

Aanpak 'Laat je niet vallen' Amsterdam

1 jaar Valpreventie

In dit document kunt u lezen wat de eerste resultaten zijn van de aanpak valpreventie in Amsterdam. Welke inspanningen er zijn gedaan en wat dit heeft opgeleverd. Voor preventie is een lange adem nodig. En dat geldt ook voor deze aanpak. Maar de positieve ervaringen van de deelnemers, professionals en GGD Amsterdam laten zien dat valpreventie de moeite waard is.

Waarom aandacht voor valpreventie?

In Amsterdam tellen we zo'n 30.000 valincidenten per jaar onder 65+-ers. De impact van een val op de kwaliteit van leven is groot. Niet enkel door lichamelijke, maar ook door geestelijke gevolgen zoals eenzaamheid en valangst. Daarnaast brengen valincidenten zeer hoge zorgkosten met zich mee; in 2018 in Nederland meer dan 955 miljoen euro. De urgentie om hier iets aan te doen is dan ook groot. In 2015 is de gemeente Amsterdam toegetreden tot het WHO netwerk van Age Friendly Cities. Het optimaliseren van de directe (leef)omgeving van ouderen is een belangrijk onderdeel. Voor ouderen wordt het zo makkelijker gemaakt om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te wonen. Vallen is hierbij een belangrijke risicofactor. Eén van de pijlers waarop GGD Amsterdam zich richt onder de noemer 'Laat je niet vallen' is dan ook het zo veel mogelijk beperken van 'het aantal valincidenten'.

Gekozen werkwijze:

In 2 stadsdelen is een netwerk van deskundige valpreventie-professionals opgericht en zijn effectieve valpreventiemaatregelen ingevoerd. Daarnaast is ingezet op bewustwording onder de ouderen met een verhoogd valrisico. Hoe? Via het volgende stappenplan:

1. communiceren en verbinden ter vergroting van kennis en daarmee de bewustwording;
2. signaleren en screenen van ouderen met valrisico;
3. onderbouwd en samenhangend aanbod van valpreventie-activiteiten realiseren;
4. de aanpak continueren en uitbouwen.

Dit stappenplan wordt ondersteund door een communicatiestrategie met daarin de volgende onderdelen:

- startbijeenkomst voor ouderen en professionals;
- een PR- en wervingsstrategie; website, folders en posters, advertenties;
- scholing en netwerkbijeenkomsten voor professionals en vrijwilligers;
- informatiebijeenkomsten voor ouderen;
- beweegprogramma's voor ouderen: In Balans en Otago;
- rollator APK's: Bijeenkomst met voorlichting en controle van rollators op instelling en remfunctie;
- het volgen van ouderen die aan een beweegprogramma hebben meegedaan door het afnemen van vragenlijsten en fysieke testen.

Behaalde resultaten:

Gerealiseerd bereik: oktober 2017 - december 2018:

- **66 bijeenkomsten:** o.a. voorlichtings-, netwerk- en scholingsbijeenkomsten;
- **3566 personen bereikt:** waaronder zowel ouderen als professionals;
- **professionals van veel disciplines sluiten aan:** fysiotherapeuten, ergotherapeuten, apothekers, POH'ers, huisartsen. Maar ook vrijwilligers en welzijnsmedewerkers;
- **129 deskundigen** op het gebied van valpreventie geschoold: cursus Valanalyse, In Balans, Otago;
- **140 ouderen** met beweeginterventies actief getraind op balans en spierkracht.

66

bijeenkomsten
georganiseerd

3566

personen
bereikt

129

deskundigen
geschoold

140

ouderen
getraind



GGD
Amsterdam

veiligheid nl

Resultaat:

Het volgen van de ouderen die aan beweegprogramma's deelnamen, leverde het volgende beeld op:

- Ouderen gaan beter scoren op de fysieke testen. Bij ruim 80% van de deelnemers aan In Balans werd bijvoorbeeld vooruitgang geboekt op kracht en reiken.*
- Ouderen zijn zeer positief over de beweegprogramma's. De deelnemers aan In Balans geven gemiddeld een 8.5 als rapportcijfer (n = 42). 69% van de deelnemers zou In Balans beslist wel aanraden aan anderen. De deelnemers aan de Otago-training gaven de training een 9 (n = 6).
- Het aantal zelf gerapporteerde valincidenten is afgenomen na het volgen van In Balans training. Ook zes maanden na het einde van de training is dit het geval.
- Het aantal mensen dat behandeld moest worden op de SEH is afgenomen van acht (bij nulmeting) naar één (tussenmeting), naar geen (eindmeting).
- Na zes maanden geeft 50% van de respondenten aan de oefeningen van In Balans nog steeds uit te voeren.

Conclusie:

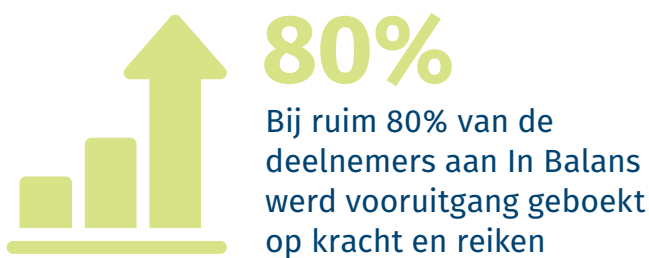
Bovengenoemde resultaten maken duidelijk dat de aanpak 'Laat je niet vallen' succesvol is geweest. Valpreventie staat in de deelnemende stadsdelen beter op het netvlies van zowel de professionals als de ouderen. Er is meer kennis over valpreventie en meer professionals weten elkaar te vinden bij het voorkomen van vallen.

Aanbevelingen

Om deze aanpak te bestendigen zijn de volgende aanbevelingen van belang:

- Zet valpreventie steeds op de agenda. Alleen dan zal er goede samenwerkingen tussen professionals ontstaan, wat ten goede komt aan de resultaten. Hou daarvoor de netwerkbijeenkomsten in stand.
- Maak zoveel mogelijk gebruik van het bereik van welzijnsorganisaties en buurtwerk om het thema onder de aandacht van ouderen te brengen en te houden.
- Ouderen bereik je het meest effectief door (1) een voorlichtingsbijeenkomst te houden, (2) aldaar de ouderen te werven, (3) hen na te bellen en uit te nodigen voor een informatiebijeenkomst bij de fysiotherapeut om daarna (4) te kunnen starten met de beweeginterventie.
- Zorg voor behoud van het valpreventie-aanbod voor ouderen.
- Leid voldoende professionals op om dit aanbod te kunnen borgen dan wel uit te breiden.
- Stel een coördinator aan om bovengenoemde punten te kunnen realiseren.
- Zorg voor financiering voor de kosten van de aanpak die buiten de reguliere zorgkosten vallen. Binnen dit project zijn deze bekostigd vanuit de gemeente.

* Vanwege een te klein aantal deelnemers aan Otago kunnen we hierover geen uitspraken doen.



8,5 rapportcijfer
In Balans

50% van de respondenten voert de In Balans oefeningen nog steeds uit

