



Met kennis
haal je meer
uit sport en bewegen

ALLES OVER
SPORT



kenniscentrum
sport & bewegen

Valpreventie: effectief, integraal en aantrekkelijk

Liesbeth Preller, ism

Saskia van der Meer, AmstelveenSport
Marjo de Vet, GGD Amsterdam



Opzet

- Poll
- Achtergrond data, gevolgen en effectiviteit
- Interview Saskia van der Meer en Marjo de Vet over integrale aanpak Amstelveen
- Vragen
- Breakout sessie
- Terugkoppeling

Cijfers valongevallen 65+ in 2019



Rekenhulp



Bron: Veiligheid.nl

Oorzaken multifactorieel

Niet bewegen*

- Medicijngebruik
- Valangst
- Cognitie en stemming
- Gezichtsvermogen
- Duizeligheid
- Incontinentie
- Gehoorproblemen
- Omgevingsfactoren
- Voetproblemen en schoeisel
- Voedingstoestand en vitamine D

Bewegen

- Reactievermogen
- Spiersterkte
- Coördinatie
- Balans
- Valvaardigheid

Screenen!!*

- kort (POH, ..)
- uitgebreid (ergotherapeut, ..)

*Veiligheid.nl

Preventie

1. Quick wins
2. Basis:beweegrichtijnen



*Volwassenen
en ouderen*



*2,5 uur per week
matig intensief bewegen*

Verspreid het bewegen over
meerdere dagen



*2,5 x per week
spier- en botversterkende
activiteiten*

Voor ouderen in combinatie
met balansoefeningen

3. Valpreventieprogramma's

- Database erkende interventies
- Let op niveau erkenning en onderbouwing

Valpreventieprogramma - wanneer effectief*

	Duur (weken)	# uur	reductie %
Balans + functioneel	25	52	24
Tai Chi	20	45	19
Divers (Balans + functioneel + weerstand)	25	52	34

- geen verschil individueel/ groepsaanbod
- + effectiever zorgprofessional

! vervolg nodig voor behoud effecten

*Ng e.a, 2019, Sherrington e.a, 2020

Valpreventieprogramma - wanneer impact?

RE-AIM

- Borgen van interventie
- Behoud gedrag



Implementatie:
uitvoeren zoals
bedoeld (werkzame
elementen)

Interview

Integrale aanpak Amstelveen

Saskia van der Meer
Marjo de Vet

Break-out 10 minuten

Hoe kun je een integrale aanpak rond valpreventie van de grond krijgen in je wijk/ gemeente?

Hulpvragen:

- Hoe start je?
- Wie zijn de beoogde partners?
- Op welke manier denk je de samenwerking te kunnen realiseren?
- Welk soort kennis en informatie mis je om aan de slag te gaan?
- Wat heb je verder nodig?