



Valpreventie Veilig bewegen in en om uw huis



Helmond 2024



Introductie



Flo van de Waterlaat – de Haas



Kristian van den Nouwlant

 valpreventie@jibbplus.nl

Aanleiding



Elke 4 minuten

Belandt een 65-plusser op de spoedeisende hulp



50 %

Van de valongelukken gaat met letsel gepaard



16.630

65-plussers in Helmond



34 %

Van de 65-plussers heeft een verhoogd valrisico, percentage blijft stijgen

Jibb+ coördinatie Ketenaanpak Valpreventie in Helmond.

Invulling Ketenaanpak Valpreventie



- **Doel:** het vergroten van kennis over valrisico's ouderen en het realiseren van een goed afgestemde preventieve aanpak met alle betrokken partners
- **Doelgroep:** Thuiswonende 65-plussers
- **Werkwijze:** Wijkgerichte aanpak en brede samenwerking
- Gebaseerd op inhoud VeiligheidNL en goede voorbeelden in andere gemeenten

Doelstellingen



- 2024
 - 2.120 inwoners van 65 jaar en ouder worden opgespoord (valrisico-inschatting)
 - 460 inwoners van 65 jaar en ouder nemen deel aan een valpreventieve beweeginterventie
- 2025
 - 2.540 inwoners van 65 jaar en ouder worden opgespoord (valrisico-inschatting)
 - 540 inwoners van 65 jaar en ouder nemen deel aan een valpreventieve beweeginterventie

Gewenste resultaten

- Ouderen met een verhoogd valrisico worden bereikt en daadwerkelijk geactiveerd om deel te nemen aan het beschikbare aanbod
- Effectieve interventies worden ingezet
- De opzet en uitvoering in de praktijk goed is
- Netwerkpartners op een effectieve en efficiënte wijze met elkaar samenwerken
- Na afloop van de interventie doorverwijzing en borging plaatsvindt (naar structureel bewegen)



Algemene resultaten pilot Stiphout



- Samenwerkingspartners: KBO Stiphout Warande, Fysiotherapie Kemps en Rijf, El Maach
- Aantal trainingen: 4
- Aantal deelnemers: 22
- Gekozen interventie: Vallen Verleden Tijd
- Getrainde onderdelen: hindernisbaan, spelvormen en valtraining

Resultaten pilot Stiphout - ketenaanpak valpreventie



Mentale resultaten



50%

Voelt zich na de pilot valpreventie zekerder met bewegen (lopen, zitten, bukken en opstaan)



25%

Is na de pilot valpreventie meer gaan bewegen



86%

Weet na de pilot valpreventie waar hij/zij op moet letten om een val te voorkomen



33%

Heeft na de pilot valpreventie minder angst om te vallen



80%

Kan na de pilot valpreventie op een veilige manier opstaan na een val

Fases

- **Opsporen:** met behulp van diverse partners
- **Informeren en screenen:**
informatiebijeenkomst per wijk
+ screeningsmoment
- **Uitvoeren** valpreventie interventies
 - 1 In Balans
 - 2 Vallen Verleden Tijd
 - 3 Otago
- **Borging en nazorg**



Fase 1: Opsporen

Met behulp van diverse partners, professionals en vrijwilligers

- Hoe het gesprek over valpreventie aan gaan
- Hoe doorverwijzen en aanmelden
- Digitale toolkit en gedrukt promotiemateriaal voor partners
- Brieven voor inwoners van de gemeente Helmond (70+)
- Artikelen in wijkbladen en andere media
- Moment in de wijk aanwezig voor vragen of aanmelden



Valpreventie

Veilig bewegen in en om uw huis



Kijk voor meer informatie op www.jibbplus.nl/valpreventie (of scan de QR-code). Bekijk het actuele programma in uw wijk en meld u aan of geef uw interesse op.

Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?

NEE

JA

Vraag uzelf af:

- Bent u bezorgd om te vallen?
- Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

NEE, op beide vragen

JA, op één of beide vragen

Doe de looptest (4 meter)*

NEE

JA

Looptest < 5 sec

Looptest ≥ 5 sec

Laag valrisico:

- Doe mee met regulier sport- en beweegaanbod
- Ga naar een voorlichting over vallen en valpreventie

Matig valrisico:

- Ga naar een voorlichting over vallen en valpreventie
- Doe mee met een valpreventie-programma

Hoog valrisico:

- Ga naar een voorlichting over vallen en valpreventie
- Doe mee met een valpreventie-programma

Doe de valrisicotest! Volg de pijlen om te zien welke actie nodig is. Kies bij twijfel over het antwoord voor 'ja'.

Is sprake van één of meer van onderstaande factoren:

- Had u letsel ten gevolge van de val?
- Heeft u twee of meer vallen gehad in het afgelopen jaar?
- Was verlies van bewustzijn de oorzaak van de val?
- Kon u niet overeind komen na de val?

* Looptest voor het bepalen van de loopsnelheid: Markeer een afstand van 4 meter. Om te voorkomen dat u over een lijn gaat 'koorddansen', is het voldoende om het begin- en het eindpunt te markeren. Loop vanaf het beginpunt naar de eindmarkering. Meet met de stopwatch de tijd die u nodig heeft om over de eindstreep te komen. U mag twee pogingen doen. De beste poging gebruikt u voor het bepalen van de tijd. Tijdens de test is het gebruik van een hulpmiddel voor lopen toegestaan. Benodigdheden: meetlint, tape en stopwatch.



Valpreventie

Veilig bewegen in en om uw huis

Helmond-Noord, Helmond-Oost
en Helmond-West



Ketenaanpak Valpreventie

Informatiebrochure voor
samenwerkingspartners

Gemeente Helmond

Fase 2: Informeren en screenen

Informatiebijeenkomst per wijk

- Voorlichting belang valpreventie en vitaal ouder worden
- Informeren over opzet wijkgerichte aanpak + planning
- Screening / inschatten valrisico a.d.h.v. de valanalyse VeiligheidNL
- In gesprek met deelnemer de best passende interventie bepalen

Invulling informatiebijeenkomst

Ontvangst en collectieve start met presentatie (15 minuten)

- Aanleiding en doel Valpreventie
- Inzet en planning in de wijk
- Uitleg verdere verloop bijeenkomst

Invulling informatiebijeenkomst

Groep verdelen over verschillende disciplines (100 minuten)

- 1 Fysiotherapeut - Fysieke testen voor inschatting valrisico
Buurtsportcoach - Advies en inplannen valpreventieprogramma voor inwoners met matig/hog valrisico
- 2 Apotheker - Medicijn(gebruik)
- 3 Podotherapeut - Voetproblemen en schoeisel
- 4 Diëtiste - Gezonde voeding en leefstijl
- 5 Ergotherapeut - Alledaagse gebeurtenissen
- i Extra informatie over zicht en gehoor

Iedereen krijgt oefeningen, tips en afvinklijstjes mee voor thuis



Valpreventie Valanalyse

Krijg inzicht in jouw valrisico en lees de resultaten rustig na in jouw persoonlijke rapport

Naam	
Groep nr.	



Valpreventie - Veilig bewegen in en om uw huis

In Balans

Goed dat u deelneemt aan het valpreventieprogramma 'In Balans'. Het programma is bedoelt voor thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico.

Wat gaan we doen?

Tijdens de trainingen besteden we in groepsverband onder begeleiding van een professional aandacht aan spierkracht, houding, balans en manier van lopen. Ook leren we u om op te staan na een val. We bootsen allerlei situaties na om uw extra vertrouwen te geven, werken aan bewustwording waardoor u beter nadenkt over situaties om de kans op een val te verkleinen. Het bewegen in de groep werkt als stimulans en is gezelliger dan alleen.

Hoe lang duurt In Balans?

Het programma bestaat uit 20 lessen van een uur. Van deze opzet kan afgeweken worden. Mocht u verhinderd zijn, verzoeken we u om zich af te melden via de coach.

0492 347 071 | valpreventie@jibbplus.nl | www.jibbplus.nl/valpreventie



Valpreventie - Veilig bewegen in en om uw huis

Vallen Verleden Tijd

Goed dat u deelneemt aan het valpreventieprogramma 'Vallen Verleden Tijd'. Het programma is bedoelt voor thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico die 15 minuten kunnen lopen zonder loop hulpmiddel.

Wat gaan we doen?

Tijdens Vallen Verleden Tijd gaat u in een groep samen met een fysiotherapeut aan de slag met een hindernisbaan, spelvormen en valtraining. Door het herkennen van valgevaarlijke situaties, het verminderen van de valangst en het verbeteren van het activiteitsniveau en de balans willen we valongevallen voorkomen.

Hoe lang duurt Vallen Verleden Tijd?

Het programma bestaat uit 10 lessen van 1,5 uur. Van deze opzet kan afgeweken worden. Mocht u verhinderd zijn, verzoeken we u om zich af te melden via de coach.

0492 347 071 | valpreventie@jibbplus.nl | www.jibbplus.nl/valpreventie



Valpreventie - Veilig bewegen in en om uw huis

Otago

Goed dat u deelneemt aan het valpreventieprogramma 'Otago'. Het Otago-oefenprogramma is een valpreventieprogramma voor thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico. Het programma is vooral geschikt voor ouderen die al iets kwetsbaarder zijn.

Wat gaan we doen?

Otago bestaat uit een individueel programma voor thuis en uit een groepsprogramma. Tijdens Otago gaat u samen met een professional aan de slag met beenspolversterkende oefeningen, evenwichtsoefeningen en een wandelschema. U doet dit individueel thuis, of in een groep in de praktijk.

Hoe lang duurt Otago?

Het programma bestaat uit 24 lessen van een uur. Van deze opzet kan afgeweken worden. Mocht u verhinderd zijn, verzoeken we u om zich af te melden via de coach.

0492 347 071 | valpreventie@jibbplus.nl | www.jibbplus.nl/valpreventie

Valpreventie - Voucher voor apotheek

✓ Gebruikt u meer dan 3 medicijnen?	Ja	Nee
✓ Bent u in de afgelopen 12 maanden gevallen?	Ja	Nee
✓ Doet u mee aan een valpreventieprogramma?	Ja	Nee
✓ Zo ja, aan welk programma?		

In Balans

Vallen Verleden Tijd

Otago

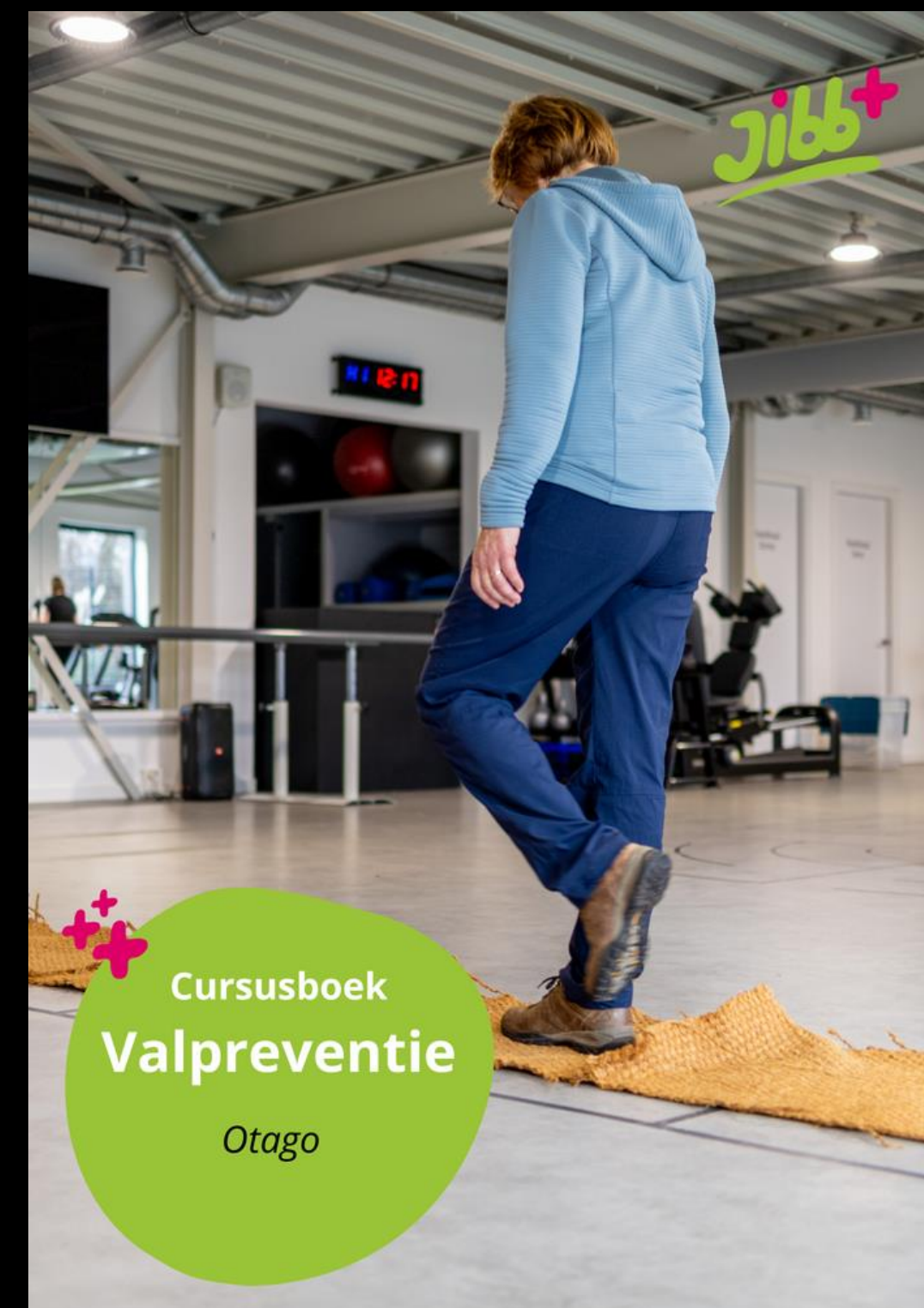
0492 347 071 | valpreventie@jibbplus.nl | www.jibbplus.nl/valpreventie

Fase 3: Uitvoeren valpreventieprogramma

- Drie interventies voor ouderen met een matig en hoog valrisico
- Fysiotherapeuten of andere geschoolde professional verantwoordelijk voor de uitvoering
- Op basis van samenwerkingsovereenkomsten en vaste tarieven
- Bij voorkeur meerdere en verschillende interventies per wijk
- Rol Jibb+ in coördinatie, begeleiding en nazorg deelnemers

Fase 3: Uitvoeren valpreventieprogramma

- 1 In Balans**
 - Voorlichting en beweegoefeningen gebaseerd op Tai Chi
 - 20 trainingsbijeenkomsten met maximaal 12 deelnemers
- 2 Vallen Verleden Tijd**
 - Training m.b.v. een hindernisbaan, spelvormen en leren van valtechnieken
 - 10 trainingsbijeenkomsten met maximaal 10 deelnemers
- 3 Otago**
 - Oefenprogramma ter versterking van spierkracht en balans
 - Voor ouderen die kwetsbaar zijn en waarbij meer maatwerk mogelijk is
 - 24 trainingsbijeenkomsten met maximaal 8 deelnemers



Fase 4: Borging en nazorg

- Voor, tijdens en na afloop van het programma worden resultaten en effecten van deelnemers gemeten
- Doorverwijzing naar structureel beweegaanbod in de wijk
- Deelnemers die extra hulp nodig hebben worden (individueel) geholpen en begeleid
- Werkboek per interventie met tips en oefeningen voor thuis
- Contact opnemen met deelnemers na valpreventieprogramma
 - Heeft het programma het gewenste effect bereikt: het voorkomen van valongelukken
 - Extra ondersteuning indien gewenst en noodzakelijk

Evaluatie en monitoring

Vragen over lichamelijke gezondheid, kwaliteit van leven, fysieke testen en tevredenheid

- Aanwezigheid
- Tevredenheid
- Intake & outtake (fysieke testen)
- Effectmeting
- Voortgang na valpreventieprogramma
- Resultaten delen met partners in de wijk



Voor een **actieve** en **sociale** levensstijl



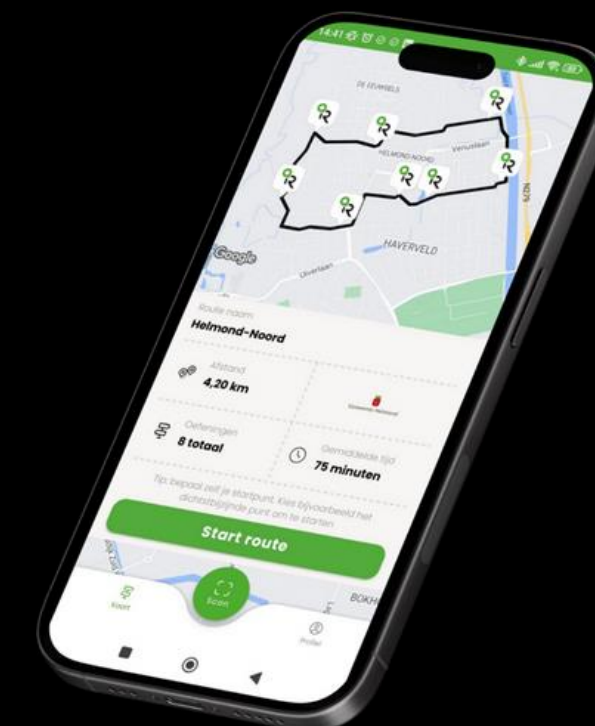
Activiteitengids

55+

Kijk op:
www.sportencultuurhelmond.nl



Gemeente Helmond



Tops en tips

Tops

- Gemeente brief
- Met partners vormgeven vanaf de start
- Alle aspecten van Valpreventie
- Opzet lokaal
- Dicht bij de inwoners
- Uniforme uitstraling
- Véél verdieping zoeken, expertise
- Ontwikkelingen bijhouden
- Urgentie voelen en uitstralen

Tips

- Locatie zorgvuldig kiezen
- Hoeveelheid inwoners
- Ruimte vinden voor aanpassingen
- Flexibel zijn
- Juiste taalgebruik en termen
- Start niet overhaast, goede voorbereiding
- Scholingen inplannen
- Neem er echt tijd voor
- Zet in op je eigen kracht
- Passend maken naar eigen Gemeente



Bedankt voor jullie aandacht!

