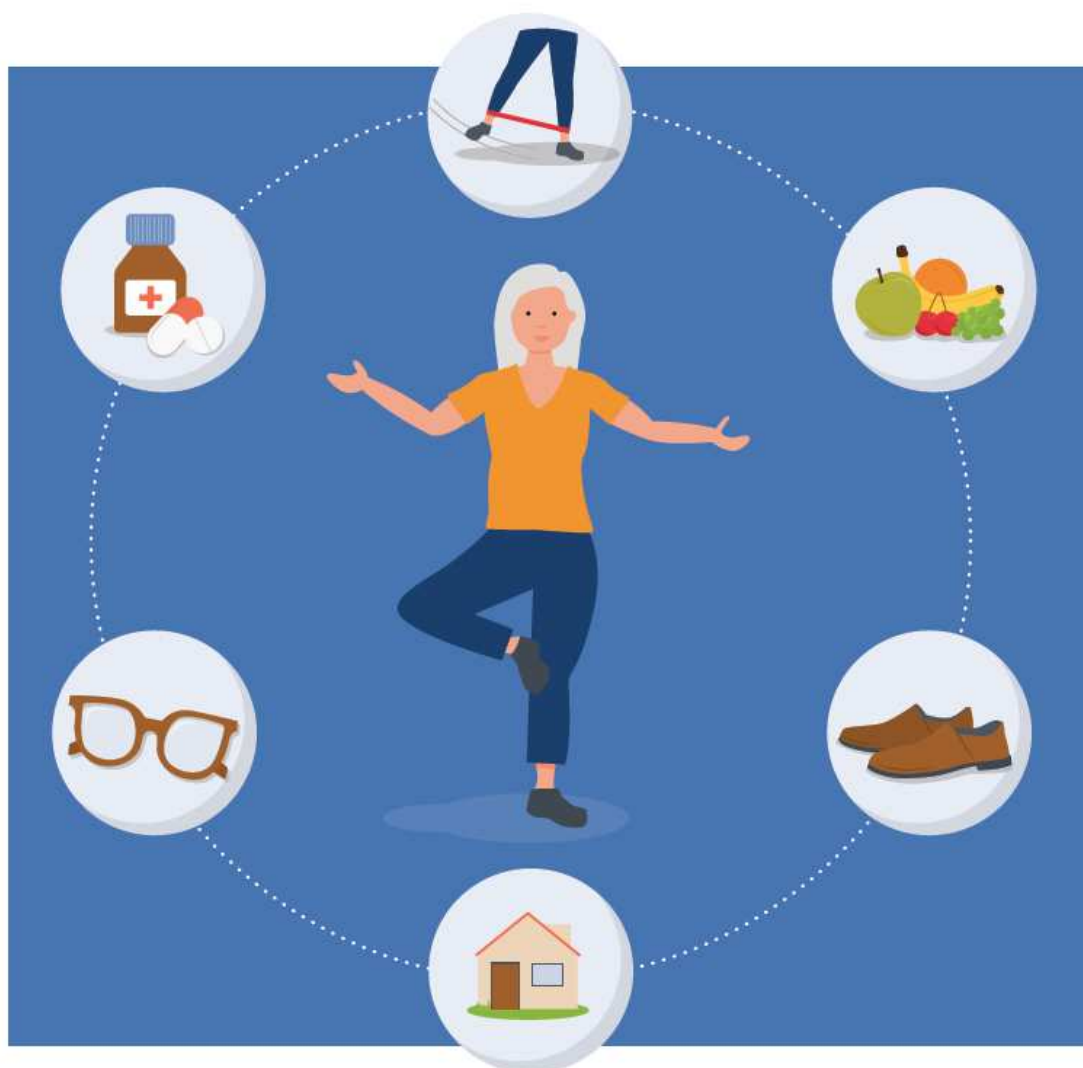


Projectplan Valpreventie Lansingerland 2024



25 januari 2024

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	2
Inleiding.....	3
Doelgroep.....	3
Bereiken van de doelgroep: bewustwording en motivatie	3
Bepalen valrisico	4
Beweegprogramma's.....	4
Toeleiden regulier aanbod	5
Plan van aanpak valpreventie 2024.....	5
Bijlage 1: PR campagne	8
Bijlage 2: Kaart Inschatting Valrisico	9
Bijlage 3: Valrisicotest.....	10
Bijlage 4: De beweegprogramma's	11

Inleiding

Het aantal valongelukken bij ouderen is groot: 33% van de 65+-ers, 50% van de 75+-ers en 60% van de 85+-ers komt een of meerdere keren per jaar ten val. 10% van hen belandt op de spoedeisende hulp met fracturen aan het bewegingsapparaat, hersenletsel, of andere verwondingen.

Een valongeval heeft vaak veel impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven. Door het stijgend aantal valongelukken neemt bovendien de druk op de zorgkosten toe: de directe medische zorgkosten van valongevallen bedroegen in 2020 al meer dan 1 miljard euro.

Redenen voor de overheid om valpreventie op te nemen in het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA). Vanuit GALA krijgen gemeenten geld voor valpreventie. Door het vormen van een keten valpreventie en inzetten op bewezen effectieve interventies om vallen te voorkomen, moet het aantal valongevallen worden verlaagd.

Vanaf september 2023 is gestart met het vormen van de keten valpreventie in Lansingerland. In deze keten werken fysiotherapeuten, ergotherapeuten, diëtisten, zorg- en welzijnsmedewerkers, huisartsen, poh-ers, de woningbouwcoöperatie, Lansingerland beweegt, Sportief Besteed groep, verslavingszorg, zorgverzekeraar en de gemeente nauw met elkaar samen om het valpreventieprogramma vorm te geven.

Doelgroep

Doelgroep voor valpreventie zijn alle thuiswonende 65+-ers.

Onderstaande tabel laat zien dat het aantal 65+-ers in Lansingerland de komende jaren zal toenemen.

Jaar	Totaal aantal inwoners	65 – 79-jarigen	80+-ers
2023	64.775	8.100	2.490
2025	66.153	8.630	2.690
2030	69.757	9.880	3.600
2040	75.068	12.520	5.100

Bron: Veiligheid.nl

Bereiken van de doelgroep: bewustwording en motivatie

De eerste stap om mensen te bereiken is hen bewust te maken dat het valrisico toeneemt naarmate de leeftijd vordert. En dat zij zelf iets kunnen doen om het risico op vallen te verkleinen. Een positieve benadering is hierbij motiverend. Bijvoorbeeld 'Blijf op de been', 'Je kunt er zelf iets aan doen'. Ook het betrekken van mensen in de omgeving van de doelgroep, zoals mantelzorgers en beroepskrachten in de zorg- en welzijnssector is belangrijk. Bekende mensen uit Lansingerland kunnen ingezet worden als ambassadeur om mensen te motiveren mee te doen aan het valpreventieprogramma. Belangrijk is om de informatie over valpreventie periodiek te blijven herhalen.

De werkgroep bewustwording/ publiciteitscampagne heeft actiepunten geformuleerd die deel uit kunnen maken van het PR plan. Zie bijlage 1. Nadere uitwerking hiervan is een van de actiepunten voor de komende tijd.

Bepalen valrisico

De eerste stap om het valrisico van iemand in te schatten is het stellen van de vragen op de Kaart Inschatting Valrisico. Zie Bijlage 2. Met deze drie vragen wordt bepaald of iemand een laag of een verhoogd valrisico heeft. Deze korte vragenlijst kan door iedereen worden afgenomen: mantelzorgers, vrijwilligers, beroepskrachten zorg-/ welzijn.

Bij mensen met een verhoogd valrisico wordt vervolgens de Valrisicotest uitgevoerd. Zie bijlage 3. Deze test bepaalt of iemand een matig of hoog valrisico loopt. Mensen met een matig valrisico wordt aangeraden het beweegprogramma In Balans of Vallen Verleden Tijd te volgen. Bij mensen met een hoog valrisico wordt aangeraden verder onderzoek naar de oorzaken van het valprobleem te doen.

Het instrument dat hiervoor is ontwikkeld is de valanalyse-test. Dit is een zeer uitgebreide test, waarbij mensen worden gescreend op dertien onderwerpen: valgeschiedenis, mobiliteit, medicijngebruik, valangst, cognitie en stemming, gezichtsvermogen, duizeligheid, incontinentie, gehoorproblemen, ADL, omgevingsfactoren, voetproblemen en schoeisel en voedingstoestand/ vitamine D. Via deze link kom je bij de valanalyse-test:

https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2023-09/Valanalyse_2023_sep-OnlineVersie.pdf

Op dit moment is de afspraak dat de huisarts de valanalyse-test moet uitvoeren (vergoeding via de ZVW). Echter de Landelijke Huisartsen Vereniging heeft gezegd dat zij dit niet gaan doen. Qua tijdsinvestering is dit niet haalbaar. Idee is dat andere zorgprofessionals als fysiotherapeuten en wijkverpleegkundigen opgeleid gaan worden om de test te mogen afnemen. Hier is nog geen besluit over genomen.

De werkgroep Valrisicoanalyse heeft gebrainstormd hoe met deze situatie om te gaan en heeft drie mogelijke scenario's geformuleerd:

1. We voeren de valanalyse niet uit.
Groot nadeel is dat je mogelijke oorzaken van het vallen over het hoofd ziet. De aandacht is alleen gericht op het beweegaspect (mensen krijgen na de valrisicotest het advies om een beweegprogramma te volgen).
2. Vergoeding van de valanalyse-test door de gemeente, totdat meer duidelijkheid is over de financiering en uitvoering van de test.
Blijft onduidelijk wie de test dan kan uitvoeren + onvoldoende capaciteit aanwezig.
3. We voeren een deel van de onderwerpen in de test uit d.m.v. een 'straatje', waarbij de fysiotherapeut de beweegtesten kan doen, de apotheker de medicatiebeoordeling, de poh de visustest en de bloeddruk, etc. Bepaald zal nog moeten welke testen we hierin meenemen en wie de eindbeoordeling doet.

De werkgroep is voorstander van optie drie. Ter bespreking in het overleg van 18 januari.

Beweegprogramma's

Bewezen is dat de beweegprogramma's In Balans, Vallen Verleden Tijd en Otago positief werken bij het voorkomen van valongelukken. Een beweegprogramma zal daarom altijd geadviseerd worden bij mensen met een verhoogd valrisico. Alle drie de beweegprogramma's kunnen worden uitgevoerd in Lansingerland: In Balans bij fysiotherapie Houwaart (Dennis) en Fysiotherapie Lagrand (Raoel), Vallen Verleden Tijd bij Fysiotherapie Lansingerland (Davey) en Otago bij Fysiotherapie Lansingerland (Michelle). In bijlage 4 staan de (contra) indicaties voor de diverse beweegprogramma's.

Het is op dit moment lastig om te bepalen of het huidige aanbod voldoende zal zijn om aan de vraag te voldoen. Mocht het nodig zijn kan er vanuit de regio een 'In company' training In Balans worden georganiseerd.

Toeleden regulier aanbod

Mensen met een laag valrisico wordt geadviseerd om vooral in beweging te blijven. Dit geldt ook voor de mensen met een verhoogd valrisico, nadat zij het beweegprogramma hebben afgerond.

In Lansingerland zijn er veel (beweeg)activiteiten waar 65+-ers terecht kunnen: bij Welzijn Lansingerland en bij de reguliere (sport)verenigingen. Belangrijk is om deze activiteiten vindbaar te maken! Bijvoorbeeld door aan te sluiten bij al bestaande websites: www.komerbijlansingerland.nl, leefstijlkaart project to diabeteet, zoekmachine op www.lansingerlandbeweegt.nl, etc.

Voor de zeer kwetsbare ouderen zou het daarnaast goed zijn om informatie op papier te hebben (flyer). Deze doelgroep zal vooral via het netwerk van zorg/welzijn geïnformeerd moeten worden.

Kansen om valpreventie te koppelen aan het reguliere aanbod liggen volgens de werkgroep regulier aanbod bij het:

- Vormgeven van groepsinformatie-bijeenkomsten: gerichte informatie over valpreventie op onderwerp (medicatie, voeding, bewegen, inrichting van het huis, etc.). Je zou hier een soort 'Leefstijlacademie' van kunnen maken.
- Aanpassen van bestaand aanbod:
 - Het trainen van trainers van beweegactiviteiten en sportclubs op valpreventie.
 - Koppeling gezonde voeding bij bestaande eetclubs, te beginnen bij de huiskamers van Welzijn Lansingerland

Plan van aanpak valpreventie 2024

Nader in te vullen op 18 januari 2024

Betreft	Doel	Acties	Wie	Tijdpad
Bereiken en motiveren van de doelgroep	De 65+-ers in Lansingerland zijn zich bewust van het valrisico dat zij lopen en weten wat zij zelf kunnen doen om te voorkomen dat zij komen te vallen.	Het PR programma is bepaald en uitgevoerd. (voor de onderdelen zie bijlage 1). Een slogan + het pr materiaal is ontwikkeld.	Margot, Eveline en Ellen	Eind februari 2024 PR plan gereed.
Bepalen van het valrisico	Eind 2024 is bij 500 (?) 65+-ers de inschatting valrisico bepaald.	Opnemen in PR programma waar/ hoe we de Kaart Inschatting Valrisico kunnen verspreiden.		Eind februari 2024
	Eind 2024 is bij 250 (?) 65+-ers de valrisicotest uitgevoerd.	Valrisicotest als onderdeel van informatiebijeenkomsten. Een op een afnemen door beroepskrachten.		Vanaf april 2024
	Afspraken zijn gemaakt over het uitvoeren van de valanalyse-test	Bepalen hoe we (onderdelen van) de valrisicoanalyse-test kunnen inzetten. Concrete vervolg-/ implementatiestappen uitwerken	Gehele keten Michelle, Bianca, Lieke,	18 januari 2024 Eind februari 2024 gereed
Informatiebijeenkomsten	Een opzet voor de informatiebijeenkomsten is gemaakt.		Nader in te vullen	Half maart 2024 gereed
	Een opzet voor de 'Leefstijlacademie' is gemaakt.		Gerjo/ Linda	September 2024
Beweegprogramma's	Het is duidelijk welk beweegprogramma voor welke doelgroep geschikt is.	Uitwerken	Fysiotherapeuten	Januari 2024

	Praktische zaken als ruimte, materialen, etc. zijn geregeld	Regelen	Linda	Februari 2024
	De capaciteit van het aanbod is voldoende om aan de vraag te voldoen.	Monitoren of het aanbod voldoende is. Eventueel extra fysiotherapeuten scholen.	Ellen/ Linda	Gehele jaar
Toeleden naar regulier aanbod	De reguliere (sport)activiteiten zijn vindbaar voor de doelgroep.	Koppeling maken met bestaand websites. Eventueel flyer voor mensen die niet computer-vaardig zijn.	Linda	Vanaf februari 2024
	Trainers van beweegactiviteiten en sportclubs zijn getraind op valpreventie.	Scholingsprogramma opzetten en uitvoeren.	Linda + fysiotherapeuten	April – oktober 2024
	Een koppeling met gezonde voeding is gemaakt bij de eetclubs van Welzijn Lansingerland.		Gerjo/ Lieke/ Ilse	September 2024
Financiële onderbouwing	De begroting voor het valpreventietraject 2024 is gemaakt.		Nils, Annemarie en Ellen	Eind januari 2024
Verantwoording	Het is duidelijk welke prestatie indicatoren verantwoord moeten worden richting de gemeente en de landelijke overheid (GALA)		Nils, Annemarie en Ellen	Eind januari 2024

Bijlage 1: PR campagne

Om de doelgroep te bereiken is het belangrijk om een grote publiciteitscampagne te houden + om mensen via het netwerk van zorg/welzijn/ mantelzorgers te benaderen. De volgende onderdelen kunnen hierbij worden ingezet:

- Organiseren van een Kick-off bijeenkomst
- Voorlichtingsbijeenkomsten
- Aansluiten bij bestaande activiteiten waar ouderen komen, bijvoorbeeld van Welzijn Lansingerland
- Lokale media: Heraut, Hart van Lansingerland, RTV Lansingerland-> reeks artikelen + persoonlijke verhalen
- Social Media
- Nieuwsbrief + website gemeente
- Nieuwsbrief Steunpunt Mantelzorg
- Posters en flyers verspreiden via het netwerk
- Bericht of filmpje via schermen in bibliotheken, in het gemeentehuis, apotheken, etc.
- Posters in liften seniorencomplexen
- Stickers op medicatiezakjes apotheek die thuis worden bezorgd

Bijlage 2: Kaart Inschatting Valrisico





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

	JA	NEE
> Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?	☐	☐
> Bent u bezorgd om te vallen?	☐	☐
> Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?	☐	☐

Nee op alle vragen

Ja op één of meer vragen

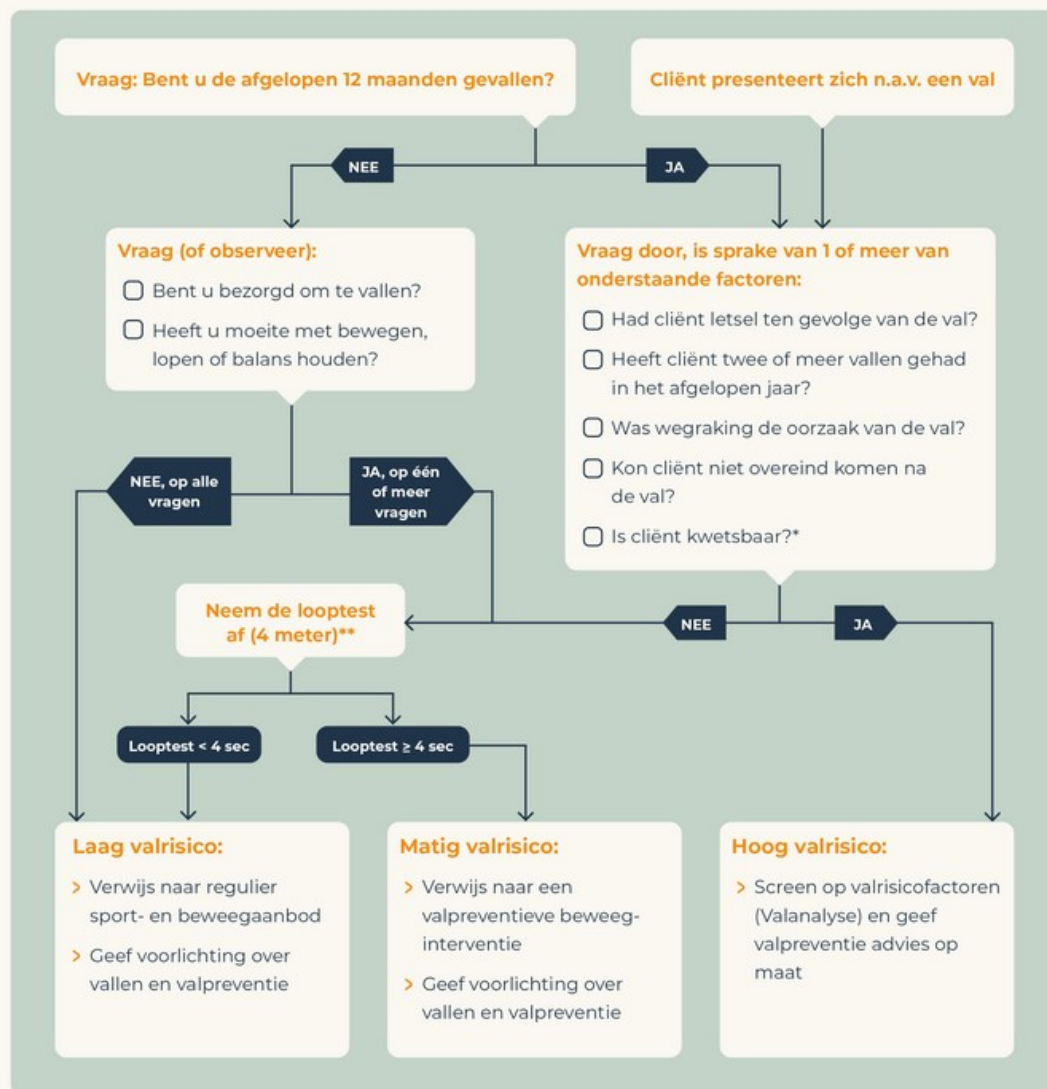
Laag valrisico

Verhoogd valrisico

Bijlage 3: Valrisicotest

Valrisicotest

Volg de pijlen om te zien welke actie nodig is. Stel de vragen rustig, kies bij twijfel over het antwoord voor 'ja'.



* Heeft cliënt hulp nodig bij complexere dagelijkse taken zoals zwaar huishoudelijk werk, koken, boodschappen doen en alleen buiten lopen?

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

Bron: VeiligheidNL

Bijlage 4: De beweegprogramma's

Vallen Verleden Tijd

Volgt (Davey)

In Balans

Volgt (Raoel en Dennis)

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 wat kwetsbaar zijn. Het oefenprogramma is een verzameling van oefeningen voor het verbeteren van spierkracht en evenwicht. De krachtsoefeningen zijn gericht op de spieren die gebruikt worden bij activiteiten in het dagelijks leven (ADL en iADL).

Inclusie criteria:

- Thuiswonend
- 65+
- Meest effectief bij 80-plussers die het afgelopen jaar zijn gevallen

Exclusie criteria:

- Niet rond het huis kunnen lopen (minder dan 50 meter)
- verminderd begrip *
- onder behandeling bij een fysiotherapeut voor revalidatie

* Het Otago oefenprogramma is bij volwassenen met cognitieve problemen nog steeds relevant maar heeft meer contactmomenten dan het oorspronkelijk schema.

Inhoud van het programma. Beenspierversterkende oefeningen, evenwichtsoefeningen en een wandelschema. Alles wordt op maat gemaakt voor de oudere. Het programma kan zowel individueel thuis worden uitgevoerd als in een groep. Het thuis-programma duurt 12 maanden en bestaat uit: 6x een huisbezoek van de fysiotherapeut en 11 telefonische afspraken. Het groepsprogramma 12 weken en bestaat uit: 2x per week 1 uur trainen, dit is haalbaar op een locatie waar ouderen niet voor hoeven te reizen in verband met de vaak al hoge kwetsbaarheid.