

Hoe krijg je ouderen in beweging?

Het opsporen en motiveren van ouderen voor valpreventie is een aanzienlijke uitdaging. Diverse factoren spelen een grote rol bij de beslissing om wel of niet deel te nemen aan valpreventie, zoals een gebrek aan kennis over valrisico's, angst om de eigen autonomie te verliezen, twijfel of men in staat is om valpreventieve maatregelen uit te voeren, de aanwezigheid van valangst en de overtuiging dat vallen een normaal onderdeel van het ouder worden is.

Aan de hand van deze factoren kunnen we drie groepen ouderen onderscheiden.

Profiel 1: Kwetsbaar en gemotiveerd

Deze groep ouderen heeft angst om te vallen. Ze willen wel iets doen aan valpreventie, maar weten niet hoe. Het is belangrijk om ze stap voor stap te begeleiden en ze kleine, haalbare doelen te laten bereiken, zodat ze succes ervaren.

Profiel 2: Sceptisch en passief

Deze ouderen hechten veel waarde aan hun zelfstandigheid en denken dat vallen erbij hoort als je ouder wordt. Het is belangrijk om hen keuzevrijheid te geven en niet voor hen te beslissen. Laat ze inzien dat valpreventie hen juist kan helpen om hun vrijheid te behouden en leg uit waarom dit belangrijk is.

Profiel 3: Zelfstandig en actief

Deze groep ouderen voelt zich nog fit en gezond, en ziet niet meteen de noodzaak om aan valpreventie mee te doen. Het advies moet aansluiten bij hoe zij de situatie ervaren. Benadruk wat ze kunnen winnen door mee te doen met valpreventie, in plaats van te focussen op de risico's. Deel verhalen van andere vitale ouderen die toch gevallen zijn en de gevolgen daarvan.

Voor vragen en informatie neem contact op met;

Contact gegevens

Punt Welzijn
Beweegmakelaar [REDACTED]
Beekstraat 54
T: [REDACTED]
E : valpreventie@puntwelzijn.nl

VITAAL OUDER WORDEN

Informatie voor de zorgprofessionals

Tips en maatregelen voor ouderen om vitaal ouder te worden en vallen te voorkomen



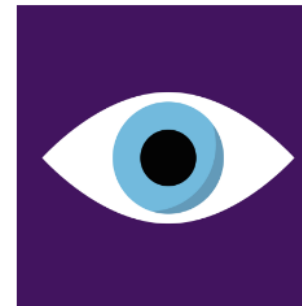
1. Train uw evenwicht



2. Controleer uw medicijnen



3. Eet lekker en gezond



4. Controleer uw ogen



5. Goed passende schoenen



6. Voorkom dat u thuis valt

VALPREVENTIE

Elke 5 min komt in NL een oudere ten val en op de spoedeisende hulp terecht. Een val kan grote gevolgen hebben voor de gezondheid en kwaliteit van leven.

Dit kan voorkomen worden als mensen voorbereid zijn, door voldoende te bewegen en passende maatregelen te nemen in en rond het huis. Bepaal doormiddel van onderstaande vragen samen met client welke mate van valrisico er is.

VALRISICO TEST

- Bent u de laatste 12 maanden gevallen? JA / NEE
- Bent u bezorgd of bang om te vallen? JA / NEE
- Heeft u moeite met lopen, bewegen of balans houden JA / NEE

Nee op alle vragen? Dan heeft u een laag valrisico.

Blijf of kom in beweging en oefen balans en spierkracht.

Ja op één of meer vragen? Dan heeft u een verhoogd valrisico. Laat u voorlichten tijdens een van de informatiebijeenkomsten of op een Vitaliteitsdag of maak een afspraak uw fysiotherapeut of huisarts.

STAPPENPLAN AANMELDEN OF SCREENING

1. Kom naar een informatiebijeenkomst en laat u screenen of u in aanmerking komt voor een van de valpreventie cursussen.
2. Komt u in aanmerking voor deelname aan een cursus Vallen Verleden tijd of In Balans, meld u dan aan via www.aanbod.weertinbeweging.nl en ga naar het kopje 'Valpreventie'
3. Kies hier een passende datum en vul de benodigde gegevens in.

Ketenaanpak

- Sociaal domein: Mantelzorgers, Buurtmedewerkers, Vrijwilligersorganisaties
- Zorgdomein: Huisartsen, Geriaters, POH, Verpleegkundigen, Fysiotherapeuten, Ergotherapeuten

