

## Valpreventie cursus *Zicht op Evenwicht*

Zorgboog in Balans verzorgt een valpreventie cursus voor ouderen. *Zicht op Evenwicht* is ontwikkeld door de Universiteit Maastricht en het Trimbos-instituut voor zelfstandig wonende ouderen die valgevaarlijk zijn of bezorgd zijn om te vallen en daardoor activiteiten vermijden. *Zicht op Evenwicht* is door het RIVM Centrum Gezond Leven gecertificeerd en heeft de beoordeling 'Sterke aanwijzingen voor effectiviteit' ontvangen (meerdere onderzoeken laten positieve resultaten zien)<sup>1</sup>.

### Waarom is valpreventie belangrijk?

Bij ouderen is een valongeval de meest voorkomende oorzaak van letsel. Het aantal SEH-bezoeken voor behandeling van ernstig letsel na een val is de afgelopen 10 jaar met 6 procent toegenomen. Iedere 5 minuten wordt er een 65-plusser op de Spoed Eisende Hulp opgenomen, omdat hij gevallen is<sup>ii</sup>. Dit blijkt uit cijfers van veiligheid.nl (rapport privé – valongelukken bij ouderen). Met als het meest voorkomende letsel heupbreuken en hoofd- hersenletsel wat resulteert in een lang herstelproces of zelfs overlijden. Daarnaast heeft het ook ernstige mentale gevolgen. Na een val ontstaat bij ouderen vaak valangst of een gevoel van schaamte waardoor men zich onzeker en extra kwetsbaar voelt. Daardoor wordt er minder vaak buiten de deur ondernomen. Zo kunnen ouderen in een sociaal isolement terechtkomen.

Vaak is een val bij ouderen boven de 65 jaar een val bijna nooit 'alleen een val'. Daarom is aandacht geven aan valpreventie erg belangrijk.

*“Van alle 65-plussers viel 34% ten minste één keer per jaar waarvan 71% zich na de val medisch moest laten behandelen.”*

### Val risicofactoren

Val risicofactoren kunnen helpen bij het in kaart brengen van hoe kwetsbaar men is met betrekking tot de kans om te vallen. Het is goed om onderstaande lijst een keer na te gaan om te zien hoe ons eigen valrisico er uit ziet, en op welke punten we extra voorzichtig kunnen zijn.

De belangrijkste risicofactoren zijn:

- Cognitieve problemen (zoals aandacht, concentratie, oriëntatie, planning)
- Mobiliteitsproblemen (lopen, spierkracht, balans)
- Eerdere valincidenten
- Medicijngebruik (polyfarmacie, psychofarmaca)
- Problemen met algemene dagelijkse levensverrichtingen (ADL)

- Incontinentie, vaak naar het toilet moeten gaan (zeker 's nachts)
- Gewrichtsproblemen zoals artritis
- Verminderde visus
- Angst om te vallen
- Duizeligheid
- Voetproblemen zoals Hallux-valgus of een voetknobbel
- Ondervoeding en de resultaten hiervan zoals osteoporose of een gebrek aan Vitamine-D en calcium
- Depressiviteit
- Pijn en/of passiviteit wat er voor kan zorgen dat men minder mobiel is en zich minder stabiel voelt wat weer in vallen kan resulteren
- Omgevingsfactoren

Uit onderzoek blijkt dat bij ouderen het hebben van mobiliteitsproblemen een belangrijke valrisicofactor is. Denk hierbij aan balansproblemen, problemen met lopen en verminderde spierkracht. Valpreventiecurssussen kunnen hier een goede uitkomst voor zijn en het valrisico verminderen.

*“Valpreventiecurssussen kunnen een goede uitkomst zijn voor het verminderen van het valrisico.”*

#### Welke maatregelen kunnen worden aangenomen?



Aanpassingen aan de woonomgeving



Evaluatie van het medicatie gebruik



Schoeisel



Verbeteren van evenwicht

Beweegprogramma's voor ouderen zoals een valpreventiecurcus is vooral belangrijk met het oog op het verbeteren van iemands mobiliteit en spierkracht, met als doel om het evenwicht of balans te versterken. Uit onderzoek blijkt dat dit zeer effectief is om valincidenten te voorkomen, maar ook voor het zorgen van een algeheel welzijn. Daarnaast kan actief bezig zijn met een bewegingsactiviteit het vertrouwen geven dat men bijvoorbeeld na één keer is verloren. Hierdoor zal de valangst afnemen.

### Valpreventie en uw zorgverzekeraar

Veel verzekeraars vergoeden (deels) valpreventieactiviteiten. De vergoeding kan per verzekeraar en soort verzekering verschillen. Over het algemeen worden valpreventie cursussen vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Dit kan eenmalig zijn, of een vast bedrag per jaar. Over het algemeen worden deze cursussen alleen vergoed voor 55-plussers. De hoogte van de maximale vergoeding hangt vaak van de aanvullende verzekering af. Er kan echter gerekend worden op een vergoeding tussen de €50 en €300<sup>iii</sup>.

Neem contact op met uw zorgverzekeraar om precies te weten op welke vergoeding u kunt rekenen voor de valpreventiecursus.

Fysiotherapeut Evelien Spoorenberg is gecertificeerd voor het geven van deze cursus. Het betreft de valpreventiecursus *Zicht op Evenwicht*. De cursus bestaat uit *acht wekelijkse groepsbijeenkomsten*, plus na twee maanden *één herhalingsbijeenkomst*. Naast educatie en valtraining krijgen de cursisten ook adviezen van een ergotherapeut op het gebied van hulpmiddelen en (woning)aanpassingen. Ook krijgt men voedingsadvies van een diëtiste. Bij de cursus zit het volgende inbegrepen: een cursus werkmap, oefenmateriaal voor thuis en koffie/thee.

### Meer info of aanmelden

Voor meer informatie of voor aanmelding, kunt u bellen naar de Zorgcentrale: 0492-348444. Meer informatie over valpreventie is te vinden via de volgende website: [www.stannah.nl/valpreventie-ouderen-ultieme-gids/](http://www.stannah.nl/valpreventie-ouderen-ultieme-gids/)

### Bronnen:

---

<sup>i</sup> Zicht op Evenwicht. Beschikbaar via: <https://www.zichtopevenwicht.nl/>

<sup>ii</sup> Veiligheid.nl. Beschikbaar via: <https://www.veiligheid.nl/valpreventie>

<sup>iii</sup> Stannah. Valpreventie ouderen ultieme gids. Beschikbaar via: <https://www.stannah.nl/valpreventie-ouderen-ultieme-gids/>