

Vallen Verleden Tijd

# Gezond ouder worden door vallen en weer opstaan.

Valtraining & Valpreventie

Hugo Lumens. Judoleraar B en valtrainer  
Etienne Savelkoul, fysiotherapeut  
Marcel Tenney, fysiotherapeut



Hugo  
Lumens  
interactiemanagement

# Wat zijn de statistieken?

- 1/3<sup>e</sup> van de 65+'ers valt tenminste 1x per jaar
- 10% blessures, waarvan 5% breuken
- ♀ meer dan ♂

## Nederland:

- 16,7 miljoen inwoners
- 2,6 miljoen 65+'ers
- Elk jaar:
  - 100.000 Spoed Eisende Hulp
  - 43.000 Opnames
  - 2.000 Doden (ook indirect door bv bedlegerig)
- Medische kosten: €6.800 per val!



# Statistieken

Vorstperiode 14 tot 27 januari 2013

- 6400 mensen op SEH
  - 10% opname in ziekenhuis
- 

Letsels:

- 4100 schouders, arm, hand (waarvan pols: 2600)
  - 1600 heup, been, voet
  - 700 overig
- 

- 5600 Lopend onderuit gegaan
  - 850 Fietsend onderuit gegaan
- 

Bron: VeiligheidNL 2013



# Oorzaken van vallen

## Extrinsieke factoren

- Dremfels
- Tapijtjes
- Gladde vloeren
- Schoenen
- Stoeptegels



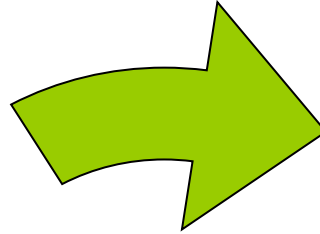
## Intrinsieke factoren

- Balans problemen
- Spierkracht ↓
- Visus ↓
- Valangst

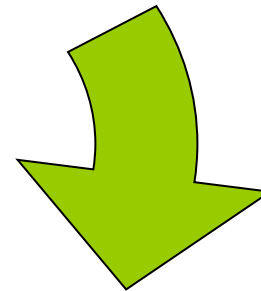


# Gevolgen van vallen

Verhoogd valrisico

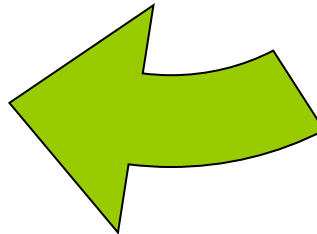


Valangst / Bewegingsangst



Vermijden van activiteiten

Minder fysieke fitheid  
minder de deur uitgaan  
minder sociale contacten  
en/of sociaal isolement



# Wetenschappelijk onderzoek

## Balanstesten

- Statische balans
  - Tijdens staan meer afwijkingen van het middelpunt bij ouderen
  - Meer spieractivitatie nodig bij ouderen
- Dynamische balans
  - Ouderen compenseren minder goed → minder selectiviteit tussen bovenlichaam, romp en onderlichaam
  - Ouderen reageren trager



# Wetenschappelijk onderzoek

## Looptesten

- Ouderen wijken meer af van de middenlijn dan jongeren
- Ouderen verkiezen de lange-stap-strategie ipv de korte-stap-strategie
- Voeten draaien mee naar doel
- Schouders draaien minder
- Bewegen in één blok
- **Risico vallen hoger!**



# Uit onderzoek St Maartenskliniek met ouderen is gebleken:

- Valangst afneemt, zelfvertrouwen neemt toe
- Valincidenten daalde met 46%
- 80% van de cursisten past de technieken toe als dat nodig is
- Je hebt tijd om tijdens een val een aanpassing te doen
- Ouderen motorisch nog altijd vooruitgang boeken

**Dus 'JA' het heeft zin om dit te oefenen!!!**





# ‘Vallen Verleden Tijd’

- Intake (balanstesten + klinimetrie)
- 10 bijeenkomsten van 1 uur
- Groepsverband o.l.v. fysiotherapeuten
- 5 onderdelen:
  - Voorwaarde scheppende oefentherapie
  - Hindernisbaan
  - Veilig vallen
  - Opstaan
  - Spelvormen
- Outtake (evaluatie)



# ‘Vallen Verleden Tijd’

Doelen:

- Valangst verminderen
- Meer (zelf)vertrouwen bij het omgaan met obstakels
- Minder valincidenten
- Minder impact bij valincident
- Minder isolement



# ‘Vallen Verleden Tijd’

Doelen:

- Valangst verminderen
- Meer (zelf)vertrouwen bij het omgaan met obstakels
- Minder valincidenten
- Minder impact bij valincident
- Minder isolement



# ‘Actualiteit’

© Copyright 2016 Dagblad De Limburger / Limburgs Dagblad.  
Het auteursrecht, ook ten aanzien van artikel 15 AW, wordt  
uitdrukkelijk voorbehouden. Donderdag, 02 juni 2016

## 65-plusser moet leren vallen

**Jaarlijks overlijden in Limburg 220 ouderen na een val in huis.** Dat aantal kan flink naar beneden als 65-plussers preventief leren hoe ze moeten vallen.

**MAASTRICHT**  
DOOR HENNIE JELUKEN

**H**et aantal valincidenten met fatale afloop onder ouderen kan met een derde omhoog, blijkt uit onderzoek van de Universiteit van Maastricht. Jaarlijks overlijden in Nederland zeker 2800 65-plussers na een val in huis. Doorgerekend naar Limburg zijn dat er in deze provincie ruim 220. Onderzoekers van de Maastrichtse

universiteit observeerden jarenlang kwetsbare, zelfstandig wonende ouderen die thuis een individuele, preventieve valtraining volgden. Het aantal valincidenten onder deze groep bleek met ruim een derde af te nemen.

Door de therapie werd een groot deel van de angst om te vallen weggenomen, waardoor ouderen ook minder vaak onderuit bleken te gaan. „En dat werkt behoorlijk kostenbesparend”, vertelt gezondheidswetenschapper Tanja Dorresteijn. Zij promoveerde afgelopen

maand op dit onderwerp aan de universiteit van Maastricht. De medische kosten van de valpartijen in Nederland worden geraamd op 810 miljoen euro, zo blijkt uit cij-

**Als er niets gebeurt, loopt het aantal 65-plussers dat overlijdt na een val op tot 4700, voorspelt Veiligheid.nl.**

fers van Veiligheid.nl, de landelijke organisatie die zich bezighoudt met veiligheidsproblemen. De organisatie voorziet, evenals de Maastrichtse universiteit, een flinke stijging van het aantal valincidenten. Dit als gevolg van de sterke vergrijzing en het overheidsbeleid ouderen zolang mogelijk zelfstandig te laten wonen. Als er niets gebeurt, groeit het aantal 65-plussers dat overlijdt na een val tot 4700 in 2030. De kosten lopen dan op tot 1,3 miljard.

■ REGIO 2-3