



DEEL 1 - WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWING VALPREVENTIE - BLIJF GAAN EN STAAN

In dit deel laten we zien welke wetenschappelijke motivatie en onderbouwing we hebben gebruikt om het programma Blijf Gaan en Staan op te zetten. Informatie die ook de basis zou moeten zijn van verdere opschaling.

1a Cijfers - het probleem landelijk en lokaal Landelijk

Elke 4 minuten wordt er een oudere behandeld op de SEH van een ziekenhuis als gevolg van een val (niet verkeersongeval). VeiligheidNL, het kenniscentrum letselpreventie, monitort valongevallen in Nederland en laat cijfers zien die er niet om liegen. Op de volgende bladzijde staan in een infographic de laatste nationale statistieken die de ernst van dit maatschappelijke probleem laten zien. Door de vergrijzing zullen deze aantallen de komende jaren alleen maar toenemen. De prognose is dat het aantal SEH-bezoeken na een valongeval stijgt met 47% tot 2050. Het letsel opgelopen door een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van

leven. De gevolgen kunnen ook groot zijn voor hun mantelzorgers.

Lokaal

Vertaald naar lokale cijfers betekende dit in 2017 (start project) dat er jaarlijks circa 70 ouderen uit Breukelen (Loenen toen geen onderdeel Vechtverband) op de SEH behandeld werden. SEH-behandelingen zijn uiteraard het topje van de ijsberg. Het aantal valongevallen dat met geen of minder ernstig letsel afloopt is groter. Die valongevallen zijn juist belangrijk om aan te pakken. Ze zijn een signaal. We zijn voor Breukelen destijds voorzichtig uitgegaan van circa 250 ouderen met een verhoogd valrisico (zie bijlage Deel 4 "250 stilzittende ouderen gezocht" verderop in het document).

We weten inmiddels zeker dat dit een voorzichtige schatting was. VeiligheidNL geeft aan dat 33% van alle 65+-ers jaarlijks ten val komt en dat 3,3 op de 100 65+-ers jaarlijks op de SEH terecht komt. In onze regio gaat het dan om de volgende aantallen:

Gemeenten / wijk in Regio NW Utrecht	Aantal 65+-ers*	Aantal ouderen die jaarlijks vallen (33% van 65+-ers)**	Aantal ouderen jaarlijks op SEH na val (3,3 op 100 65+-ers)***
Stichtse Vecht (gem.)	13.357	4.408	441
Montfoort (gem)	2.729	900	90
Woerden (gem.)	9.948	3.283	328
De Ronde Venen	9.263	3.057	306
Vleuten de Meern (wijk)	5.960	1.967	197
Totaal	41.257	13.615	1.362

Meer over de landelijke cijfers van VeiligheidNL zijn hier te vinden [VeiligheidNL](https://www.veiligheid.nl)

*www.allecijfers.nl, **dit aantal geeft een indicatie voor het aantal 65+-ers met een verhoogd valrisico. Gebaseerd op <https://www.veiligheid.nl/valpreventie/feiten-cijfers> (feiten en cijfers valongevallen 65-plussers 2019), *** <https://www.veiligheid.nl/valpreventie/feiten-cijfers> (kerncijfers letsels 2019).

Cijfers valongevallen 65+ in 2019



109.000

Spoedeisende hulp (SEH) behandelingen van 65-plussers na een val



Elke 4 minuten

belandt er een 65-plusser op de SEH na een val

DAT ZIJN 300 BEHANDELINGEN PER DAG



79.900

Ernstige letsels van 65-plussers

DIT ZIJN LETSELS DIE NADERE DIAGNOSE BEHOEVEN, ZOALS FRACTUREN & HERSENLETSEL



37.100

Ziekenhuisopnamen van 65-plussers



11.000

Verpleeghuis opnamen van 65-plussers

TIJDELIJKE & PERMANENTE OPNAMEN



4.720

Overleden 65-plussers

VOORLOPIG CIJFER VAN CENTRAAL BUREAU VOOR DE STATISTIEK



11% stijging van ernstig letsel na een valongeval bij **65-plussers**, van 2010 tot 2019
19% stijging van ernstig letsel na een valongeval bij **85-plussers**, van 2010 tot 2019

GE Corrigeerd voor veranderingen in de bevolkingssamenstelling

Drie meest voorkomende soorten letsel na een valongeval



16%

HERSENLETSEL



14%

HEUPFRACTUUR



10%

POLSFRACTUUR

Totale directe medische kosten in 2019

BEHANDELING EN NAZORG VAN PATIËNTEN OP DE SEH EN/OF BIJ ZIEKENHUISOPNAME



€ 1.090.000.000

65-PLUSERS



€ 550.000.000

85-PLUSERS

Wat kun je als professional doen? Met de juiste aanpak draag je bij aan het effectief verlagen van het valrisico bij ouderen. Kijk op veiligheid.nl/valpreventie voor meer informatie.

De cijfers zijn gebaseerd op valongevallen in en om het huis en de openbare ruimte. Valongevallen op het werk, tijdens het sporten en in het verkeer zijn uitgesloten.

Bron: Letsel Informatie Systeem 2010-2019, VeiligheidNL; Bevolkingsstatistiek 2010-2019, Centraal Bureau voor de Statistiek; Doodsoorzakenstatistiek 2019, Centraal Bureau voor de Statistiek.

veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

1b Wat is aantoonbaar werkzaam

Gerichte valpreventie is essentieel om deze problematiek een halt toe te roepen en is bovendien zeer goed mogelijk. De basis voor Blijf Gaan en Staan wordt gevormd door een aanpak en interventies waarvan is aangetoond dat ze werkzaam zijn. Hieronder staat dit samengevat in de infographic "wat werkt in valpreventie" van VeiligheidNL.

Bij de inzet van effectieve interventies is een hoofdrol weggelegd voor bewegen. Maar niet elke vorm van bewegen is effectief om het valrisico te verlagen. Zie daarover de aparte infographic op de volgende bladzijde. Niet alleen bewegen is belangrijk. Er zijn meerdere interventies die (in)direct invloed

hebben. Een multifactoriële aanpak kan op verschillende manieren ingestoken worden. Blijf Gaan en Staan is gericht op "optie III" in de infographic.

Hoe bereik je de doelgroep?

Zelf doen ouderen niet snel iets aan hun valrisico. Ze vinden valpreventie wel belangrijk, maar vooral voor iemand anders. Er bestaat wel interesse voor wat valpreventie oplevert: behoud van mobiliteit en zelfredzaamheid. We hebben er bewust voor gekozen om ons programma niet "valpreventie" te noemen maar "Blijf Gaan en Staan" omdat het daarvoor de doelgroep om gaat: lekker kunnen blijven gaan en staan waar zij willen.

Wat werkt in valpreventie

veiligheid.nl

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:

1. Inzetten van effectieve interventies

Effectieve interventies:

- DIRECTE INVLOED OP VALRISICO: Valpreventieve beweginginterventie, Aanpak visusproblemen, Medicatiebewaking, Aanpassingen huis/omgeving, Aanpak voetproblemen.
- INDIRECTE INVLOED OP VALRISICO: Voedingsinterventie, Educatieve interventie, Behandeling onderliggende ziektes, Psychologische interventie.

Hoe in te zetten:

- Optie I:** Alleen inzetten van valpreventieve beweginginterventie
- Optie II:** Twee of meerdere interventies als standaard pakket aanbieden
- Optie III:** Twee of meerdere interventies o.b.v. individuele valrisicobeoordeling

2. Samenwerken aan een goede opzet en uitvoering

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

3. Bereiken van doelgroep

- Signaleren verhoogd valrisico
- Informerend en voorlichten
- Begeleiden en ondersteunen
- Volhouden faciliteren

Het resultaat: minder valongevallen

Meer weten?
veiligheid.nl/
wat-werkt-in-valpreventie

Bron: Whitepaper Wat werkt in valpreventie. VeiligheidNL 2020

In deze whitepaper staan de 3 elementen van valpreventie (en ook Blijf Gaan en Staan)

Voor een verdere toelichting op "wat werkt" is een white paper beschikbaar, te vinden op [VeiligheidNL](https://veiligheid.nl).

Keuzehulp beweegprogramma's Valpreventie 65+

Veel verschillende factoren spelen een rol bij een valongeval, zoals omgevingsfactoren, medicatie en afname van spierkracht. Een effectieve valpreventie aanpak start altijd met een multifactoriële screening. Op basis hiervan worden aansluitende maatregelen aangeboden. Een beweegprogramma mag daarbij nooit ontbreken.

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

- spierkracht;
- balans;
- valangst/zelfvertrouwen.

Erkende beweegprogramma's door het RIVM/CGL voor ouderen met verhoogd valrisico zijn:

- In Balans,
- Otago,
- Vallen Verleden Tijd en
- Zicht op Evenwicht.

Deze keuzehulp helpt u als professional het juiste beweegprogramma te kiezen. Neem naast uw professionele oordeel ook de wensen van de oudere mee.

Meer informatie

Bekijk de factsheet beweeginterventies op www.veiligheid.nl/valpreventie

VEEL GESTELDE 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. Ze dienen eerst de spierkracht en balans te verbeteren in programma's zoals hierboven genoemd.

?



In Balans	Otago	Vallen Verleden Tijd	Zicht op Evenwicht
Voorlichting en beweeg oefeningen gebaseerd op Tai Chi *	Training ter verbetering van spierkracht en balans *	Trainen 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 (afhankelijk van groep)	Beide Max. 8 deelnemers (bij PG extra begeleider)	Groep Max. 10 deelnemers (afhankelijk van groep)	Beide Max. 8 deelnemers (bij PG extra begeleider)
Verbeteren van evenwicht, mobiliteit en spierkracht			
★★★★	★★★★	★★★★	★★☆☆
Voorlichting over andere risicofactoren (visus, voeding etc.)			
★★★★	☆☆☆☆	☆☆☆☆	★★☆☆
Leren van valtechnieken			
☆☆☆☆	☆☆☆☆	★★★★	☆☆☆☆
Leren opstaan			
★★★★	☆☆☆☆	★★★★	★★☆☆
Verminderen van valangst			
★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
Hoeveelheid oefenmateriaal die trainer nodig heeft			
☆☆☆☆	★★★★	★★★★	★★☆☆
Kenmerken van het programma			
Groep: 1x informatiebijeenkomst 3x cursusbijeenkomst 2x per week training, 10 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

* Benieuwd naar vergoeding verzekeraar? Kijk op www.veiligheid.nl/valpreventie

veiligheid