

## Factsheet valpreventie en bewegstimulering ouderen

Valletsels zijn een ernstige bedreiging voor de gezondheid van ouderen, omdat het vaak langdurig of permanent leidt tot verminderde zelfredzaamheid. Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen en Stichting Consument en Veiligheid zetten zich gezamenlijk in om het aantal valincidenten onder ouderen te verminderen.

Jaarlijks worden ruim 70.000 65-plussers behandeld op Spoedeisende Hulp afdelingen van Nederlandse ziekenhuizen naar aanleiding van een val. Bijna de helft van deze slachtoffers wordt vervolgens in het ziekenhuis opgenomen. Door vallen vermindert de zelfredzaamheid van ouderen, waardoor ze in een sociaal isolement terecht kunnen komen. Daarnaast zijn de jaarlijkse medische kosten die gepaard gaan met de valpartijen bij zelfstandig wonende ouderen hoog. Vallen kost de samenleving jaarlijks zo'n 725 miljoen euro aan medische kosten en vervolgcosten.

### Cijfers

Op 1 januari 2010 telde Nederland ruim 2,5 miljoen ouderen van 65 jaar en ouder; dat is 15% van de bevolking. Hun aantal zal sterk blijven toenemen: volgens de bevolkingsprognose van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) zijn er in 2020 3,4 miljoen 65-plussers van wie 0,8 miljoen 80-plussers. In 2050 zullen er 4,5 miljoen 65-plussers zijn, een kwart van de bevolking. En bovendien neemt ook de levensverwachting toe.

### Nederlandse Norm Gezond Bewegen

- In 2000 voldeed 42% van de 65+-ers aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). In de periode 2000-2009 is dit opgelopen tot 53%.
- Het percentage ouderen dat aan de Fitnorm voldoet is relatief laag en in de periode 2000-2009 nauwelijks gestegen (van 9% naar 10%).
- Het percentage ouderen dat aan de Combinorm voldoet is de afgelopen 10 jaar opgelopen van 44% in 2000 naar 58% in 2009

Ook het percentage inactieve ouderen is teruglopen, maar nog steeds relatief hoog. Risicogroepen voor onvoldoende bewegen vormen ouderen die 75 jaar of ouder zijn, ouderen die niet sporten en ouderen met één of meerdere chronische aandoeningen.

*Bron: Trendrapport bewegen en gezondheid 2008/2009 van TNO*

### Preventie

Een belangrijk beleidsdoel van de overheid is het bevorderen van de gezondheid van ouderen, omdat dit een belangrijke voorwaarde is om zelfstandig aan de samenleving deel te blijven nemen. Preventie is mogelijk door aandacht voor de leefomgeving en door risicobewustzijn bij ouderen zelf. Voldoende beweging en juiste voorlichting zijn belangrijke voorwaarden van deze preventie. Valincidenten kunnen worden voorkomen door ouderen te stimuleren meer te bewegen, waardoor kracht, balans en conditie verbeteren. Preventie is mogelijk door aandacht voor de leefomgeving en door risicobewustzijn bij ouderen zelf. Voldoende beweging en juiste voorlichting zijn belangrijke voorwaarden van deze preventie.

Ouderen die een evidence based valprogramma volgden, hebben aantoonbaar minder valongelukken en staan letterlijk en figuurlijk steviger in hun schoenen. Als 10 procent van de zelfstandig wonende senioren zou deelnemen aan een beweegprogramma, zoals In Balans en Vallen Verleden Tijd, kan dit al leiden tot een forse besparing aan medische kosten. Ook voorlichting gericht op verantwoord beperken van het medicijngebruik in overleg met de huisarts blijkt effectief om vallen te voorkomen. Voorlichting kan zich ook richten op het aanbrengen van veiligheidsvoorzieningen in de woning, bijvoorbeeld door veiligheidsadviseurs de woonomgeving aan de hand van een checklist te laten doornemen.



## **Effectieve interventies**

Er bestaat een aantal effectieve valpreventie en beweegtrainingen:

*In Balans* is een cursus voor 70-plussers met valangst of een hoog valrisico en is gericht op bewegen om valongelukken te voorkomen. Voor *In Balans* is een nieuwe opleiding voor trainers ontwikkeld. Deze is gecertificeerd en bewezen effectief.

*Bewegen valt goed!* is voor groepen niet-westerse allochtonen van 45 jaar of ouder en voor inactieve ouderen met een lage sociaaleconomische status of gezondheidsklachten. Het is een effectieve interventie om allochtone ouderen (45+) te stimuleren tot meer bewegen, een actieve leefstijl te bevorderen en de kans op valongevallen te verkleinen. Deze interventie start nieuwe projecten specifiek gericht op allochtone mannen.

*Halt! U valt, lokaal aan de slag met valpreventie* is een aanpak waarmee lokale organisaties op een praktische wijze kunnen bijdragen aan het reduceren van valrisico's van ouderen. 'Halt! U valt, lokaal aan de slag met valpreventie' is uitgebreid met een duidelijk overzicht van de basisvoorwaarden waar een project minimaal aan moet voldoen om de doelstellingen te kunnen bereiken.

*Blijf staan* is een effectieve methode met praktische handvatten, waarmee management en verzorgend personeel (en de bewoners) van verzorgingshuizen gezamenlijk aan valpreventie kunnen werken. *Blijf Staan* is gericht op meerdere risicofactoren voor vallen.

### *Zicht op evenwicht*

De groeps cursus *Zicht op evenwicht* helpt ouderen van 70 jaar en ouder om valangst en het daardoor veroorzaakte vermijdingsgedrag te verminderen. Daarnaast wordt aandacht besteed aan het voorkomen van nieuwe valincidenten, het vergroten van activiteit en het verminderen van angstgevoelens en depressieve symptomen.

### *Vallen Verleden Tijd*

Die vervelende scheve stoeptegels, natte bladeren in het bos, net iets te gehaast de trap af. *Vallen Verleden Tijd* is een trainingsprogramma waarin het evenwicht en de bewegingssturing geoefend wordt in ADL-situaties, die zijn ingebed in een hindernisbaan en in diverse spelvormen.

## **Dichtbij huis**

De rol van lokale professionals en intermediaire organisaties is van groot belang bij voorlichting en beïnvloeding van ouderen. Voorlichten en beïnvloeden zijn het meest succesvol als deze op persoonlijke wijze plaatsvinden in de eigen omgeving. Door ouderen goed voor te lichten over bewegen en veiligheid in en om het huis zijn veel valincidenten te voorkomen.

## **Structureel beweegaanbod**

Door structureel beweegaanbod te bieden aan ouderen, wordt het toegankelijker voor de doelgroep. Wanneer het beweeg- en valpreventieaanbod door lokale professionals op een positieve manier wordt aangeboden, gaan ouderen bewegen ook leuk vinden. Hiervoor is financiering van de gemeenten nodig. Ondanks dat gemeenten sinds 1 juli 2010 verantwoordelijk zijn voor de uitvoering van preventieve gezondheidszorg voor ouderen, waar valpreventie deel van uitmaakt, staat valpreventie nog niet of nauwelijks op de beleidsagenda van de lokale overheid.

## **Wpg en Wmo bieden mogelijkheden**

Het is met name in de uitvoering van beleid een te weinig onderkend maatschappelijk probleem, waar de Wet Publieke Gezondheid (Wpg) in relatie met de Wmo heel goed op in zou kunnen spelen. Gemeenten kunnen binnen zowel Wpg als Wmo voorwaarden scheppen voor het uitvoeren en financieren van evidence based valpreventieprogramma's. De nieuwe Preventienota, die in 2011 verwacht wordt, zou hiervoor het landelijk beleidskader moeten zijn. Een aantal evidence based valpreventieprogramma's is in Nederland reeds ontwikkeld en kan op grote schaal uitgevoerd worden binnen het kader van deze wetten.

## **Landelijke aandacht**

De minister ontving in april 2009 een advies van de Gezondheidsraad waarin de focus ligt op preventie bij ouderen met de nadruk op zelfredzaamheid, door middel van het opsporen en behandelen van functiebeperkingen. Valpreventie wordt impliciet in dit advies meegenomen. In het kabinetsstandpunt 'Uitblinken op alle niveaus' van 9 juli 2009 staat nadrukkelijk benoemd dat een vitaal Nederland een belangrijke pijler van onze Olympische ambities is. 'Ouderen leven langer in goede gezondheid. Niet alleen verhoogt dit de kwaliteit van leven, het geeft ook een belangrijke impuls aan de economie en helpt de kosten van de gezondheidszorg beheersbaar te maken'. Deze ambitie draagt bij aan een gezonde en actieve leefstijl van ouderen door een integraal valpreventiebeleid op te zetten. Dat is immers de sleutel naar beter en meer bewegen, met een flinke reductie van het aantal valongelukken in Nederland.

Wilt u meer informatie, dan kunt u via [info@veiligheid.nl](mailto:info@veiligheid.nl) contact opnemen.

---