

Blijf angst de baas

Ergotherapeutische aanpak van angst in het kader van valpreventie bij thuiswonende ouderen.





De cursus *Ergotherapeutische aanpak van angst in het kader van valpreventie bij thuiswonende ouderen* werd ontwikkeld in het kader van een bachelorproef aan de opleiding Bachelor in de ergotherapie aan de Arteveldehogeschool te Gent.

WOORD VOORAF

Valincidenten komen vaak voor en kunnen soms ernstige gevolgen met zich meebrengen. Een valincident wordt omschreven als “een onverwachte gebeurtenis waarbij de oudere op de grond, vloer of een lager gelegen niveau terechtkomt”(8).

Een valincident vormt de tweede meest voorkomende doodsoorzaak. Ieder jaar zijn er wereldwijd 424.000 sterfgevallen te wijten aan een val (9). Dertig procent van de thuiswonende ouderen ≥ 65 jaar vallen minstens een keer per jaar. Hiervan heeft 10% ernstige complicaties (10).

Door (herhaaldelijk) vallen kan valangst ontstaan. Valangst is “een verlies aan zelfvertrouwen om zich veilig te verplaatsten wat kan resulteren in zelfopgelegde functionele beperkingen” (11). De oudere gaat minder bewegen, waardoor spieren gaan atrofiëren. Tevens zal een vermindering optreden qua conditie, balans en flexibiliteit. Dit verhoogt de kans op vallen weer, wat ervoor zorgt dat de oudere in een vicieuze cirkel terechtkomt. Ook zal valangst zorgen voor een verlies van onafhankelijkheid en zal het zelfvertrouwen dalen (4). Op die manier komt de oudere in een negatieve spiraal terecht (2).

Het zal belangrijk zijn dat u als hulpverlener deze negatieve spiraal tracht te doorbreken. Tijdens deze cursus wordt de focus gelegd op het principe van valangst. Door de valangst aan te pakken wordt tegelijkertijd aan valpreventie gedaan.

Tijdens de cursus leren de cursisten/de ouderen:

1. hun bezorgdheid om te vallen te verminderen;
2. de kans op vallen te verminderen;
3. optimaal gebruik te maken van de eigen mogelijkheden;
4. meer aan lichaamsbeweging te doen.

De cursus bestaat uit een cursusgedeelte en bijlagen. De PowerPointpresentatie, testen en ander papieren materiaal werd als bijlage toegevoegd.

Belangrijk om als cursusleider mee rekening te houden:

- Er wordt aangeraden de sessies te laten doorgaan met maximum 10 deelnemers. Op die manier blijven de sessies voldoende interactief en kan u als cursusleider ingaan op het persoonlijke verhaal van de deelnemer.
- Het is belangrijk dat u weet dat er een heterogene groep voor u zit (bijvoorbeeld: X is al 5x gevallen en iedere keer met een breuk opgenomen in het ziekenhuis; Y daarentegen is nog niet ten val gekomen, maar voelt zich onzeker en neemt daardoor deel aan de sessies). Een heterogene groep zal voor u als cursusleider niet altijd vanzelfsprekend zijn, maar heeft wel het voordeel dat de deelnemers leren uit elkaars ervaringen. Er worden dan ook geen deelnamecriteria vooropgesteld.

- Iedere sessie duurt ongeveer 2 uur. De uiteindelijke duur zal echter afhangen van de groep die voor u zit en de mate van interactie die plaatsvindt.
- De cursus werd opgesteld voor thuiswonende ouderen en is dus perfect uitvoerbaar in een Ontmoetingcentrum/Dienstencentrum en een ziekenhuis (bij ouderen die na ontslag terug naar huis gaan). Hoofdstuk 2, 3 en 4 (uitgezonderd de checklist) kunnen echter ook toegepast worden bij ouderen in een WZC.
- Om ouderen te bereiken kan gebruik gemaakt worden van flyers, posters, een artikel in een wijkkrant,... Hiervoor kun u gerust de richtlijnen hanteren die gelden binnen uw organisatie.

INHOUDSOPGAVE

Bijeenkomst 1 – Introductie van de cursus	1
Welkom	3
Kennismaking	4
Kort overzicht van de cursus	5
Vallen	7
Pauze	9
Filmfragment.....	10
Hoe denkt u over vallen?	11
Vragenronde.....	14
Afsluiting.....	16
Bijeenkomst 2 – Valangst en de bezorgdheid om te vallen	17
Welkom en terugblik op de vorige bijeenkomst.....	19
Valangst.....	20
Pauze	27
Hoe verander ik mijn gedrag?	28
Voorbeeld: mijnheer Janssen	29
Afsluiting.....	31
Bijeenkomst 3 – Lichaamsbeweging vermindert de kans op vallen	32
Welkom en terugblik op de vorige bijeenkomst.....	34
Lichaamsbeweging is gezond!	35
Pauze	40
Oefeningen op maat	41
Nabespreking van de oefeningen	54
Afsluiting.....	55
Bijeenkomst 4 – Risico's en preventie	56
Welkom en terugblik op de vorige bijeenkomst.....	58
Risicofactoren die aan de basis kunnen liggen van een val	59
Opkomen voor jezelf	61
Pauze	63

Risico's in en om het huis	64
Praktische tips om vallen te voorkomen	65
Vallen en opstaan: beperken van de gevolgen van een val	67
Afsluiting	70
Bijeenkomst 5 –Veilig gedrag en advies	71
Welkom en terugblik op de vorige bijeenkomst	74
Risico's in en om het huis	75
Bespreking foto's	76
Pauze	84
Veilig gedrag	85
Wat als je toch gevallen bent?	88
Quiz	89
Afsluiting	94
Bijlagen.....	95
Bijlage A – Werkfiches	97
Bijlage B – Uitspraken omtrent vallen en de bezorgdheid om te vallen)	103
Bijlage C – Fes-I (Falls Efficacy Scale International)	104
Bijlage D – Bezorgdheid om te vallen	105
Bijlage E – Checklist voor een veilige huisinrichting	107
Bijlage F – Uitspraken veilig gedrag	116
Bijlage G – ABC	117
Bijlage H – Evaluatiefiche BOEBS	118
Referenties.....	120

Bijeenkomst 1

Introductie van de cursus

AGENDA

- Welkom
- Kennismaking
- Kort overzicht van de cursus
- Pauze
- Vallen
- Filmfragment
- Hoe denkt u over vallen?
- Vragenronde
- Afsluiting

BENODIGDHEDEN

- ❖ Lege naambordjes met zwarte stiften
- ❖ Pennen voor de deelnemers
- ❖ Koffie/thee
- ❖ Beamer, laptop en witte muur of scherm
- ❖ Whiteboard of grote witte bladen
- ❖ PowerPoint bijeenkomst 1 – dia's 1-38
- ❖ Filmfragment (<http://www.youtube.com/watch?v=P7ffcF8PEY8>)
- ❖ Bijlage A – Werkfiche bijeenkomst 1 (1 per deelnemer)
- ❖ Bijlage B – Uitspraken omtrent vallen en de bezorgdheid om te vallen (2) (1 per deelnemer)
- ❖ Rode en groene antwoordkaart (1 per deelnemer)

Welkom

De deelnemers worden welkom geheten door de cursusleider. De cursusleider zorgt ervoor dat iedereen een naambordje krijgt. De deelnemers kunnen zelf kiezen of ze alleen hun achternaam of ook hun voornaam op het naambordje willen hebben. De cursusleiders maken voor zichzelf ook een naambordje. Wanneer iedereen plaats heeft genomen, verwelkomt de cursusleider alle deelnemers.



Vraag of je verstaanbaar bent voor iedereen. Zorg er eveneens voor dat mensen met gezichts-en/of gehoorproblemen vooraan plaatsnemen.

De cursusleider introduceert zichzelf en legt uit welke rol hij/zij zal spelen tijdens de cursus. Tevens worden de punten die vandaag aan bod zullen komen kort geduid:

Agenda

- Welkom
- Kennismaking
- Kort overzicht van de cursus
- Pauze
- Vallen
- Filmfragment
- Hoe denkt u over vallen?
- Vragenronde
- Afsluiting

Kennismaking

Doelstelling Deelnemers maken kennis met elkaar en vertellen wat ze van de cursus verwachten.

Benodigheden Dia 4

De cursusleider bedankt de deelnemers eerst over het feit dat ze zich hebben ingeschreven voor de cursus. Vervolgens vraagt de cursusleider aan de deelnemers om kort iets over zichzelf te vertellen en over de verwachtingen ten aanzien van de cursus:

- Wat is uw naam?
- Wat zijn uw hobby's of andere bezigheden?
- Wat verwacht u van de cursus?

Zorg er als cursusleider voor dat mensen hun verhaal kort houden. Maak indien nodig via een afrondende zin een eind aan hun verhaal. Bij deelnemers die moeite hebben met het beantwoorden van de laatste vraag, kan de cursusleider aangeven dat dit normaal is en dat ze hier straks meer duidelijkheid over krijgen.

Kort overzicht van de cursus

Doelstelling De deelnemers kunnen het doel van de cursus benoemen.

Benodigdheden Dia 5-10

Doelen van de cursus

De cursusleider bespreekt de doelen:

- Uw bezorgdheid om te vallen verminderen.
- Uw kans om te vallen verminderen.
- Optimaal gebruik maken van uw eigen mogelijkheden.
- Meer gaan bewegen.

Hoe wordt er tewerk gegaan?

De cursusleider bespreekt de werkwijze tijdens de cursus en de afspraken die er met de deelnemers worden gemaakt.

De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten van ongeveer 2 uur. In iedere bijeenkomst wordt dieper ingegaan op een specifiek thema.

Bijeenkomst 1 – Introductie

Bijeenkomst 2 – Wat is valangst en hoe gaat u hiermee om?

Bijeenkomst 3 – Lichaamsbeweging vermindert de kans op vallen

Bijeenkomst 4 – Risico's en preventie

Bijeenkomst 5 – Veilig gedrag en advies

Op het einde van de laatste bijeenkomst zal een vragenlijst afgenomen worden, waarbij de cursus en de bijeenkomsten geëvalueerd kunnen worden. Tevens wordt een diplomamoment voorzien voor de aanwezigen.

Tijdens de cursus wordt er informatie gegeven over allerlei zaken die uw kans op vallen kunnen verminderen. Zo zal er onder andere aandacht besteedt worden aan risico's in de woonomgeving en risicovol gedrag. De cursus biedt tevens de mogelijkheid om uw angst en bezorgdheid om te vallen onder woorden te brengen. Daarnaast zal er uitgebreid ingegaan worden op het belang van lichaamsbeweging en de link met de valproblematiek. Tijdens de bijeenkomsten zullen evenwel een aantal spierversterkende oefeningen meegegeven worden.

De cursus werd: 'Aanpak van valangst in het kader van valpreventie' genoemd, mits niet alleen beweging een enorm belangrijk aspect is om vallen tegen te gaan, maar ook het aanpakken van de valangst.

De bijeenkomsten zullen plaatsvinden in een groep van niet meer dan 10 senioren. De keuze om de cursus in groep te geven werd gemaakt omdat groepscursussen de mogelijkheid bieden om van elkaar te leren. Zo zal er interactie plaatsvinden tussen u en de andere deelnemers en kunnen jullie elkaar op die manier helpen waar het nodig is.

Afspraken

- Deelnemers worden verzocht om vooraf te laten weten als ze niet aanwezig kunnen zijn.
- Zo veel mogelijk aanwezig proberen te zijn, daar de inhoud van iedere bijeenkomst verder bouwt op de vorige.
- Ieders inbreng is waardevol.
- Vertrouwelijkheid. Er wordt verwacht van de deelnemers dat ze de privacy van anderen respecteren.

Werkfiches

De cursusleider legt uit dat de deelnemers bepaalde zaken die aan bod kwamen tijdens de bijeenkomsten thuis/verblijf nog eens kunnen nalezen dankzij de werkfiches. Hierin staat telkens een tip vermeld en wordt een korte opdracht voor thuis/verblijf meegegeven.

Vallen

Doelstelling De deelnemers kunnen benoemen wat vallen is en kennen de oorzaken en gevolgen van vallen.

Benodigheden Dia 11-18
Whiteboard of grote witte bladen

Wat is dat nu precies?

Een val wordt omschreven als “een onverwachte gebeurtenis waarbij de oudere op de grond, vloer of een lager gelegen niveau terecht komt” (8). Valincidenten komen vaak voor en kunnen soms ernstige gevolgen met zich meebrengen.

De cursusleider overloopt nu met de verschillende deelnemers het volgende:

- Hoe oud bent u?
- Bent u al een keer gevallen?
- Hoe komt het dat u bent gevallen?
- Wat waren de gevolgen van uw val?

De cursusleider noteert de antwoorden op bovenstaande vragen op een whiteboard. Nadien overloopt de cursusleider enkele wist-je-datjes.

Wist je dat:

- 30% van de thuiswonende ouderen \geq 65 jaar ieder jaar minstens één keer valt? (12)
- 10% van de ouderen die gevallen zijn hier ernstige complicaties aan overhouden? (10)
- er veel valincidenten niet worden gemeld, omdat er geen rechtstreeks letsel was en uit vrees voor een opname in een woonzorgcentrum? (12)
- het aantal ouderen alleen maar zal toenemen waardoor ook het aantal valincidenten zal toenemen? (13)
- 20% van de valincidenten te wijten zijn aan glij- en struikelpartijen? (12)

Oorzaken en risicofactoren

De cursusleider omschrijft en overloopt de verschillende oorzaken en risicofactoren die aan de basis kunnen liggen van een val.

Zowel persoons-als omgevingsgebonden factoren kunnen aan de basis liggen van een val. Het is zelden één enkele factor die de val veroorzaakt; dikwijls spelen meerdere factoren tegelijkertijd een rol. Des te meer risicofactoren er aanwezig zijn, des te groter het valrisico (14) .

Zoals hierboven reeds vermeld zijn 20% van de valincidenten te wijten aan glij-en struikelpartijen (12). Dit wordt ook wel een externe oorzaak genoemd. Naast deze externe oorzaak kunnen ook interne oorzaken een val veroorzaken. Interne oorzaken kunnen bijvoorbeeld zijn: slechtziend, verlaagde bloeddruk, verminderde spierkracht, duizeligheid,... (15)

De cursusleider zegt dat het Expertisecentrum Val-en fractuurpreventie een onderverdeling maakt van 7 risicofactoren (15, 16):

1. Afname van mobiliteit en evenwicht
2. Medicatiegebruik
3. Afname van het gezichtsvermogen
4. Valangst
5. Orthostatische hypotensie
6. Componenten met betrekking tot de woning en de woonomgeving
7. Risicovol gedrag

Gevolgen

De cursusleider legt uit dat het risico op vallen bij iedere persoon zal variëren (17). Een valincident kan gevolgen hebben op fysiek, psychosociaal en economisch vlak (18).

Door (herhaaldelijk) vallen zal valangst ontstaan. Dit is het verlies van zelfvertrouwen om zich (veilig) te verplaatsen, wat kan resulteren in zelfopgelegde functionele beperkingen (4, 11). Het principe valangst zal worden uitgediept in de tweede bijeenkomst.

Wat doen we eraan?

Om de risicofactoren te reduceren is het belangrijk om (10, 11):

- te oefenen op spierkracht en balans;
- meer aandacht te besteden aan de aanwezige risicofactoren en de oudere hiervan bewust te maken;
- het principe van valangst aan te pakken;
- de thuissituatie daar waar nodig aan te passen (dit gaat bijvoorbeeld over het verwijderen van losliggende snoeren en het verbeteren van de verlichting);

Pauze

Doelstelling De deelnemers leren elkaar beter kennen.

Benodigheden Koffie/thee

De cursusleider verzorgt de koffie/thee. De pauze duurt 15 minuten.

Filmfragment

Doelstelling De deelnemers bekijken het filmfragment en kunnen er belangrijke punten uithalen.

Benodigheden Filmfragment: <http://www.youtube.com/watch?v=P7ffcF8PEY8>
Dia 20-21

In het filmfragment worden volgende zaken weergegeven (2). De cursusleider legt deze een voor een uit en vermeldt dat deze punten ook in de andere bijeenkomst aan bod komen.

1. *Veel senioren zijn bezorgd om te vallen* Hoewel het hier gaat over verschillende personen met verschillende mogelijkheden hebben ze een ding gemeen: bezorgdheid om te vallen. Dit is iets wat veel voorkomt bij ouderen (2).
2. *Vallen: een reëel probleem* De bezorgdheid om te vallen die wordt weergegeven in het fragment is een normale en logische reactie op de valpartijen waar ouderen vaak mee te maken krijgen. Veel ouderen zijn immers al eens gevallen of kennen iemand die het al eens is overkomen (2).
3. *Blijf actief!* Actief blijven, binnen de eigen mogelijkheden en grenzen is belangrijk om valpartijen te voorkomen. In beweging blijven kan op verschillende manieren en kan variëren afhankelijk van je eigen mogelijkheden en interesses (2).
4. *Praktische en persoonlijke oplossingen* Iedereen weet welke mogelijkheden het beste bij hem of haar passen en het beste werken (2).
5. *Voor uzelf opkomen* Opkomen voor uzelf betekent dat u aan anderen duidelijk maakt wat uw wensen en behoeften zijn. Voor uw wensen en behoeften opkomen, kan bijdragen aan het voorkomen van valpartijen (2).
6. *Eigen verantwoordelijkheid* Familie en vrienden kunnen helpen bij het voorkomen van valpartijen, maar de eindverantwoordelijkheid ligt uiteindelijk altijd bij uzelf (2).

Hoe denk je over vallen?

Doelstelling De deelnemers krijgen meer zicht op hoe ze denken over vallen en zullen in volgende bijeenkomsten leren hoe ze hiermee kunnen omgaan.

Benodigheden Dia 22-24
Uitspraken omtrent vallen en bezorgdheid om te vallen

Uitspraken

Hieronder staan een aantal uitspraken over vallen en de bezorgdheid om te vallen (2). De cursusleider geeft de opdracht aan de deelnemers om elke uitspraak te lezen en aan te duiden of ze het er mee eens zijn of niet.

Uitspraken om te vallen	Mee eens	Niet mee eens
1) Vallen hoort bij het ouder worden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2) De meeste valpartijen zijn niet te voorkomen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3) Als ik mijn huisarts vertel dat ik ben gevallen, denkt hij/zij dat ik niet voor mezelf kan zorgen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4) Als ik op straat ten val zou komen, zou ik me schamen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(Trimbos Instituut, 2009)

De cursusleider overloopt de scoring in groep. De vragen worden één voor één overlopen. Vooraleer de cursusleider uitlegt geeft bij de uitspraken vraagt hij wie van de deelnemers het eens of niet eens is. Indien de deelnemer op één of meerdere vragen 'mee eens' heeft geantwoord, kan dit erop wijzen dat hij/zij denkt zelf geen invloed te hebben op het voorkomen van valpartijen. Dit is echter een verkeerde gedachte. Door de juiste maatregelen te treffen, kan de kans op vallen aanzienlijk gaan verminderen. Hierbij zal ook communicatie naar anderen belangrijk zijn. De cursusleider duidt het belang van de ander en zegt dat het bijvoorbeeld van belang is goed met de huisarts te communiceren zodanig dat indien nodig maatregelen kunnen getroffen worden om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te wonen (2).

Bezorgdheid om te vallen	Mee eens	Niet mee eens
5) Ook als het buiten niet glad is, blijf ik liever binnen omdat ik wil voorkomen dat ik val.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6) Ik denk regelmatig dat ik zal vallen en iets zal breken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7) Ik ben vaak gespannen als ik buiten loop, omdat ik bezorgd ben om te vallen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8) Er zijn dingen die ik graag zou doen, maar niet meer doe omdat ik bezorgd ben om daarbij te vallen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(Trimbos Instituut, 2009)

De cursusleider overloopt opnieuw de scoring door de deelnemers te laten zeggen of ze het eens of oneens waren met de uitspraken. Indien de deelnemer op één of meerdere vragen ‘mee eens’ heeft geantwoord, kan dit erop wijzen dat hij/zij bezorgd is om te vallen. Door deze bezorgdheid kan het zijn dat hij/zij extra voorzichtig gaat zijn, niet meer naar buiten komt om vallen te voorkomen en zo activiteiten gaat vermijden. Veel ouderen hebben met deze bezorgdheid te maken. Tijdens deze cursus zal uitleg gegeven over hoe ze met deze bezorgdheid kunnen omgaan en hoe ze op een veilige manier actief kunnen blijven. Eerst volgt nog een korte bespreking van de van de vragen (2).

Bespreking

De cursusleider overloopt de vragen nog een laatste keer en geeft wat uitleg.

Vraag 1 & 2

Valpartijen zijn te voorkomen en horen dus niet automatisch bij het ouder worden. Het is een feit dat ouderen veel vallen, maar valpartijen kunnen altijd voorkomen worden door een aantal maatregelen te treffen (2).

Vraag 3 & 4

Veel ouderen vallen, u bent dus zeker niet de enige en u hoeft zich daar al zeker niet over te schamen. Het is net wél belangrijk dat u iemand anders vertelt dat u onlangs bent gevallen. Samen kan dan gezocht worden naar de oorzaak van de valpartij. Wanneer deze oorzaak aangepakt wordt, kan een tweede valpartij voorkomen worden. Het advies van anderen is niet bindend, u kan zelf de keuze maken of u al dan niet met dit advies rekening zal houden (2).

Vraag 5 t/m 8

Indien u te voorzichtig en te bezorgd bent bij het uitvoeren van activiteiten zal dit eerder belemmerend gaan werken. Daarnaast zal het er tevens voor zorgen dat u bepaalde activiteiten gaat vermijden. Eenvoudige maatregelen kunnen er echter voor zorgen dat u zo lang mogelijk én op een zelfstandige, veilige manier activiteiten kan blijven uitoefenen (2).

Vragenronde

Doelstelling Een korte herhaling van wat de deelnemers tot nu toe geleerd hebben.

Benodigdheden Dia 25-35
Rode en groene antwoordkaarten

De cursusleider geeft iedere deelnemer een groene en een rode kaart. Nadien leest de cursusleider een 10-tal stellingen voor. Het is aan de deelnemers om deze te beoordelen. Indien de stelling waar is wordt de groene kaart opgestoken, indien de stelling fout is wordt de rode kaart opgestoken. Iedere stelling wordt onmiddellijk besproken.

Stelling 1 – Er zijn meer doden in het verkeer dan dat er doden zijn van ongevallen in de privé-sfeer.

FOUT

In tegenstelling tot wat heel wat mensen denken zijn er meer dodelijke ongevallen in de privé-sfeer dan dat er doden zijn in het verkeer. De berichtgeving doet echter anders vermoeden (19).

Stelling 2 – Eens ouder dan 65 valt ongeveer 1 op 3 senioren minstens 1 keer per jaar.

JUIST

24% tot 35% van de 65-plussers valt minstens 1 keer per jaar (19).

Stelling 3 – Bij de 75-plussers is vallen de eerste doodsoorzaak.

JUIST

Bij 65-plussers is vallen de zesde doodsoorzaak en bij 75-plussers is het reeds de eerste doodsoorzaak (19).

Stelling 4 – Mannen vallen meer dan vrouwen.

FOUT

Vrouwen (30%) vallen meer dan mannen (15%). Dit heeft te maken met de broosheid van hun botten. Naarmate men ouder wordt (80+) verdwijnt dat verschil tussen mannen en vrouwen weer (19).

Stelling 5 – Vrouwen vallen vooral binnenshuis.

JUIST

Vrouwen zijn over het algemeen ook meer binnenshuis aan het werk, terwijl mannen meer buitenshuis aan het werk zijn (19).

Stelling 6 – Veel senioren beslissen na een val om minder te gaan bewegen om zo de kans op vallen te verkleinen.

JUIST

Na een val kan angst voor een volgende valpartij voorkomen. Om een volgende valpartij tegen te gaan beslissen veel ouderen om minder te gaan bewegen. Hoe minder men echter gaat bewegen, des te meer kans men heeft om te vallen. De oudere komt op die manier in een vicieuze cirkel terecht. Dit wordt verder uitgelegd in de volgende bijeenkomst (19).

Stelling 7 – Hoe ouder we worden, des te slapper onze spieren worden.

JUIST

Naarmate we ouder worden neemt de spiersterkte af. Het is dus van groot belang om te blijven bewegen, zodat de spieren steviger worden (19).

Stelling 8 – Te weinig bewegen is naast roken en slechte voeding één van de grootste risicofactoren voor onze gezondheid

JUIST

‘Mensen die geen tijd hebben om te bewegen zullen vroeg of laat tijd moeten maken om ziek te zijn’
– Edward Stanley (19)

Stelling 9 – Als we onze omgeving veilig maken dan voorkomen we alle ongevallen.

FOUT

Om vallen te voorkomen moet er meer gedaan worden dan enkel de omgeving veilig te maken. Het zal ook belangrijk zijn om veilig gedrag te stellen (19). Voorbeelden van veilige gedragingen zijn: op je eigen tempo stappen, 's nachts gebruikmaken van een (nacht)lampje als je naar het toilet moet,...

Stelling 10 – Hoe meer we bewegen, hoe minder kans we hebben om te vallen.

JUIST

Bewegen heeft een directe invloed op de fysieke fitheid. De conditie, spierkracht en het evenwicht verbeteren en hierdoor wordt de kans op valpartijen kleiner. Ook hier geldt echter hetzelfde principe. Het is niet omdat de oudere veel beweegt dat hij niet meer gaat vallen. De omgeving veilig maken, en veilig gedrag stellen spelen eveneens een belangrijke rol om vallen tegen te gaan (19).

Afsluiting

De cursusleider:

- Vat de inhoud van de bijeenkomst samen;
- Herinnert de groep aan de volgende bijeenkomst (tijdstip, lokaal);
- Laat de deelnemers weten dat er altijd nadien nog vragen gesteld kunnen worden.

Samenvatting van de bijeenkomst

Er zijn **7 valrisicofactoren** waarvan u zich bewust moet zijn:

- Evenwicht, mobiliteit en spierkracht
- Medicatie
- Orthostatische hypotensie (duizeligheid)
- Zicht
- Voeten en schoeisel
- Omgeving en gedrag
- Valangst

Een val kan **voorkomen** worden en hoort dus niet automatisch bij het ouder worden!

Bijeenkomst 2

Valangst en de bezorgdheid om te vallen

AGENDA

- Welkom en terugblik op de vorige bijeenkomst
- Valangst
- Pauze
- Hoe verander ik mijn gedrag?
- Voorbeeld: mijnheer Janssen
- Afsluiting

BENODIGDHEDEN

- ❖ Tafels en stoelen
- ❖ Naambordjes
- ❖ Pennen voor de deelnemers
- ❖ Koffie/thee
- ❖ Beamer, laptop en witte muur of scherm
- ❖ PowerPoint bijeenkomst 2 – dia's 39-58
- ❖ Bijlage A – Werkfiche bijeenkomst 2 (1 per deelnemer)
- ❖ Bijlage C – FES-I (Falls Efficacy Scale International) (20) (1 per deelnemer)
- ❖ Bijlage D – Bezorgdheid om te vallen: vragenblad (2) (1 per deelnemer)

Welkom en terugblik op de vorige bijeenkomst

Doelstelling Deelnemers verwoorden kort wat ze vorige bijeenkomst hebben geleerd.
De cursusleider geeft uitleg over de bijeenkomst.

Benodigheden Dia 40

De cursusleider verwelkomt de deelnemers en vraagt wie van hen wat uitleg kan geven over wat er de vorige bijeenkomst is besproken. Indien er vragen zijn omtrent de vorige bijeenkomst, beantwoordt de cursusleider deze.

Agenda

- Welkom en terugblik op de vorige bijeenkomst
- Valangst
- Pauze
- Hoe verander ik mijn gedrag?
- Voorbeeld: mijnheer Janssen
- Pauze
- Afsluiting

Valangst

Doelstelling Deelnemers krijgen inzicht in hun gedachten over vallen, kunnen hun gedachten bekijken en waar nodig aanpassen.

Benodigheden Dia 41-50
Bijlage C – FES-I (20)

Wat is valangst?

De cursusleider vertelt de deelnemers dat angst een emotie is. Kenmerkend voor emoties is dat deze beïnvloed worden door de waarneming. Een voorbeeld hiervan is dat we het mooie weer niet opmerken als we somber zijn en dat we sneller schrikken als we angstig zijn (21).

De cursusleider legt uit aan de deelnemers dat ten gevolge van een val angst kan ontstaan voor een nieuwe valpartij. Dit principe wordt ook wel valangst genoemd (11). Door een verminderd zelfvertrouwen dat hiermee gepaard gaat kan het zijn dat de oudere minder gaat bewegen. De cursusleider geeft aan dat dit ernstige gevolgen kan hebben voor de zelfstandigheid. Spiermassa en dergelijke zullen afnemen waardoor de oudere steeds afhankelijker zal worden van anderen en waardoor de kans op vallen net zal gaan toenemen in plaats van verminderen (4).

De cursusleider geeft aan dat valangst een veelvoorkomend probleem is bij thuiswonende ouderen (prevalentie tussen 29%-77%) en dat het belangrijk is dat hierover gesproken wordt. Valangst mag echter niet louter als negatief beschouwd worden. Angst kan zowel normaal als pathologisch zijn. Normale angst is een adaptief proces dat in gevaarlijke situaties een belangrijke signaalwaarde heeft (22). Wanneer de angst om te vallen het gedrag zodanig negatief gaat beïnvloeden dat de oudere niet meer deelneemt aan maatschappelijke activiteiten, dan moet er aan de alarmbel worden getrokken. De kans is namelijk groot dat het zelfstandig wonen in het gedrang komt (4).

Meten van valangst

De mate waarin iemand angst heeft om te vallen kan gemeten worden aan de hand van een aantal vragen of aan de hand van onderstaande schaal. De cursusleider overloopt de FES-I (Falls Efficacy Scale International) met de deelnemers en neemt het verhaal van een deelnemer als voorbeeld (20).

De Nederlandstalige Falls Efficacy Scale International (FES-I) (Yardley et al., 2005; Kempen et al., in druk)

Instructies:

- we willen u graag enkele vragen stellen over hoe bezorgd u bent dat u zou kunnen vallen bij het uitvoeren van een bepaalde activiteit
- het gaat er hierbij om hoe u **gewoonlijk** deze activiteit uitvoert
- als u tegenwoordig deze activiteit **niet doet** willen we u vragen of dit zo is uit *bezorgdheid om (opnieuw) te vallen* of om een *andere reden*

Hoe bezorgd bent u dat u zou kunnen vallen bij...	Helemaal niet bezorgd	Een beetje bezorgd	Tamelijk bezorgd	Erg bezorgd	(*) Deze activiteit wordt niet uitgevoerd uit bezorgdheid om te vallen
1. Het schoonmaken in huis (zoals vegen, stofzuigen of afstoffen)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
2. Het aan- of uitkleden	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
3. Het klaarmaken van eenvoudige maaltijden	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
4. Het nemen van een bad of douche	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
5. Het doen van boodschappen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
6. Het in of uit een stoel komen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
7. Het op- of aflopen van een trap	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
8. Het maken van een wandeling in de buurt	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
9. Het reiken naar iets boven uw hoofd of naar iets op de grond	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
10. Het beantwoorden van de telefoon voordat deze ophoudt met overgaan	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
11. Het lopen op een gladde ondergrond (bijvoorbeeld nat of bevroren)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
12. Het bezoeken van een vriend(in), kennis of familielid	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
13. Het lopen op een plek waar veel mensen zijn	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
14. Het lopen op oneffen ondergrond (zoals kinderkopjes of slecht onderhouden trottoir)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
15. Het op- of aflopen van een helling	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
16. Het bezoeken van een sociale gelegenheid (zoals kerkdienst, familiebijeenkomst of verenigingsactiviteit)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:

(*) Redenen voor restrictie activiteit toegevoegd door de wetenschappelijke werkgroep "Uniforme Aanpak Valpreventie Vlaanderen"

Na afname van de test overloopt de cursusleider de scoring. Hoe hoger de score van de deelnemer, des te meer deze bezorgd is om te vallen. Een score van 16-22 geeft aan dat de deelnemer weinig bezorgd is om te vallen; een score van 23-64 geeft aan dat de deelnemer zeer bezorgd is om te vallen (23).

Naast de FES-I kan valangst gescreend worden aan de hand van volgende vragen (16):

- * Heeft u soms angst om te vallen?
- * Zijn er bepaalde activiteiten die u niet meer doet uit angst om te vallen?

Hoe ga je om met valangst

De cursusleider legt uit dat angst om te vallen een normale reactie is op een mogelijk riskante gebeurtenis en dat het belangrijk is om dit te overwinnen. Zo kunnen valpartijen voorkomen worden.

Helpende en niet-helpende gedachten

De cursusleider vertelt het volgende:

Iedereen denkt en heeft (automatische) gedachten. Continue, de hele dag door. Denken gaat over praten met uzelf. Soms denkt u hardop, maar meestal in stilte. Iedereen denkt op een andere manier. Sommige ideeën die mensen hebben kunnen helpen om op een gezonde manier te blijven functioneren, maar andere gedachten kunnen soms belemmeringen veroorzaken. Dit worden de niet-helpende gedachten genoemd (2).

Niet-helpende gedachten zijn gedachten die kunnen zorgen voor een belemmering van het functioneren. Het zijn gedachten die niet helpen uw doel te bereiken, die u zwakker maken en die zich richten op zaken die niet goed zijn. Ze kunnen ook onnodige stress met zich meebrengen (24).

Een voorbeeld van zo'n niet-helpende gedachte is: 'Ik kan beter thuisblijven, want zo heb ik minder kans om te vallen' (2).

Het probleem met dergelijke gedachten is dat het demotiverend werkt en onjuist is. Belangrijk is dat u tot besef komt dat lichaamsbeweging net wél belangrijk is. Door stil te zitten gaan de spieren verslappen en vergroot de kans op vallen. Daarentegen vallen mensen die hun conditie op peil houden minder snel. Er moet geprobeerd worden deze niet-helpende gedachte om te zetten naar een helpende gedachte (2).

Wanneer we bovenstaand voorbeeld er terug bijnemen, kan deze als volgt aangepast worden zodat er kan gesproken worden van een helpende gedachte: 'Lichaamsbeweging is gezond en zorgt ervoor dat mijn conditie op peil blijft, waardoor ik minder kans heb om te vallen' (2).

Door het omzetten van niet-helpende gedachten in helpende gedachten kan de bezorgdheid om te vallen afnemen en kunnen dagelijkse activiteiten op een veiligere manier worden uitgevoerd (2).

Ten gevolge van niet-helpende gedachten kan u terechtkomen in een negatieve spiraal of in een vicieuze cirkel. Belangrijk is dat deze spiraal doorbroken wordt (2, 4).

De negatieve spiraal en de vicieuze cirkel bij valangst

De cursusleider herhaalt dat extreme bezorgdheid om te vallen ervoor kan zorgen dat de oudere in een negatieve spiraal terechtkomt. Ten gevolge van niet-helpende gedachten (zoals 'Ik kan beter thuisblijven, want zo heb ik minder kans om te vallen') gaan ouderen activiteiten vermijden die ze voorheen wel deden. Dit kan een reactie zijn op eerdere valervaringen. Door dit herhaaldelijk vallen kan valangst ontstaan (2).

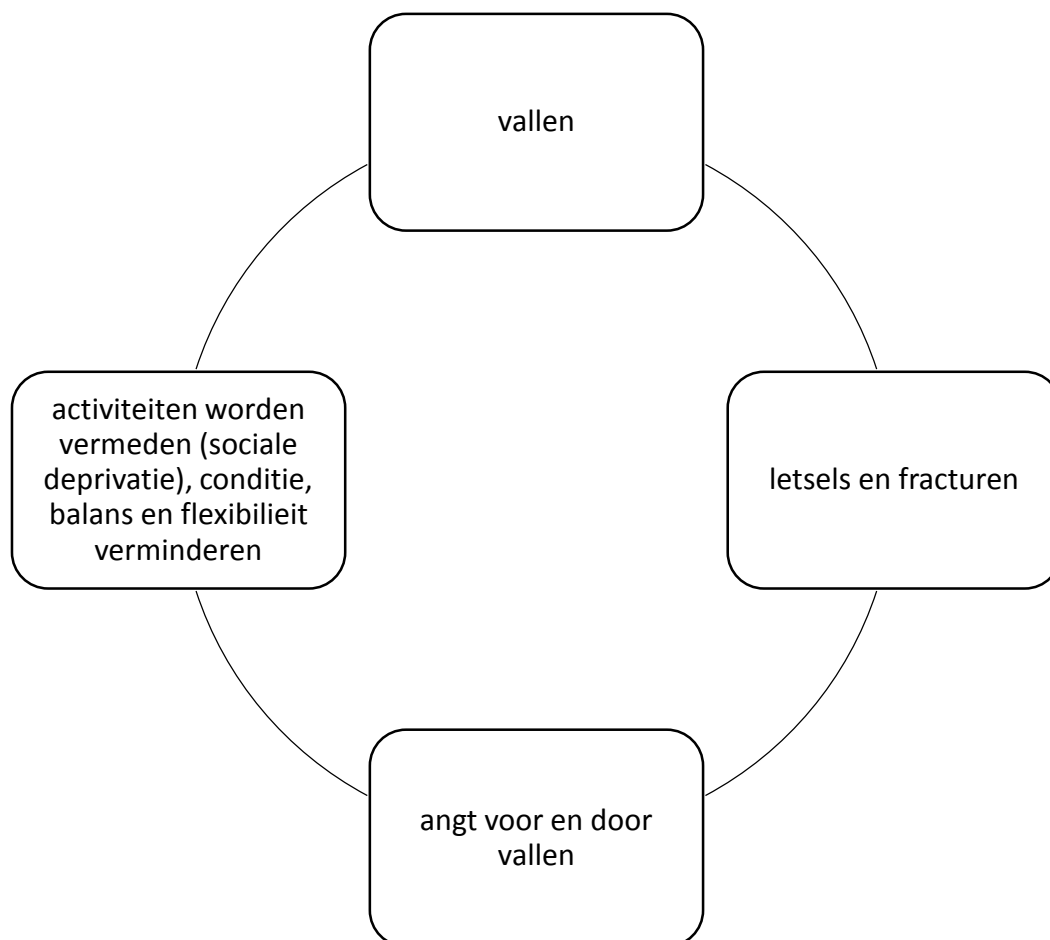
Valangst is een verlies aan zelfvertrouwen om zich veilig te verplaatsen wat kan resulteren in zelfopgelegde beperkingen (4, 11).

Door deze valangst en niet-helpende gedachten gaat de oudere minder gaan bewegen. Vermijding van fysieke activiteiten zorgt voor een aanpassing in het bewegingspatroon. De oudere wandelt eerder angstig en spieren gaan atrofiëren. Er zal een vermindering optreden qua conditie, balans en flexibiliteit. Hierdoor neemt het risico op vallen toe. Indien de oudere vaker valt, zal hij/zij nog angstiger worden, nog meer activiteiten vermijden,... (4). De oudere belandt in een negatieve spiraal en loopt het risico om minder actief, eenzamer en afhankelijker te worden (2).



Figuur 1 Negatieve spiraal (2)

De cursusleider vertelt de deelnemers dat deze negatieve spiraal overeenkomt met de vicieuze cirkel van valangst en dat het belangrijk is dat deze doorbroken wordt.



Figuur 2 Vicieuze cirkel van valangst (4)

De positieve spiraal

De cursusleider geeft de deelnemers uitleg over de manier waarop ze bovenstaande negatieve spiraal/vicieuze cirkel van valangst kunnen doorbreken. Hierbij is het van belang dat de oudere de 'niet-helpende gedachten' leert om te zetten in 'helpende gedachten'. Op deze manier zal de bezorgdheid/angst om te vallen gaan afnemen en gaat de oudere op een normalere manier kunnen functioneren in het dagelijks leven. Doordat de vermijding minder wordt en activiteiten terug worden opgepakt, gaat de oudere aansterken. De spieren worden sterker, de conditie wordt beter en de kans op vallen verkleind. Door een vermindering van het aantal valpartijen zal het zelfvertrouwen versterken, waardoor de bezorgdheid om te vallen op zijn beurt zal afnemen. De oudere legt weer contacten met anderen en heeft een vergrote kans om langer zelfstandig te kunnen blijven wonen (2).



Figuur 3 Positieve spiraal (2)

Pauze

Doelstelling De deelnemers leren elkaar beter kennen.

Benodigheden Koffie/thee

De cursusleider zorgt voor koffie/thee. De pauze duurt 15 minuten.

Hoe verander ik mijn gedrag?

Doelstelling Deelnemers krijgen inzicht in het belang van gedragsverandering.

Benodigheden Dia 52-53

De cursusleider legt de deelnemers uit dat gedragsverandering belangrijk is om de vicieuze cirkel van valangst te doorbreken. Gedragsverandering is een proces waarin verschillende fases doorlopen worden. Elk van deze fases vormt een belangrijke stap om tot gedragsverandering te komen (25). De cursusleider bespreekt het belang van gedragsverandering aan de hand van een voorbeeld.

Voorbeeld

P. is een man van 70 jaar. Hij is onlangs gevallen. Uit angst om nog een keer te vallen gaat P. niet meer naar buiten. Hij spreekt niet meer af met vrienden als dit buitenshuis is en vermijdt bepaalde activiteiten. P. zit veel in de zetel omdat hij denkt hierdoor minder risico te lopen om te vallen.

De cursusleider vertelt aan de deelnemers dat P. zich ten gevolge van zijn angst sociaal gaat depriveren van anderen. Het zal dan ook belangrijk zijn om dit patroon te doorbreken. Een eerste belangrijke stap om tot gedragsverandering over te gaan is bewustwording van het eigen gedrag. Indien P. geen inzicht heeft in wat hij fout doet, zal hij namelijk minder snel de noodzaak vinden om tot gedragsverandering over te gaan.

Voorbeeld: mijnheer Janssen

Doelstelling Deelnemers krijgen inzicht in hun gedachten over vallen, kunnen hun gedachten bekijken en waar nodig aanpassen.

Benodigheden Dia 54-56
Bijlage D – Bezorgdheid om te vallen: vragenblad (2)

De cursusleider geeft een korte herhaling van wat er voor de pauze is gezegd. Dan wordt het voorbeeld besproken van mijnheer Janssen (2). De cursusleider overloopt hierbij vraag per vraag. Nadien krijgen de deelnemers 15 minuten de tijd om voor zichzelf in te vullen bij welke activiteit ze angst hebben om te vallen.

1. Bij welke activiteit ben ik bezorgd om te vallen?

Ik ben bezorgd om te vallen als ik de trap op moet lopen naar mijn bovenburen. Er is geen lift aanwezig.

2. Waarom ben ik bezorgd dat ik hierbij zal vallen?

Ik ben slecht te been en ook mijn ogen zijn niet al te best. Hierdoor ben ik bang dat ik mijn evenwicht verlies bij het traplopen en dan zal vallen. Misschien breek ik dan wel iets, moet ik naar het ziekenhuis en word ik daardoor opgenomen in een woonzorgcentrum.

3. Kloppen deze gedachten als ik kijk naar mijn ervaringen in het verleden?

Ik ben tot nu toe nog nooit gevallen als ik naar mijn bovenburen ga, dus de kans dat ik nu wel zal vallen is waarschijnlijk niet zo groot. Ik ben wel eens gevallen toen ik de trap naar het stadhuis opliep, maar dat kwam omdat het toen gevoren had waardoor de trap erg glad was. De trap naar de burens is binnen en niet glad. Zelfs als ik val is de kans dat ik mijn heup breek erg klein. Ik denk dus dat deze gedachten negatief zijn en niet helemaal kloppen.

4. Welke gedachte kloppen beter en kunnen mij helpen?

Ik vind het niet prettig om die trap op te gaan, maar ik ben nog nooit eerder van deze trap gevallen en ik ben in mijn leven toch al heel wat keer deze trap opgelopen. Het is heel waarschijnlijk dat ik het zonder problemen kan doen.

Ik kan één van de burens vragen om even met me mee te lopen de trap op en af. Ondanks dat ik het niet zo prettig vind om hulp te vragen, vind ik het nog vervelender om thuis te blijven. De burens zijn erg vriendelijk en vinden het vast niet erg om even met me mee te lopen.

Mijnheer Janssen heeft de niet-helpende gedachten omgezet naar helpende gedachten. Nu kan hij kijken of de activiteit gemakkelijker uit te voeren is, nadat hij hulp heeft gevraagd.

5. Heeft u de activiteit inmiddels uitgevoerd?

Ja, ik ben samen met de buurman de trap opgelopen en heb gezellig koffie gedronken. Daarna is de buurman weer even met me meegelopen naar beneden. De buurman zei dat hij me voortaan altijd even op zal komen halen.

6. Hoe bezorgd bent u nu om te vallen bij het uitvoeren van deze activiteit?

Dhr. Janssen duidt aan dat hij veel minder bezorgd is geworden.

- Ik ben helemaal niet meer bezorgd.
- Ik ben veel minder bezorgd.
- Ik ben iets minder bezorgd.
- Er is niets veranderd.
- Ik ben nog bezorgder geworden.

Afsluiting

De cursusleider:

- Vat de inhoud van de bijeenkomst samen;
- Herinnert de groep aan de volgende bijeenkomst (tijdstip, lokaal);
- Laat de deelnemers weten dat er nog vragen gesteld mogen worden;
- Geeft de deelnemers de werkfiche mee van de tweede bijeenkomst.

Samenvatting van de bijeenkomst

Valangst is een veel voorkomend probleem. Het is echter belangrijk dat u hier niet aan toegeeft. De cursusleider legt nog eens kort uit wat de deelnemers het best wél of niet zouden doen.



BETER TE VERMIJDEN

- Activiteiten niet meer uitvoeren
- Minder aan lichaamsbeweging doen
- Niet-helpende gedachten je leven laten beheersen

DIT DOET U BEST WÉL

- Niet-helpende gedachten tracht... herformuleren in helpende gedachten
- Hulp vragen aan anderen
- Blijven bewegen
- Activiteiten blijven uitvoeren



Bijeenkomst 3

Lichaamsbeweging vermindert de kans op vallen

AGENDA

- Welkom en terugblik op de vorige bijeenkomst
- Lichaamsbeweging is gezond!
- Pauze
- Oefeningen op maat
- Afsluiting

BENODIGDHEDEN

- ❖ Tafels en stoelen
- ❖ Naambordjes
- ❖ Pennen voor de deelnemers (1 per deelnemer)
- ❖ Koffie/thee
- ❖ Beamer, laptop en witte muur of scherm
- ❖ PowerPoint bijeenkomst 3 – dia's 59-92
- ❖ Bijlage A – Werkfiche bijeenkomst 3 (1 per deelnemer)

LINK MET VALANGST

Regelmatig bewegen of actief zijn kan leiden tot tal van gezondheidsvoordelen (26). Doorheen deze sessie zal duidelijk worden welke voordelen hiermee bedoeld worden. Bewegen is echter ook belangrijk om het valrisico te gaan verkleinen (27). De invloed van beweging op het valrisico kan op verschillende manieren gebeuren. Een voorbeeld is dat de oudere door meer te gaan bewegen opnieuw vertrouwen krijgt in zichzelf waardoor de angst op vallen gaat verminderen. Dit zorgt er op zijn beurt voor dat het valrisico gaat verkleinen en de oudere minder frequent ten val komt. Beweging is dus belangrijk om valangst aan te pakken en zo het valrisico te gaan verkleinen.

Welkom en terugblik op de vorige bijeenkomst

Doelstelling Deelnemers verwoorden kort wat ze vorige bijeenkomst hebben geleerd.
De cursusleider geeft uitleg over de bijeenkomst.

Benodigheden Dia 60

De cursusleider verwelkomt iedereen en vraagt wie van hen wat uitleg kan geven over wat er op de vorige bijeenkomst allemaal besproken is. Indien er vragen zijn over de vorige bijeenkomst, beantwoordt de cursusleider deze.

Agenda

- Welkom en terugblik op de vorige bijeenkomst
- Lichaamsbeweging is gezond!
- Pauze
- Oefeningen op maat
- Afsluiting

Lichaamsbeweging is gezond!

Doelstelling De deelnemers krijgen meer inzicht in de positieve effecten van lichaamsbeweging op de gezondheid en komen eveneens te weten waarom ze net vaak te weinig gaan bewegen.

Benodigheden Dia 61-73

Waarom bewegen belangrijk is

De cursusleider vertelt het volgende aan de deelnemers

Regelmatig bewegen of actief zijn heeft niet enkel een positief effect op het valrisico, maar leiden tevens tot andere gezondheidsvoordelen, zoals het verminderen van het risico op hart- en vaatziekten, overgewicht, hypertensie, beroertes, lage rugklachten,... (26)

Daarnaast bevordert sport het afweersysteem en de lichamelijke fitheid; actief bewegen zorgt voor het versterken van botten, wat belangrijk is in functie van osteoporose, het versterken van spieren en gewrichten en het verbeteren van houding en coördinatie (28).

Ondanks de gekende positieve effecten van sport en beweging op het lichaam beweegt een groot deel van de ouderen te weinig om hun huidige gezondheidstoestand te verbeteren (26). Het zelfstandig functioneren wordt echter beïnvloed door de mate van fitheid en gezondheid.

Bewaren van evenwicht is een voorwaarde om het lichaam te kunnen handhaven tegen de zwaartekracht in en zo probleemloos te kunnen lopen. Stoornissen van evenwicht, mobiliteit en een verminderde spierkracht zijn frequente oorzaken van een val. Het is belangrijk om specifieke oefeningen te doen, waardoor de spierkracht zal toenemen, het evenwicht verbetert en de lenigheid vergroot. Deze zullen het valrisico doen verminderen (29, 30).

Waarom bewegen ouderen vaak te weinig?

De cursusleider laat de deelnemers de tijd om te antwoorden op de vraag: 'Waarom bewegen ouderen vaak te weinig'. Na een korte brainstorm zegt de cursusleider dat veel ouderen niet-helpende gedachten hebben die eraan bijdragen dat ze onvoldoende gaan bewegen. Voorbeelden van niet-helpende gedachten omtrent bewegen kunnen zijn (2):

1 – "Minder bewegen hoort bij het ouder worden"

Veroudering gaat gepaard met een teruggang in fitheid. Dit wil echter niet zeggen dat u niet meer kan bewegen. Ook ouderen kunnen actief blijven, binnen hun eigen mogelijkheden (2).

2 – “Lichaamsbeweging is niet zinvol voor ouderen”

Beweging kent veel positieve effecten op het lichaam en is dus enorm belangrijk, ook voor ouderen. Door te bewegen worden spieren en botten sterker en verbetert het evenwicht. Uw conditie zal verbeteren, waardoor het mogelijk is om langer zelfstandig te blijven en dus langer thuis te blijven wonen (2).

3 – “Lichaamsbeweging is schadelijk voor ouderen”

Zoals reeds gezegd bij de vorige vraag, kent lichaamsbeweging tal van gezondheidsvoordelen. Bewegen binnen de eigen mogelijkheden is dus zeker niet schadelijk, maar net heel gezond (2).

4 – “Ik ben er te oud voor”

Hoewel sommige ouderen dit ervaren is niemand te oud om te sporten of aan lichaamsbeweging te doen (2). Er zijn tal van organisaties in Vlaanderen die zich specifiek richten naar ouderen en voor hen activiteiten organiseren (bijvoorbeeld OKRA-sport).

5 – “Ik heb te weinig tijd”

Te weinig tijd is relatief. Belangrijk is dat de juiste prioriteiten worden gesteld. Bewegen is iets wat niet noodzakelijk ingepland moeten worden, want bewegen kunt u altijd doen. Te voet gaan naar de bakker om de hoek zal bijvoorbeeld al een opmerkelijk verschil maken (2).

6 – “Ik mag niet van mensen uit mijn omgeving”

Sommige ouderen ervaren vanuit hun omgeving de beperking om te bewegen/te sporten. Hoewel de bezorgdheid van de familie vaak goed bedoeld is, is ze niet terecht. Belangrijk is dat aan de familie duidelijk wordt gemaakt dat sporten net wél goed is voor de oudere (conditie, botten, spieren, etc.) (2).

Alle voordelen op een rij

De cursusleider overloopt de voordelen van lichaamsbeweging met de deelnemers (31).

Lichaamsbeweging:

- vermindert het risico op hart- en vaatziekten, hypertensie en beroertes
- gaat overgewicht tegen
- vermindert de lage rugklachten
- bevordert het afweersysteem en de algemene lichamelijke fitheid
- zorgt voor het versterken van spieren en botten
- versterkt de gewrichten

- verbetert het coördinatievermogen
- verbetert het evenwicht
- zorgt ervoor dat je langer zelfstandig blijft
- verkleint de kans op vallen

Hoe begin ik daar nu aan?

De cursusleider geeft aan dat actief zijn en bewegen bij veel mensen als een hele opgave klinkt, maar omwille van de positieve effecten op het lichaam is het zeker belangrijk dat er aan lichaamsbeweging wordt gedaan. Het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie (EVV) raadt aan om minstens 30 minuten per dag licht tot matig te bewegen. Deze vorm van beweging zorgt voor de toename van het uithoudingsvermogen en lichamelijke fitheid. De trap nemen in plaats van de lift, te voet naar de bakker gaan en de huishoudelijke taken zelf doen die u nog mogelijk acht, zullen reeds een verschil teweeg brengen (32).

De cursusleider overloopt onderstaande activiteitenpiramide met de ouderen en vermeldt dat deze een hulp kan zijn om aan actief weekprogramma samen te stellen (32).



Figuur 4 Activiteitenpiramide (32)

Belemmeringen: een voorbeeld

De cursusleider legt uit dat ouderen vaak willen bewegen, maar dit niet altijd voor mogelijk zien, door belemmeringen in de omgeving. Om dit aan te duiden werkt de cursusleider een voorbeeld uit (2).

1. Welke activiteit wil ik doen?

Drie keer per week een blokje om wandelen.

2. Wat heb ik daarvoor nodig?

Bijvoorbeeld

- Goede schoenen
- Rollator of stok
- Een leuke/mooie route om te wandelen
- Tijd
- Goed weer

3. Welke dingen kunnen mij belemmeren om deze activiteit te doen?

Bijvoorbeeld

- Geen zin
- Regen
- Kou
- Glad
- Geen tijd
- Niet fit voelen
- Angst hebben om te vallen

4. Hoe kan ik deze belemmeringen wegnemen?

Geen zin

Spreek met iemand af om samen te gaan wandelen, geef uzelf achteraf een kleine beloning, onthoud wat voor goeds wandelen/bewegen heeft op uw gezondheid.

Regen

Wacht tot het droog is, draag regenkleding, zoek een alternatief.

Gladheid

Zoek een alternatief, kijk of er niemand u bijvoorbeeld kan komen oppikken om samen iets te gaan doen.

Geen tijd

Het kan nodig zijn om uw prioriteiten anders te gaan stellen. Stel eventueel een weekschema op en plan beweging in.

Niet fit voelen

Maak een kortere wandeling dan dat u normaal doet. Wie weet helpt de buitenlucht u en voelt u zich zo weer fit. Koppel dit eveneens aan een leuke beloning voor uzelf achteraf.

Angst om te vallen

Omzetten van niet-helpende gedachten in helpende gedachten om zo de bezorgdheid om te vallen te verminderen, samen met iemand gaan wandelen.

Pauze

Doelstelling De deelnemers leren elkaar beter kennen.

Benodigheden Koffie/thee

De cursusleider zorgt voor koffie/thee. De pauze duurt 15 minuten.

Oefeningen op maat

Doelstelling De deelnemers maken kennis met verschillende soorten oefeningen en voeren deze oefeningen gezamenlijk uit.

Benodigheden Dia 75-89

Enkele tips bij de oefeningen

De cursusleider deelt volgende tips mee aan de deelnemers (29, 30):

- Begin rustig
- Laat het aantal minuten dat u oefent langzaam oplopen tot maximum 30 minuten per keer
- Rust uit wanneer nodig
- Stop wanneer u pijn voelt

Aandachtspunten bij de oefeningen

De cursusleider bespreekt volgende aandachtspunten met de deelnemers (29, 30):

- De oefeningen moeten minstens 3x/week worden uitgevoerd.
- Na een oefening kan stijfheid voorkomen. Dit komt omdat spieren worden gebruikt die u normaal niet zo intensief gebruikt. Belangrijk hierbij is dat de oefeningen, ondanks de stijfheid, worden verdergezet.
- Tijdens het uitvoeren van de oefeningen staat veiligheid voorop! Onstabiele voorwerpen vastnemen zoals een stoel, is uit den boze, daar het gevaar bestaat dat de stoel omvalt.



Als cursusleider is het belangrijk dat je bij de keuze van de oefeningen rekening houdt met de groep deelnemers die je op dat moment voor je hebt. Pas de oefeningen indien nodig aan!

Welke oefeningen verminderen de kans op vallen?

De cursusleider zegt het volgende

Oefeningen die

- de balans verbeteren en soepelheid vergroten (bijv. over voorwerpen stappen)
- de spieren van het bovenbeen en de heup versterken (bijv. opstaan uit een stoel)
- de coördinatie verbeteren (bijv. klappen en stappen tegelijkertijd, een borstel van de ene hand in de andere overbrengen)
- de algehele conditie verbeteren (bijv. wandelen en fietsen)

verminderen de kans op vallen (29, 30).

Hier zullen we onderscheid maken tussen oefeningen die de lenigheid vergroten, spierversterkende oefeningen en oefeningen die het evenwicht verbeteren.

Oefeningen die de lenigheid vergroten

De cursusleider legt uit dat oefeningen die de lenigheid vergroten uit twee belangrijke zaken bestaan, namelijk: stretching en warming-up (29, 30).

Bepaalde bewegingen worden moeilijker uitgevoerd wanneer u niet zo lenig bent. Stretchen zorgt ervoor dat de spieren gerokken worden, waardoor de spier minder stijf is en de beweging gecoördineerder en soepeler wordt uitgevoerd. Rekoefeningen werken preventief op blessures en zorgen voor een bevordering van de prestaties. Bij voorkeur wordt stretchen na een fysieke inspanning uitgevoerd. Iedere oefening moet 2x herhaald worden om het gewenste resultaat te verkrijgen en de oefeningen mogen maximum 15 seconden aangehouden worden (29, 30).

De warming-up of opwarming is eveneens een essentieel onderdeel van sportbeoefening. De opwarming zorgt ervoor dat zowel spieren als weefsels beter doorbloed worden. Hierdoor worden spieren soepeler, gewrichten beweeglijker en neemt de rekbaarheid in pezen en ligamenten toe (29, 30).

! De cursusleider overloopt onderstaande oefeningen met de deelnemers. Enkel de oefeningen die de cursusleider geschikt acht voor de groep deelnemers worden uitgevoerd. Als cursusleider is het dus belangrijk rekening te houden met de groep die voor je zit. De cursusleider toont de oefeningen voor. De oefeningen worden nadien samen uitgevoerd.

1) Lenigheidsoefening: hoofd

- Maak u groot en kijk voorwaarts
- Draai langzaam uw hoofd naar rechts, zover u kan
- Draai langzaam uw hoofd naar links, zover u kan
- Herhaal 5 maal naar elke zijde



2) Lenigheidsoefening: nek

- Maak u groot en kijk voorwaarts
- Plaats uw hand op uw kin
- Begeleid uw hoofd recht naar achteren
- Herhaal 5 maal

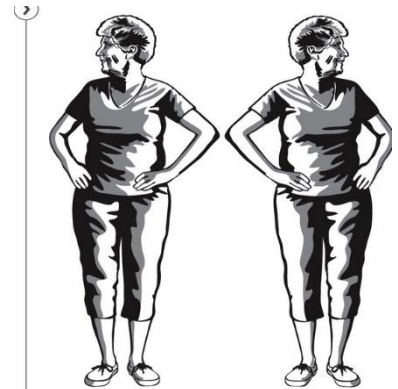


3) Lenigheidsoefening: rug

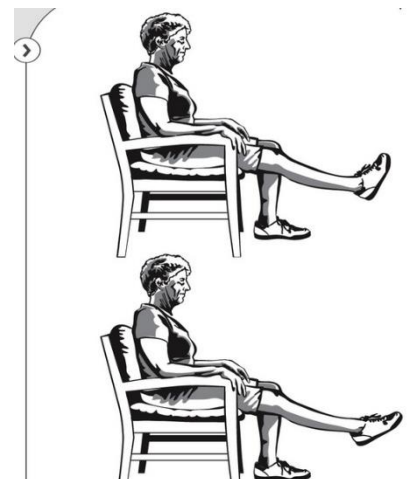
- Sta rechtop en spreid uw voeten op schouderbreedte
- Plaats uw handen in uw lenden
- Buig voorzichtig naar achter
- Herhaal 5 maal

**4) Lenigheidsoefening: romp**

- Maak u groot en plaats uw handen ter hoogte van uw heupen
- Houd uw heupen stil
- Draai zover als u kan naar rechts op een comfortabele manier
- Herhaal 5 maal naar elke zijde

**5) Lenigheidsoefening: enkel**

- Voer deze oefening al zittend of al staand uit
- Richt uw voet naar beneden en richt vervolgens uw voet naar boven
- Herhaal 10 maal voor elke voet



(Campbell, & Robertson, 2003; EVV, 2013)

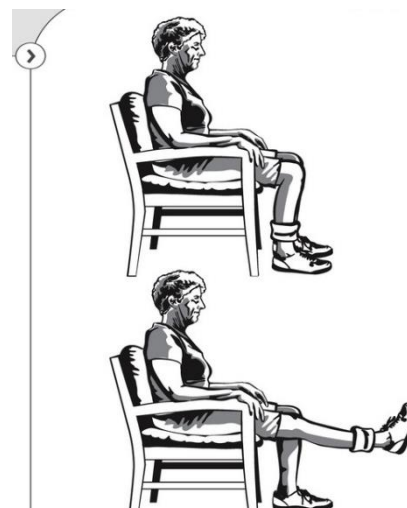
Spierversterkende oefeningen

De cursusleider legt uit aan de deelnemers dat het versterken van spieren een essentieel gegeven is om spieren en beenderen gezond te houden en om zo dagdagelijkse taken te kunnen uitvoeren (29, 30).

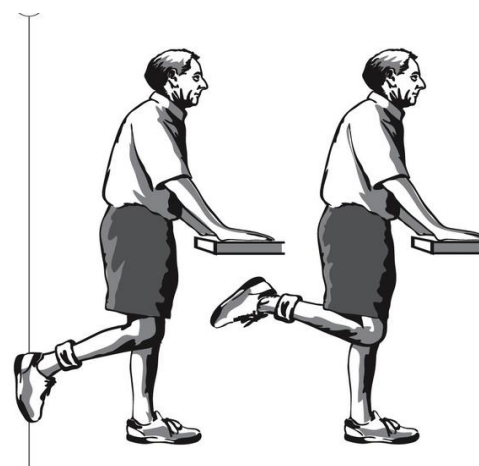
De cursusleider overloopt onderstaande oefeningen met de deelnemers. Net zoals in de vorige oefening geldt dat de cursusleider enkel de oefeningen uitvoert die hij geschikt acht voor de groep deelnemers die voor hem zit. De oefeningen worden samen uitgevoerd. Bij de oefeningen waar er geen steun moet genomen worden aan een vast voorwerp is het belangrijk dat er steunpunten aanwezig zijn in de directe nabijheid!

1) Spierversterkende oefening: knie (vooraan)

- Bevestig het gewicht rond uw enkel
- Zit op een stevige stoel die voldoende steun geeft aan uw rug
- Strek uw been, waaraan het gewicht bevestigd is, vooruit
- Breng uw been vervolgens langzaam naar beneden
- Herhaal 10 maal
- Bevestig het gewicht aan de andere enkel en doe hetzelfde

**2) Spierversterkende oefening: knie (achteraan)**

- Bevestig het gewicht rond uw enkel
- Sta rechtop en steun met beide handen op een stevige tafel
- Buig de knie door uw voet naar uw billen te brengen
- Breng uw knie langzaam terug naar de starthouding
- Herhaal 10 maal
- Bevestig het gewicht aan de andere enkel en doe hetzelfde

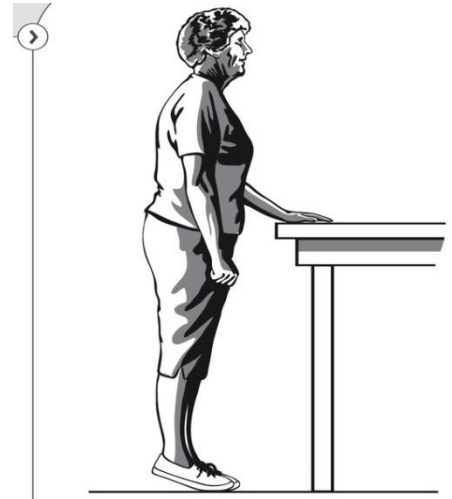
**3) Spierversterkende oefening: heup**

- Bevestig het gewicht rond uw enkel
- Sta rechtop en steun met 1 hand op een stevige tafel
- Houd het been, waaraan het gewicht bevestigd is, gestrekt en houd de voet recht vooruit
- Til dit been langzaam zijwaarts en keer vervolgens langzaam terug naar de starthouding
- Herhaal 10 maal
- Bevestig het gewicht aan de andere enkel en draai om
- Herhaal deze oefening 10 maal



4) Spierversterkende oefening: kuit (met steun)

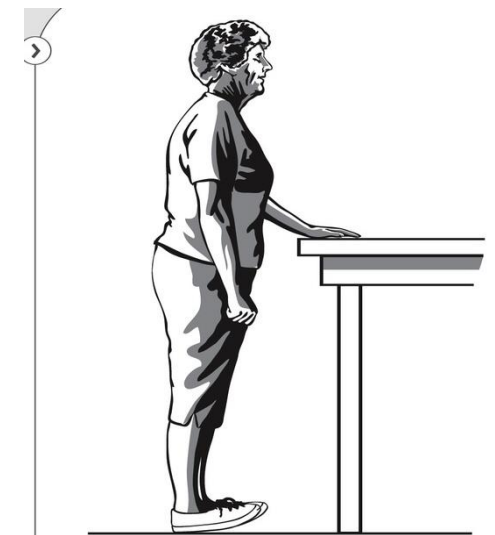
- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Steun met 1 hand op een stevige tafel
- Spreid uw voeten op schouderbreedte
- Ga langzaam op uw tippen staan
- Breng uw hielen langzaam terug naar de grond
- Herhaal deze oefening 20 maal

**5) Spierversterkende oefening: kuit (zonder steun/met steunpunt)**

- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Spreid uw voeten op schouderbreedte
- Ga langzaam op uw tippen staan
- Breng uw hielen langzaam terug naar de grond
- Herhaal deze oefening 20 maal

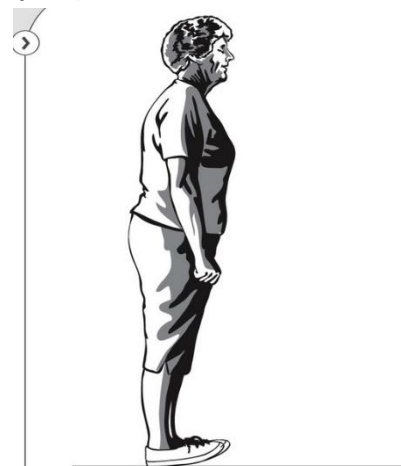
**6) Spierversterkende oefening: tenen omhoog (met steun)**

- Sta rechtop naast een stevige tafel en kijk voorwaarts
- Steun met 1 hand op deze tafel
- Spreid uw voeten op schouderbreedte
- Breng langzaam uw gewicht op uw hielen door de tenen naar omhoog te brengen
- Breng uw tenen langzaam terug naar de grond
- Herhaal deze oefening 20 maal



7) Spierversterkende oefening: tenen omhoog (zonder steun/met steunpunt)

- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Spreid uw voeten op schouderbreedte
- Breng langzaam je gewicht op uw hielen door de tenen naar omhoog te brengen
- Breng uw tenen langzaam terug naar de grond
- Herhaal deze oefening 20 maal



(Campbell, & Robertson, 2003; EVV, 2013)

Oefeningen die het evenwicht verbeteren

De cursusleider legt uit dat evenwicht belangrijk is voor het uitvoeren van dagdagelijkse activiteiten. Indien het evenwicht goed is, zal het valrisico gaan verminderen. Oefeningen die het evenwicht verbeteren kunnen dagelijks worden uitgevoerd. Steun binnen handbereik zal noodzakelijk zijn om de oefeningen tot een goed eind te brengen.

! De cursusleider overloopt onderstaande oefeningen met de deelnemers. De oefeningen worden samen uitgevoerd. Ook hier geldt dat de cursusleider rekening houdt met de groep die hij voor zich heeft. Bij de oefeningen waar er geen steun moet genomen worden aan een vast voorwerp is het belangrijk dat er steunpunten aanwezig zijn in de directe nabijheid!

1) Evenwichtsoefening: knieën buigen (met steun)

- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Steun met beide handen op een stevige tafel
- Spreid uw voeten op schouderbreedte
- Ga langzaam naar hurkzit door uw knieën te buigen
- De knieën reiken tot over uw tenen
- Zodra uw hielen van de grond komen, gaat u terug naar een rechtstaande houding
- Herhaal deze oefening 10 maal

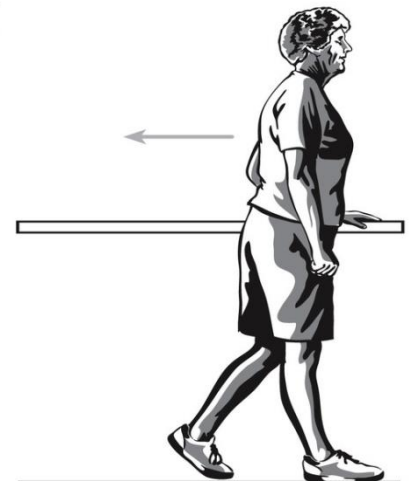


2) Evenwichtsoefening: knieën buigen (zonder steun/met steunpunt)

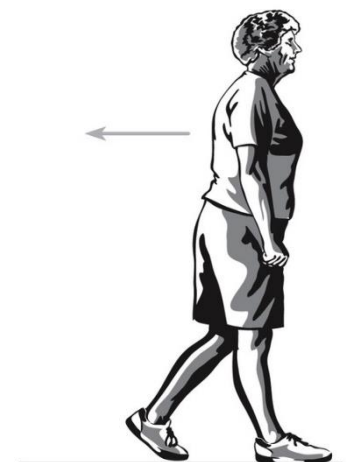
- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Spreid uw voeten op schouderbreedte
- Ga langzaam naar hurkzit door de knieën te buigen
- De knieën reiken tot over de tenen
- Zodra uw hielen van de grond komen, gaat u terug naar een rechtstaande houding
- Herhaal deze oefening 10 maal

**3) Evenwichtsoefening: achterwaarts wandelen (met steun)**

- Sta rechtop naast een stevige tafel en kijk voorwaarts
- Houd met 1 hand de rand van de tafel vast
- Loop 10 stappen achterwaarts
- Draai om en houd de rand van de tafel vast met uw andere hand
- Loop 10 stappen achterwaarts
- Herhaal deze oefening

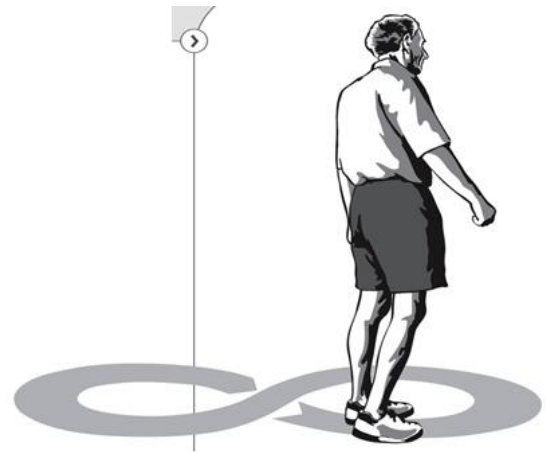
**4) Evenwichtsoefening: achterwaarts wandelen (zonder steun/steunpunt)**

- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Loop 10 stappen achterwaarts
- Draai om
- Loop 10 stappen achterwaarts
- Herhaal deze oefening



5) Evenwichtsoefening: stappen en ronddraaien

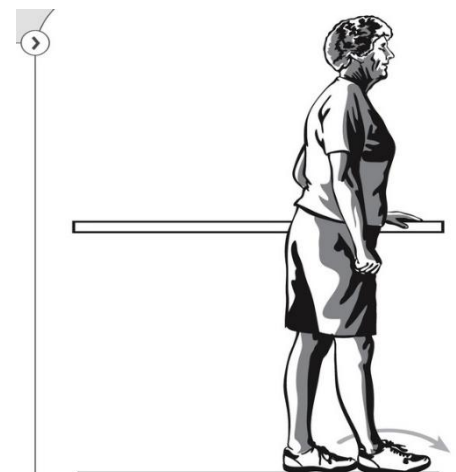
- Stap op uw eigen tempo
- Draai met de klok mee
- Stap terug naar uw startpositie
- Draai tegen de klok in
- U maakt een 8-vormige beweging
- Herhaal deze beweging

**6) Evenwichtsoefening: zijwaarts stappen**

- Sta rechtop en plaats uw handen ter hoogte van uw heupen
- Zet 10 stappen zijwaarts naar rechts
- Zet 10 stappen zijwaarts naar links
- Herhaal

**7) Evenwichtsoefening: tandemstand (met steun)**

- Sta rechtop naast een stevige tafel en kijk voorwaarts
- Steun met 1 hand op de rand van de tafel
- Plaats 1 voet recht voor de andere, zodat uw voeten 1 rechte lijn vormen
- Blijf in deze houding staan gedurende 10 seconden
- Verander van positie door de achterste voet nu vooraan te plaatsen
- Blijf in deze houding staan gedurende 10 seconden

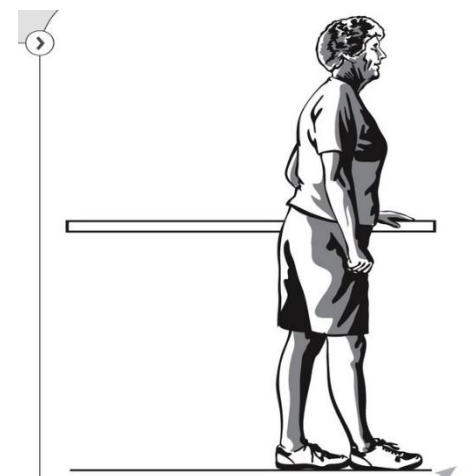


8) Evenwichtsoefening: tandemstand (zonder steun/met steunpunt)

- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Plaats 1 voet recht voor de andere voet, zodat je voeten 1 rechte lijn vormen
- Blijf in deze houding staan gedurende 10 seconden
- Verander van positie door de achterste voet nu vooraan te plaatsen
- Blijf in deze houding staan gedurende 10 seconden

**9) Evenwichtsoefening: tandemgang voorwaarts (met steun)**

- Sta rechtop naast een stevige tafel en kijk voorwaarts
- Steun met 1 hand op de rand van de tafel
- Plaats 1 voet recht voor de andere voet, zodat uw voeten 1 rechte lijn vormen
- Plaats de achterste voet nu vooraan
- Herhaal zodat u 10 stappen voorwaarts zet
- Draai om
- Herhaal de oefening

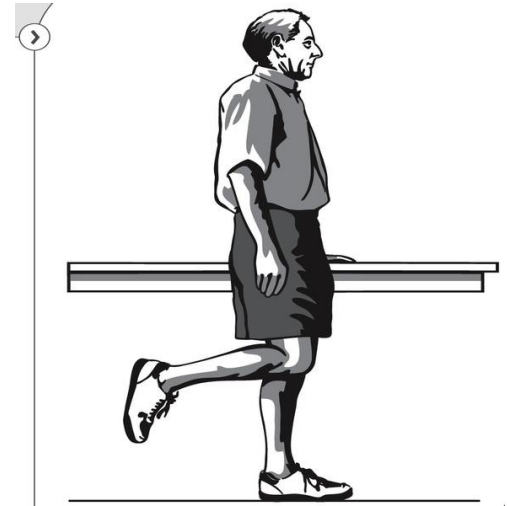
**10) Evenwichtsoefening: tandemgang voorwaarts (zonder steun/met steunpunt)**

- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Plaats 1 voet recht voor de andere, zodat uw voeten 1 rechte lijn vormen
- Plaats de achterste voet nu vooraan
- Herhaal zodat u 10 stappen voorwaarts zet
- Draai om
- Herhaal de oefening



11) Evenwichtsoefening: unipodale stand (met steun)

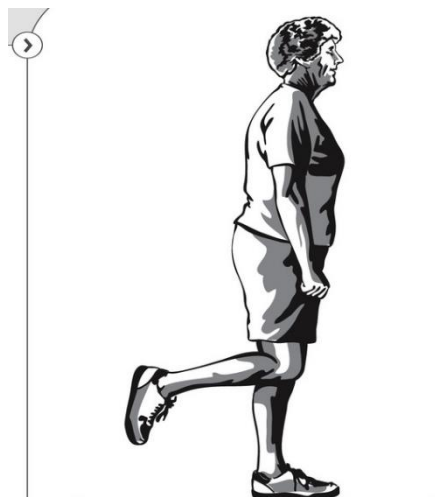
- Sta rechtop naast een stevige tafel en kijk voorwaarts
- Steun met 1 hand op de rand van de tafel
- Sta op 1 been
- Tracht deze houding gedurende 10 seconden aan te houden
- Sta op het andere been
- Tracht deze houding gedurende 10 seconden aan te houden

**12) Evenwichtsoefening: unipodale stand (zonder steun/met steunpunt) (kort)**

- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Sta op 1 been
- Tracht deze houding gedurende 10 seconde vol te houden
- Sta op het andere been
- Tracht deze houding gedurende 10 seconden vol te houden

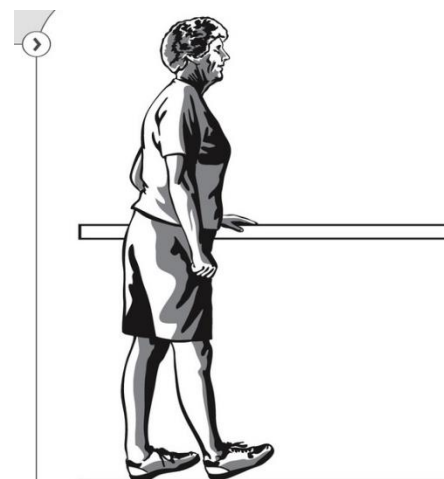
**13) Evenwichtsoefening: unipodale stand (zonder steun/met steunpunt) (lang)**

- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Sta op 1 been
- Tracht deze houding gedurende 30 seconden vol te houden
- Sta op het andere been
- Tracht deze houding gedurende 30 seconden vol te houden



14) Evenwichtsoefening: stappen op de hielen (met steun)

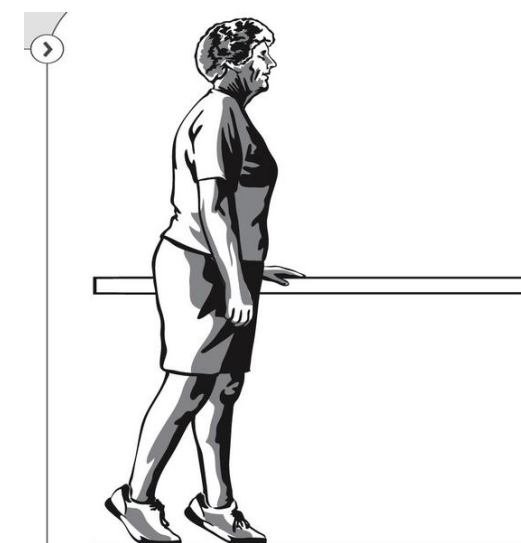
- Sta rechtop naast een stevige tafel en kijk voorwaarts
- Steun met 1 hand op de rand van de tafel
- Hef het voorste deel van de voeten van de grond, zodat u op uw hielen komt te staan
- Stap 10 stappen voorwaarts op uw hielen
- Breng uw voeten terug volledig op de grond en draai om
- Stap 10 stappen voorwaarts op uw hielen
- Herhaal

**15) Evenwichtsoefening: stappen op de hielen (zonder steun/met steunpunt)**

- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Hef het voorste deel van de voeten van de grond, zodat u op uw hielen komt te staan
- Stap 10 stappen voorwaarts op uw hielen
- Breng uw voeten terug volledig op de grond en draai om
- Stap 10 stappen voorwaarts op uw hielen
- Herhaal

**16) Evenwichtsoefening: stappen op de tippen (met steun)**

- Sta rechtop naast een stevige tafel en kijk voorwaarts
- Steun met 1 hand op de rand van de tafel
- Ga op de tippen van uw tenen staan
- Stap 10 stappen voorwaarts op uw tippen
- Breng uw hielen terug naar de grond en draai om
- Stap 10 stappen voorwaarts op uw tippen
- Herhaal

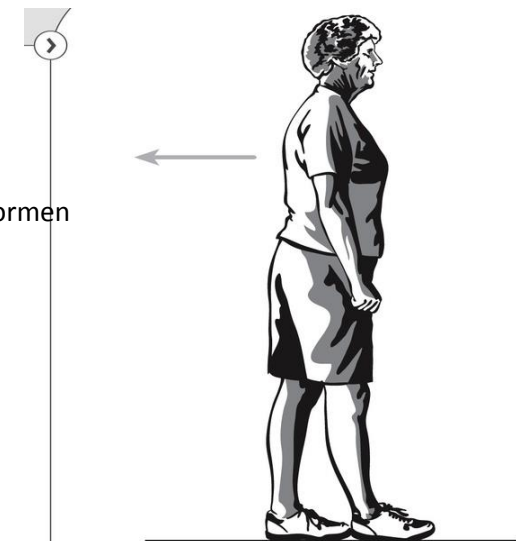


17) Evenwichtsoefening: stappen op de tippen (zonder steun/met steunpunt)

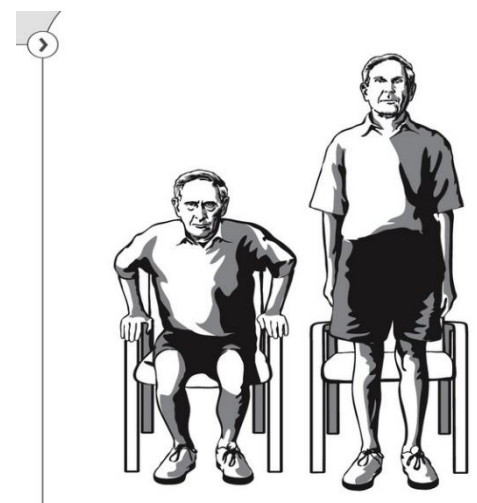
- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Ga op de tippen van uw tenen staan
- Stap 10 stappen voorwaarts op uw tippen
- Breng uw hielen terug naar de grond en draai om
- Stap 10 stappen voorwaarts op uw tippen
- Herhaal

**18) Evenwichtsoefening: tandengang achterwaarts**

- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Plaats 1 voet achter de andere voet, zodat uw voeten 1 rechte lijn vormen
- Plaats de voorste voet nu vlak achter de andere voet
- Herhaal zodat u 10 stappen achterwaarts neemt
- Draai om
- Herhaal de oefening

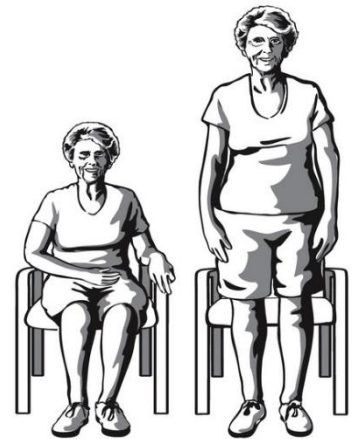
**19) Evenwichtsoefening: opstaan (2 handen)**

- U kunt deze oefening doen, terwijl u vb. TV kijkt
- Zit op een stoel met leuning, die niet te laag is
- Plaats de voeten achter de knieën
- Buig naar voren over uw knieën
- Duw u af met 2 handen op de leuning van de stoel
- Herhaal 5 maal

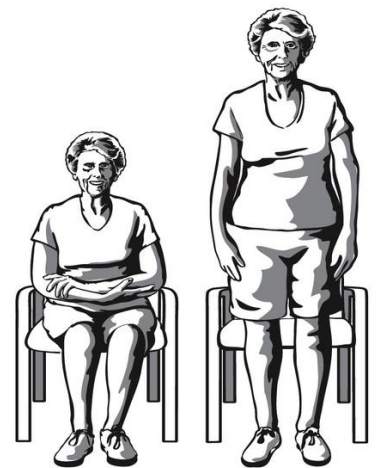


20) Evenwichtsoefening: opstaan (1 hand)

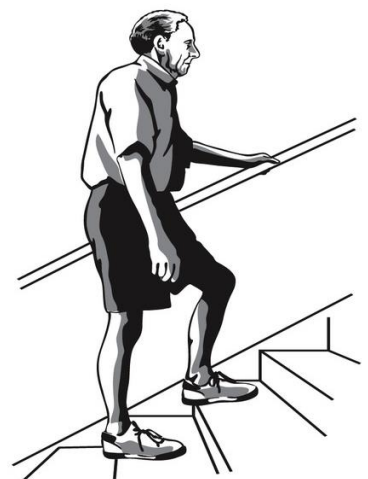
- U kunt deze oefening doen, terwijl u vb. TV kijkt
- Zit op een stoel met leuning, die niet te laag is
- Plaats de voeten achter de knieën
- Buig naar voren over uw knieën
- Duw u af met 1 hand op de leuning van de stoel
- Herhaal 5 maal

**21) Evenwichtsoefening: opstaan (zonder handen)**

- U kunt deze oefening doen, terwijl u vb. TV kijkt
- Zit op een stoel met leuning, die niet te laag is
- Plaats de voeten achter de knieën
- Buig naar voren over uw knieën
- Duw u af zonder uw handen te gebruiken
- Herhaal 5 maal

**22) Evenwichtsoefening: trappenlopen**

- Houd u vast aan de trapleuning
- Loop 15 treden naar boven
- Keer voorzicht om en loop weer naar beneden



(Campbell, & Robertson, 2003; EVV, 2013)

Nabespreking van de oefeningen

Doelstelling De deelnemers bespreken met elkaar wat ze van de oefeningen vinden.

Benodigheden Dia 90

De cursusleider vraagt aan de deelnemers wat ze van de oefeningen vonden en stimuleert de deelnemers om de oefeningen thuis verder te zetten.

De oefeningen worden in de laatste bijeenkomst in een aparte bundel met de deelnemers meegegeven.

Afsluiting

De cursusleider:

- Vat de inhoud van de bijeenkomst samen;
- Herinnert de groep aan de volgende bijeenkomst (tijdstip, lokaal);
- Laat de deelnemers weten dat er altijd nadien nog vragen gesteld kunnen worden;
- Geeft de deelnemers de werkfiche mee van de derde bijeenkomst.

Samenvatting van de bijeenkomst

Lichaamsbeweging kent tal van **voordelen** voor de gezondheid

- ✓ ... vermindert het risico op hart- en vaatziekten, een hoge bloeddruk en beroertes;
- ✓ ... gaat overgewicht tegen
- ✓ ... vermindert de lage rugklachten
- ✓ ... zorgt ervoor dat u zich fit voelt
- ✓ ... versterkt de gewrichten
- ✓ ... verbetert de coördinatie
- ✓ ... verbetert het evenwicht
- ✓ ... vermindert de kans op vallen

De cursusleider benadrukt ook nog eens dat de activiteitenpiramide van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen de deelnemers kan helpen om niet te vallen!

Bijeenkomst 4

Risico's en preventie

AGENDA

- Welkom en terugblik op de vorige bijeenkomst
- Risicofactoren die aan de basis kunnen liggen van een val
- Opkomen voor jezelf
- Pauze
- Risico's in en om het huis
- Praktische tips om vallen te voorkomen
- Vallen en opstaan: beperken van de gevolgen van een val
- Afsluiting

BENODIGDHEDEN

- ❖ Tafels en stoelen
- ❖ Naambordjes
- ❖ Pennen voor de deelnemers
- ❖ Beamer, laptop en witte muur of scherm
- ❖ Koffie/thee
- ❖ PowerPoint bijeenkomst 4 – dia's 93-120
- ❖ Filmfragment (<http://vimeo.com/38024441>)
- ❖ Bijlage A – Werkfiche bijeenkomst 4 (1 per deelnemer)
- ❖ Bijlage E – Checklist voor een veilige huisinrichting (1 per deelnemer)
- ❖ Matje

LINKT MET VALANGST

Kennis hebben over preventieve maatregelen kan er niet alleen voor zorgen dat het valrisico van de oudere verkleint, maar kan eveneens een positieve invloed hebben op de valangst. Voor zichzelf opkomen en hulp durven vragen aan anderen maakt het voor de oudere mogelijk om activiteiten terug te gaan opnemen die hij/zij voorheen niet meer deed uit angst om te vallen. Ook de praktische tips die in dit onderdeel aan bod komen kunnen leiden tot een reductie van de valangst. Kennis over hoe men kan rechkomen na een val, kan de oudere dan weer meer vertrouwen geven en de valangst gaan verkleinen.

Al deze maatregelen kunnen dus bijdragen tot een uiteindelijke reductie van de valangst en het valrisico van de oudere.

Welkom en terugblik op de vorige bijeenkomst

Doelstelling Deelnemers verwoorden kort wat ze vorige bijeenkomst hebben geleerd.
De cursusleider geeft uitleg over de bijeenkomst.

Benodigheden Dia 94

De cursusleider verwelkomt de deelnemers en vraagt wie van hen wat uitleg kan geven over wat er de vorige bijeenkomst is besproken. Indien er vragen zijn omtrent de vorige bijeenkomst, beantwoordt de cursusleider deze.

Agenda

- Welkom en terugblik op de vorige bijeenkomst
- Risicofactoren die aan de basis kunnen liggen van een val
- Opkomen voor jezelf
- Pauze
- Risico's in en om het huis
- Praktische tips om vallen te voorkomen
- Vallen en opstaan: beperken van de gevolgen van een val
- Afsluiting

Risicofactoren die aan de basis kunnen liggen van een val

Doelstelling De deelnemers krijgen meer inzicht in de risicofactoren die aan de basis kunnen liggen van een val.

Benodigdheden Dia 95-98
<http://vimeo.com/38024441>

De cursusleider omschrijft en overloopt de verschillende oorzaken en risicofactoren die aan de basis kunnen liggen van een val. De cursusleider vermeldt dat deze reeds werden aangehaald in de eerste bijeenkomst.

Zowel persoons- als omgevingsgebonden factoren kunnen aan de basis liggen van een val. Het is zelden één factor die de val veroorzaakt; dikwijls spelen meerdere factoren tegelijkertijd een rol. Des te meer risicofactoren er aanwezig zijn, des te groter het valrisico (14).

Zoals reeds vermeld in de eerste bijeenkomst zijn 20% van de valincidenten te wijten aan glij- en struikelpartijen (12). Dit wordt ook wel een externe oorzaak genoemd. Naast deze externe oorzaak kunnen ook interne oorzaken een val veroorzaken. Interne oorzaken kunnen bijvoorbeeld zijn: slechtziend, verlaagde bloeddruk, verminderde spierkracht, duizeligheid,... (15)

De cursusleider gaat dieper in op volgende risicofactoren: duizeligheid bij het opstaan, verminderde spierkracht in de benen, slecht evenwicht en stijfheid.

Orthostatische hypotensie

De cursusleider geeft de deelnemers uitleg over de oorzaak van duizeligheid bij het opstaan als gevolg van orthostatische hypotensie. Als eerste wordt het begrip 'orthostatische hypotensie' verklaard en uitgelegd als een plotselinge bloeddrukdaling die optreedt bij een verandering in positie (2, 16).

De cursusleider vraagt aan de deelnemers wie van hen wel eens last heeft van duizeligheid bij het opstaan uit bed of stoel en bespreekt vervolgens het onderstaande met de deelnemers.

Bij wie komt dit voor?

Orthostatische hypotensie kan zowel voorkomen bij jongere als bij ouderen (2).

Wat is de oorzaak?

Zoals reeds eerder vermeld betekent orthostatische hypotensie een plotse bloeddrukdaling bij het rechtstaan. Ouderen die hier last van hebben, hebben een bloeddrukregulatiesysteem naar bloedvaten en hart die niet optimaal functioneert. Met andere woorden, zullen de bloedvaten zich bij

het rechtstaan onvoldoende vernauwen, waardoor de hartslag nauwelijks toeneemt, met als gevolg dat de bloeddruk bij het gaan staan te laag wordt (2, 16).

De bloeddruk kan zo laag worden, dat er onvoldoende bloed naar de hersenen gepompt kan worden. Klachten zoals wazig zien en zwarte vlekken voor de ogen hebben, kunnen voorkomen (2).

Wat kunt u eraan doen?

De cursusleider vertelt de deelnemers dat het is aangewezen contact op te nemen met de huisarts indien ze hier vaak last van hebben. Daarnaast is het eveneens belangrijk niet te snel recht te staan, maar voldoende tijd te nemen, zodat de hersenen beter van bloed worden voorzien. Ook regelmatig aan lichaamsbeweging doen, kan er voor zorgen dat het lichaam zich makkelijker aanpassend aan veranderingen in positie.

De cursusleider legt de deelnemers uit hoe ze de kans op orthostatische hypotensie verkleinen bij het rechtstaan. Het is belangrijk om recht te staan in fasen en bruuske bewegingen te vermijden. Dit gebeurt als volgt (2, 16):

- ✓ Op de rand van de stoel gaan zitten;
- ✓ De benen even laten bengelen;
- ✓ Enkele keren diep in-en uitademen;
- ✓ Langzaam gaan rechtstaan vanuit de stoel of zetel;
- ✓ Even wachten alvorens te stappen.

Verminderde spierkracht en evenwichtsproblemen

De cursusleider legt uit aan de deelnemers dat ook een verminderde spierkracht en problemen in het evenwicht aan de basis kunnen liggen van een val (2, 14, 29, 30).

Vervolgens vraagt de cursusleider aan de deelnemers bij welke activiteiten het evenwicht een belangrijke rol speelt. Na een korte brainstorm vertelt de cursusleider dat het evenwicht bij zowat alle activiteiten in het dagelijks leven (douchen, afwassen, schoonmaken, stappen,...) een rol speelt.

Als laatste wordt een filmfragment bekeken met de deelnemers. Hierin deelt Paula Sémer, voormalig televisiepresentatrice, haar ervaringen met valpartijen en vertelt ze wat zij doet om valpartijen te voorkomen (33).

Opkomen voor jezelf

Doelstelling De deelnemers krijgen inzicht in het verband tussen het voor zichzelf opkomen en het voorkomen van vallen.

Benodigheden Dia 99-104

Wat?

De cursusleider bespreekt het belang van 'voor uzelf opkomen' en het verband met het voorkomen van vallen als volgt: om een bepaalde onveilige situatie te gaan aanpakken is het vaak nodig om de hulp van anderen in te roepen. Veel mensen vinden hulp vragen moeilijk. Het is echter belangrijk dat ouderen voor zichzelf durven opkomen en hulp durven vragen als ze de kans op valpartijen willen verminderen (2).

De cursusleider legt het belang van 'voor uzelf opkomen' uit aan de hand van onderstaand voorbeeld.

'Stelt u zich voor dat u bang bent om uit te glijden als u naar de douche gaat. U zou graag een handgreep hebben bij de douche, maar kunt deze niet zelf aanbrengen. Ook zou u graag enkele schalen en pannen die nu bovenaan in de kast zitten, in een lagere plank in de kast plaatsen. Hoe kunt u hier voor uzelf opkomen?'

De cursusleider legt uit dat opkomen voor uzelf inhoudt dat u opkomt voor uw eigen rechten en behoeften, dat u uw wensen en behoeften voorlegt op een manier die niet manipulatief is, gebruik makend van 'ik-boodschappen' (2). Bijvoorbeeld: 'Ik heb toch het gevoel dat het redelijk glad is in de douche. Zou je een handgreep willen installeren voor mij?'

Waarom het moeilijk is om voor jezelf op te komen

De cursusleider overloopt een aantal redenen waarom mensen het moeilijk vinden om voor zichzelf op te komen (2):

- Angst voor afwijzing of afkeuring
- Angst om veeleisend over te komen
- Angst om onafhankelijkheid te verliezen
- De verwachting dat anderen weten waar u behoefte aan hebt en uit zichzelf hulp zullen bieden zonder dat u het moet vragen
- Problemen zelf willen oplossen
- De behoefte aan hulp ontkennen en het eigen functioneren onrealistisch inschatten

Een voorbeeld hierbij kan zijn dat u niet durft vragen aan een familielid om een handgreep te installeren. Dit kan enerzijds uit angst zijn dat het familielid dit niet wil doen, maar ook angst voor de commentaar die hieruit kan voortvloeien .

Gevolgen van niet voor jezelf opkomen

De cursusleider laat de deelnemers brainstormen omtrent de vraag: wat zijn de gevolgen als u niet voor uzelf opkomt?

Na deze korte brainstorm overloopt de cursusleider volgende gevolgen:

- Het moeten opgeven van dingen die u graag doet
- Het vermijden van uitstapjes en dergelijke
- Teleurgesteld raken in anderen
- Een groter risico op vallen

Het spreekt voor zich dat het valrisico zal vergroten indien het noodzakelijke hulpmiddel niet wordt geïnstalleerd. Opkomen voor uzelf speelt dan ook een belangrijke rol. Zo kunt u activiteiten die u graag doet blijven uitvoeren en bent u niet voortdurend aangewezen op de hulp van anderen (1).

Voordelen van voor jezelf opkomen

De cursusleider vraagt aan de deelnemers wat de voordelen kunnen zijn als ze voor zichzelf opkomen en laat de deelnemers hierover brainstormen.

Na een aantal reacties van de deelnemers bespreekt de cursusleider kort volgende voordelen (1):

- Vergroten zelfrespect en zelfvertrouwen
- Vergroten gevoel van 'controle'
- De hulp krijgen die u wenst
- De dingen kunnen blijven doen die u graag wil doen
- Het verminderen van het risico op vallen

De cursusleider vermeldt hierbij dat het nooit kwaad kan om hulp te vragen, maar dat het tevens belangrijk is dat u zelf aangeeft welke hulp u precies nodig hebt. Op die manier heeft u meer kans om de hulp te krijgen waar u ook werkelijk baat bij hebt (1).

Pauze

Doelstelling De deelnemers leren elkaar beter kennen.

Benodigheden Koffie/thee

De cursusleider zorgt voor koffie/thee. De pauze duurt 15 minuten.

Risico's in en om het huis – Checklist voor een veilige huisinrichting

Doelstelling Het opsporen en aanpakken van risico's in en om het huis. De deelnemers krijgen meer inzicht omtrent de mogelijke risico's in de thuissituatie.

Benodigheden Dia 106-107
Bijlage E – Checklist voor een veilige huisinrichting (34)

De cursusleider overloopt samen met de deelnemers onderstaande checklist. De cursusleider legt uit dat de checklist kan gebruikt worden om risicovolle situaties in de woning op te sporen. De vragen doen u ook stilstaan bij uw eigen gedrag.

De cursusleider legt uit aan de deelnemers dat de vragen zodanig gerangschikt zijn dat er stapsgewijs door het huis wordt gewandeld worden om ze te beantwoorden. Er wordt gestart bij de inkom.

De vragen moeten beantwoord worden met 'ja', 'nee' of 'heb ik niet'. Indien het gedrag van de deelnemer of de toestand van het huis overeenkomt met de gegeven beschrijving, dan kan een kruisje gezet worden in de kolom 'ja'. Indien de beschrijving niet overeenkomt, dan kan een kruisje gezet worden in de kolom 'nee'. Is de vraag niet van toepassing omdat het gewoonweg niet aanwezig is, dan wordt een kruisje gezet in de kolom 'heb ik niet'.

De cursusleider geeft de vragenlijst mee met alle deelnemers en geeft hen de opdracht om dit de volgende bijeenkomst ingevuld terug mee te brengen. Tijdens bijeenkomst 5 zal de vragenlijst uitgebreid overlopen worden.

Praktische tips om vallen te voorkomen

Doelstelling De deelnemers krijgen een aantal praktische tips, waardoor dagdagelijkse activiteiten op een veilige manier kunnen uitgevoerd worden.

Benodigdheden Dia 108-111

De cursusleider zegt het volgende:

Veel ouderen hebben moeite met het uitvoeren van een aantal dagdagelijkse activiteiten. Hieronder worden enkele praktische tips meegegeven, waardoor de activiteiten op een veilige manier kunnen worden uitgevoerd en vallen kan voorkomen worden. De cursusleider vermeldt dat hier nog dieper op wordt ingegaan in de laatste bijeenkomst en toont alles stap voor stap.

Opstaan uit bed (2, 4)

- Lig op de rug met beide knieën opgetrokken en de voeten plat op het bed;
- Rol op de zijde in de richting van de kant van het bed waar er uit het bed wordt gestapt;
- Breng beide benen over de rand van het bed en laat ze naar de grond gaan, het bovenlichaam wordt gelijktijdig opgeduwd door af te duwen op de armen;
- Blijf vervolgens een paar minuten zitten, zo vermindert de kans op duizeligheid bij het rechtstaan;

Van zitten naar staan (2, 4)

- Schuif voorzichtig naar de rand van de stoel;
- Plaats het sterkste been net achter het minder sterke been;
- Plaats de handen op de armsteunen van de stoel;
- Leun met het bovenlichaam naar voren en duw op de armen;
- De hoogte van de stoel zal afhankelijk zijn van de lengte van de onderbenen. Een sta-op-hulp is een elektronisch zitkussen dat het zitvlak kantelt en hierdoor het rechtstaan zal uitlokken (4)

Traplopen (2, 4)

- Naar boven: plaats als eerste het sterkste been op de trede en plaats daarna het minst sterke been omhoog naar dezelfde trede. Indien er gebruik gemaakt wordt van een kruk of stok moet deze na het slechte been op de traptrede worden geplaatst;
- Naar beneden: begin met het minst sterke been en plaats daarna het sterke been op dezelfde traptrede. Indien er een stok gebruikt wordt, moet deze als eerste op de traptrede geplaatst worden alvorens het minder sterke been geplaatst wordt.

Helling (2, 4)

- Helling op: begin met het sterkste been;
- Helling af: begin met het minst sterke been;
- Indien de helling te stijl is kunt u deze zijwaarts oplopen (hanteer hetzelfde principe als hierboven);
- Probeer om de helling niet recht naar beneden af te lopen, maar tracht dit enigszins zigzaggend te doen.

Vallen en opstaan: beperken van de gevolgen van een val

Doelstelling De deelnemers krijgen een aantal praktische tips, waardoor dagdagelijkse activiteiten op een veilige manier kunnen uitgevoerd worden.

Benodigheden Matje en stoel
Dia 112-118

De cursusleider bespreekt het volgende met de deelnemers

Wanneer iemand naar voren valt, steekt men in een reflex de handen naar voren. Dit is een automatische en goede reactie mits het helpt om een klap tegen het hoofd te voorkomen. In zo'n geval vangen de armen de grootste klap op. Dit kan leiden tot een verstuiking of breuk aan de pols, maar het blijft beter dan vallen op het hoofd (2).

Indien u valt is het belangrijk om niet in paniek te geraken. De oudere moet zich na een val rustig afvragen hoe hij zich voelt en waar hij zich al dan niet verwond heeft. Na een val mag de oudere niet onmiddellijk rechtstaan. Er wordt aangeraden om eerst de armen en de benen rustig te proberen bewegen. Indien de oudere beschikt over een personenalarmsysteem is het belangrijk de knop in te drukken en te blijven liggen. Als de oudere pijn heeft aan heup of borst en als hij zweet, misselijk of duizelig is, is het beter om te blijven liggen. Wanneer de oudere merkt dat zijn heup pijn doet, moet hij rollen zodat hij op de niet-pijnlijke heup ligt. De oudere moet dan trachten om zich via een kruiphouding (met handen en knieën op de grond steunen) te verplaatsen naar een telefoon (2, 4).

Sommige ouderen denken na een val zelfstandig te kunnen rechtstaan. Onderstaande instructies tonen een manier waarop de oudere gemakkelijk op de grond kan gaan zitten en weer kan rechtstaan. De cursusleider voorziet een matje en plaatst hier een stoel voor. Dan toont de cursusleider voor hoe men op de grond kan gaan zitten en hoe men kan rechtkomen na een val.

Op de grond gaan zitten (2)

1. Ga voor een stoel staan, buig vanaf uw middel naar voren met de knieën licht gebogen en pak de rand van de stoel vast om uzelf te ondersteunen.
 - Gebruik een stoel die voldoende stevig is om u te ondersteunen en die stevig staat en dus niet weg kan glijden.
2. Gebruik uw armen en de stoel ter ondersteuning van uw gewicht. Laat één knie langzaam en voorzichtig naar de grond zakken.
3. Nadat één knie stevig op de grond staat, kan de andere knie naar beneden worden gebracht. Blijf de stoel vasthouden ter ondersteuning!
4. Houd de stoel met één hand vast, de andere hand wordt van de stoel opgetild en naast u op de vloer geplaatst.

5. Ondersteun uw gewicht met uw ene arm (die op de grond staat) en breng uw andere arm vlakbij uw lichaam. Beide handen en armen bieden nu ondersteuning.
6. Laat uw heupen langzaam naar de grond zakken vlakbij uw handen.
7. Ondersteun uzelf met uw handen en armen. Leun naar achteren terwijl het ene been langzaam vooruit wordt gestrekt.
8. Strek vervolgens het andere been uit naast het al uitgestrekte been. U zit nu op de grond met uw beide benen uitgestrekt, steunend op de handen.

Opstaan van de grond (35)

1. Indien u op uw rug ligt: rol om tot u op uw buik ligt.



2. Steun op beide handen en voeten en duw af zodat u op uw knieën steunt.



3. Kruip naar een stoel of een ander stabiel voorwerp die zich in uw buurt bevindt. Zorg ervoor dat deze stevig is, zodat u er goed op kan steunen. Plaats de handen één voor één op de stoel.



4. Til vervolgens één van uw benen op en plaats de voet plat op de grond.



5. Steun met uw handen op de zitting van de stoel, duw uzelf op met uw armen en benen en ga langzaam staan.



Foto's: Delbaere K. (2005)

De cursusleider vraagt aan de deelnemers wie beide oefeningen wil uitproberen.

Afsluiting

De cursusleider:

- Vat de inhoud van de bijeenkomst samen;
- Herinnert de groep aan de volgende bijeenkomst (tijdstip, lokaal);
- Herinnert de groep aan de vragenlijst die moet ingevuld worden tegen de volgende bijeenkomst;
- Laat de deelnemers weten dat er altijd nadien nog vragen gesteld kunnen worden.

Samenvatting van de bijeenkomst

De cursusleider overloopt wat de deelnemers moeten onthouden van deze sessie:

- Durf hulp vragen aan anderen
- Sta niet te snel recht uit uw bed of stoel, maar laat uw benen even bengelen aan de rand. Zo wordt u minder snel duizelig.
- Duw u bij het rechtstaan altijd op met twee handen.
- Trap op? Plaats eerst uw sterkste been op de trede en plaats daarna het minder sterke been
- Trap af? Plaats eerst uw minder sterke been op de trede en plaats daarna het sterkste been
- Houdt altijd de leuning vast bij het oplopen en afdalen van de trap!

Bijeenkomst 5

Veilig gedrag en advies

AGENDA

- Welkom en terugblik op de vorige bijeenkomst
- Risico's in en om het huis
- Bespreking foto's
- Pauze
- Veilig gedrag
- Wat als u toch gevallen bent?
- Quiz
- Afsluiting

BENODIGDHEDEN

- ❖ Tafels en stoelen
- ❖ Naambordjes
- ❖ Pennen voor de deelnemers
- ❖ Koffie/thee
- ❖ Beamer, laptop en witte muur of scherm
- ❖ PowerPoint bijeenkomst 5 – dia's 121-212
- ❖ Hulpmiddelen
 - Handgreep met zuignappen
 - Handgreep met boorgaten
 - Helping hand
 - Kousenaantrekker
 - Anti-slipmatje
 - Houten klossen/blokken
- ❖ Bijlage A – Werkfiche bijeenkomst 5 (1 per deelnemer)
- ❖ Bijlage F – Uitspraken veilig gedrag (1 per deelnemer)
- ❖ Bijlage G – ABC (1 ABC per deelnemer)
- ❖ Bijlage H – Evaluatiefiche BOEBS (1 per deelnemer)
- ❖ Tas met informatie (1 per deelnemer)
 - Folder 'Laat je niet vallen' (36)
 - Oefeningen om vallen te voorkomen
 - Folder 'Valpreventie infobrochure van Thuiszorg Bond Moyson' (37)
 - Folder 'Vallen voorkomen' van de CM (38)
 - Folder 'Valpreventie bij senioren, beter voorkomen dan genezen' van de Liberale Mutualiteit (39)
 - Folder over sportmogelijkheden in de regio (door cursusleider zelf te beslissen)

LINK MET VALANGST

In deze vijfde bijeenkomst komt aan bod hoe de oudere zich veilig kan gedragen en hoe de thuisomgeving kan georganiseerd worden zodanig dat het valrisico kleiner wordt. De tips die de oudere meekrijgt in deze bijeenkomst kunnen er eveneens toe leiden dat de oudere minder angst heeft om te vallen. Door toepassen van de tips in de thuissituatie kan de oudere opnieuw meer vertrouwen krijgen in zichzelf en leert hij/zij zijn/haar risico's inschatten.

Welkom en terugblik op de vorige bijeenkomst

Doelstelling Deelnemers verwoorden kort wat ze vorige bijeenkomst hebben geleerd.
De cursusleider geeft uitleg over de bijeenkomst.

Benodigheden Dia 122

De cursusleider verwelkomt de deelnemers en vraagt wie van hen wat uitleg kan geven over wat er de vorige bijeenkomst is besproken. Indien er vragen zijn omtrent de vorige bijeenkomst, beantwoordt de cursusleider deze.

Agenda

- Welkom en terugblik op de vorige bijeenkomst
- Risico's in en om het huis (checklist voor een veilige thuisinrichting)
- Bespreking foto's
- Pauze
- Veilig gedrag
- Wat als u toch gevallen bent?
- Quiz
- Afsluiting

Risico's in en om het huis

Doelstelling Het opsporen en aanpakken van risico's in en om het huis. De deelnemers krijgen meer inzicht omtrent de mogelijke risico's in de thuissituatie.

Benodigheden Dia 123-134
Bijlage E – Checklist voor een veilige huisinrichting (34)

Hoe veilig is uw huis: checklist voor een veilige huisinrichting

De cursusleider vraagt de deelnemers om de 'checklist voor een veilige huisinrichting', erbij te nemen (34). Deze werd door de deelnemers thuis ingevuld. De cursusleider stelt voor om per onderdeel van de checklist een risicovolle situatie te bespreken die de deelnemers hebben gesignaleerd.

De onderdelen die in de checklist genoemd worden zijn:

- Gang en inkom
- Woonkamer
- Keuken
- Trappen, overloop, zolder en kelder
- Badkamer
- Toilet
- Slaapkamer
- Garage en tuin
- Algemeen

Bespreking foto's

Doelstelling De deelnemers leren risicovolle situaties in de thuisomgeving inschatten aan de hand van foto's en leren alternatieven kennen.

Benodigheden Dia 135-166
Hulpmiddelen: handgreep met zuignappen, handgreep met boorgaten, helping hand, kousenaantrekker, anti-slipmatje, houten klossen/blokken

De cursusleider laat een aantal foto's zien en bespreekt samen met de deelnemers welke situaties risicovol zijn en wat er kan gedaan worden om de situatie veilig te maken (4).

Verlichting

- Zorg in alle kamers voor voldoende verlichting;
- Zet nachtlampjes en drukknopjes zodanig dat deze vanuit bed goed bereikt kunnen worden (foto 1);
- Traphal en het pad tussen slaap- en badkamer moeten goed verlicht zijn (steek het licht 's nachts aan als u naar het toilet moet) (foto 2);
- Voorzie eventueel automatische verlichting met sensor aan de voordeur.

Voorbeeld: verlichting in de slaapkamer/doorlopende verlichting hal



Foto 1



Foto 2

Veilige vloeren

- Laat geen voorwerpen rondslingeren en zorg ervoor dat de looppaden vrij zijn (foto 6);
- Zorg dat de vloer vrij is van elektrische snoeren en telefoonsnoeren op de plaatsen waar er gelopen wordt (foto 7);
- Voorzie voldoende bewegingsruimte;
- Het is beter om geen losse vloerkleden te hebben (zoals een tapijt), indien dit wel zo is leg er dan antislipstrips onder, zodat de vloerkleden goed blijven liggen en niet wegglijden;
- Tapijten met opkrullende randen moeten onmiddellijk worden verwijderd (foto 3, 4,9) ;

- Leg in de badkamer ook geen losse matten (foto 3, 5), maar gebruik ook hier matten met antislip aan de onderzijde;
- Zorg voor een vloerbedekking met ruwe structuur die goed vastligt op de vloer;
- Houd de vloer schoon en droog. Stof, kruimels en andere zijn net zo gevaarlijk als water om op uit te glijden (foto 8).

Voorbeeld: vloeren met gevaar



Foto 3



Foto 4

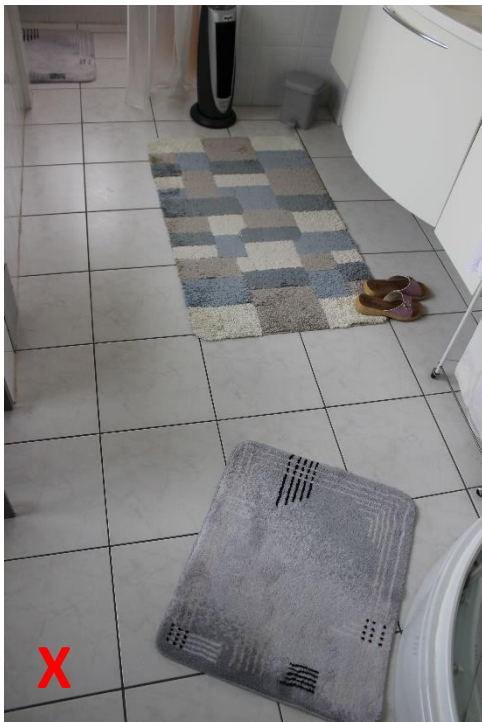


Foto 5



Foto 6



Foto 7



Foto 8



Foto 9

Meubilair

- Voorzie voldoende bewegingsruimte tussen de meubelen, zodat er voldoende ruimte is om er tussen te bewegen (foto 10);
- Onstabiele meubels, zoals een serveertafeltje op wieltjes, mogen niet als steunpunt worden gebruikt!
- Breng eventueel bescherming aan op de randen van de tafel, om scherpe hoeken weg te werken;

Voorbeeld: te weinig bewegingsruimte



Foto 10

Trappen

- Maak de traplopers goed vast en kleef antislip op de treden;
- Duid, met behulp van fluostrips, de eerste en laatste trede aan;
- Voorzie een stevige bevestigde trapleuning over de gehele lengte, bij voorkeur aan beide zijden van de trap (dit biedt namelijk extra veiligheid);
- Voorzie voldoende verlichting (plaats bijvoorbeeld een lichtknop boven en onder aan de trap);
- Zorg ervoor dat de trap vrij is van rommel;

Voorbeeld: traphal en traploper



Foto 11



Foto 12



Foto 13



Foto 14 (5)

Keuken

- Plaats materiaal die frequent gebruikt wordt binnen handbereik en zorg voor een stevige, stabiele trapladder indien er een voorwerp genomen moet worden op een grotere hoogte;
- Berg elektrische apparaten na gebruik veilig op;
- Zet kookpotten met hete dingen in nooit op de grond.

Slaapkamer

- Zorg voor een lichtsakelaar die gemakkelijk bereikbaar is vanuit bed (foto 1);
- Voorzie een extra telefoontoestel die vanuit het bed goed bereikbaar is;
- Verhoog of verlaag het bed zodat het gemakkelijk is om in en uit bed te gaan (foto 15).

Voorbeeld: houten klossen/blokken



Foto 15 (1)

Badkamer en toilet

- Houd de badkamervloer droog, natte plekken zorgen voor gladde vloeren;
- Zorg voor stevige handgrepen in en buiten de badkuip en douche én vlakbij het toilet;
- Zorg voor voldoende verlichting en plaats antislipmatten;
- Een toiletverhoger vergemakkelijkt het rechtstaan.
- Antislipmateriaal in het bad en badmatjes met een antislip aan de onderzijde, kunnen heel wat valpartijen voorkomen. Vermijd het gebruik van een badhanddoek als badmat!
- Handgrepen aan de muren zijn eenvoudige aanpassingen die de oudere helpen om veilig in en uit het bad te stappen. Er bestaan twee soorten handgrepen; een met zuignappen en een met boorgaten. Bij de handgreep met zuignappen moet gelet worden dat de zuignappen op de tegel zélf geplaatst worden en niet op de voegen! (foto 16)
- Indien de oudere moeite heeft om in en uit bad te stappen, kan gebruik gemaakt worden van een badplank (foto 18);
- Bij het nemen van een douche moet op volgende zaken gelet worden:

- Neem geen té warme douche (dit kan orthostatische hypotensie namelijk in de hand werken);
- Indien de doucheruimte het toelaat, probeer dan al zittend te douchen;
- De instap van de douchecabine vertoont zo weinig mogelijk hoogteverschil;
- Het grondoppervlak in de douche is anti-slip;
- De douchekraan is zodanig aangebracht dat u niet volledig onder de waterstraal hoeft te staan;
- Indien gebruik gemaakt wordt van handgrepen is het aangeraden dat deze zowel horizontaal als verticaal worden aangebracht.

Voorbeeld: handgreep – douchestoel – badplank



Foto 16 (7)



Foto 17 (6)



Foto 18 (3)

Toegangsweg naar huis

- Verwijder bladeren en mos, deze maken tegels en houten oppervlakken erg glad bij regenweer (foto 19,20);
- Zorg ervoor dat sneeuw zo snel mogelijk wordt verwijderd;
- De toegangsweg moet vrij zijn. Verwijder plantenbakken en dergelijke die in de weg staan;
- Zorg voor een effen, niet-gladde ondergrond in de onmiddellijke omgeving van de woning (foto 21,22);
- Indien lange afstanden moeten afgelegd worden van de oprit naar het huis, kan een extra rustplaats tussenin (bijvoorbeeld een bankje) een oplossing bieden;

Voorbeeld: gevaarlijke situaties buiten



Foto 19



Foto 20



Foto 21



Foto 22

Goed schoeisel voldoet aan de volgende criteria:

- De schoenen zitten stevig rond de voet, omsluiten de enkel en geven de nodige steun;
- De schoenen hebben een niet-gladde zool;
- De schoenen hebben een stevige zool en een hak die maximum 2 tot 3 cm hoog is.

Veilige schoenen zijn:

- Instappers met een gesloten hiel;
- Schoenen met veters of velcrosluiting;
- Sandalen met een voorgevormde binnenzool en een riempje aan de hiel

Onveilige schoenen zijn:

- Slippers of instappers zonder hiel;
- Schoenen met gladde leren zolen of crêpe zolen;
- Schoenen die niet goed aansluiten, te los rond de voet zitten en schoenen die te groot zijn waardoor de hiel loskomt tijdens het stappen;
- Te kleine schoenen;
- Schoenen met te hoge of fijne hakken.



Foto 23

De cursusleider legt uit aan de deelnemers dat hulpmiddelen en aanpassingen te vinden zijn in doe-het-zelf zaken, grootwarenhuizen en de Thuiszorgwinkel van de mutualiteit waarbij de deelnemer is aangesloten. Via de Thuiszorgwinkel is het mogelijk om hulpmiddelen te huren aan een voordelige prijs.

Pauze

Doelstelling De deelnemers leren elkaar beter kennen.

Benodigheden Koffie/thee

De cursusleider zorgt voor koffie/thee. De pauze duurt 15 minuten.

Veilig gedrag

Doelstelling Deelnemers worden zich bewust van (eventueel) risicovolle gedragingen die ze stellen.

Benodigheden Dia 168-173
Bijlage F – Uitspraken veilig gedrag (2)

Uitspraken

De cursusleider deelt een blad uit waar onderstaande uitspraken opstaan. De cursusleider legt uit dat de uitspraken gaan over veilig en onveilig gedrag (2). De deelnemers krijgen de tijd om de uitspraken te lezen en vervolgens een kruisje te zetten bij het antwoord dat het beste van toepassing is in hun situatie (ja, soms, nee of niet van toepassing).

Uitspraken	ja	soms	nee	nvt
1. Als ik iets mors op de grond dweil ik dat direct op.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ik draag ook binnenshuis goed zittend schoeisel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Als ik op de trappen loop, houd ik met minimum 1 hand de leuning vast.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ik raap dingen die ik heb laten vallen onmiddellijk op.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Als de telefoon gaat loop ik er rustig naar toe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ik maak gebruik van een wandelstok of rollator zoals me is geadviseerd door de huisarts/ergotherapeut.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ik gebruik een handgreep wanneer ik in en uit de douche stap.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ik beweeg minimum 30 minuten per dag.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ik sta rustig op uit mijn stoel en bed om te voorkomen dat ik duizelig word.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ik doe het rustig aan op de dagen waar ik me niet zo goed voel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ik doe het licht aan wanneer ik een kamer inga waar het donker is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ik neem mijn medicatie zoals voorgeschreven, op de juiste dag, de juiste tijd en de juiste hoeveelheid.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Als ik gevallen ben bespreek ik dit met mijn familie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Als ik gevallen ben bespreek ik dit met mijn huisarts.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Ik ben goed in staat om hulp te vragen wanneer dit nodig is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(Trimbos Instituut, 2009)

Als alle deelnemers de lijst hebben ingevuld wordt deze gezamenlijk overlopen. De cursusleider geeft een korte toelichting bij de antwoorden. Indien de deelnemers 'ja' hebben geantwoord duidt dit op veilig gedrag of gedrag dat bijdraagt aan het voorkomen van vallen (2).

Bij uitspraken waar de deelnemers 'soms' of 'nee' hebben aangeduid, wijst dit op gedrag dat minder veilig of zelfs onveilig is. Hier moet worden stilgestaan in hoeverre men het onveilige gedrag kan wijzigen in meer veilig gedrag. Een voorbeeld: als de deelnemer weergeeft dat hij/zij vaak haastig naar de telefoon loopt als deze afgaat, is het misschien goed familie en vrienden te vragen de telefoon een aantal keer te laten overgaan, zodat de deelnemer meer tijd heeft om naar de telefoon te lopen (2).

Tijdens het overlopen van bovenstaande uitspraken vermeld de cursusleider dat iedereen een andere reden kan hebben voor zijn risicovolle gedrag. Zo kan het zijn dat iemand zijn rollator niet gebruikt uit schaamte. De ander gebruikt de rollator dan weer niet omdat hij het niet handig vindt in gebruik. Dingen zoals schaamte, gehaast zijn en gebrek aan de correcte hulpmiddelen, kunnen veilig gedrag belemmeren (2).

Voorbeelden van risicovol gedrag kunnen zijn (4):

- Op een keukentrap staan om iets uit de bovenste kast te pakken
- Zonder rollator of stok gaan wandelen, terwijl de huisarts/ergotherapeut u heeft aangeraden om met rollator of stok te gaan wandelen
- De trap aflopen met wasgoed in uw handen, waardoor u de trapleuning niet goed kan vasthouden
- Het licht niet aandoen in de slaapkamer en gang als u 's nachts naar het toilet moet
- Op een stoel gaan staan om de bovenkant van de woonkamerkast af te stoffen
- Te snel naar de telefoon lopen als er wordt gebeld

Advies omtrent veilig gedrag

De cursusleider legt uit aan de deelnemers dat veilig gedrag het volgende inhoudt (4):

- ✓ Stap niet te snel, maar stap op uw eigen tempo;
- ✓ Draag schoeisel correct en draag het correcte schoeisel;
- ✓ Maak 's nacht voldoende gebruik van nachtlampjes in slaapkamer en gang;
- ✓ Zorg ervoor dat kledij volledig aan is alvorens te stappen;
- ✓ Maak gebruik van stevige stoelen of tafels om vast te houden;
- ✓ Plaats vaak gebruikt materiaal op de juiste hoogte;
- ✓ Kuis het gemorste onmiddellijk op;
- ✓ Sluit kastjes onmiddellijk na gebruik;
- ✓ ...

Wat als u toch gevallen bent?

Doelstelling De deelnemers krijgen meer inzicht in wat ze kunnen doen als ze vallen.

Benodigheden Dia 174-175

De cursusleider legt het volgende uit aan de deelnemers

Indien u gevallen bent is het in de eerste plaats belangrijk de techniek van de grondtransfer toe te passen. Merkt u op termijn dat dit niet of moeilijk lukt, dan is het personenalarmsysteem een noodzakelijke stap.

Ouderen die frequent vallen kunnen geadviseerd worden om een personenalarmsysteem (PAS) te gebruiken. Een personenalarmsysteem kan de valangst bij ouderen doen afnemen. Met één druk op de knop komt u automatisch bij een alarmcentrale terecht die u onmiddellijk te hulp kan schieten.

Er bestaan 4 verschillende soorten personenalarmsystemen (40):

1. PAS Basic bestaat uit een zender en een ontvanger. De oudere draagt de zender rond hals of pols, waardoor ze altijd binnen handbereik is. De ontvanger wordt verbonden met een vast telefoontoestel.
2. Aan het gewone alarmtoestel, de PAS Basic, kunnen aan aantal bijkomende functies worden gekoppeld: PAS Plus. Dit gaat onder andere over een CO-detector welke de vergiftiging door koolstofmonoxide voorkomt, een branddetector die meldt bij rookontwikkeling en een valdetector die een alarm laat afgaan bij een val. Er kunnen maximum twee detectoren gekozen worden.
3. PAS GPS is een soort van gsm die uitgerust is met een gps en één grote knop. Het GPS-systeem zorgt ervoor dat de alarmcentrale de oudere overal kan opsporen en dus vinden. Bij dit toestel is het dus niet nodig om thuis te zijn, maar kunt u op stap gaan; met een eenvoudige druk op de knop wordt u verbonden met de alarmcentrale.
4. Wanneer in uw eigen gsm een alarmnummer wordt voorgeprogrammeerd, wordt er gesproken van een PAS SOS. Door naar dit nummer te bellen wordt de oudere verbonden met de alarmcentrale.

De bedoeling is dat er drie contactpersonen worden opgegeven die opgebeld kunnen worden. Alle drie deze contactpersonen zijn in het bezit van de huissleutel. Als het alarm afgaat, bellen ze u eerst zelf op om te zien of het niet over een misverstand gaat. Als er niet wordt opgenomen, dan wordt de eerste contactpersoon opgebeld. Neemt deze eerste niet op, dan wordt de tweede gebeld,... Als er niemand bereikbaar is, wordt er automatisch naar de brandweer en de 112 gebeld (40).

De PAS kan gehuurd worden via de mutualiteit. De prijs is afhankelijk van de mutualiteit waarbij de deelnemer is aangesloten.

Quiz

Doelstelling De deelnemers passen wat ze geleerd hebben gedurende de bijeenkomsten toe.

Benodigdheden Dia 176-208
Bijlage G – ABC

Deel 1

De cursusleider geeft bij aanvang 3 kaartjes (A, B, C) aan de deelnemers. De cursusleider leest de vragen en mogelijke antwoorden voor. De vragen worden telkens beantwoord door de deelnemers aan de hand van de kaartjes. Bij iedere vraag duidt de cursusleider een deelnemer aan om zich te verantwoorden.

Vraag 1

U laat uw badkamer vernieuwen, wat is de veiligste keuze?

- A. Een bad
- B. Een douche**
- C. Een bad met een badzitje

Een douche is in vele gevallen het veiligst, maar niet altijd haalbaar. Bij iedere oudere wordt gekeken wat de beste oplossing is.

(41)

Vraag 2

Wat doet u met een telefoonsnoer dat over de vloer ligt?

- A. Ik verplaats de telefoon zodat het snoer niet meer in de weg ligt**
- B. Ik leg een tapijt over het snoer
- C. Ik kleef het snoer vast

Probeer uw woning veilig in te richten. Zorg ervoor dat er geen snoeren los over de grond liggen. Snoeren vastkleven of een tapijt erover leggen is niet goed. De snoeren liggen nog steeds op de grond en er is dus nog steeds struikelgevaar.

(41)

Vraag 3

Met welke schoen is uw kans om te vallen het grootst?

- A. Sportschoen
- B. Een pantoffel (achteraan open)**
- C. Een stevige schoen met veters

U draagt best gesloten schoeisel met een brede lage hak.

(41)

Vraag 4

Welke stelling is FOUT?

- A. Kalmeer-of slaapmiddelen maken u duizelig
- B. Kruidenmedicijnen maken u niet duizelig**
- C. Medicijnen moet u op het juiste tijdstip nemen

Medicijnen kunnen u slaperig maken. Ook kruiden kunnen deze bijwerking hebben. Vraag advies aan uw arts.

(41)

Vraag 5

Het heeft gevoren en het pad is glad. Wat doet u?

- D. Ik vraag iemand om het pad te strooien voor ik naar buiten ga**
- A. Ik stap heel voorzichtig op het pad
- B. Ik ga gewoon naar buiten

Vraag aan uw buur, familie of vrienden om zout op het pad te strooien.

(41)

Vraag 6

Wat is tai chi?

- E. Een beweegcursus die het evenwicht kan verbeteren**
- A. Een hondenras
- B. Een levenselixir

Tai Chi is een sport die bestaat uit vloeiende, langzame bewegingen.

(41)

Vraag 7

Welke stelling is JUIST?

- A. Om de drie jaar naar de oogarts gaan is voldoende
- B. Ik ken de weg in mijn eigen huis, dus hoef ik niet altijd mijn licht aan te doen
- F. Het is noodzakelijk om regelmatig naar de oogarts te gaan**

Goed zien is belangrijk om niet te vallen. Een regelmatige oogcontrole wordt aangeraden.

(41)

Vraag 8

Wanneer stijgt het risico op vallen?

- A. Vanaf twee medicijnen
- G. Vanaf vier medicijnen**
- B. Vanaf zes medicijnen

Vanaf 4 medicijnen kan het risico op een val toenemen. Bespreek dit met uw arts.

(41)

Vraag 9

Hoeveel minuten per dag zou u minimum moeten bewegen om gezond te blijven?

- A. 60 minuten
- B. 15 minuten
- H. 30 minuten**

30 minuten licht tot matig bewegen per dag is ideaal voor de gezondheid.

(41)

Deel 2

De cursusleider legt uit dat in deel 2 verder wordt ingegaan op de vraag: hoe maak ik mijn huis veiliger? Hierbij worden de verschillende onderdelen in een woning apart besproken. De cursusleider geeft de deelnemers de tijd om te antwoorden alvorens zelf aan te vullen.

Het tuinpad

- Mos, overgroeïend gras, sneeuw en afval verwijderen
- Goed bereikbare brievenbus
- Goed verlicht pad

(42)

De keuken

- Onderhoudsvriendelijke en slipvrije vloer
- Voldoende hoog geplaatste kookplaat en spoelbak
- Oven op reikhoogte
- Frequent gebruikt keukenmateriaal op reikhoogte

(42)

De woonkamer

- Voldoende 'beweeg' ruimte
- Verwijd meubilair op wieltjes
- Geen losse snoeren over de vloer
- Vermijd een gladde vloerbedekking
- Geen losliggend tapijt ofwel anti-slip aanbrengen

(42)

De trap

- Goede verlichting
- Vermijd lopers
- Trapleuning aan beide zijden
- Geen materiaal laten liggen op de trap

(42)

De slaapkamer

- Goede verlichting, bediening vanuit bed
- Voldoende 'beweeg' ruimte
- Draagbaar toestel of GSM naast bed
- Vermijd tapijten of voorzie anti-slip
- Voldoende hoogte om gemakkelijk te gaan zitten en recht te staan

(42)

Het toilet

- Verhoogd toilet
- Handgreep
- Stoel of kruk naast toilet als extra opduwvlak
- Voldoende hoge wastafel

(42)

De badkamer

- Anti-slipmatten in douche en bad
- Handgreep of badgreep
- Vermijd ligbad met hoge rand
- Voldoende hoge wastafel en aangepaste spiegelhoogte

(42)



Afsluiting

De cursusleider sluit de bijeenkomst af door:

- Een samenvatting te geven van de belangrijkste dingen die aan bod zijn gekomen bij deze bijeenkomst;
- Waardering uit te spreken voor de inzet van de deelnemers;
- Te vertellen dat dit de allerlaatste bijeenkomst was de cursus;
- Iedereen voor hun deelname te bedanken en hen succes te wensen in de toekomst;
- Alle deelnemers een tas mee te geven met informatie en kort uit te leggen welke folders in de tas zijn toegevoegd;
- De deelnemers te vragen het evaluatieformulier in te vullen.

Samenvatting van de bijeenkomst

De cursusleider overloopt nog eens kort met de deelnemers wat ze het beste vermijden en wat ze het best wél doen of voorzien.

 BETER TE VERMIJDEN	DIT DOET U BEST WÉL 
<ul style="list-style-type: none"> • Losse matten • (Oprullende) tapijten • Laat geen voorwerpen rondslingeren binnenshuis en buitenshuis • Steun en sta niet op onstabiele meubel • Slechte schoenen: slippers, schoenen zonder hiel, te kleine schoenen, schoenen met een te hoge of te fijne hak, schoenen die niet goed aansluiten • Telefoonsnoeren op de grond 	<ul style="list-style-type: none"> • Onder alle tapijten anti-slip aanbrengen • Overal zorgen voor goede verlichting • Altijd gebruik maken van het licht als u 's nachts naar het toilet moet • Voorzie voldoende bewegingsruimte • Materiaal dat u frequent gebruikt binnen handbereik plaatsen • Draag stevig schoeisel zonder hak

Ook deelt de cursusleider nog mee dat de deelnemers voor hulpmiddelen en een Personenalarmsysteem terecht kunnen bij hun mutualiteit.

Bijlagen

BIJLAGENLIJST

Bijlage A – Werkfiches

Bijlage B – Uitspraken omtrent vallen en de bezorgdheid om te vallen (2)

Bijlage C – FES-I (Falls Efficacy Scale International) (20)

Bijlage D – Bezorgdheid om te vallen (2)

Bijlage E – Checklist voor een veilige huisinrichting (34)

Bijlage F – Uitspraken veilig gedrag (2)

Bijlage G – ABC

Bijlage H – Evaluatiefiche BOEBS (43)

Bijlage A – Werkfiches

Bijeenkomst 1 – introductie van de cursus



Er zijn **7 valrisicofactoren** waarvan u zich bewust moet zijn:

- Evenwicht, mobiliteit en spierkracht
- Medicatie
- Orthostatische hypotensie (duizeligheid)
- Zicht
- Voeten en schoeisel
- Omgeving en gedrag
- Valangst

Een val kan **voorkomen** worden en hoort dus niet automatisch bij het ouder worden!

Bijeenkomst 2 – Valangst en de bezorgdheid om te vallen

Valangst is een veel voorkomend probleem. Het is echter belangrijk dat u hier niet aan toegeeft. Hieronder een korte weergave wat u best wél en best niet doet.



BETER TE VERMIJDEN

- Activiteiten niet meer uitvoeren
- Minder aan lichaamsbeweging doen
- Niet-helpende gedachten uw leven laten beheersen



DIT DOET U BEST WÉL

- Niet-helpende gedachten trachten herformuleren in helpende gedachten
- Hulp vragen aan anderen
- Blijven bewegen
- Activiteiten blijven uitvoeren

Bijeenkomst 3 – Lichaamsbeweging

vermindert de kans op vallen

Lichaamsbeweging kent tal van **voordelen** voor de gezondheid

- ✓ ... vermindert het risico op hart- en vaatziekten, een hoge bloeddruk en beroertes;
- ✓ ... gaat overgewicht tegen
- ✓ ... vermindert de lage rugklachten
- ✓ ... zorgt ervoor dat u zich fit voelt
- ✓ ... versterkt de gewrichten
- ✓ ... verbetert de coördinatie
- ✓ ... verbetert het evenwicht
- ✓ ... vermindert de kans op vallen

De activiteitenpiramide van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen helpt je om niet te vallen!

Tips

- Beperk langdurig zitten en onderbreek het zitten elke 30 minuten door enkele malen op te staan of even rond te wandelen
- Start met activiteiten uit de basis van de piramide en streef naar 30 minuten actief bewegen per dag
- Werk jezelf op naar het midden van de piramide; bouw elke activiteit geleidelijk op en start met 3 keer 5 à 10 minuten per week
- Bouw nadien regelmatig op met activiteiten uit het midden van de piramide
- Stel wel je grenzen en kies haalbare doelen met activiteiten die je graag doet; elke vordering die je maakt, is immers winst!
- Daag jezelf ook uit om nieuwe doelen te stellen; probeer eens iets nieuws
- Zoek een partner om samen te bewegen
- Kies best voor een mix van specifieke oefeningen (kracht, lenigheid, evenwicht)

De *activiteiten-piramide* helpt je om niet te vallen

(aangepast o.b.v. The Activity Pyramid, Pyramids of Health, Park Nicollet, 1998 en CDPH, 2012; Milisen et al., 2010; Vanhauwaert E (ViGeZ), 2012)

vermijd

langer dan een half uur ononderbroken zitten tijdens:

- TV kijken
- handwerk
- surfen op het internet
- lezen
- ...

doe 2 tot 3x per week

specifieke oefeningen die:

- je lenigheid en uithouding vergroten
- je evenwicht verbeteren
- je spieren versterken

(zie voorbeeldoefening op www.valpreventie.be)

doe 3 tot 5x per week

een leuke, sportieve hobby:

- dansen
- fietsen
- zwemmen
- joggen
- ...

beweeg dagelijks zoveel je kan

- speel met je kleinkinderen
- neem de trap in plaats van de lift
- werk in de tuin
- wandel naar de winkel
- stofzuig of doe andere huishoudelijke taken
- ...

Bijeenkomst 4 – Risico's en preventie

WAT ONTHOUDEN WE VAN DEZE SESSIE?

- Durf hulp vragen aan anderen
- Sta niet te snel recht uit bed of stoel, maar laat uw benen even bengelen aan de rand. Zo wordt u minder snel duizelig.
- Duw u bij het rechtstaan altijd op met twee handen.
- Trap op? Plaats eerst uw sterkste been op de trede en plaats daarna het minder sterke been
- Trap af? Plaats eerst uw minder sterke been op de trede en plaats daarna het sterkste been
- Houd altijd de leuning vast bij het oplopen en afdalen van de trap!



Als je deze stappen volgt van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, dan sta je in 1-2-3 recht na een val!

Wanneer u gevallen bent, kan u op de volgende manier weer veilig rechtkomen:

- 1** Trek uw sterkste been op, breng de hand aan dezelfde kant van het lichaam over de buik in de andere richting en rol zo op uw buik.



- 2** Zodra u op uw buik ligt, kan u steunen op uw voorarmen.


- 3** Trek een been op en steun op uw knie. Doe hetzelfde met het andere been.


- 4** Steun op beide handen en knieën.


- 5** Kijk om u heen om een stevig en stabiel steunpunt te vinden waarop u kan steunen om recht te komen: een tafel, een stoel, een bed, enz.
- 6** Beweeg u op handen en knieën naar dat steunpunt en steun op uw knieën door op beide handen af te duwen.


- Steun met uw handen op het steunpunt, plaats een voet plat op de grond en sta recht.



Ga vervolgens zitten om op adem te komen.

Bijeenkomst 5 – Veilig gedrag en advies

 BETER TE VERMIJDEN	 DIT DOET U BEST WÉL
<ul style="list-style-type: none"> • Losse matten • (Opkrullende) tapijten • Laat geen voorwerpen rondslingeren binnenshuis en buitenshuis • Steun en sta niet op onstabiele meubel • Slechte schoenen: slippers, schoenen zonder hiel, te kleine schoenen, schoenen met een te hoge of te fijne hak, schoenen die niet goed aansluiten • Telefoonsnoeren op de grond 	<ul style="list-style-type: none"> • Onder alle tapijten anti-slip aanbrengen • Overal zorgen voor goede verlichting • Altijd gebruik maken van het licht als u 's nachts naar het toilet moet • Voorzie voldoende bewegingsruimte • Materiaal die je frequent gebruikt binnen handbereik plaatsen • Draag stevig schoeisel zonder hak

Nog enkele tips

- Heeft u moeite om recht te komen uit bad? Gebruik dan een handgreep. Dit kunt u gemakkelijk krijgen in uw mutualiteit.
- Al een aantal keren gevallen en u kan moeilijk zelf rechtstaan? Schaf een Personalarmsysteem aan. Vraag gerust meer info aan uw mutualiteit.
- Een douche is veiliger dan een bad.
- Ga jaarlijks naar de oogarts!
- Ook medicatie is gevaarlijk en verhoogt uw valrisico. Bespreek dit met uw huisarts.

Bijlage B – Uitspraken omtrent vallen en de bezorgdheid om te vallen (2)

Vallen	Mee eens	Niet mee eens
Vallen hoort bij het ouder worden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De meeste valpartijen zijn niet te voorkomen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik mijn huisarts vertel dat ik ben gevallen, denkt hij/zij dat ik niet voor mezelf kan zorgen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik op straat ten val zou komen, zou ik me schamen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bezorgdheid om te vallen	Mee eens	Niet mee eens
Ook als het buiten niet glad is, blijf ik liever binnen omdat ik wil voorkomen dat ik val.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik denk regelmatig dat ik zal vallen en iets zal breken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben vaak gespannen als ik buiten loop, omdat ik bezorgd ben om te vallen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er zijn dingen die ik graag zou doen, maar niet meer doe omdat ik bezorgd ben om daarbij te vallen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bijlage C – FES-I (Falls Efficacy Scale International) (20)

De Nederlandstalige Falls Efficacy Scale International (FES-I)

(Yardley et al., 2005; Kempen et al., in druk)

Instructies:

- we willen u graag enkele vragen stellen over hoe bezorgd u bent dat u zou kunnen vallen bij het uitvoeren van een bepaalde activiteit
- het gaat er hierbij om hoe u **gewoonlijk** deze activiteit uitvoert
- als u tegenwoordig deze activiteit **niet doet** willen we u vragen of dit zo is uit *bezorgdheid om (opnieuw) te vallen* of om een *andere reden*

Hoe bezorgd bent u dat u zou kunnen vallen bij...	Helemaal niet bezorgd	Een beetje bezorgd	Tamelijk bezorgd	Erg bezorgd	(*) Deze activiteit wordt niet uitgevoerd uit bezorgdheid om te vallen
1. Het schoonmaken in huis (zoals vegen, stofzuigen of afstoffen)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
2. Het aan- of uitkleden	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
3. Het klaarmaken van eenvoudige maaltijden	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
4. Het nemen van een bad of douche	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
5. Het doen van boodschappen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
6. Het in of uit een stoel komen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
7. Het op- of aflopen van een trap	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
8. Het maken van een wandeling in de buurt	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
9. Het reiken naar iets boven uw hoofd of naar iets op de grond	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
10. Het beantwoorden van de telefoon voordat deze ophoudt met overgaan	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
11. Het lopen op een gladde ondergrond (bijvoorbeeld nat of bevroren)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
12. Het bezoeken van een vriend(in), kennis of familielid	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
13. Het lopen op een plek waar veel mensen zijn	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
14. Het lopen op oneffen ondergrond (zoals kinderkopjes of slecht onderhouden trottoir)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
15. Het op- of aflopen van een helling	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:
16. Het bezoeken van een sociale gelegenheid (zoals kerkdienst, familiebijeenkomst of verenigingsactiviteit)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	- ja <input type="checkbox"/> neen <input type="checkbox"/> - andere reden:

(*) Redenen voor restrictie activiteit toegevoegd door de wetenschappelijke werkgroep “Uniforme Aanpak Valpreventie Vlaanderen”

Bijlage D – Bezorgdheid om te vallen (2)

1. Bij welke activiteit ben ik bezorgd om te vallen?

2. Waarom ben ik bezorgd dat ik hierbij zal vallen?

3. Kloppen deze gedachten als ik kijk naar mijn ervaringen in het verleden?

4. Welke gedachte kloppen beter en kunnen mij helpen?

5. Heeft u de activiteit inmiddels uitgevoerd?

6. Hoe bezorgd bent u nu om te vallen bij het uitvoeren van deze activiteit?

- Ik ben helemaal niet meer bezorgd.
- Ik ben veel minder bezorgd.
- Ik ben iets minder bezorgd.
- Er is niets veranderd.
- Ik ben nog bezorgder geworden.

Bijlage E – Checklist voor een veilige huisinrichting (34)



Checklist voor een veilige huisinrichting

..... Doe de test

VALLEN, HET IS SOMS ERGER DAN JE DENKT. EEN DOMME VAL KAN HEEL WAT ELLENDE VEROORZAKEN. OM VALPARTIJEN TE VOORKOMEN MOET JE HUIS EEN "VEILIG" HUIS ZIJN. MAAR HET IS NIET ALLEEN BELANGRIJK OM JE HUIS VEILIG TE MAKEN. JE VEILIG GEDRAGEN IN JE HUIS IS ZEKER EVEN BELANGRIJK.

Deze checklist is een hulpmiddel waarmee je kan werken aan de veiligheid van je huis. De vragen doen je ook stilstaan bij je eigen gedrag. Gedragen we ons wel altijd even veilig? Door tijdig de juiste maatregelen te treffen, vergroot je de kans dat je lang zelfstandig kan blijven wonen in je eigen huis.

De vragen zijn zo gerangschikt dat je stapsgewijs door je huis kan wandelen om ze te beantwoorden. We starten bij de inkom. Je leest elke vraag aandachtig. Als je gedrag of de toestand van je huis overeenkomt met de beschrijving dan kan je een kruisje in de kolom "ja" zetten. Indien de beschrijving niet overeenkomt met de toestand in je huis, of met je gedrag dan zet je een kruisje in de kolom "neen". Is de vraag helemaal niet van toepassing op je huis omdat het gewoonweg niet aanwezig is, dan zet je een kruisje in de kolom "heb ik niet".

De resultaten van de checklist dienen zeker niet om je huis te be- of veroordelen. Ze dienen alleen om je aandacht te vestigen op onveilige situaties en onveilig gedrag die aanleiding kunnen geven tot een valpartij.

1. Gang en inkom

		JA	NEEN	HEB IK NIET
A.	Mijn pad, de toegang tot mijn huis ligt effen.			
B.	Ik gebruik de leuning die aan mijn voordeur is bevestigd.			
C.	Mijn deurmat heeft een antisliplaag en kan dus niet wegschuiven.			
D.	Ik steek het licht aan als er te weinig daglicht is.			
E.	Er zijn lichtschakelaars bij alle deuren die uitkomen in de gang.			
F.	Er zijn lichtschakelaars bij alle deuren die uitkomen in de gang.			

2. woonkamer

		JA	NEEN	HEB IK NIET
A.	Al mijn meubelen zijn stevig genoeg zodat ik erop kan leunen indien ik zou struikelen.			
B.	Ik heb mijn meubels zo gezet dat er voldoende ruimte is zodat ik nergens tegenaan kan lopen.			
C.	Ik gebruik voldoende verlichting in de woonkamer zodat ik alles duidelijk kan zien.			
D.	Ik leg onder mijn tapijten een antisliplaag.			

3. Keuken

		JA	NEEN	HEB IK NIET
A.	Ik werk in een goed verlichte keuken.			
B.	Ik gebruik een stabiel opstapje met een leuning.			
C.	Ik doe kasten en schuiven steeds dicht na gebruik zodat ik nergens kan blijven haperen.			
D.	Ik zet het keukengerei dat veel gebruikt wordt in kastjes die makkelijk bereikbaar zijn.			
E.	Ik kuis gemorste etensresten of vloeistoffen op zodat ik er niet over kan uitglijden.			
F.	Ik hou steeds de grond vrij en zet de dingen (fritpot, boodschappentassen...) dus niet op de grond.			

4. Trappen, overloop, zolder en kelder

		JA	NEEN	HEB IK NIET
A.	Ik ga naar boven/naar beneden op een goed verlichte trap.			
B.	Zowel beneden als bovenaan de trap is er een lichtschakelaar.			
C.	Mijn traploper ligt goed vast.			
D.	Ik hou mij steeds vast aan mijn trapleuning als ik de trap gebruik.			
E.	Er liggen geen spullen op de trap die mij verhinderen om veilig de trap op en af te lopen.			
F.	Ik heb zowel aan de eerste als laatste trede een duidelijke fluo-strook aangebracht zodat ik kan zien waar de trap begint en eindigt.			

5. Badkamer

		JA	NEEN	HEB IK NIET
A.	Ik gebruik de handgreep die aangebracht is als steun voor de douche en het bad.			
B.	Ik gebruik het zitbankje in de douche en in het bad			
C.	Zowel in als voor de douche en het bad ligt een antislipmatje.			

6. Toilet

		JA	NEEN	HEB IK NIET
A.	Ik gebruik de handgreep die aangebracht is als steun bij het toilet.			
B.	Voor het toilet ligt een antislipmatje.			
C.	Ik steek steeds het licht aan bij het gebruik van het toilet.			

7. Slaapkamer

		JA	NEEN	HEB IK NIET
A.	Ik doe steeds het licht aan als ik 's nachts naar het toilet ga.			
B.	De lichtschakelaar kan ik makkelijk vanuit het bed bereiken.			
C.	Ik heb onder mijn tapijten een antisliplaag gelegd.			
D.	Vanuit mijn slaapkamer kan ik het toilet makkelijk bereiken.			
E.	Mijn bed staat op de juiste hoogte zodat ik, als ik op de rand van mijn bed ga zitten, net met beide voeten aan de grond kan.			

8. Garage en tuin

		JA	NEEN	HEB IK NIET
A.	Ik ruim onmiddellijk gemorste olie, verf en dergelijke op, zodat ik er niet over kan uitglijden.			
B.	Mijn gereedschap is zo opgeborgen dat het niet kan onderuitschuiven.			
C.	Mijn ladders en opstapjes zijn in goede en stabiele staat.			
D.	Ik onderhoud mijn terras of koertje zodat het niet begroeid is met gras of mos.			

9. Algemeen

		JA	NEEN	HEB IK NIET
A.	Mijn elektriciteitsdraden en verlengkabels zijn goed aan de muur bevestigd.			
B.	Ik doe aangepast schoeisel aan als ik in huis rondloop.			
C.	Ik kan de telefoons op elk verdiep makkelijk bereiken.			
D.	Ik verplaats mij rustig als de telefoon rinkelt.			
E.	Ik heb het telefoonnummer van mijn huisarts en van mijn familielid of buur, naast mijn telefoons gelegd (ook die van boven).			
F.	Ik heb afspraken gemaakt met burens, familie of vrienden bij noodgevallen.			
G.	Ik laat mij regelmatig onderzoeken door mijn huisarts.			
H.	Ik neem mijn geneesmiddelen volgens doktersvoorschrift.			
I.	Ik draag steeds mijn bril indien dat nodig is.			
J.	Ik ben matig met alcohol.			

Nadenken over... je huis en je gedrag thuis

Nadat je met deze checklist je woning bent rondgegaan, heb je misschien een aantal onveilige situaties en gedragingen opgemerkt.

Staan er heel veel kruisjes in de kolom "ja"? Wel dan heb je waarschijnlijk een veilige woning en gedraag je je ook echt wel veilig.

Kijk toch ook eens naar de kolom "neen". Staan daar kruisjes in? En welke kruisjes zijn dat juist? De kruisjes in deze kolom willen zeggen dat je een aantal gedragingen stelt die valpartijen kunnen veroorzaken of dat er een aantal onveilige situaties zijn in je huis.

Bij de kruisjes in de kolom "heb-ik-niet" moet je even stilstaan of het veranderen van de situatie nodig is om je woning veilig te maken. Een echt doordenkerskolommetje dus.

Tijd om er iets aan te doen? Hoe gaan we dat doen? Wel door jezelf eerst een aantal vragen te stellen en dan een werkplan te maken.

- Wat zou er allemaal moeten veranderen?
- Waar ga ik eerst aan beginnen?
- Wat is eenvoudig op te lossen?
- Wat kan ik zelf veranderen?
- Waarvoor heb ik hulp nodig van anderen?
- Wanneer begin ik eraan?

**MEER
BEWEGEN** DAT
VOELT
BETER.BE



Een samenwerking van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie,
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen,
het Rode Kruis en de Logo's (Lokaal Gezondheidsoverleg).

Bijlage F – Uitspraken veilig gedrag (2)

Uitspraken	ja	soms	nee	nvt
1. Als ik iets mors op de grond dweil ik dat direct op.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ik draag ook binnenshuis goed zittend schoeisel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Als ik op de trappen loop, houd ik met minimum 1 hand de leuning vast.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ik raap dingen die ik heb laten vallen onmiddellijk op.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Als de telefoon gaat loop ik er rustig naar toe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ik maak gebruik van een wandelstok of rollator zoals me is geadviseerd door de huisarts/ergotherapeut.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ik gebruik een handgreep wanneer ik in en uit de douche stap.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ik beweeg minimum 30 minuten per dag.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ik sta rustig op uit mijn stoel en bed om te voorkomen dat ik duizelig word.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ik doe het rustig aan op de dagen waar ik me niet zo goed voel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ik doe het licht aan wanneer ik een kamer inga waar het donker is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ik neem mijn medicatie zoals voorgeschreven, op de juiste dag, de juiste tijd en de juiste hoeveelheid.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Als ik gevallen ben bespreek ik dit met mijn familie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Als ik gevallen ben bespreek ik dit met mijn huisarts.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Ik ben goed in staat om hulp te vragen wanneer dit nodig is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bijlage G – ABC

A

B

C

Bijlage H – Evaluatiefiche BOEBS (43)



BOEBS

Evaluatie activiteiten door de deelnemers

Activiteit :

Vul in of kruis aan wat voor u het best past.

Hoe bent u te weten gekomen dat deze activiteit doorging?

.....

.....

Wat is de **sterkte** van deze activiteit? Wat vond u **goed** en moet zeker behouden blijven?

.....

.....

.....

Wat is een **zwakte** van deze activiteit? Wat vond u **niet goed** en moet zeker worden bijgestuurd?

.....

.....

.....

Wat heeft u **gemist** bij deze activiteit?

.....

.....

.....

Hoe **tevreden** bent u in het algemeen over deze activiteit?

- helemaal niet tevreden
- eerder niet tevreden
- neutraal
- tevreden
- zeer tevreden



U bent: man vrouw

Uw leeftijd is: jaar

Vallen

- 1) Hoeveel maal bent u het afgelopen jaar gevallen?
- 2) Bij hoeveel van deze valpartijen heeft u de huisarts, de MUG of de spoedafdeling van een ziekenhuis geraadpleegd?
- 3) Bij hoeveel van deze valpartijen had deze val een breuk tot gevolg?
- 4) Is uw woning veilig ingericht om vallen te voorkomen (indeling van de meubels, verlichting...)?
 - neen, helemaal niet
 - eerder weinig
 - het grootste gedeelte van mijn huis wel
 - ja, helemaal wel
- 5) Was u tot vandaag alert voor wat u deed en hoe u veilig activiteiten deed, zodat u niet viel?
 - neen, helemaal niet
 - meestal niet
 - meestal wel
 - ja, steeds alert

Denkt u dat u zich door deze activiteit veiliger zal gedragen en uw woning veiliger zal inrichten (om vallen te voorkomen)?

- neen, zeker niet
- neen, wellicht niet
- misschien wel, misschien niet; dat weet ik niet
- ja, wellicht wel
- ja, zeker wel

Denkt u dat u door deze activiteit andere ouderen uit uw omgeving (makkelijker) kan aanzetten tot veiliger gedrag en meer veiligheid in de woning (om vallen te voorkomen)?

- neen, helemaal niet
- neen, wellicht niet
- misschien wel, misschien niet; dat weet ik niet
- ja, wellicht wel
- ja, zeker wel

HARTELIJK DANK VOOR UW MEDEWERKING!

Referenties

1. Onafhankelijk Ziekenfonds. Bedverhoger n.d. [cited 2013 November 9]. Available from: <http://shop.oz.be/nl/producten/bed/bedverhogers/1>.
2. Trimbos Instituut. Zicht op evenwicht: cursus voor wie onbezorgd actief wil zijn. Maastricht: Maastricht University; 2009.
3. Onafhankelijk Ziekenfonds. Badplank Savannah kunststof 66 x 23 cm n.d. [cited 2013 November 9]. Available from: <http://shop.oz.be/nl/producten/bad%20en%20douche/badplanken/1>.
4. De Coninck L. Zonder vallen en opstaan: ergotherapeutische praktijkrichtlijn aangaande valpreventie bij thuiswonende ouderen. Leuven: Acco; 2010.
5. Tapijtcenter Zingem. Traploper Diamond Herati Terra 2013 [cited 2013 November 9]. Available from: <http://www.tapijtcenter.be/collectie/traplopers-trap-vasttapijt/410122-diamond-herati-terra>.
6. Firevaned branchevereniging hulpmiddelen. Douchestoel n.d. [cited 2013 November 9]. Available from: <http://www.eengoedhulpmiddel.nl/woningaanpassing/badkamer/douchestoelen/>.
7. GOW Welzijnswerk. Woningaanpassingen. Badkamer: handgrepen en beugels n.d. [cited 2013 November 9]. Available from: http://www.wonenopleeftijd.nl/de_kempen/voorbeelden-woningaanpassing/rubriek/4/badkamer/35/.
8. Lamb SE, Jorstad-Stein EC, Hauer K, Becker C. Development of a common outcome data set for fall injury prevention trials: the Prevention of Falls Network Europe consensus. *J Am Geriatr Soc.* 2005;53(9):1618-22.
9. WHO. Falls: fact sheet N°344 2012 [updated October 2012; cited 2013 21 May]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs344/en/>.
10. Leland NE, Elliott SJ, O'Malley L, Murphy SL. Occupational Therapy in Fall Prevention: Current Evidence and Future Directions. *American Journal of Occupational Therapy.* 2012;66(2):149-60.
11. Piphatvanitcha N, Kespichayawattana J, Aunguroch Y, Magilvy JK. State of Science: Falls Prevention Program in Community-Dwelling Elders. *The Thai Journal of Surgery.* 2007;28:90-7.
12. Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen. Wist je dat... n.d. [cited 2013 March 3]. Available from: <http://www.valpreventie.be/algemeen/ikwoonhuis/Informatie.aspx>.
13. Kabinet van Vlaams minister van Welzijn Volksgezondheid en Gezin Jo Vandeuren. Ontwerp Vlaams Ouderenbeleidsplan 2010-2014 2010 [cited 2013 March 3]. Available from: <http://vlaamse-ouderenraad.be/beleid/algemeen/Vlaams%20Ouderenbeleidsplan.pdf>.
14. Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen. n.d [cited 2013 March 3]. Available from: <http://www.valpreventie.be/Algemeen/ikwoonhuis/Informatie/Oorzaken.aspx>.

15. Nederlandse Vereniging voor Klinische Geriatrie. Preventie van valincidenten bij ouderen 2004 [cited 2013 April 6]. Available from: <http://www.diliguide.nl/document/1061/valincidenten-bij-ouderen-preventie-van.html>.
16. Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen. Valpreventie bij thuiswonende ouderen: praktijkrichtlijn voor Vlaanderen 2010 [cited 2013 March 3]. Available from: http://www.valpreventie.be/Portals/Valpreventie/Documenten/thuis/EVV_PR_thuis_historiek.pdf.
17. Udell JE, Drahota A, Dean TP, Sander R, Mackenzie H. Interventions for preventing falls in older people: an overview of Cochrane Reviews. . Cochrane Database of Systematic Reviews. 2011;4.
18. Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen. n.d. [cited 2013 March 3]. Available from: <http://www.valpreventie.be/algemeen/lkwoonhuis/Informatie/Gevolgen.aspx>.
19. Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen. Powerpointpresentatie Valquiz thuis. Deel 1. n.d. [cited 2013 March 3]. Available from: <http://www.valpreventie.be/Aanbod/Aanbodthuissetting/Menukaartthuisbackup.aspx#vorming>.
20. Yardley et al., Kempen et al. De Nederlandstalige Falls Efficacy Scale International (FES-I) 2005 [cited 2013 March 3]. Available from: http://www.valpreventie.be/Portals/Valpreventie/Documenten/thuis/EVV_thuis_Falls-Efficacy-Scale.pdf.
21. Zitman F. Zonder angst hebben mensen geen leven. In: van Balkom AJLM, Oosterbaan D, Visser S, van Vliet IM, editors. Handboek angststoornissen. Utrecht: de Tijdstroom; 2011. p. 14-25.
22. van Balkom T, van Oppen P. Diagnostiek. In: van Balkom AJLM, Oosterbaan D, Visser S, van Vliet IM, editors. Handboek angststoornissen. Utrecht: de Tijdstroom; 2011. p. 76-121.
23. Delbaere K, Close J, Mikolajczak A, Sachdev S, Brodaty H, Lord S. The Falls Efficacy Scale International (FES-I). A comprehensive longitudinal validation study. . Age and Aging. 2010;39:210-6.
24. Punt P. Automatische denkgewoonten. Helpende en niet-helpende gedachten. 2013. Available from: http://www.depri-en-dan.nl/tips/helpende_niet_helpende_gedachten/automatische_denkgewoonten
25. Prochaska JO, Diclemente CC. Toward a Comprehensive Model of Change. Applied Clinical Psychology. 1986;13:3-27.
26. Stevens M. Bewegen bij ouderen. In: Baarveld F, Backx FJG, Voorn TB, editors. Sportgeneeskunde. Houten: Bohn Stafleu van Loghum; 2009. p. 67-84.

27. Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen. Blijf fit en actief n.d. [cited 2013 March 3]. Available from: [http://www.valpreventie.be/algemeen/ikwoonhuis/Informatie/Vallenvoorkomen/Blijffitenactief.aspx](http://www.valpreventie.be/algemeen/ikwoonhuis/Informatie/Vallen voorkomen/Blijffitenactief.aspx)
28. Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen. Blijf actief, vermijd vallen! n.d. [cited 2013 March 3]. Available from: <http://www.valpreventie.be/algemeen/ikwoonhuis/Activiteiten.aspx>
29. Campbell JA, Robertson MC. Otago exercise programme to prevent falls in older adults University of Otago,; Otago Medical School,; 2003 [cited 2013 March 3]. Available from: http://www.valpreventie.be/Portals/Valpreventie/Documenten/367_Campbell_2003_Otagoexercise_programme.pdf.
30. Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen. Specifieke oefeningen op maat voor de thuiswonende oudere ter bevordering van lenigheid, kracht en evenwicht 2013 [cited 2013 July 14]. Available from: http://www.valpreventie.be/Portals/Valpreventie/Documenten/2013_EVV_Specifiek-oefenpakket_valpreventie.pdf.
31. Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen. Voordelen van bewegen n.d. [cited 2013 August 15]. Available from: <http://www.valpreventie.be/Aanbod/WeekvandeValpreventie/FocusWvdV/Voordelenvanbewegen.aspx>
32. Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen. De activiteitenpiramide helpt je om niet te vallen n.d. [cited 2013 August 15]. Available from: <http://www.valpreventie.be/Aanbod/WeekvandeValpreventie/FocusWvdV/Activiteitenpiramide.aspx>.
33. Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen. Erkenning van de valproblematiek 2012. Available from: <https://vimeo.com/38024441>.
34. Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, BOEBS. Checklist voor een veilige huisinrichting n.d. [cited 2013 November 9]. Available from: http://www.valpreventie.be/Portals/Valpreventie/Documenten/WvdV/2015/2013_BOEBS_Checklist.pdf.
35. Delblaere K. Hoe rechtkomen na een val? : Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen; 2005 [cited 2013 November 9]. Available from: http://www.valpreventie.be/Portals/Valpreventie/Documenten/thuis/EVV_thuis_Hoe_rechtkomen_na_een_val.pdf.
36. De Valbus. Laat je niet vallen 2011 [cited 2013 November 9]. Available from: <http://www.valbus.be/docs/brochure.pdf>.

37. Thuiszorg Bond Moyson. Valpreventie. Infobrochure van Thuiszorg Bond Moyson 2011 [cited 2013 November 9]. Available from: http://www.bondmoyson.be/SiteCollectionDocuments/Brochure-publicatie/309/2011%20ctz_brochure_valpreventie_WEB.pdf
38. CM. Vallen voorkomen 2013 [cited 2013 November 9]. Available from: http://www.cm.be/binaries/Folder-vallen-voorkomen_tcm375-102301.pdf.
39. Liberale Mutualiteit. Valpreventie bij senioren. Beter voorkomen dan genezen. 2009 [cited 2013 November 9]. Available from: http://www.lm.be/BrabantNL/Uw-mutualiteit/Publicaties/Brochures/Documents/valpreventie_bij_senioren.pdf.
40. Onafhankelijk Ziekenfonds. PAS alarmcentrale, je personenalarmsysteem n.d. [cited 2013 November 9]. Available from: <https://www.oz.be/gezondheid/sociale-dienstverlening/regionaal-dienstencentrum/pas>.
41. Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen. Powerpointpresentatie Valquiz thuis. Deel 2 Risico's. n.d. [cited 2013 November 9]. Available from: <http://www.valpreventie.be/Aanbod/Aanbodthuissetting/Menukaartthuisbackup.aspx#valquiz>.
42. Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen. Powerpointpresentatie Valquiz thuis. Deel 4: veilig in huis. n.d. [cited 2013 November 9]. Available from: <http://www.valpreventie.be/Aanbod/Aanbodthuissetting/Menukaartthuisbackup.aspx#valquiz>.
43. VIGeZ. BOEBS. Evaluatie activiteiten door de deelnemers 2013 [cited 2014 March 3]. Available from: http://www.gezondegemeente.be/assets/uploads/pages/BOEBS/Evaluatieformulier_valpreventie-activiteiten_voor_deelnemers.pdf