



Ketenaanpak valpreventie

Gezond en Actief Leven Akkoord

2024 e.v.



Inleiding

Het vorige kabinet heeft het op grote schaal uitvoeren van effectieve valpreventie activiteiten voor senioren met een verhoogd valrisico opgenomen in het Coalitieakkoord, vanaf 2023 wordt valpreventie in Nederland breed in de praktijk gebracht, vanaf 2024 is het een wettelijke taak voor iedere gemeente.

De gemeente Maashorst is op 1 januari 2022 ontstaan uit een fusie van de gemeenten Landerd en Uden. Veel energie is de afgelopen anderhalf jaar besteed aan het harmoniseren van beleid en uitvoering. Dit liep door tot 1 januari 2024. De komst van het GALA geeft de gemeente de gelegenheid het beleid dat gaat over preventieve gezondheid of daaraan raakt versneld op te pakken.

In het strategisch beleidskader sociaal domein 2023-2028 staat beschreven dat de gemeente Maashorst gezonde leefstijl wil stimuleren en wil inzetten op preventie, al bij onze jongste inwoners, en dicht bij onze inwoners. In het uitvoeringsprogramma van het college wordt benoemd dat er goede gezondheidspreventieprogramma's zijn ontwikkeld en dat het preventie-aanbod toegesneden is op alle leeftijdsfasen. De aanpak richt zich zowel op bewegen als op gezondheid en sluit daarmee aan bij de uitgangspunten uit Gezond en Gelukkig Oud in Maashorst en de sport- en beweegvisie Maashorst. Ook zijn er raakvlakken met de omgeving, zoals een gezonde omgeving die uitnodigt tot bewegen en een beweging waarin de gezonde keuze een makkelijke keuze is. Een val kan een grote invloed hebben op de zelfstandigheid en gezondheid van ouderen en kan hoge zorgkosten met zich meebrengen. Preventie is daarom belangrijk. Om te voorkomen dat ouderen vallen, heeft de gemeente een ketenaanpak opgezet.

Voor dit programma richt de gemeente zich op alle thuiswonende inwoners van 65 jaar en ouder. De ambitie is om senioren met een verhoogd valrisico-profiel toe te leiden naar een beweeginterventie in de eigen wijk en hier ook preventief op in te zetten.



Huidige situatie

Doelgroep

De ketenaanpak valpreventie richt zich op inwoners van 65 jaar en ouder.

Van de inwoners met een verhoogd valrisico komt jaarlijks 10% op de Spoedeisende hulp.

De landelijke doelstelling is om 10% van de inwoners van 65 jaar en ouder op te sporen en een valrisico inschatting te geven en om 2% een valpreventieve interventie aan te bieden. In 2024 gaat dit om 1270 inwoners die opgespoord worden en 270 inwoners die een interventie krijgen. De prognose is dat dit stijgt naar 1520 inwoners die een valrisico-inschatting krijgen en 330 inwoners die deelnemen aan een valpreventieve interventie in 2030. Wij sluiten aan bij deze doelstelling.

Het geschat percentage inwoners van Maashorst van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico op dit moment is 23%. Onderstaande tabel geeft een schatting van de ontwikkelingen weer op het moment dat we niets doen om het aantal valincidenten te voorkomen. Hierin is te zien dat het aantal inwoners met valrisico en de zorgkosten aanzienlijk zullen oplopen.

Jaar	Aantal inwoners 65+	Aantal inwoners 65+ met verhoogd valrisico (23%)	Aantal inwoners 65+ met matig/laag valrisico (77%)	Geschatte zorgkosten door vallen
2020	12.522	2.880	9.642	€ 3,3 miljoen
2025	13.269	3.052	10.217	€ 3,9 miljoen
2035	16.490	3.793	12.697	€ 6,0 miljoen

Activiteiten

In Maashorst worden al verschillende activiteiten georganiseerd die bijdragen aan valpreventie. Enkele sportaanbieders bieden walking sports aan, Missie Maashorst begeleidt vanuit inclusie en diversiteit (waarbij senioren één van de doelgroepen is) senioren naar passend sport- en beweegaanbod, fysiotherapeuten integreren valpreventieve oefeningen in hun behandelingen en programma's en er zijn verschillende initiatieven in de wijken vanuit waar vitaliteitsdagen en bijeenkomsten over valpreventie georganiseerd worden. Deze activiteiten sluiten echter nog niet op elkaar aan, zijn niet eenduidig en versterken elkaar nog niet overal. Daarnaast worden alleen valpreventieve interventies aangeboden voor inwoners met hoog valrisico met comorbiditeit die in aanmerking komen voor individuele interventies die worden vergoed door zorgverzekeraars.

Sinds 2023 is Maashorst in samenwerking met partners in het sociaal en medisch domein in een werkgroep aan de slag om een sluitende ketenaanpak valpreventie vorm te geven.

Ambitie

Onze ambitie is om 65-plussers op te sporen en een valrisico-inschatting te maken. Degenen die een verhoogd valrisico-profiel hebben leiden we toe naar een beweeginterventie. Daarnaast bieden we een gevarieerd beweegaanbod, waardoor senioren vitaal blijven en het valrisico verminderd wordt. Op die manier willen we het aantal valincidenten verminderen en zorgen dat senioren zo lang mogelijk zelfredzaam blijven. Degenen die een laag valrisico-profiel hebben willen we aansporen om het valrisico laag te houden.

Doel

Uit het Gezond en Actief Leven Akkoord

- Risico op vallen bij senioren wordt vroegtijdig gesignaleerd in zowel zorgdomein als gemeentelijk domein en wordt ondersteund door laagdrempelige toegang tot valpreventief aanbod;
- Jaarlijks komen er minder senioren (65+) op de spoedeisende hulp naar aanleiding van een val.



Doelen gemeente Maashorst

- Duurzame ketenaanpak valpreventie;
- Inzetten op preventie en interventie; bewustwording door senioren dat zij zelf in regie zijn om vallen te voorkomen en daar al vroeg mee te beginnen;
- In 2024 worden 240 en in 2025 1400 inwoners van 65 jaar en ouder opgespoord en krijgen een valrisico-inschatting (landelijke doelstelling vanuit GALA)¹;
- Vanaf 2025 nemen jaarlijks 300 inwoners van 65 jaar en ouder met een midden of verhoogd valrisico deel aan een valpreventieve beweeginterventie (landelijke doelstelling vanuit GALA);
- Inwoners die deelnemen aan een interventie worden gevolgd om de effectiviteit van de interventie te meten;
- Inwoners met een laag valrisico krijgen informatie over valpreventie en worden zo nodig toegeleid naar structureel beweegaanbod.
- Inwoners met een verhoogd valrisico worden na een interventie toegeleid naar structureel beweegaanbod.

Samenwerkingspartners

Binnen de gemeente zijn veel maatschappelijke partners van belang in de ketenaanpak valpreventie:

Zorgdomein

- Huisarts/Praktijkondersteuner huisarts (POH)
- Thuiszorg of wijkverpleegkundigen
- Paramedische professionals, zoals fysiotherapeut of ergotherapeut
- leefstijlcentra
- Medisch specialisten
- Verpleegkundigen
- Apothekers
- Bernhoven (valpoli/geriatrie)

Gemeentelijk domein

- Welzijnsmedewerkers
- Huishoudelijke hulp
- Wmo-consulenten
- Beweegprofessionals / MBVO-docent(en)
- Buurtsportcoaches

Vrijwilligersorganisaties

- KBO's/ouderenbonden
- Zorgcoöperaties/stichting Zorg en Welzijn

Sportaanbieders

- Sportverenigingen
- Commerciële sportaanbieders

Gemeente Maashorst is ook ambtelijk aangesloten bij de regionale werkgroep valpreventie.

¹ Gebaseerd op de tool van Veiligheid.nl die de landelijke doelstelling vertaalt naar gemeenten:
localfocuswidgets.net/654c92303b842



Werkgroep

De werkgroep valpreventie komt maandelijks samen. Met deze werkgroep is de ketenaanpak gezamenlijk vormgegeven en zal de ketenaanpak worden geïmplementeerd en gemonitord. Aan de werkgroep hebben de volgende partijen deelgenomen:

Fysiotherapeuten

GGD

Ons Welzijn

Zorgcoöperaties

Missie Maashorst

Gemeente

Beoordelingsteam

Dit team beoordeelt en toetst de aanvragen voor het vergoeden van valpreventieve activiteiten uit het uitvoeringsbudget. De volgende partijen nemen deel aan het beoordelingsteam:

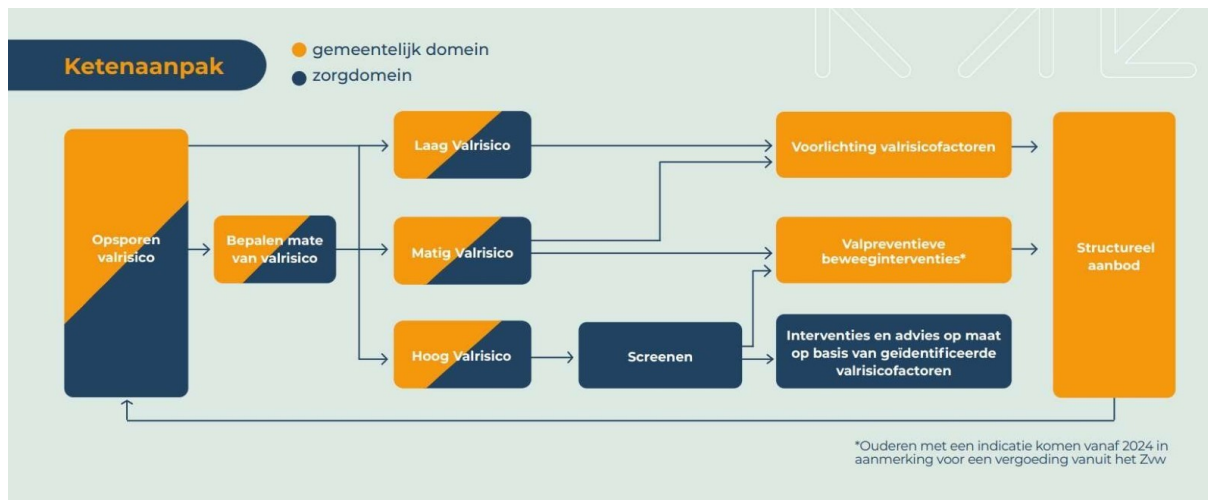
Missie Maashorst

Gemeente



Ketenaanpak

Er is voor gekozen om de ketenaanpak van veiligheid.nl te hanteren en deze in te vullen voor Maashorst. Met de werkgroep zijn de verschillende fasen van de keten ingevuld. Hierdoor wordt duidelijk wat ieders rol en taak is in de verschillende fasen van de ketenaanpak.



Fase Opsporen

De ketenaanpak begint met het opsporen van senioren met een verhoogd valrisico. Vaak hebben zij zelf niet door dat ze een grote kans hebben om te vallen. Daarom is het belangrijk dat zij tijdig worden opgespoord. Iedereen kan helpen in het opsporen van inwoners met valrisico. Het is van belang dat inwoners vervolgens in/doorstromen in de keten, zodat de mate van valrisico bepaald kan worden (laag, matig of hoog). Deze fase kan worden opgesplitst in 3 fasen: toeleiding naar de valrisicotest, de valrisicotest en opvolging na een valrisicotest.

Toeleiding naar de valrisicotest

Om valrisico bij senioren op te sporen is het nodig om de senioren te bereiken. Dit zal gaan via twee sporen:

1. Vitaliteitsdagen

Hierbij worden meerdere senioren uitgenodigd worden om onder andere een valmeting af te nemen. Op deze vitaliteitsdagen worden meerdere tests gedaan naast de valmeting (zie onderstaand) en zijn gebaseerd op de principes van positieve gezondheid. Deze vitaliteitsdagen zullen verspreid door de gemeente georganiseerd worden in de verschillende wijken en kernen.

Senioren uit de wijk of kern worden hierbij uitgenodigd om deel te nemen aan deze vitaliteitsdag. Om zoveel mogelijk eenduidigheid aan te brengen in de vitaliteitsdagen stelt de gemeente een budget onder voorwaarden beschikbaar (zie bijlage). Daarnaast zijn de GGD, Missie Maashorst, ONS Welzijn en de zorgcoöperaties de aangewezen partijen om initiatiefnemers te ondersteunen bij het organiseren van de vitaliteitsdagen (zie bijlage).

2. Individuele meetmomenten

Om senioren te bereiken die niet op de vitaliteitsdagen komen bieden we individuele meetmomenten aan. Daarvoor stellen we de Smartfloor beschikbaar op verschillende locaties, zoals wijk- en dorpsgebouwen en fysiotherapiepraktijken. We werken samen met het beheer van de locatie waar de Smartfloor wordt geplaatst om senioren die daar komen te motiveren om een valmeting uit te laten voeren. Zo kan bijvoorbeeld de groep aanwezigen op de biljartavond in het plaatselijke wijkgebouw voor of na de activiteit een valmeting laten uitvoeren en voorlichting over valpreventie ontvangen.



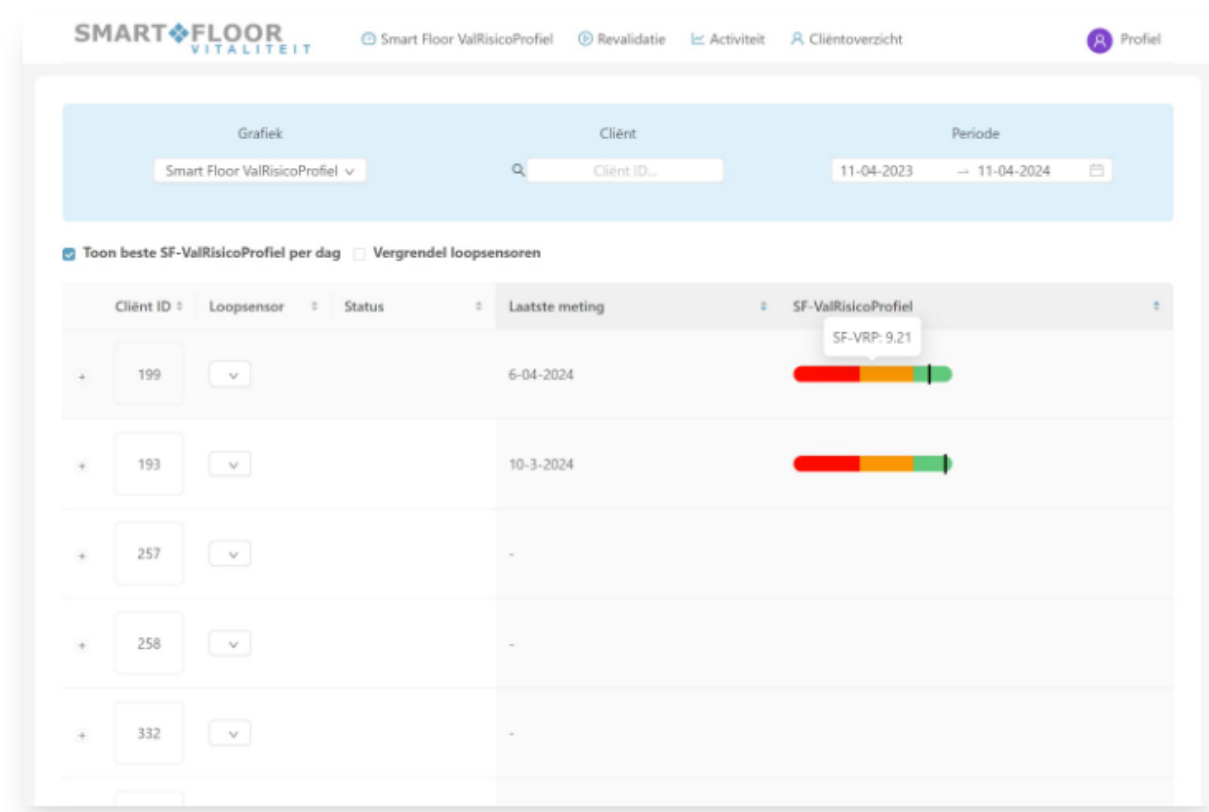
Valrisicotest

In Maashorst maken we gebruik van de Smartfloor om het valrisico te meten. Deze metingen worden uitgevoerd door de buursportcoach valpreventie van Missie Maashorst en door geschoolde fysiotherapeuten. Er is gekozen voor gebruik van de Smartfloor, omdat deze laagdrempelig is en omdat het valide en betrouwbaar het valrisico meet en kwantificeert.

Wanneer een persoon over een Smartfloor vloer loopt, worden allerlei loopparameters gemeten. Denk hierbij aan loopsnelheid, staplengte, stapfrequentie en voetversnellingen. Door middel van een wearable sensor (loopsensor), gedragen om de enkel, wordt data verzameld. Deze data wordt verstuurd naar de Smart Floor softwareapplicatie die bewegingsinformatie van de persoon omzet in een score en visualiseert. Op basis van de loopparameters voorspelt een gevalideerd algoritme de kans op vallen.



De kans op vallen wordt onderverdeeld in drie risicocategorieën: een laag, verhoogd of hoog valrisico. Op een eenvoudig te lezen thermometer is binnen enkele seconden de uitslag van de Valrisicotest zichtbaar. Het bespreken van de uitslag met de senior opent het gesprek over vitaliteit, leefstijl of de oorzaak van een eventueel verhoogd valrisico.



Wanneer blijkt dat het onmogelijk is om alle senioren over de 'Smartfloor' te laten lopen, is het mogelijk om de valrisicotest van VeiligheidNL² te gebruiken. Deze test kan een aanvulling zijn om senioren te testen die niet over de smartfloor kunnen of willen lopen. Een nadeel van deze test is dat de uitslag afhankelijk is van de beantwoording van de vragen, die subjectief kan zijn.

Opvolging na een valrisicotest

Voor de opvolging na een valrisicotest maakt gemeente Maashorst gebruik van onderstaand stroomschema van VeiligheidNL.



² [Valrisicotest](#) | [VeiligheidNL](#)



Na een valrisicotest geeft de uitvoerder van de valrisicotest (fysiotherapeut of de buurtsportcoach valpreventie) toelichting op de uitslag van de test, wat dit betekent voor de inwoner en welke vervolgstap wordt aangeraden.

Laag valrisico

Bij een laag valrisico wordt de inwoner uitgenodigd voor een informatiebijeenkomst over valpreventie en kunnen zij zo nodig ondersteuning van Missie Maashorst ontvangen bij het vinden van passend sport- en beweegaanbod

Voorlichting

Ondanks dat er nog geen valrisico aanwezig is, is het belangrijk dat de inwoner weet welke factoren het valrisico verhogen en wat een inwoner zelf kan ondernemen om valrisico te voorkomen.

Voorlichting over valpreventie en risicofactoren draagt bij aan de bewustwording en motivatie van senioren. Voorlichting is geïntegreerd in de interventies, maar worden ook informatiebijeenkomsten georganiseerd voor inwoners. Dit kan in samenwerking met Missie Maashorst, die ook de Smartfloor kan introduceren op deze bijeenkomst, en in samenwerking met een fysio- of beweegtherapeut.

Regulier sport- en beweegaanbod

Zie hiervoor fase structureel aanbod.

Matig valrisico

Voorlichting

Zie bovenstaand.

Valpreventieve beweginginterventie

Wanneer een inwoner bij een valrisicotest matig scoort, krijgt de inwoner het advies om een valpreventieve interventie te volgen. De persoon die de valrisicotest uitvoert bespreekt de verschillende valpreventieve interventies met de inwoner en de aanbieders die de interventies aanbieden. In overleg met de inwoner neemt degene die de meting heeft gedaan contact op met de aanbieder van de interventie die vervolgens de inwoner benadert voor een intake. Hiermee verlagen we drempel en het afbreukrisico en verhogen we de doorstroom in de keten.

Regulier sport- en beweegaanbod

Zie hiervoor fase structureel aanbod.

Hoog valrisico

Voorlichting

Zie bovenstaand.

Valpreventieve beweginginterventie

Wanneer een inwoner bij een valrisicotest hoog scoort, krijgt de inwoner het advies om een valpreventieve interventie te volgen. De persoon die de valrisicotest uitvoert bespreekt de verschillende valpreventieve interventies met de inwoner en de aanbieders die de interventies aanbieden. In overleg met de inwoner neemt degene die de meting heeft gedaan contact op met de aanbieder van de interventie die vervolgens de inwoner benadert voor een intake. Hiermee verlagen we drempel en het afbreukrisico en verhogen we de doorstroom in de keten.

Fase screenen

Bij senioren met een hoog valrisico wordt gescreend op de aanwezige valrisicofactoren, zodat er op maat adviezen en interventies gegeven kunnen worden. De valanalyse is op dit moment echter niet mogelijk omdat alleen huisartsen deze analyse uit mogen voeren en landelijk huisartsen aan hebben gegeven de analyse niet uit te willen voeren, omdat zij daar geen tijd voor hebben. Onderzocht wordt of paramedici deze taak mogen uitvoeren. Echter is daar nog geen duidelijkheid over. Deze fase wordt getemporeerd totdat er landelijk meer duidelijkheid over is. Inwoners met een verhoogd valrisico kunnen nog altijd doorverwezen worden naar gemeentelijke valpreventieve interventies. Hierbij is het raadzaam om de huisarts en apotheker eventuele oorzaken voor het valrisico te laten onderzoeken, zoals medicatiegebruik, voetproblemen of visusproblemen.



Fase interventie

Valpreventieve interventies zijn gericht op het verminderen van de risicofactoren voor vallen. Deze interventies hebben de sterkste bewijskracht dat het effectief valrisico verlaagt. Een bewezen programma bestaat uit oefeningen voor balans en functionele training eventueel aangevuld met krachttraining. In Nederland zijn drie erkende valpreventieve beweeginterventies: Vallen Verleden tijd, In Balans en Otago. In Maashorst maken we gebruik van de erkende valpreventieve interventies. Deze interventies kunnen worden aangeboden door geschoolde professionals zoals fysiotherapeuten en oefentherapeuten die zijn opgeleid in het geven van de valpreventieve beweeginterventies. In Balans kan ook gegeven worden door MBVO-docenten of beweegleiders senioren. Begeleiding door een geschoolde professional is noodzakelijk om ervoor te zorgen dat de beweeginterventie veilig en met voldoende uitdaging uitgevoerd wordt. Tijdens de interventie (bij de kick-off en de evaluatie) wordt Missie Maashorst betrokken om deelnemers te begeleiden naar structureel beweegaanbod om het effect van de interventie te borgen.

Fase structureel aanbod

Voor senioren zonder verhoogd valrisico is het goed om te participeren in sport- en beweegaanbod en zo het valrisico laag te houden. Voor inwoners die een interventie hebben gevolgd is het van belang om na afloop van de valpreventieve beweeginterventie door te gaan met beweegoefeningen om zo de verbeteringen in balans, functioneren en spierkracht vast te houden. Missie Maashorst heeft de opdracht om inwoners te ondersteunen bij het vinden van passend sport- en beweegaanbod. Dit aanbod kan door verschillende partijen worden aangeboden, zoals ouderenbonden, (sport)verenigingen, sportbedrijven en sportscholen, welzijnsorganisaties en de buurtsportcoach.

De buurtsportcoach heeft een goed beeld van het sport- en beweegaanbod voor senioren en speelt daarom een belangrijke rol bij de doorverwijzing naar structureel beweegaanbod. Op basis van de wensen en mogelijkheden van de deelnemer wordt gekeken naar een structureel vervolg bij voorkeur in de eigen buurt of wijk. Hierover ontvangt de deelnemer een persoonlijk advies met daarin:

- Een samenvatting van het adviesgesprek: uitleg over het belang van een structureel vervolg.
- (Aanvullende) informatie over structureel beweegaanbod in de buurt (denk aan aanbieders, contactgegevens, adressen, tijdstippen per activiteit, etc.).
- Een overzicht van de gemaakte afspraken (gaat de buurtsportcoach de eerste keer wel/niet mee naar de les, info vanuit zorgverzekeraars, wanneer een nieuwe screening, etc.).
- Een overzicht van financiële regelingen die de drempel verlagen om bij een sport- en beweegaanbieder te bewegen.
- De meest recente activiteitengids van Max Vitaal.

Tijdspad

September-november 2024	implementatie ketenaanpak
november 2024	kick-off ketenaanpak
november 2024	start ketenaanpak
november 2025	evaluatie ketenaanpak

Communicatie

Separaat van de ketenaanpak is een communicatieplan opgesteld wat aansluit bij de uitgangspunten uit Gezond en Gelukkig oud in Maashorst



Monitoring

Een deel van de cijfers vinden we terug in de GGD-monitor en veiligheid.nl. Deze indicatoren worden volgens een vast stramien gemeten. De uitkomsten hiervan worden gevolgd en besproken in de werkgroep.

De volgende indicatoren worden gemeten:

1. Percentage senioren met ondergewicht;
Gemiddeld had in 2022 1% van de senioren ondergewicht. Het percentage was het hoogste in Centrum, Hoevenseveld, Schutveld (4%). Het percentage 0% in Odiliapeel, Bogerd-Vijfhuizen, Moleneind-Groenewoud, Buitengebied, Buitengebied West, Zoggel, Flatwijk, Sportpark, Loopkant-Liessent, Vluchtoord, Hoenderbos-Velmolen, Eikenheuvel, Buitengebied Zuid, Hoeven, Buurtschap Hoeven, Melle, Raam, Buitengebied Oost en Zeeland.
2. Percentage senioren dat minder dan 4 maal per week een warme maaltijd nuttigt;
Gemiddeld nuttigt 2% van de senioren in Maashorst minder dan 4 maal per week een warme maaltijd. Hier zijn geen wijkspecifieke gegevens van.
3. Percentage senioren dat voldoende vocht drinkt
Gemiddeld dronk in 2020 57% voldoende vocht. Er zijn verder geen wijkspecifieke gegevens.
4. Percentage senioren dat voldoet aan de beweegrichtlijn
In 2022 voldeed gemiddeld 41% van de senioren aan de beweegrichtlijn. Het percentage was het laagste in Uden-Centrum, Hoevenseveld, Schutveld (22%) en het hoogste in Hoenderbos-Velmolen, Eikenheuvel en Buitengebied Zuid (52%).
5. Percentage senioren dat de omgeving aantrekkelijk vindt om in te bewegen.
Gemiddeld vond in 2022 91% van de senioren de omgeving aantrekkelijk om in te bewegen. Dit percentage was het hoogste in Hoenderbos-Velmolen, Eikenheuvel en Buitengebied Zuid (97%). De score is het laagste in Uden-Centrum, Hoevenseveld en Schutveld (82%).
6. Percentage senioren dat in of rondom huis is gevallen.
In 2020 is gemiddeld 3% van de senioren (65+) in Maashorst gevallen in of rondom huis. Hier zijn geen wijkspecifieke gegevens van.
7. Percentage kwetsbare senioren
In 2020 was 25% van de senioren in Maashorst kwetsbaar. Hier zijn geen wijkspecifieke gegevens van.
8. Percentage senioren dat de huidige woning met aanpassingen tot op hoge leeftijd kan bewonen.
In 2020 kon 88% van de senioren in Maashorst de huidige woning met aanpassingen tot op hoge leeftijd bewonen.
9. Percentage senioren met verhoogd valrisico
Volgens VeiligheidNL is het geschat percentage inwoners van 65 jaar en ouder met verhoogd valrisico 23% ([1,1 miljoen ouderen heeft een verhoogd valrisico | VeiligheidNL](#)).

In de ketenaanpak zullen aanvullend op bovenstaande indicatoren de volgende indicatoren worden gemeten. Deze scores op deze indicatoren zullen ieder kwartaal worden gemeten en geëvalueerd in de werkgroep, om zo nodig de ketenaanpak waar nodig bij te stellen of te verbeteren.

10. Het aantal senioren dat een valrisico inschatting heeft gehad met de Smartfloor
11. Het aantal senioren met een laag, gemiddeld en hoog valrisico.
12. Het aantal senioren dat deelneemt aan de valinterventies Vallen Verleden Tijd, In Balans en Otago.
13. Het aantal senioren dat aanwezig is op vitaliteitsdagen en informatiebijeenkomsten
14. Het aantal senioren dat via de ketenaanpak is begeleid naar structureel sport- en beweegaanbod.
15. Het aantal senioren wat na begeleiding naar sport- en beweegaanbod structureel deel blijft nemen.

h