voorkomen worden.



# Aanpak Flevoland



**Ambitie:** In heel Flevoland is een gestructureerde, regionale aanpak van valpreventie gerealiseerd en geborgd, met o.a. regionale afspraken over werkwijze valrisicotest, valanalyse, interventies en monitoring.

**Doel:** Bestaande erkende valpreventie interventies worden meer gebruikt doordat zij op een effectieve/ passende manier worden ingezet om valincidenten onder ouderen voor heel Flevoland te verminderen.

Bewustwording & informatie publiek	Vindplaats senioren	Casefinding motiveren	Screening	Preventief aanbod/ 1ste lijn	2de lijn
GGD Gemeenten Media Welzijnsorganisatie Mantelzorgers Brandweer	Ouderenbond Activiteiten voor senioren (klaverjasclub , buurthuis)	Thuiszorg-medewerker Ouderenadviseur/ Welzijn Sportdocent Buurtsportcoach	Fysiotherapeut Huisarts POH Apotheker Ergotherapeut, Wijkverpleegkundige	Beweeg- / sportgroep Fysiotherapie Ergotherapeut Huisarts POH Apotheker	Valpoli Geriatr



Voor inwoners ▾

Voor professionals ▾

Voor gemeenten ▾

Agenda

Nieuws



Contact

Valpreventie >

Mondgezondheid

Valrisico signaleren

Stroomschema

Valanalyse

Keuzehulp

Ouderen motiveren

Scholing

# Positief ouder worden

Veroudering gaat vanzelf, gezond ouder worden daarentegen niet. Gelukkig kan je zelf veel doen om gezonder oud te worden. Op deze website vind je meer informatie en tips over verschillende onderwerpen zoals Positieve Gezondheid, valpreventie en mondgezondheid. Inwoners, professionals en gemeenten kunnen aan de slag,



# Aanbod valpreventie in Flevoland

Via dit overzicht kun je heel gemakkelijk zoeken naar aanbod bij jou in de buurt. Heb je vragen? Mail dan [positiefouderworden@ggdflevoland.nl](mailto:positiefouderworden@ggdflevoland.nl)

- Druk op een van de knoppen hieronder om het overzicht van de betreffende aanbieders te tonen in de tabel.
- Beweeg over de knop voor meer informatie over het onderwerp
- Filter of zoek makkelijk in het overzicht door in een kolom te beginnen met typen.
- Druk op het pijltje naast de kolomkop om oplopend of aflopend te sorteren.
- Wil je meer informatie over het betreffende aanbod en de aanbieder klik dan op het oogje.

Aanbieders valrisicotest

Aanbieders valanalyse

Aanbieders mobiliteit

Aanbieders van beweging

Hulp bij valangst

Aanbieders medicijncheck

Hulp bij een veilig huis



# ZonMW Ouderen naar erkende valpreventie interventies – hoe dan?

Ontwikkelproject – 15 maanden in Flevoland

- › Doel: optimaliseren van de toeleiding van thuiswonende Flevolandse ouderen naar erkende valpreventie interventies.
- › Subdoelen:
  1. Ophalen van inzichten en behoeften van Flevolandse thuiswonende ouderen over optimale toeleiding naar erkende valpreventie interventies, met oog voor diversiteit binnen deze groep.
  2. Ophalen van inzichten en behoeften van professionals in de Flevolandse valpreventieketen (medisch en sociaal domein) over optimale toeleiding naar erkende valpreventie interventies, met oog voor diversiteit binnen de groep professionals.
  3. Ontwikkelen van een toolbox 'toeleiding naar Flevolandse valpreventie interventies' voor lokale partijen en professionals.

# Tot slot : ZonMW Ouderen naar erkende valpreventie interventies – hoe dan?

- Doel: optimaliseren van de toeleiding van thuiswonende Flevolandse ouderen naar erkende valpreventie interventies.
- Van belang om te weten hoe thuiswonende ouderen in de provincie Flevoland worden toegeleid naar erkende valpreventieve beweeginterventies.
- Ervaringen in de huidige toeleiding ophalen, maar ook ideeën verzamelen bij professionals werkzaam in de zorg of in het sociaal domein.
- Middels een vragenlijst (scannen via QR-code)

# GGD Flevoland



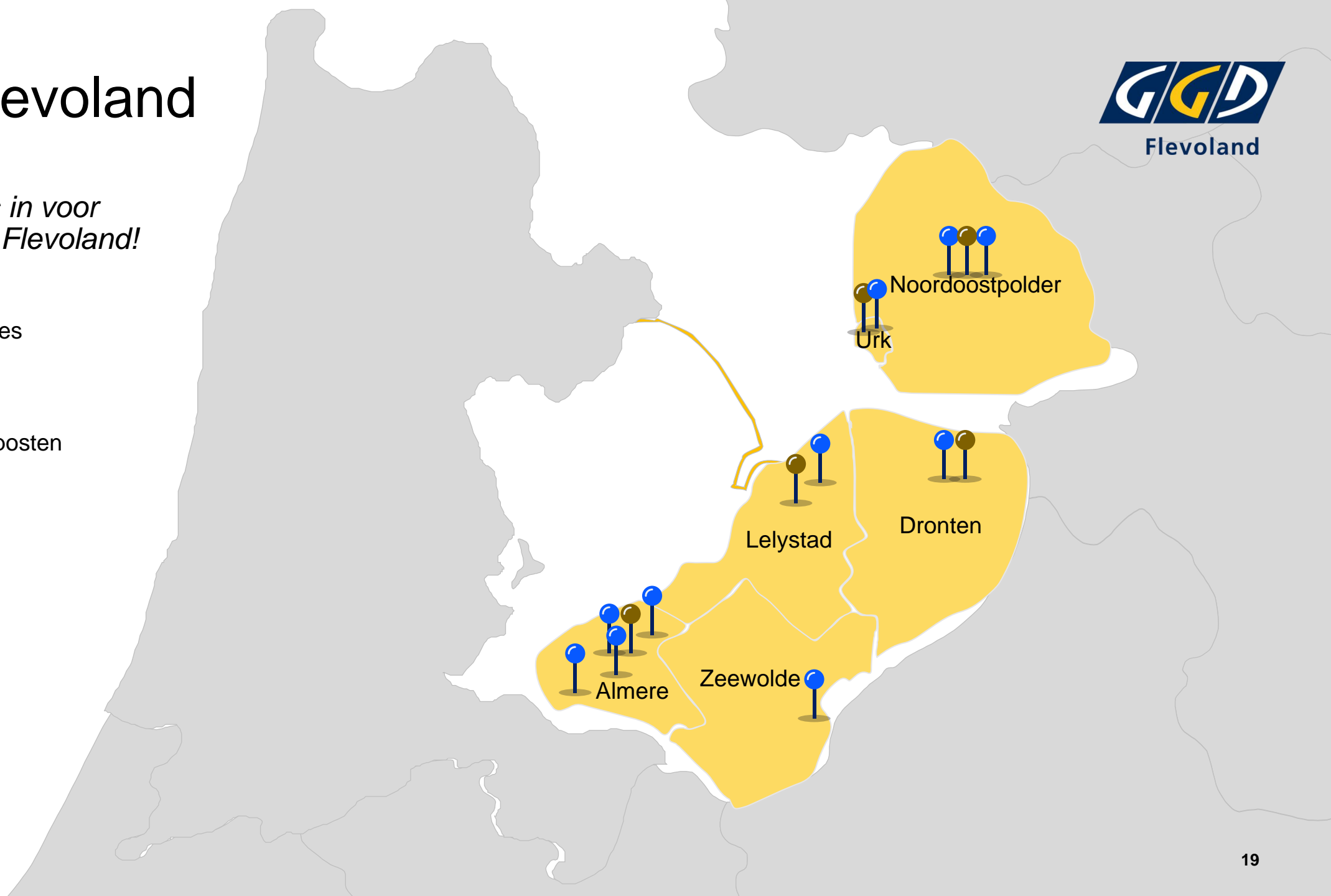
*We zetten ons in voor  
een gezonder Flevoland!*



GGD Locaties



Ambulanceposten





Flevoland

Bedankt voor  
uw aandacht!



E-mail



06-53530218



[www.positiefouderworden.nl](http://www.positiefouderworden.nl)



positiefouderworden



Facebook



Twitter

