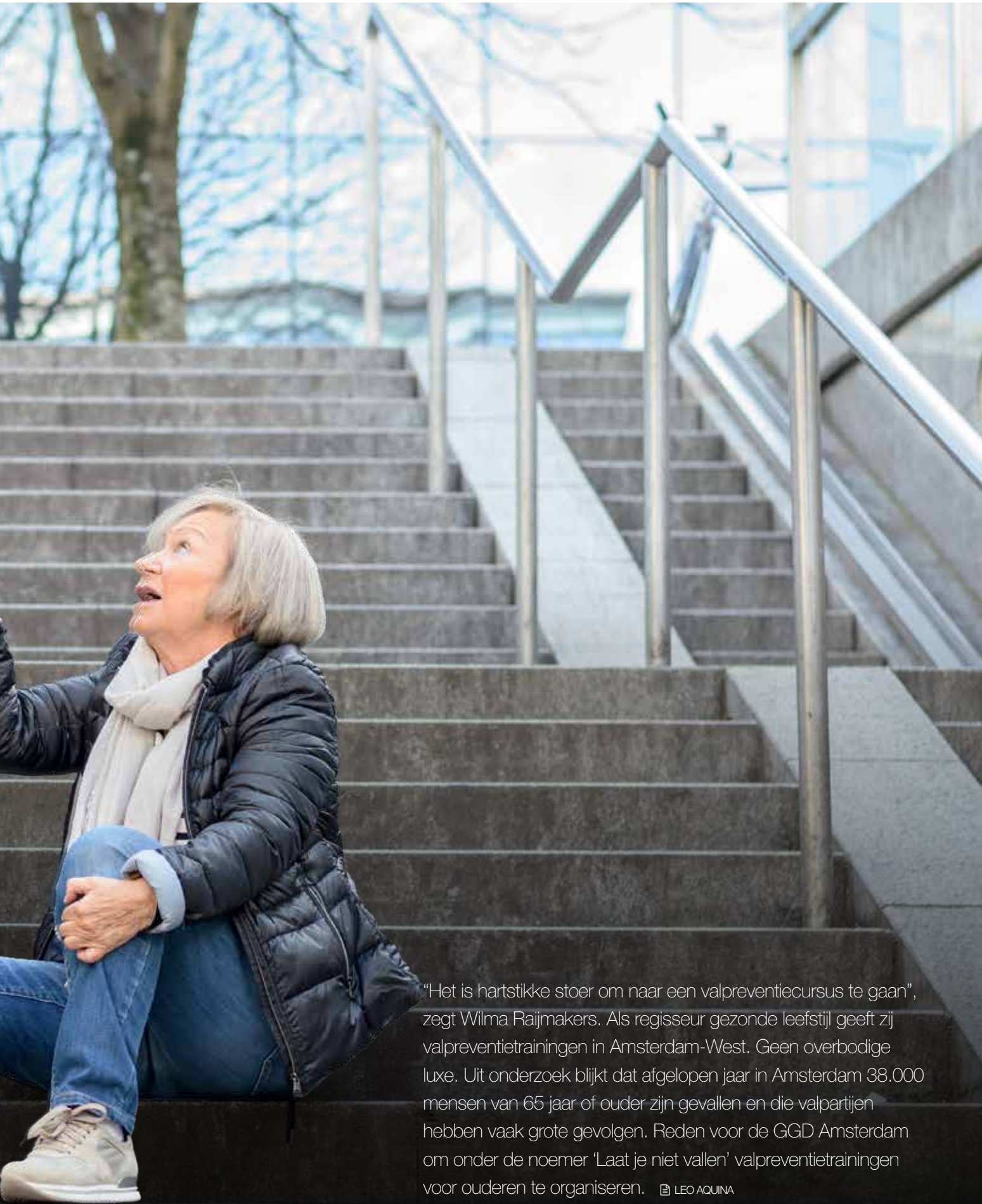





Valpreventie is mensenwerk

“Het is echt niet alleen voor mensen van 80
die achter een rollator lopen”



“Het is hartstikke stoer om naar een valpreventie cursus te gaan”, zegt Wilma Raijmakers. Als regisseur gezonde leefstijl geeft zij valpreventietrainingen in Amsterdam-West. Geen overbodige luxe. Uit onderzoek blijkt dat afgelopen jaar in Amsterdam 38.000 mensen van 65 jaar of ouder zijn gevallen en die valpartijen hebben vaak grote gevolgen. Reden voor de GGD Amsterdam om onder de noemer ‘Laat je niet vallen’ valpreventietrainingen voor ouderen te organiseren.  LEO AQUINA

“Senioren zijn een fantastische doelgroep vol met fantastische verhalen”

Wilma Raijmakers (Amsterdam-West)

Valpartijen hebben een enorme impact op de kwaliteit van leven en zelfredzaamheid van 65-plussers. De cijfers spreken voor zich”, zegt Wilma Raijmakers. “Veel zie je als gevolg van valpartijen pols- en armletsel, maar ook hoofdletsel en dat heeft vaak een vervelende afloop. Er zijn veel mensen die na een valpartij naar het ziekenhuis moeten en daar nooit meer uit komen.” Niet alleen de cijfers spreken voor zich, in de praktijk wordt Raijmakers vaak met de problematiek geconfronteerd. Haar eigen vader van 91 kon als gevolg van een valpartij van de bank niet meer zelfstandig wonen en als Buurtsportcoach Gezonde

Leefstijl voor volwassenen en senioren in Amsterdam-West komt ze in haar dagelijks werk ook veel mensen tegen voor wie een valpreventie cursus geen overbodige luxe is. “Ik begeleid wandelgroepen voor 55-plussers”, vertelt ze. Tijdens de wandelingen besteedt ze uitgebreid aandacht aan balans: “Ik maak gebruik van bruggen, bankjes en stoepranden. We doen samen oefeningen om spieren sterker te maken, zoals gaan zitten en staan. Hierdoor ervaren wandelaars hun lichaam anders. Ze merken dat het nodig is om te blijven oefenen.”

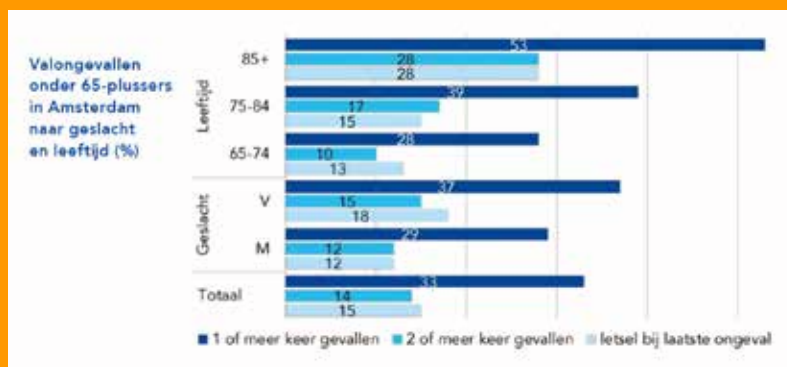
Raijmakers is van huis uit judoleraar en valtrainer. Vanuit dat vakgebied heeft zij de nodige ervaring. In haar werk als buurtsportcoach richt zij zich specifiek op 55-plussers. “Ik ben ‘In Balans-trainer’, vertelt ze. “In Balans-trainingen zijn een onderdeel van het programma ‘Laat je niet vallen’, dat is ontwikkeld door Veiligheid-NL en wordt ingezet door de GGD in Amsterdam. Zij faciliteren In balans en Otago. In Balans is een cursus speciaal voor mensen die nog zelfstandig thuis wonen, maar niet helemaal zeker zijn van zichzelf, of bijvoorbeeld al eerder ten val zijn gekomen. Ik leer de mensen zelfredzamer te worden door middel van een programma dat is samengesteld door een geriater. Het is een combinatie van bewustzijn en spierversterkende oefeningen in groepsverband met zo’n 10 tot 15 personen. Het programma duurt dertien weken en er is ook een informatiebijeenkomst waarbij we een veilig-wonen-test doen.” Raijmakers heeft in haar loopbaan als judoleraar met mensen van alle leeftijden gewerkt, maar de senioren hebben haar hart gestolen. “Dat is een fantastische doelgroep vol met fantastische verhalen. Ik zie hen regelmatig angstig binnenkomen in een groep. Mensen durven niet naar de grond toe te gaan. Zij staan niet op de juiste manier op en wij leren ze een techniek om dat beter te kunnen doen. Vaak zie je dat mensen tot tranen toe geroerd zijn.”

Factsheet GGD – Van de Amsterdamse 65-plussers is een derde gevallen

Een derde (33%) van alle 65-plussers uit Amsterdam is het afgelopen jaar gevallen en 15 procent heeft letsel opgelopen bij een valongeval. Van alle 65-plussers is 14 procent het afgelopen jaar 2 of meer keer gevallen. Onder 85-plussers is dit percentage twee keer zo hoog, 28 procent.

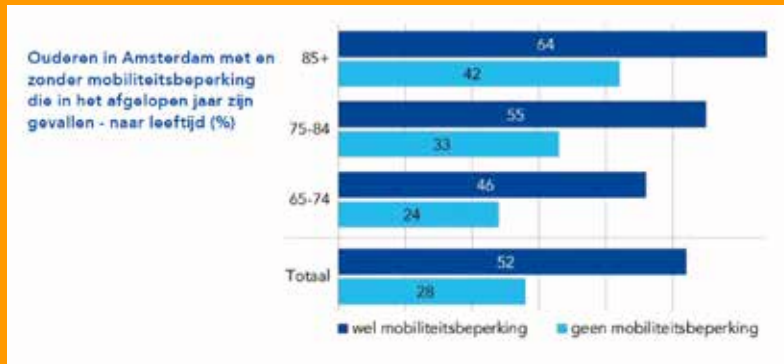
Vrouwen en oudste inwoners vallen het vaakst

Vrouwen vallen iets vaker dan mannen, ook als we rekening houden met de leeftijdsopbouw. De oudste leeftijdsgroep loopt het grootste risico op vallen en op letsel bij een valongeval. Meer dan de helft van de 85-plussers is in 2020 gevallen en ruim een kwart liep letsel op bij een valongeval.



Meer valongevallen bij ouderen met mobiliteitsbeperking

Van de 65-plussers met een mobiliteitsbeperking is 52 procent 1 of meer keer gevallen, tegen 28 procent van de 65-plussers zonder beperking. Bijna een kwart van alle 65-plussers (23%) heeft een mobiliteitsbeperking en 16 procent gebruikt een hulpmiddel bij het lopen. Van de 85-plussers rapporteert zelfs de helft een mobiliteitsbeperking en gebruikt meer dan de helft een hulpmiddel bij het lopen, vaak een rollator. Jaarlijks belanden veel ouderen bij de eerste hulp met ernstig letsel na een val met hun rollator.



Bron: Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2020.

ook hulpverleners, zich realiseren dat valpreventie niet stoffig en zielig is, maar dat het mensen juist krachtiger maakt. Het imago schrikt mensen af, waardoor velen niet durven te gaan.”

Mensen moeten over een figuurlijke drempel stappen of over een letterlijke drempel struikelen voordat zij zich opgeven voor een valpreventietraining. Raijmakers probeert beide drempels zoveel mogelijk weg te nemen, de letterlijke drempels komen aan de orde in de een veilig-wonen-test

“Vaak zie je dat mensen tot tranen toe geroerd zijn”

Wilma Raijmakers (Amsterdam-West)

en de figuurlijke drempels probeert zij weg te nemen door haar voelsprietten uit te steken in de wijk. “Ik heb een groot netwerk in Amsterdam-West”, vertelt ze. “Dat gaat van buurtwerkers, buurtsportcoaches, partners in het buurtwerk tot gezondheidscentra. Zij weten waar mensen met klachten zijn, persoonlijk, financieel, fysiek. Het kan met gezondheid te maken hebben, personen die vallen en niet weten





hoe ze dat moeten voorkomen c.q. verbeteren. Iedereen helpt mij met het vinden van beweegproblemen. Ik beman een leefstijlloket in Amsterdam-West, waardoor ik veel mensen zie en spreek en één dag in de week ben ik aanwezig in het gezondheidscentrum. Artsen en fysiotherapeuten kennen mij en sturen mensen vaak direct naar mij door. Ik ga dan met ze aan de slag voor een passend sportaanbod in de wijk. Met die sportaanbieders heb ik uiteraard ook veel contact. Er zijn er zelfs die speciale groepen hebben voor 55-plussers.”

Brede doelgroep

Raijmakers mikt met het aanbod op een brede doelgroep: “Het is voor de 65-plusser die zelfstandig woont, maar ook voor mensen die bijvoorbeeld beginnende Parkinson hebben of een andere aandoening die ze in hun balans beperkt. Ik heb bijvoorbeeld een keer een politieagent op de training gehad. Hij was zelf nota bene

“Mensen die een valpreventie cursus hebben gedaan, voelen zich daarna zekerder. Ze durven meer en ze kunnen meer”

Wilma Raijmakers (Amsterdam-West)

spintrainer, maar hij had ook twee kunstknieën. Hij wist niet hoe hij zich met die nieuwe knieën moest verhouden tot vallen en opstaan. Hij was 63 jaar en hartstikke fit. Het is echt niet alleen voor mensen van 80 die achter een rollator lopen. Het is een bewustzijn dat je eigenlijk gedurende je hele leven moet hebben, een inzicht in je eigen vermogen en de mogelijkheid om met gericht trainen jezelf te verbeteren. Doe niet alles op de automatische piloot. We laten ons in het leven enorm opjatten,

jonge mensen, maar ook senioren. Je hoeft als de bel gaat, echt niet per se meteen op te springen. Je kunt ook rustig opstaan en naar de deur lopen. Bewust leven is belangrijk. Als je in de rij staat bij de kassa, mag je ondertussen best een beetje bewust wiebelen op je benen. Dan ben je ondertussen ook bezig met balanstreining.”

Los van de pure fysieke vaardigheden en het toegenomen zelfvertrouwen, is de valpreventietraining ook een middel

om eenzaamheid te bestrijden, een veelvoorkomend probleem bij senioren. “Daar mikken we in Amsterdam ook nadrukkelijk op”, vertelt Raijmakers. “Het is vaak lastig om die mensen te bereiken, maar ze komen wel bij artsen en fysiotherapeuten. Daarom is het leefstijloket zo belangrijk. Ik benader daar mensen in de spreekkamer die uit zichzelf misschien niet op het idee gekomen zouden zijn.”

Zijstapje

Een belangrijke oorzaak van het valprobleem bij senioren is de afname van spierkracht. “Als de spierkracht in de benen afneemt, in de voeten, de heupen en de onderrug, worden zij wat wiebelig. Ze overstrekken vaak hun benen. Dat is niet goed voor je kruisbanden, maar zeker ook niet voor je stabiliteit. We leren mensen daarom altijd een beetje door de knieën te buigen”, aldus Raijmakers. “We leren mensen dat ze veel kracht in de enkels en voeten hebben en daar hebben we oefeningen voor. Ga bijvoorbeeld thuis op blote voeten staan, hou de tafel vast en ga op je tenen staan, draai je voeten rond. Ouderen zouden iedere dag standaard grote bewegingen moeten maken, draai-oefeningen met de enkels, de schouders en de armen.” Veel draait om basisbalans. Raijmakers: “Ik leer mensen om op heupbreedte te gaan staan. Als je ze aanleert om even dat zijstapje te maken met één voet, staan ze al een stuk steviger.”

De ‘In Balans-training’ is intensief. Raijmakers: “Mensen zijn dertien weken met elkaar onderweg, drie weken anderhalf uur, daarna tien weken, twee dagen één uur. Het is interactief, veel oefeningen doe je samen.” Om ervoor te zorgen dat het nieuwverworven zelfvertrouwen en de vaardigheden niet verwateren, zorgt Raijmakers ook voor een vervolg: “Na de cursus maken we een wandelgroep voor degenen die daar zin in hebben. Dat zijn onze wandelgroepen 2.0, waarin we be-

“Ouderen zouden iedere dag standaard grote bewegingen moeten maken, draai-oefeningen met de enkels, de schouders en de armen”

Wilma Raijmakers (Amsterdam-West)

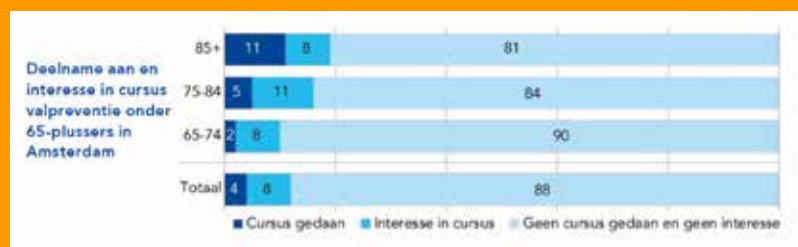
zig blijven met balansoefeningen uit de valpreventie cursus. We wandelen in totaal zo’n vijf à zes kilometer.” Dat wandelen gebeurt in de openbare ruimte. Als het gaat om valpreventie, valt daar ook nog het een en ander te verbeteren. “Het is in iedere gemeente verschillend”, zegt Raijmakers. “Maar ik denk zeker dat Amsterdam op dit gebied nog stappen kan zetten. Er zijn drempels, scheve stoeptegels, verhogingen, stoepranden. Mensen kunnen nog zo’n goede balans hebben, een loszittende stoeptegels kan iedereen ten val brengen.”

Raijmakers richt zich zelf op haar buurt. “Ik denk dat er op landelijk gebied ook

wel het nodige kan gebeuren aan valpreventie gaat, bijvoorbeeld door risicogebieden goed in kaart te brengen, maar als het gaat om oplossingen, dan moet je kleinschalig werken. Je hebt een fijnmazig netwerk in de buurt nodig. Er is geen eenvoudige oplossing. Ik heb apps voorbij zien komen met QR-codes en oefeningen. Dat is allemaal hartstikke leuk, maar dat is hooguit een middel, echte valpreventie is intensief. Een app levert je niet hetzelfde op als twee keer in de week intensieve training samen met anderen. Om kwaliteit te bieden heb je mensen nodig en echt contact.” ■

Meerderheid heeft geen interesse in cursus valpreventie

Van alle 65-plussers volgde 4 procent een cursus valpreventie. Dat zijn circa 3.900 mensen. Daarnaast heeft 8 procent interesse (circa 8.600 ouderen) in een dergelijke cursus. Van hen is meer dan de helft jonger dan 75 jaar, zo’n 4.800 mensen. Verreweg de meerderheid (88%) van alle 65-plussers heeft geen interesse in een valpreventie cursus. Minima, laagopgeleiden en ouderen met een niet-westerse migratieachtergrond hebben even vaak meegedaan met en evenveel interesse in een cursus valpreventie als gemiddeld. Men heeft vaak pas interesse in een cursus als ze een keer gevallen zijn, zo blijkt uit landelijk onderzoek. In heel Nederland is het bereik van de cursussen volgens VeiligheidNL zo’n 1,5 procent.



Bron: Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2020.