

# Valpreventie regio Amstelland

Lunchwebinar 26-09-2024

Voor POH en doktersassistenten in Amstelland

Door Angelien Borgdorff

m.m.v. Caroline Smeets en Monique Strack van Schijndel



# Huishoudelijke mededelingen

- Accreditatie
- Webinar wordt opgenomen
- Vragen in de chat
- Geluid uit
- Camera aan
- Presentatie op AmstellandZorg.nl



# Inhoud van de webinar

- Wie zijn de sprekers en gasten vandaag?
- Waarom is valpreventie belangrijk
- Hoe ziet de valpreventieketen eruit?
- Wat kun je als POH of doktersassistent concreet doen als je iemand met verhoogd risico voor je hebt en hoe werk je samen met anderen in de keten?
- Vragen van deelnemers
- Take home message



**Elke 4 min meldt een oudere zich op de SEH vanwege een valpartij met letsel**



**Vallen is een onzichtbare epidemie**

**6200 mensen overlijden per jaar na val, vooral ouderen slachtoffer**

**Vallen leidt ook tot:**

- **(Blijvend) letsel**
- **Onzekerheid**
- **Afhankelijkheid**
- **Lagere kwaliteit van leven**
- **Hogere zorgkosten**

**Dat zijn zeventien fatale vallen per dag. Hiermee is vallen de meest voorkomende niet-natuurlijke doodsoorzaak, gevolgd door zelfdoding (1900 per jaar) en verkeersongevallen (772)**

2022	2022	2022	2022	2030	2030	2035	2035
Gemeente/ aantal 65+	Percentage valrisico bij 65+	Geschat aantal 65+ met verhoogd valrisico	Geschatte zorgkosten door vallen (x miljoen)	Prognose aantal 65+ met verhoogd valrisico	Prognose zorgkosten door vallen (x miljoen)	Prognose aantal 65+ met verhoogd valrisico	Prognose zorgkosten door vallen (x miljoen)
Amstelveen 18026	30%	5300	6,4	5900	8,5	6400	10,2
Aalsmeer 6114	22%	1300	1,5	1600	2,1	1800	2,6
Uithoorn 5609	26%	1400	1,6	1700	2,2	1900	2,7
Ouder- Amstel 3068	19%	600	0,6	700	0,9	800	1,1
<b>TOTAAL</b>		8600	10,1	9.900	13,7	10.900	16,6

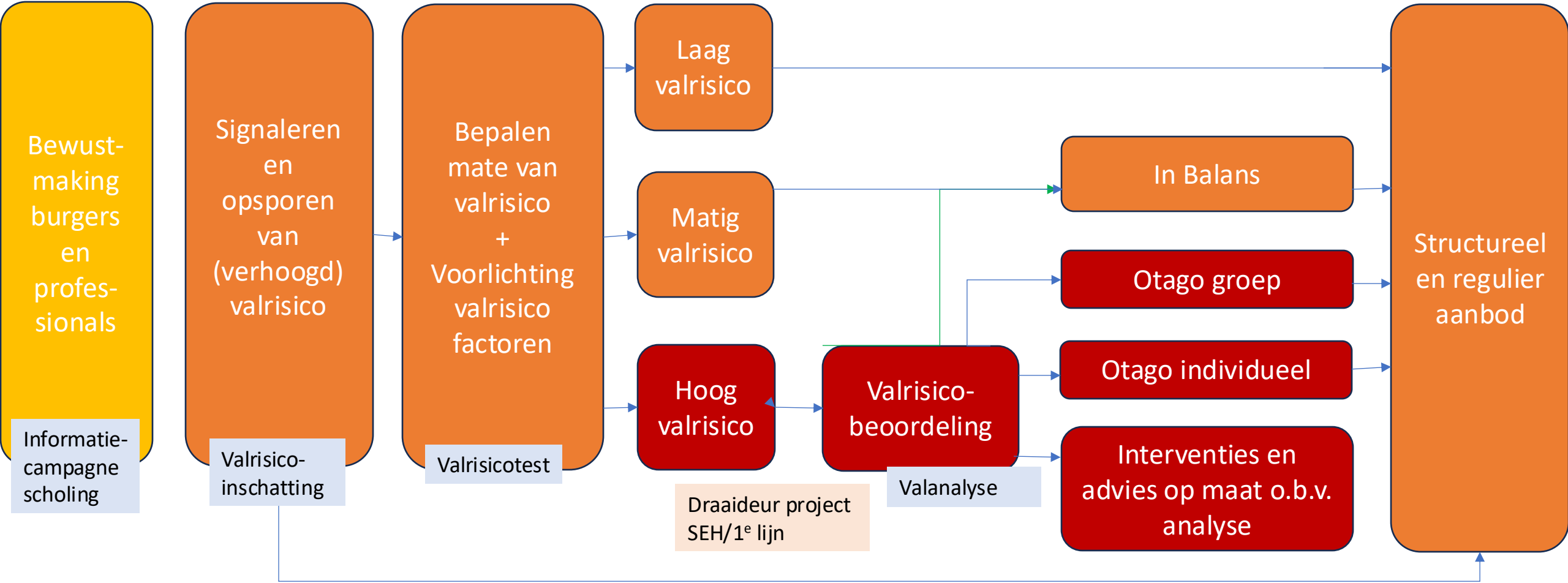
# Wat betekent dat voor mijn praktijk?

- 1/3 van de 65+ers heeft een verhoogd valrisico
- Daarvan heeft 1/3 een hoog valrisico
  
- In een normpraktijk zijn er gemiddeld 290 65+ers (bron H&W)
- Daarvan hebben 97 een verhoogd risico
- Daarvan hebben 32 een hoog risico
  
- In Amstelveen ligt het aantal (oude) ouderen iets hoger. Daar is sprake van 40 ouderen met hoog valrisico per normpraktijk



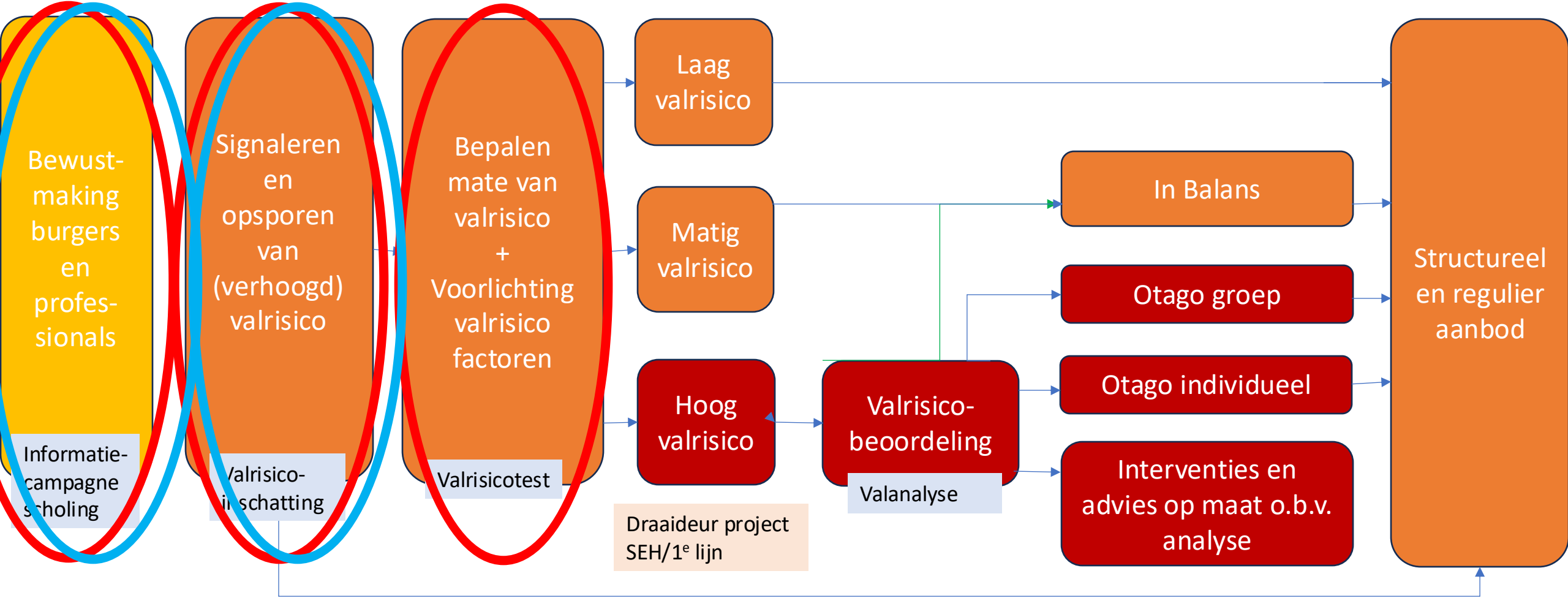
- Publiek domein
- Sociaal domein
- (para)Medisch domein

# Regionale valpreventie keten



- Publiek domein
- Sociaal domein
- (para)Medisch domein

# Rol van de POH en DA in de valpreventie keten





# Signaleren en opsporen van valrisico

## Heeft u een verhoogd risico om te vallen?

Met deze drie vragen schatten we in of u een verhoogd valrisico heeft.

1. Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?
2. Bent u bezorgd om te vallen?
3. Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans?

Op de volgende pagina's informeren we u wat u kunt doen en wat u antwoorden betekenen.

3x "Nee" – bekijk lage valrisico

1 of meer keer "Ja" – doe de valrisicotest

<https://ikstasterkinamstelland.nl/>

# Valrisicotest: mate van valrisico bepalen

**IK  
STA  
STERK**

Hoe sterk sta jij? Door de test te doen, weet je jouw risico op vallen. Ook krijg je direct advies om de kans op een val zo klein mogelijk te maken. De test is anoniem en duurt ongeveer 3 minuten.

Start de risicotest voor vallen

<https://www.testjevalrisico.nl/valrisico-test/>

Wie kan helpen bij valrisicotest?

- Mantelzorger
- Participe/Coherente (Infopunt, vitaliteitsbijeenkomst)
- POH, wijkverpleegkundige, enz.

# Wat te doen bij welk valrisico?



**LAAG**

gemeente

REGULIER SPORT- EN  
BEWEEGAANBOD



**MATIG**

gemeente

IN BALANS

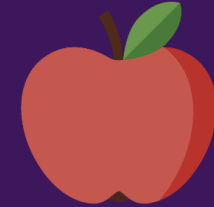


**HOOG**

zorg

VALRISICOBEOORDELING  
BEWEEGPROGRAMMA  
FYSIOTHERAPEUT

# IkstasterkinAmstelland.nl voor algemene tips



## Volwassenen en ouderen



**2,5 uur per week**  
*matig intensief bewegen*

Verspreid het bewegen  
over meerdere dagen.



**2x per week**  
*spier- en botversterkende  
activiteiten*

Voor ouderen in combinatie  
met balansoefeningen.

## Laag risico

Regulier sport- en beweegaanbod bij o.a. sportverenigingen, sportscholen, dans-, wandel- en beweegclubs, Amstelveen Sport, Coherente, Participe, Teamsportservice, enz.

Denk aan BOR coach en buurtsportcoach





## Valpreventie cursus In Balans **Participe**

<https://www.participe-amstelland.nu/valpreventie-cursus-in-balans>

Matig risico



## Valpreventie cursus In Balans **Coherente**

<https://coherente.nl/gezondeleefstijl>





# Hoog risico

Overleg met de huisarts!

- Naar huisarts voor valrisicobeoordeling door fysiotherapeut en/of huisarts
- Verwijzing Otago-programma bij daartoe opgeleide fysiotherapeut (basisverzekering). Overzicht op [Amstellandzorg.nl](http://Amstellandzorg.nl).

of

- Naar fysiotherapeutische behandeling vanuit aanvullende verzekering

# Valrisicobeoordeling (VRB): alleen bij **hoogrisico** groep (+/- 35-40 per normpraktijk per jaar)

## 13 risicofactoren in valrisicobeoordeling

- Gezichtsvermogen
- Gehoorproblemen.
- Cognitie en stemming
- Mobiliteit
- Valgeschiedenis
- Valangst
- Medicijngebruik
- Voeding/drinken/Vit D/alcohol
- Duizeligheid
- Voetproblemen/schoeisel
- Woning en leefomgeving
- Incontinentie
- Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen

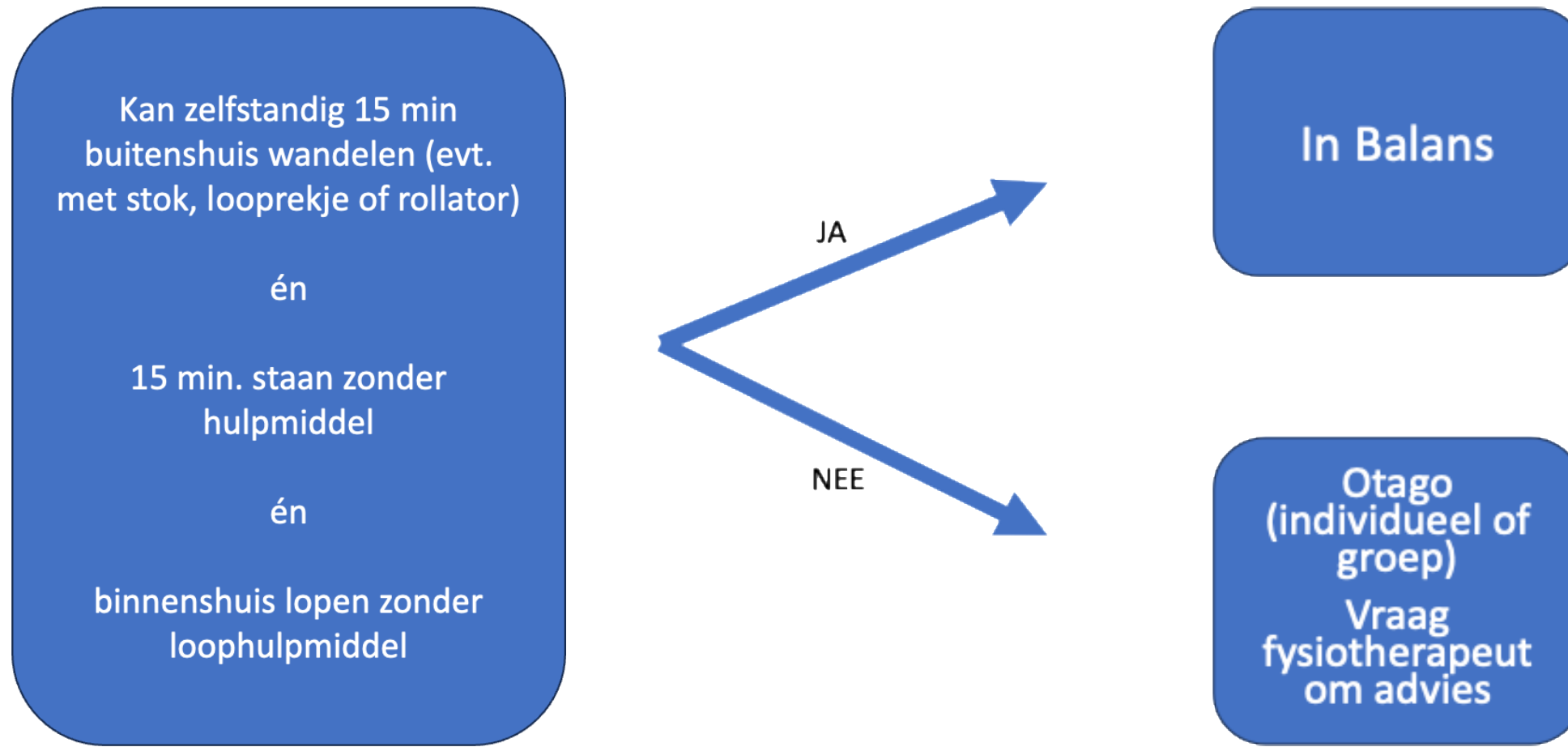
[https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2023-09/Valanalyse\\_2023\\_sep-OnlineVersie.pdf](https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2023-09/Valanalyse_2023_sep-OnlineVersie.pdf)





# Keuzehulp Otago of In Balans?

- Aanvullend op valrisicotest
- Keuzehulp bij twijfel in welke beweeginterventie persoon het beste past



# Patientreis samengevat

1. Patient op spreekuur/huisbezoek/balie
2. Valrisico inschatting of valrisicotest (zelf of verwijzen naar Infopunt Participe/Coherente)
3. Laag risico: patient informeren over regulier beweegaanbod
4. Matig risico: verwijzen naar In Balans cursus Participe/Coherente
5. Hoog risico: overleg met huisarts en/of fysio in jouw WSV over valrisicobeoordeling en geschikt valpreventief beweegprogramma



Voor volledige  
beschrijving van de  
regionale valpreventie-  
keten en de  
werkafspraken in de regio  
Amstelland:

[AmstellandZorg.nl/  
Kennisbank](https://AmstellandZorg.nl/Kennisbank)

# Lokale coördinatoren valpreventie

Amstelveen: Arianne Spook (per 1 oktober 2024), [a.spook@participe.nu](mailto:a.spook@participe.nu)

Aalsmeer: Arianne Spook (per 1 oktober 2024), [a.spook@participe.nu](mailto:a.spook@participe.nu)

Uithoorn: Daphne Tervelde, [dtervelde@teamsportservice.nl](mailto:dtervelde@teamsportservice.nl)

Ouder-Amstel: Friso Kaashoek, [f.kaashoek@coherente.nl](mailto:f.kaashoek@coherente.nl)

Regionale projectleider

Tot 01-01-2025: Angelien Borgdorff, [info@angelienborgdorff.nl](mailto:info@angelienborgdorff.nl)

Na 01-01-2025: Antoinette van der Heijden, [a.vanderHeijden@amstellandzorg.nl](mailto:a.vanderHeijden@amstellandzorg.nl)



# Take home message

- 80% van de valpreventieketen ligt in het sociaal domein. Het is geen zorgketen.
- Zorgdisciplines hebben wel een rol in het signaleren en bij de hoog risicogroep
- Probeer ouderen te motiveren vanuit Positieve Gezondheid
- Er is veel aanbod in het sociaal domein, werk daarmee samen in je gemeente
- Leer van elkaar: bespreek valincidenten in het MDO

## Meer weten?

<https://www.veiligheid.nl/kennisaanbod/e-learning/opsporen-van-valrisico-bij-ouderen>

<https://www.veiligheid.nl/kennisaanbod/e-learning/e-learning-ouderen-motiveren-voor-valpreventie>

<https://www.veiligheid.nl/kennisaanbod/e-learning/e-learning-valpreventie-bij-ouderen-met-dementie-en-cognitieve-stoornissen>