

Preventie van vallen

Symposium Onderzoek in Beweging
Maastricht, 26 januari 2019

Wietske Hoekstra, VeiligheidNL



Hup, in de benen

Valpreventieweek 2017: de dagelijkse dingen thuis, net even anders doen.



veiligheid.nl | EUURTZORG | kbo-pcob



Deadline abstracts
6 september 2018



6e Landelijk Valsymposium

Effectieve valpreventie bij kwetsbare groepen

Vrijdag 2 november 2018

10.00 - 16.00 uur AMC, collegezaal 4

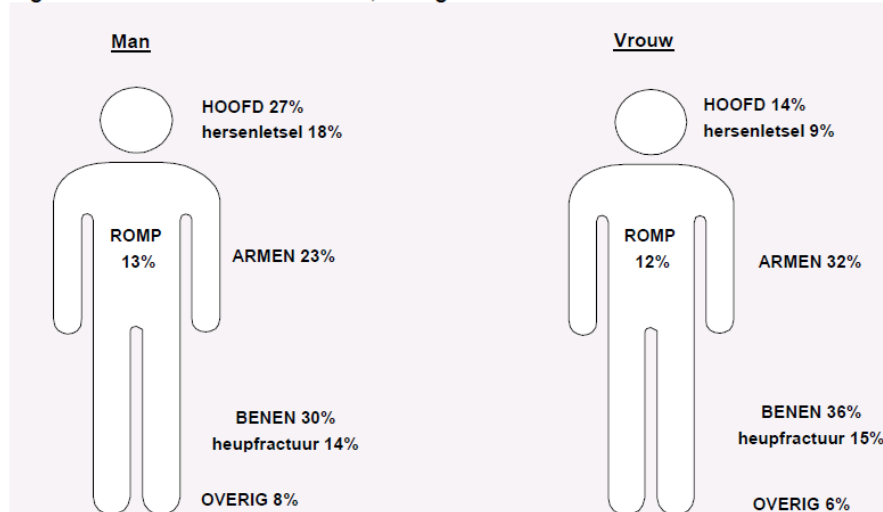
Valongevallen vormen de meest voorkomende oorzaak van letsel door een ongeval bij ouderen. Jaarlijks vallen 96.200 ouderen waarna behandelkosten...



Dobbel fit
kennis- en actiespel
dat je fit en vitaal houdt!



Figuur 8 SEH-bezoek na een val, naar geslacht en letsellocatie



Bron: Letsel Informatie Systeem 2016, VeiligheidNL

veiligheid.nl

samen ongevallen voorkomen

thema's | voor wie | wat we doen | over VeiligheidNL | actueel | contact
individueel | valpreventie | veilig werken | verkeer | sportblessurepreventie | Gezond gehoor



valpreventie → valpreventie

professionals | particulier

valpreventie

valpreventie interventies

vat werkt in valpreventie

oorichtingsmateriaal

rainingen

wealth impact bond

netwerk

tennis en cijfers

→ valpreventie bij ouderen

Houdt u zich als professional bezig met valpreventie voor senioren? VeiligheidNL heeft speciaal voor u interventies en trainingen ontwikkeld. Ook houden we u hier op de hoogte van het laatste nieuws rondom valpreventie en vindt u cijfers over valongevallen. Abonneer u op onze nieuwsbrief en wordt lid van de LinkedIn groep.

Interessant voor u:

Landelijk valsymposium

meld u aan voor de valpreventie nieuwsbrief

twitter

Agenda

- Vallen: feiten & cijfers
- Perceptie van ouderen op vallen
- Wat is effectieve valpreventie?
- Hoe organiseer je valpreventie en wat is de rol van de fysiotherapeut?

Hoe vaak wordt er gevallen?

Letsel door Valongevallen 65+ in 2017

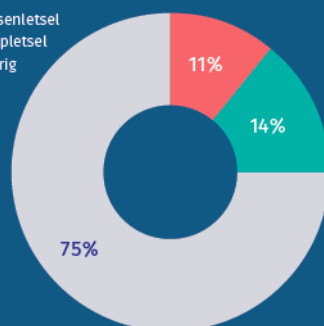
Het onderzoek Valongevallen bij ouderen is gericht op ongevallen in en om huis en de openbare ruimte.*



Behandelingen op de
Spoedeisende Hulp

102.000

● Hersenletsel
● Heupletsel
● Overig



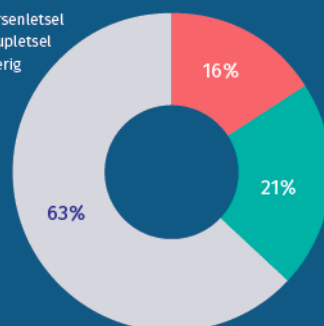
3.200 per 100.000 ouderen,
280 per dag, iedere 5 minuten



Ernstig letsel behandeld op
de Spoedeisende Hulp

69.700

● Hersenletsel
● Heupletsel
● Overig



2.200 per 100.000 ouderen,
190 per dag



Overledenen

3.849

122 per 100.000 ouderen, 11 per dag

Opvallend

Behandeling van mannen op Spoedeisende
Hulp voor ernstig letsel, gecorrigeerd
voor vergrijzing 2008-2017:

+22%

Behandeling van ouderen boven de 90 op
Spoedeisende Hulp voor ernstig letsel,
gecorrigeerd voor vergrijzing 2008-2017:

+31%

Prognose 2030 behandeling op Spoedeisende
Hulp voor ernstig letsel, niet gecorrigeerd
voor vergrijzing 2017-2030:

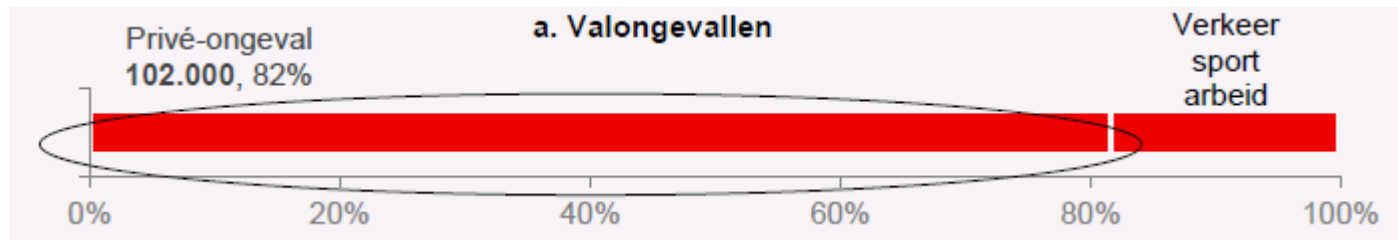
+41%

Bron: Letsel Informatie Systeem 2008-2017, VeiligheidNL; Bevolkingsstatistiek 2008-2017, Centraal Bureau voor de Statistiek; Doodsoorzakenstatistiek 2008-2017, Centraal Bureau voor de Statistiek.

* Ongevallen op het werk, tijdens sporten en in het verkeer zijn uitgesloten.

Wat valt op (1)

- 82% van alle valongevallen (SEH) gebeurt in en om huis (en openbare ruimte)



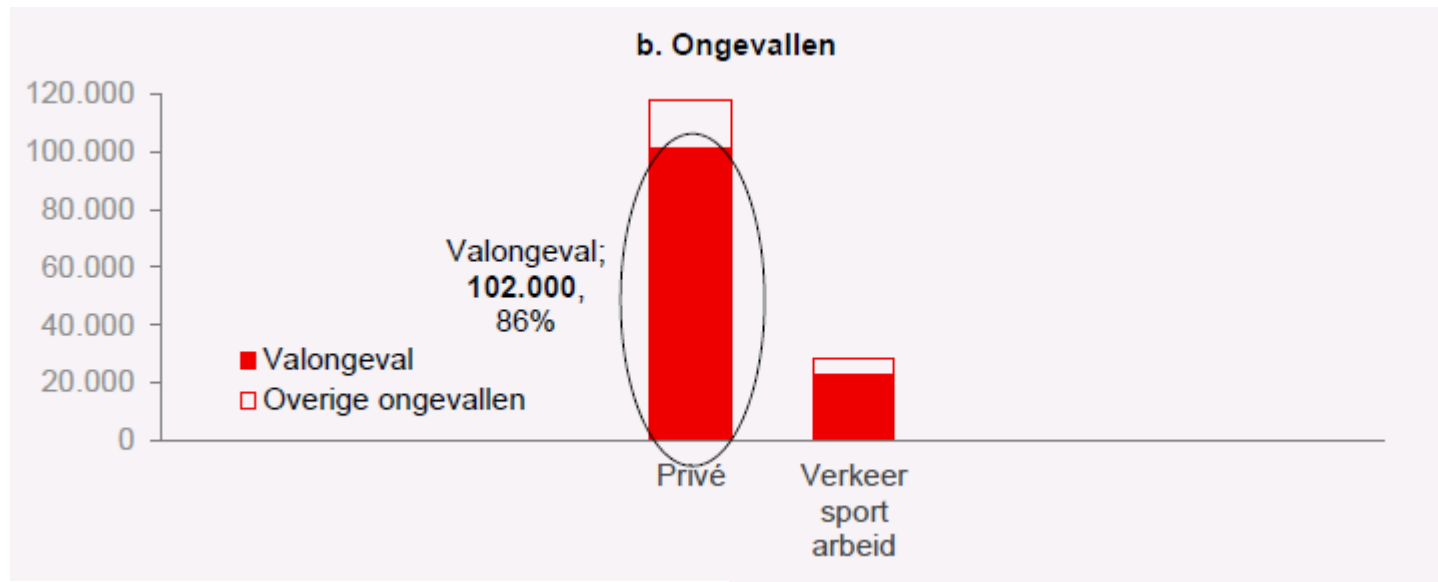
Bron: Letsel Informatie Systeem 2017, VeiligheidNL

- Elke 5 minuten iemand van 65+ op SEH door een privé-valongeval



Wat valt op (2)

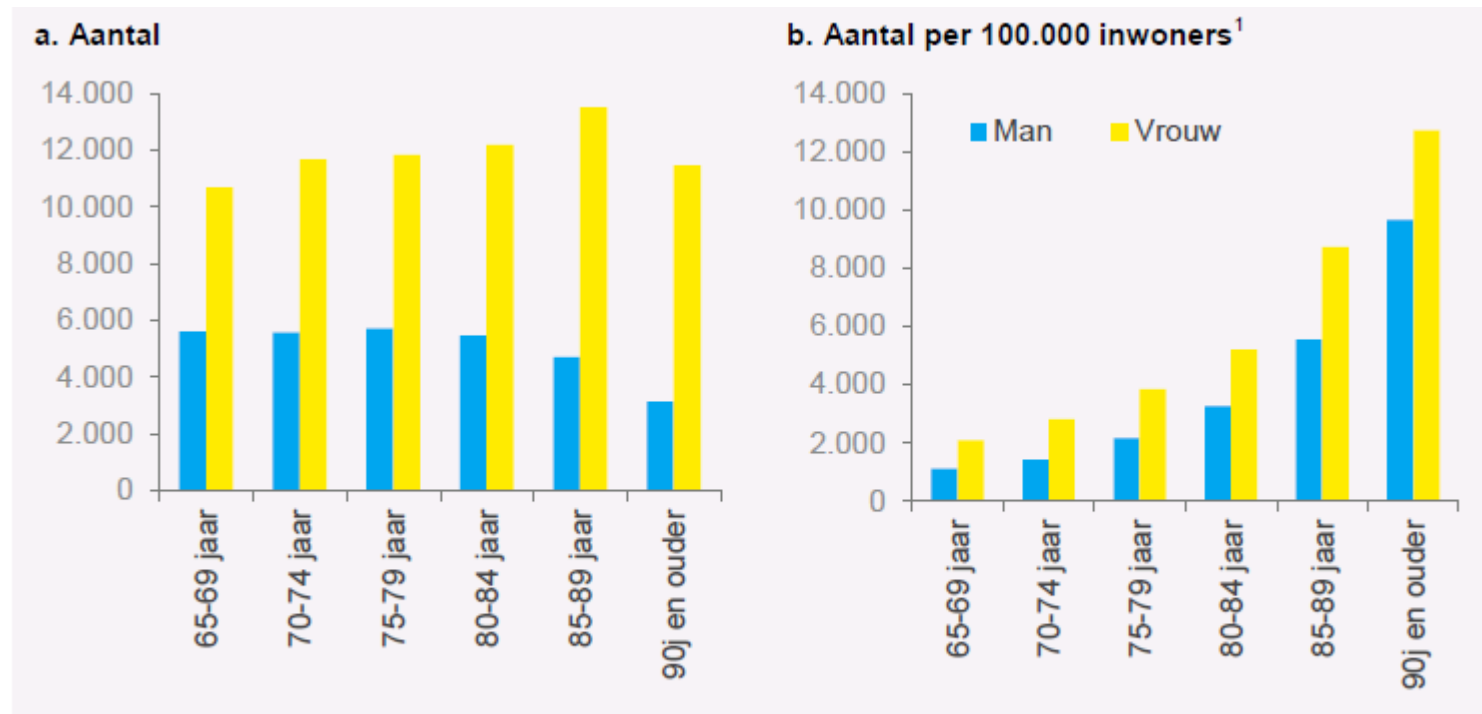
- 86% van alle letsels/ongevallen bij 65+ in en om huis (en openbare ruimte) op de SEH is een valongeval



Bron: Letsel Informatie Systeem 2017, VeiligheidNL

Wat valt op (3)

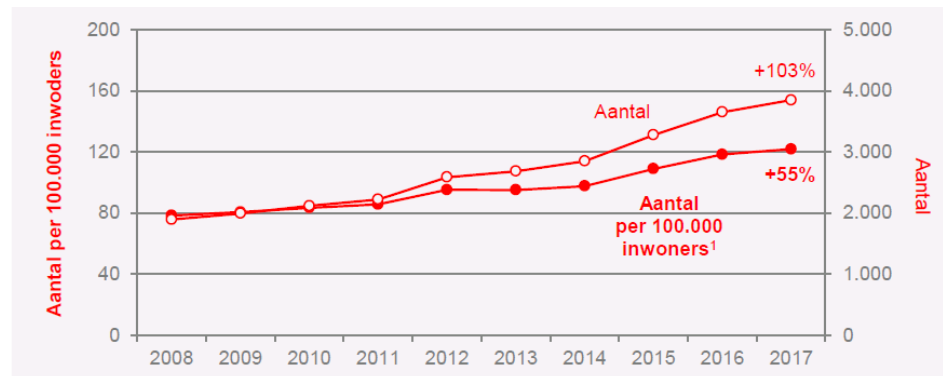
- Kans op val met letsel groter bij vrouwen en bij toenemen van de leeftijd



Bron: Letsel Informatie Systeem 2017, VeiligheidNL, Bevolkingsstatistiek 2017, Centraal Bureau voor de Statistiek
1 Aantal per 100.000 inwoners van betreffende leeftijd en geslacht

Trends (1)

- Het aantal valongevallen op de SEH stijgt, maar vooral door de vergrijzing;
- Dodelijke valongevallen stijgen méér dan de vergrijzing;



Bron: Doodsoorzakenstatistiek 2008-2017, Centraal Bureau voor de Statistiek; Bevolkingsstatistiek 2008-2017, Centraal Bureau voor de Statistiek (Statline)

¹ Aantal per 100.000 inwoners van betreffende leeftijd of geslacht

- Prognose ernstige letsels op SEH in 2030 +41%

Trends (2)



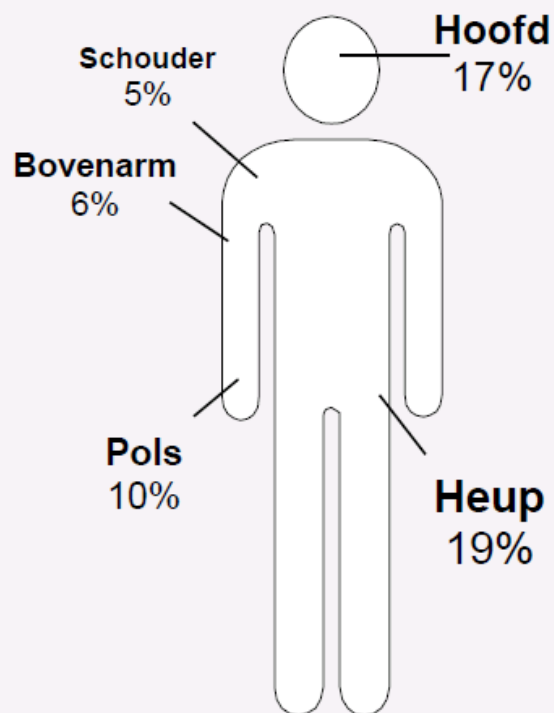
Opvallend

Behandeling van mannen op Spoedeisende Hulp voor ernstig letsel, gecorrigeerd voor vergrijzing 2008-2017: **+22%**

Behandeling van ouderen boven de 90 op Spoedeisende Hulp voor ernstig letsel, gecorrigeerd voor vergrijzing 2008-2017: **+31%**

Prognose 2030 behandeling op Spoedeisende Hulp voor ernstig letsel, niet gecorrigeerd voor vergrijzing 2017-2030: **+41%**

Type letsel (1)



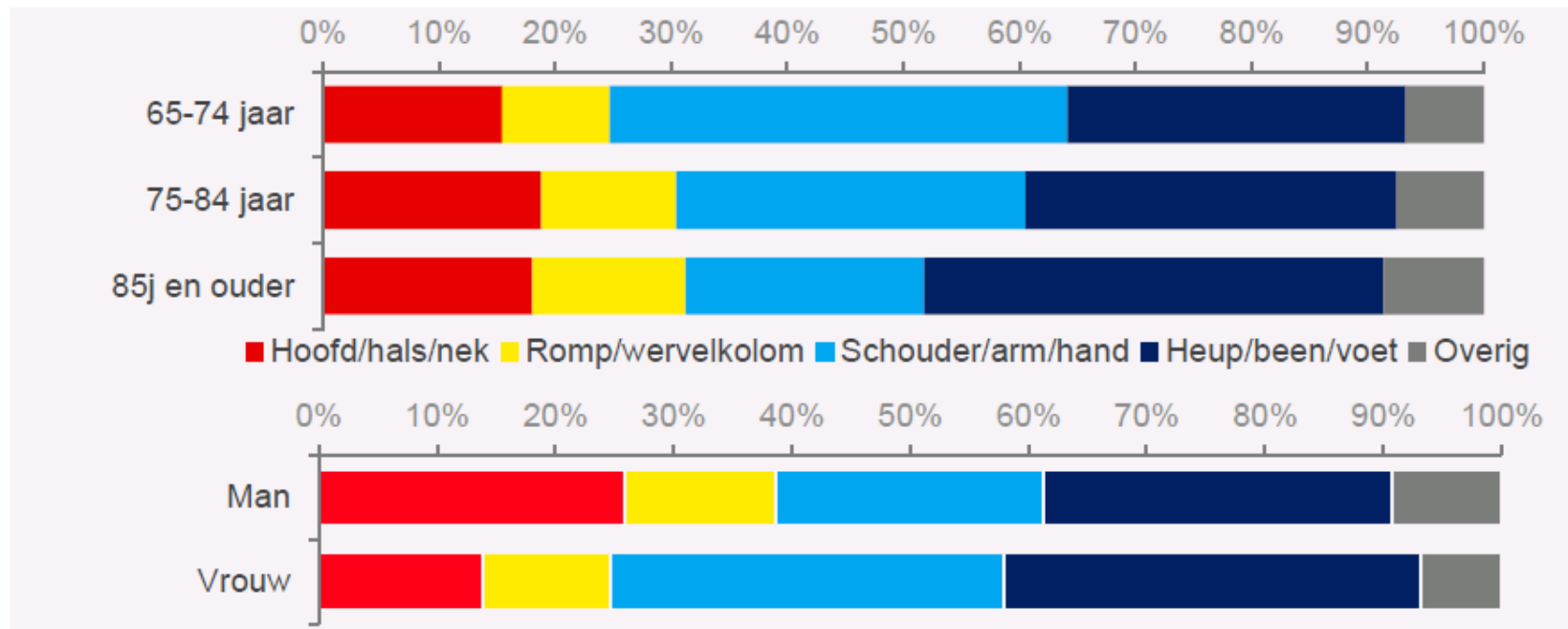
	Aantal	%	Aantal per 100.000 inwoners ¹
1. Heupfractuur	14.400	14	460
2. Polsfractuur	9.700	10	310
3. Trauma capitis/licht hersenletsel	8.900	9	280
4. Fractuur bovenarm	5.600	6	180
5. Oppervlakkig letsel/kneuzing heup/bovenbeen	3.400	3	110
6. Enkelfractuur	3.300	3	110
7. Fractuur bekken	3.200	3	100
8. Fractuur wervelkolom/ruggenmergletsel	3.100	3	99
9. Fractuur sleutelbeen/schouder	2.800	3	90
10. Fractuur hand/vinger	2.800	3	89

Bron: Letsel Informatie Systeem 2017, VeiligheidNL, Bevolkingsstatistiek 2017, Centraal Bureau voor de Statistiek

1 Aantal per 100.000 inwoners van 65 jaar en ouder

Type letsel (2)

Verschillen in leeftijd en geslacht:



Bron: Letsel Informatie Systeem 2017, VeiligheidNL

Kosten val op SEH

- Gemiddeld per valletsel: 8.200 euro;
 - Varieert met leeftijd en type letsel
 - 65-74 jaar: 3.600 euro
 - 85+: 11.300 euro
 - Polsfractuur: 4.900 euro
 - Heupfractuur: 20.000 euro
- Totaal in 2017: 873 miljoen euro aan directe medische kosten.

Nog meer cijfers & feiten

33% van de 65plussers
valt één of meer keer
per jaar

Meer dan de helft in
en rond de woning

95% tijdens dagelijkse
activiteiten

Slechts 20% van de
valincidenten wordt
bij huisarts gemeld



Bij 75 plussers zelfs 42%

Bij 80 plussers zelfs 50%

Ouderen onderschatten
de ernst van een **val**

In een verpleeghuis of
verzorgingstehuis is het
risico 50%

Ouderen verzwijgen
valincident

Hoe denkt 'de' oudere er zelf over?

Valpreventie
vind ik een heel
belangrijk
onderwerp



Valpreventie
belangrijk voor
oudere mensen



Misschien iets
voor mijn oude
buurman op de
hoek.



Aanknopingspunten voor valpreventie

- Kennis van ouderen is laag
- Ouderen nemen eerder maatregelen als een deskundige het aanraadt
- Ouderen zien een valongval vooral als pech

Valpreventie broodnodig

www.richtlijndatabase.nl → Richtlijn preventie van valincidenten bij ouderen (nov 2017)

Aandachtspunten:

- Sterk versnipperd aanbod en niet effectief
- Onbekendheid en motivatie van doelgroep
- Financiering en uitvoering van activiteiten

Werkzame elementen van valpreventie



1. De juiste doelgroep wordt bereikt

2. Multifactoriële screening

3. Effectieve interventies



1. De juiste doelgroep wordt bereikt

- Bereiken
- Casefinding
- Toeleden

Valrisicotest

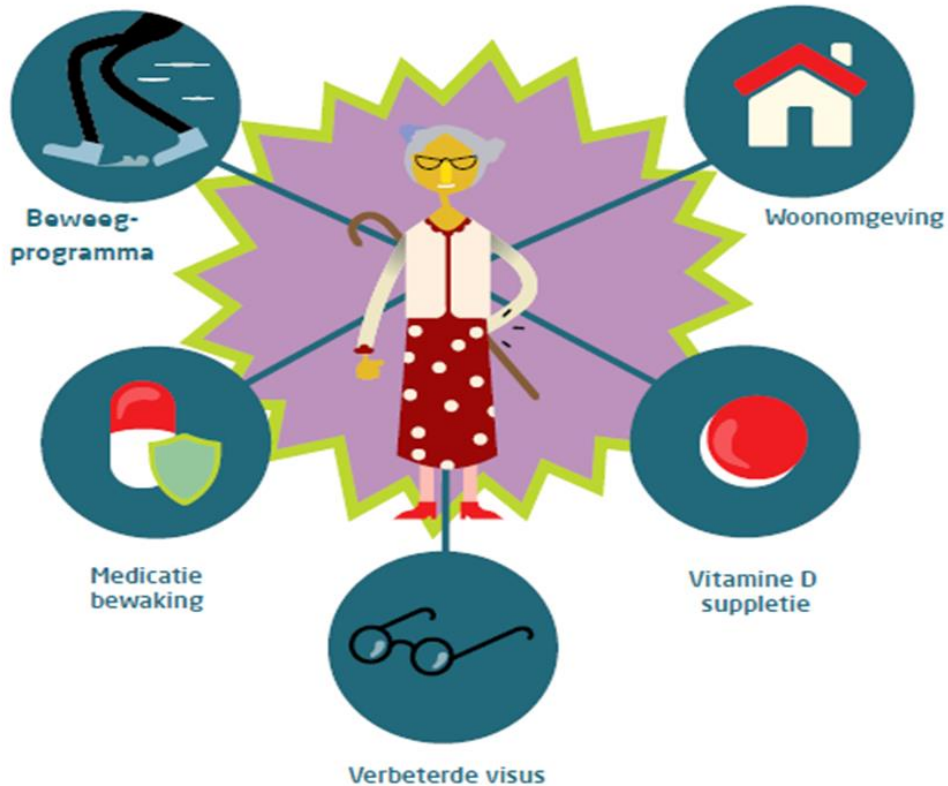
De Valrisicotest kost nog geen minuut en is een snelle manier om erachter te komen of de cliënt een verhoogd valrisico heeft. Wanneer uit deze test blijkt dat er sprake is van een verhoogd valrisico, kunt u de Valanalyse uitvoeren om gericht te kunnen adviseren.



Wat motiveert ouderen?



2. Multifactoriële screening



2. Multifactoriële screening



Valanalyse
screeningstool valrisico voor de eerstelijns zorg

Vitaal ouder worden

veiligheid  nl

veiligheid  nl

Screeningsitems



In ieder geval:

- Valgeschiedenis
- Mobiliteit
- Balans
- Spierkracht
- Medicatie
- Vitamine D
- Valangst
- Cognitie
- Visus
- Cardiovasculaire aandoening. Inclusief orthostase
- Omgeving,

Bij voorkeur

- Stemming
- Incontinentie
- Gehoor
- Algemene Dagelijkse Levenverrichtingen
- Schoeisel
- Voet
- Comorbiditeit
- Alcohol
- Voeding

3. Effectieve interventies



- Advies op maat
 - Multifactorieel
- Doorverwijzing i.i.g. met een valpreventief beweegprogramma.

Effectief valpreventief beweegprogramma

Gericht op:

- spierkracht,
- balans
- valangst/zelfvertrouwen.

Randvoorwaarden:

- goed afgestemd op de persoon
- begeleiding door professional
- blijven oefenen

Effectief valpreventief beweegprogramma



Zicht op evenwicht

Een cursus voor wie
onbezorgd actief wil zijn



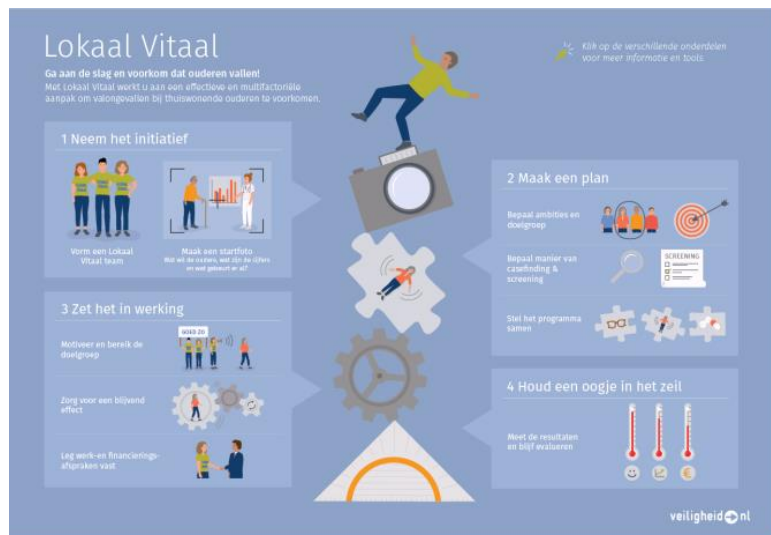


Keuzehulp interventies

	In Balans	Otago	Vallen Verledentijd	Zicht op Evenwicht
Kenmerken	Tai Chi Voorlichting	Spierkracht Balans	Hindernisbaan Valtechnieken	Valangst Gesprekken
Valtechnieken			★ ★ ★	
Voorlichting	★ ★ ★	★	★	★
Valangst	★ ★	★ ★	★ ★	★ ★ ★

Lokaal aan de slag

- Lokaal Vitaal vernieuwd
- Digitaal handboek; stappen goede lokale organisatie, planmatig en multifactorieel;
- Per stap: tips, tools en praktijkvoorbeelden



www.veiligheid.nl/lokaalvitaal

veiligheid  nl

Goede lokale organisatie

Aandachtpunten hierbij:

- Breng in kaart wat er al gebeurt
- Behoefte van ouderen
- Lokale rollen en taakverdeling
- Opsporing van ouderen (met verhoogd valrisico)
- Aanbod mogelijk maken
- Borging van activiteiten



www.veiligheid.nl/lokaalvitaal

Heeft u vragen over Lokaal Vitaal of wilt u aan de slag?

Neem dan contact op met Merei Lugtenberg of
Wietske Hoekstra via 020-5114511 of per mail:
info@veiligheid.nl.



veiligheid  nl

Valpreventie kosteneffectief

Wat levert valpreventie u op?



Valpreventie bij ouderen loont. Vooral op het gebied van gezondheid, maar ook financieel. Bereken wat u kunt besparen!

Bereken nu!

Bereken het zelf:

www.veiligheid.nl/rekenhulp

veiligheid  nl

Rol van de fysiotherapeut

**Vindplaats
&
Casefinding**

**Aanbieder van
valpreventie-
interventies**

1 op 1 therapie

**Screening en
advies
op maat**

**(groeps)
voorlichting**

**Lokale initiator/
projectleider**

Meer informatie

Achtergronden, interventies & cijfers
valpreventie: www.veiligheid.nl/valpreventie

Nieuwsbrief valpreventie

Wietske Hoekstra, w.hoekstra@veiligheid.nl