

# ‘Maak een stap vooruit’

## Minder vallen door meer bewegen

### Langer Thuis

Karin Abutan

Merel van der Sar

Veronique Vaarten

13 maart 2018



Gemeente  
Rotterdam



Lelie zorggroep



Huisartsenpraktijk E. Ketzer &  
M.C. Tempelman-Biewenga

# Valpreventie onmisbaar in Langer Thuisprogramma

- Valongevallen bij ouderen meest voorkomende oorzaak van letsel
- Grote financiële kostenpost in de zorg
- Aanslag op mobiliteit en zelfstandigheid van de oudere

# Een paar feiten

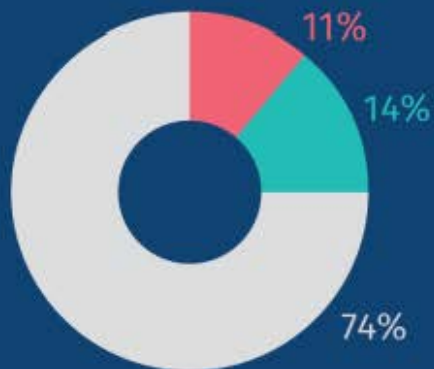
- Hoeveel ouderen 65+ komen er jaarlijks na een val op de SEH?
- Hoeveel ouderen 65+ worden er jaarlijks in Rotterdam opgenomen na een val?
- Wat is de beweegnorm?
  - Voor ouderen?
  - Voor uzelf?

# Letsel door valongevallen 65+ in 2016



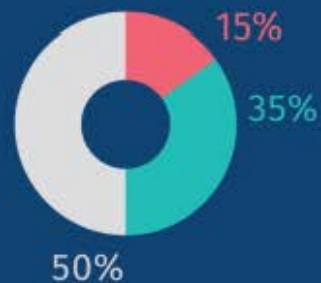
Behandelingen op de spoedeisende hulp (SEH)

**96.200**



Ziekenhuisopnamen na SEH-behandeling

**37.300**

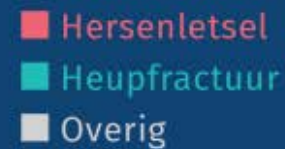


Overledenen

**3653\***



\*Voorlopig aantal



# Minder vallen door meer bewegen



## Valpreventie

### Visie:

- Bewegen als belangrijkste preventie
- Ingebed in de wijk
- Integrale lokale aanpak:  
Zorg + Welzijn + Sport

# Kom in Beweging

- **Het belang van Bewegen**
- **De juiste oefeningen**



# Cursus Kom in Beweging

2017: 3 x cursus  
45 deelnemers

- Valrisico meten wijkverpleging in intake protocol  
Huisartsen + POH + WMO Radar
- Werving huisartsen + wijkverpleging +  
fysiotherapie
- Cursus leiding fysiotherapeute uit de wijk
- Coördinatie WMO Radar
- Nazorg WMO Radar

# Cursus Kom in Beweging

## Gastprekers

Apotheker

Ergotherapeut

Vegro hulpmiddelenwinkel

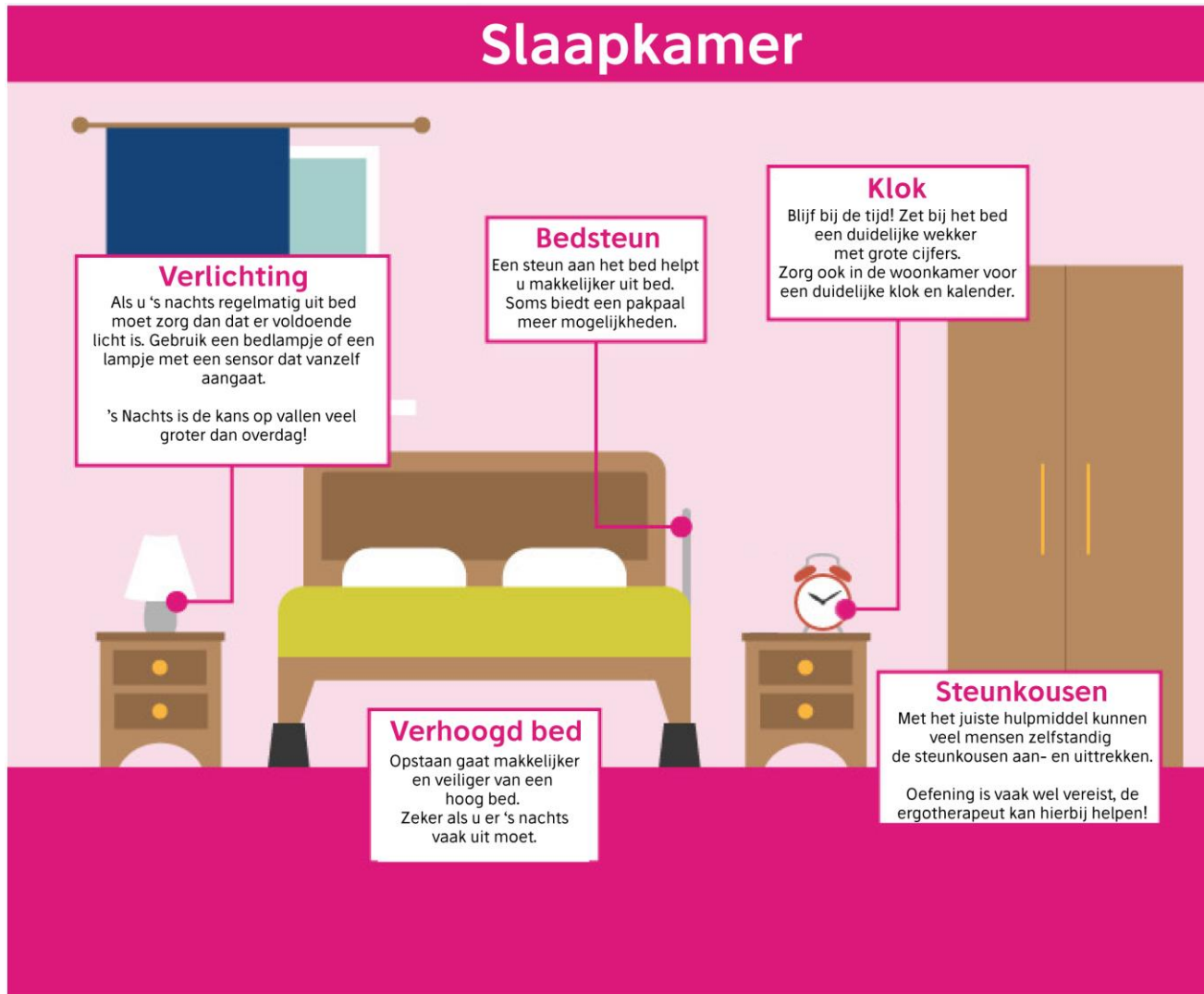
Sport- en beweegaanbieders

- Time to dance – SKVR
- Proefles sportschool
- A-linker loopfiets
- Bewegingapparaat buiten





# Veiligheid in en om de woning



# Geslaagde casus

## Aanvangssituatie

Mw. A. geboren 1942

Gehuwd

Partner NAH sinds 1995

Intensieve mantelzorg

Wil geen huisbezoek

Geen deelname aan  
welzijnsactiviteiten

## Verwezen door huisarts

Cursus gevolgd

Woensdag Wandeldag

Ergotherapeute aan huis

Deelname dag van de  
mantelzorg



# Minder vallen door meer bewegen

## Vóór 2017

Losse en incidentele activiteiten valpreventie en bewegen voor ouderen door verschillende partijen

Geen structurele samenwerking op dit gebied

Incidentele doorverwijzing

## Project:

Integrale en structurele aanpak

Projectteam huisarts, wijkverpleging, welzijn

Planmatige aanpak en doorverwijzing

Koppeling aan regulier sport en beweegaanbod

# Minder vallen door meer bewegen

## Vallen leidt tot:

- Hoge zorgconsumptie  
+
- Onzekerheid bij oudere
- Extra verhoogd valrisico
- Afname mobiliteit
- Minder zelfredzaam
- Risico voor isolement

## Effecten project:

- Vlotter uit stoel opstaan
- Verbeterde houding
- Fitter
- Verbeterde mobiliteit
- Verhoogde deelname aan bewegen en sport
- Situatie in huis verbeterd
- Deelname aan welzijnsactiviteiten
- Uitbreiding netwerk

# Cursus Kom in Beweging

## Ouderen

Bewust van belang van bewegen + toename sport

## Professionals

verbeterde samenwerking  
meer doorverwijzing

Zorg ↔ Welzijn



Beweeg en sport



# Maak een stap vooruit



**Borging:**

**Een stap vooruit in 2018**

**Voortzetting pilot in  
centrum Rotterdam**

**Terugkomdagen**

**Verspreiding methodiek**

# Maak een stap vooruit

**Karin Abutan**

**Fysiotherapeute, cursusleider**

**Merel van der Sar**

**Buurtcoach mantelzorg, ergotherapeut**

**Veronique Vaarten**

**Buurtcoach senioren, coördinator project valpreventie**

