

Elke vijf minuten valt een 65-plusser in Nederland zo ernstig, dat hij naar het ziekenhuis moet. In Gooi en Vechtstreek vallen 13.000 ouderen minimaal een keer en 940 van hen belanden in het ziekenhuis. Een regionale bewustwordingscampagne en een gezamenlijke aanpak door zorgprofessionals in Gooi en Vechtstreek moet tot minder valpartijen, leed en kosten leiden. Ook ouderen zelf kunnen het nodige doen om vallen te voorkomen.

Ouderen, zet die stap van valpreventie



Bussum * „Ik liep boven naar de trap toe om naar beneden te gaan”, gaat Claire Brouwer (81) terug naar die bewuste dag in april. „Dat ik toen uitgleed, kwam door de gladde zool onder mijn pantoffels. En omdat ik toevallig mijn handen vol had, kon ik niks vastpakken.” Ze viel van boven naar beneden, brak een nekvervel, drie ribben, beide schouderbladen en had een gapende hoofdwond. „De persoonlijke alarmknop die ik droeg, heeft echt mijn leven gered.” Met als gevolg dat de Bussumse een week in ziekenhuis Tergooi lag, daarna zeven weken revallideerde bij Vivium Naarderheem en nog twee weken herstelde in zorghotel Dennenheuvel voordat ze weer thuis was. „Het was een vreselijk ongeval, maar ik heb enorm

veel geluk gehad”, concludeert ze. Een half jaar later gaat het 'heel goed, dank u'. „Ik kan weer autorijden en heb zelfs alweer gegolfd.” Een ongeluk zit in een klein hoekje. Toch? „Dat is nou precies wat we willen adresseren”, reageert fysiotherapeut Marjolein Kuijt gepassioneerd. „Stop met het bagatelliseren van de getallen en gevolgen, want het probleem is heel groot (zie kader). Vallen is te voorkomen, als je de risico's onderkent.” Ze is ook actief in het project 'Voorkom Vallen. Beweeg!' dat vorig jaar door GGD Gooi en Vechtstreek geïnitieerd is. Regionale GGD-adviseurs hebben met huisartsen, apothekers, fysio- en ergotherapeuten en thuiszorgmedewerkers een gezamenlijke 'ketenaanpak' ontwikkeld.

Verhoogd valrisico
Een verhoogd risico op vallen bij 65-plussers is met drie vragen eenvoudig vast te stellen. „Deze valrisicotest kan iedereen doen”, promoot Kuijt, „ook ouderen zelf.” Bij twee keer een 'ja' of meerdere valincidenten, is er sprake van een verhoogd valrisico. „Vervolgens kan de huisarts een valrisicoanalyse laten uitvoeren door ergo- en fysiotherapeuten”, legt Kuijt de 'ketenaanpak' uit. „We kijken dan heel gestructureerd naar twaalf risicofactoren uit verschillende disciplines. Vervolgens kun je gericht in overleg hoe de verhoogde risico's te verlagen.” Op basis van die rapportage kan een huisarts iemand ook doorverwijzen. Risicofactoren zijn bijvoorbeeld een bloeddrukdaling die

Fataal

3260

ouderen overlijden jaarlijks

ten gevolge van een ongelukkige valpartij in Nederland.

Spoedeisend

97400

65-plussers worden jaarlijks

na een val op de Spoedeisende Hulp behandeld.

Onkosten

912

Miljoen euro kostte

de directe medische hulp bij valpartijen vorig jaar.

Blijf op de been, 9 tips

Negen tips voor 65-plussers om stevig op de been te blijven:

1. Blijf actief, volg eventueel een beweegprogramma voor balans en spierkracht.
2. Maak uw huis veilig.
3. Bespreek uw geneesmiddelengebruik met de huisarts.
4. Laat uw ogen controleren.
5. Roep hulp in van familie.
6. Draag altijd stevige schoenen.
7. Eet gezond, en voldoende vitamine D.
8. Span uw spieren aan voor het opstaan.
9. Doe de valrisicotest.

Top-drie oorzaken en hotspots

- struikelen (24 procent) over een steen, tegel of drempel
 - van vaste trap vallen (8 procent)
 - van 'hoogte' vallen (8 procent) als bed, stoel, kruk
- Valongelukken gebeuren grotendeels thuis (45 procent), vooral in de woonkamer, sanitaire ruimte of op de trap. Elf procent gebeurt op straat, op de stoep en nog eens elf procent in de tuin, rondom het huis.



Ergotherapeute Carla van der Maas: „Niemand valt zomaar.”

FOTO VIVIUM



Claire Brouwer gleed uit op haar pantoffels en brak van alles.



Claire Brouwer (81) uit Bussum doet na een valpartij evenwichtsoefeningen met fysiotherapeut Marjolein Kuijt.

FOTO'S STUDIO KASTERMANS/LEON DAKKUS

waarover je zou kunnen struikelen of uitglijden.” Vaak zijn dat losliggende kledjes, draden, slechte verlichting of een rollator 'die daar even niet langs kan'. Enerzijds is met kleine aanpassingen veel persoonlijk leed en pijn te voorkomen. Bij Claire Brouwer is bijvoorbeeld bovenaan de trap een handgreep gemaakt. Die voor bij de voordeur ligt al klaar. Anderzijds gaan 65-plussers - zeker wie nog niet ernstig gevallen is - niet 'zomaar' hun gedrag aanpassen. Dat vraagt tijd en oefening. Toch is dat precies waarvoor Van der Maas en Kuijt pleiten. Kuijt: „Dat betekent dertig minuten per dag intensief bewegen. Dat is meer dan een rondje met een hondje of van de stoel naar de keuken en weer terug.” Wie daarbij ondersteuning kan gebruiken of minder kracht en evenwicht heeft, kan een beweegprogramma van enkele weken tot maanden volgen. Kuijt noemt als voorbeelden 'In balans', 'Vallen

verleden tijd', 'Otago' en 'Zicht op evenwicht'. „Aanvullend verzekeren voor fysiotherapie kunnen een vergoeding krijgen”, weet ze. Die investering schat ze op 'rond 300 euro'. „Ja, voor sport en bewegen moet iedereen nu zelf betalen.” Een drempel voor ouderen die aan vergoedingen door het ziekenfonds gewend waren. Kuijt en Van der Maas zouden graag zien dat zorgverzekeraars deze beweegprogramma's wel vergoeden vanuit de basisverzekering. „Beter investeren in preventie dan het vergoeden van dure opnames en chirurgische ingrepen”, betoogt ze.

Schoudertas

Claire Brouwer kent inmiddels de gevaren bij haar thuis. Ze heeft van Kuijt, die aan huis komt, 'trucjes' geleerd om vallen te voorkomen. „Nooit de trap gebruiken als ik iets in mijn handen heb. Als ik boeken meeneem, draag ik die in een schoudertas. Ik doe speciale evenwichtsoefeningen en heb geleerd

hoe ik op de juiste manier moet corrigeren, als het moet.” En hoe zit het met die pantoffels? Ze schateret het uit: „Die zijn weg! Ik heb

voor negen euro nieuwe gekocht, die ook warm en zacht zijn maar wel een goede zool hebben.”



Door bewegen en soepel blijven, voorkom je valpartijen.

Valweetjes

- * In Gooi en Vechtstreek vallen 13.000 ouderen minimaal een keer.
- * 940 van hen worden vervolgens in het ziekenhuis opgenomen, gemiddelde kosten 8.700 euro per slachtoffer.
- * Heup/bekkenfractuur (meest voorkomende letsel, 41 procent in de regio) kost 22.000 euro.

*Bron: Rapport van VeiligheidNL valongevallen (2015) regio van de GGD Gooi en Vechtstreek (2014)