



Praktische richtlijn en tools voor professionals uit het
sociaal en medisch domein rondom de ketenaanpak
Valpreventie in Zaanstreek-Waterland.

Handreiking valpreventie

Inleiding

Vallen is een groot en groeiend gezondheidsprobleem onder ouderen. In Zaanstreek-Waterland is 12% van de 65-plussers in het afgelopen jaar ten minste 1x gevallen (GGD Gezondheidsmonitor, 2020). Daarnaast heeft maar liefst 34% van de ouderen een verhoogd valrisico. Slechts 36% voldoet aan de beweegrichtlijnen die onder meer bot- en spierversterkende activiteiten omvatten. Het is dus belangrijk om valpreventie structureel en regionaal aan te pakken.

Deze handreiking is opgesteld in nauwe samenwerking tussen zorgprofessionals, welzijnsorganisaties, gemeenten en andere betrokkenen in de regio. Deze samenwerkingsafspraken zijn tot stand gekomen onder begeleiding van ZONH en GGD Zaanstreek-Waterland. Samen bouwen we aan een veilige, vitale en beweegvriendelijke omgeving voor senioren.

Deze handreiking volgt de stappen binnen de ketenaanpak valpreventie:

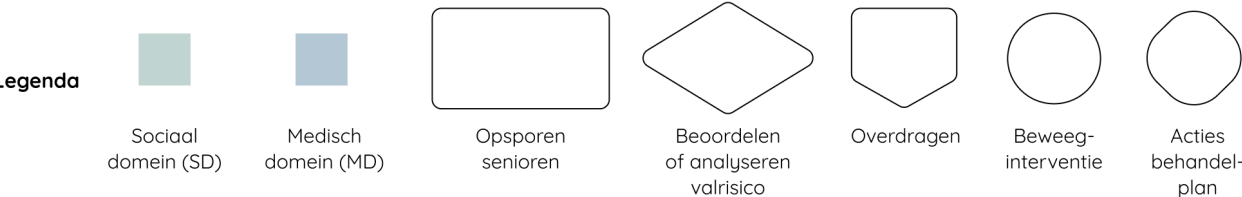
Opsporen valrisico		6
Bepalen mate valrisico		8
Valrisicobeoordeling bij hoog valrisico		10
Valpreventieve beweeginterventies		12
Structureel beweegaanbod		14

Deze handreiking ondersteunt en inspireert professionals om actief bij te dragen aan valpreventie in Zaanstreek-Waterland; elke val die voorkomen wordt, telt.

Taken en verantwoordelijkheid in de ketenaanpak

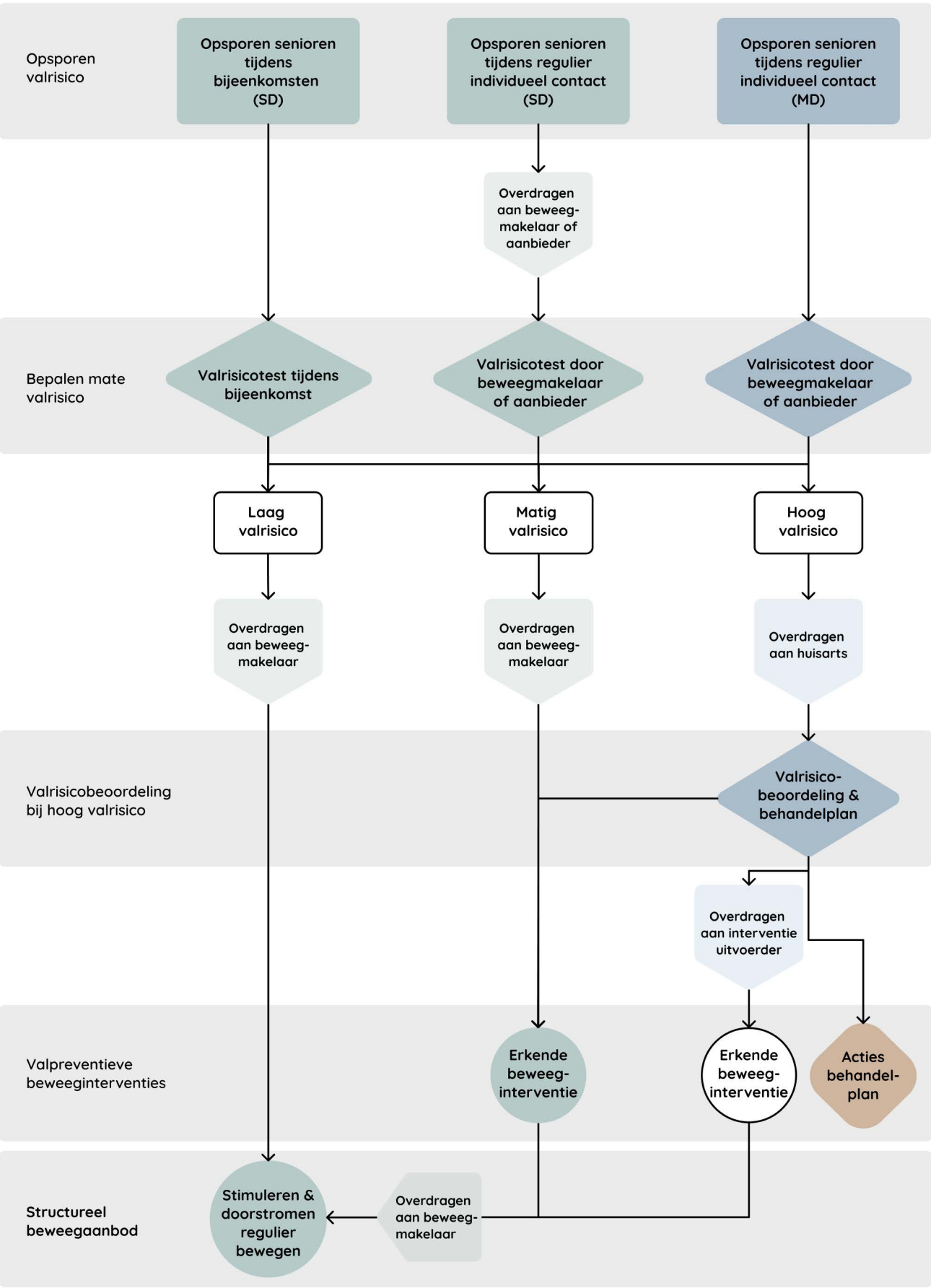
Ben je benieuwd bij welke stappen van de ketenaanpak jij betrokken bent, bekijk hier het Overzicht betrokkenheid in de ketenaanpak. In dit overzicht zie je welke professional verantwoordelijk is voor de overdracht.

	Signaleren valrisico	Vitaliteits-bijeenkomst	Bepalen mate valrisico	Valrisico-beoordeling	Regulier beweegaanbod	Interventie SD	Interventie HD
Beweegmakelaar	x	x	x		x	x	
Valanalist	x		x	x		x	x
Sportbedrijven	x		x		x	x	
Fysiotherapeut	x	x	x	x		x	x
Ergotherapeut	x		x	x		x	x
Sociaal Wijkteam	x	x			x	x	
Vrijwilligersorganisaties	x	x			x		
Huisarts	x		x	x			x
POH-O	x		x	x			
Apotheker	x		x				
Wijkverpleegkundige	x		x	x			



Regionale richtlijnen ketenafspraken

Regionaal hanteren we dit stroomschema als leidraad.





Opsporen valrisico

Senioren zijn zich vaak niet bewust van hun valrisico. Het is daarom belangrijk dat professionals in zorg en welzijn, tijdens een regulier contact, preventief signaleren dat iemand een verhoogd valrisico heeft. Dit doen ze op basis van de 3 basisvragen (zie signaleringskaart):

1. 'Bent u in het afgelopen jaar gevallen?'
2. 'Bent u bang om te vallen?'
3. 'Heeft u moeite met lopen of bewegen?'

Bij een positief antwoord op een van deze vragen bepaalt de professional de mate van valrisico:

- Zorgprofessionals kunnen dit zelf, met de valrisicotest.
- Welzijnsprofessionals dragen de cliënt over aan de beweegmakelaar voor een valrisicotest (contactgegevens op signaleringskaart).



Tools

- Signaleringskaart 3 basisvragen + contactgegevens beweegmakelaar
- Valrisicotest



Tips

- Apothekers kunnen medicatie die het valrisico verhoogt signaleren en aanpassen. Bespreek samen of een medicatiebeoordeling nodig is en werk wijkgericht samen om ouderen met een verhoogd valrisico vroegtijdig in beeld te brengen.



Professionals

- Professionals uit zorg en welzijn.

Opsporen valrisico tijdens (vitaliteits)bijeenkomst:

Gemeenten organiseren vitaliteitsbijeenkomsten met ketenpartners om de gezondheid en zelfstandigheid van senioren te bevorderen. Senioren kunnen hierbij hun valrisico laten beoordelen en er is ruimte voor voorlichting en ontmoeting.

Deze bijeenkomsten worden vaak opgezet in samenwerking met lokale, maatschappelijke, sociale en medische organisaties. De beweegmakelaar speelt hierbij een belangrijke rol: hij of zij ondersteunt bij de organisatie en organiseert zelf ook vitaliteitsmarkten in de gemeente.



Tools

- Signaleringskaart 3 basisvragen + contactgegevens beweegmakelaar
- Valrisicotest



Professionals

- De gemeenten, beweegmakelaars samen met de lokale ketenpartners.



Tips

- Werk samen: organiseer de bijeenkomsten samen met partners uit het sociaal en medisch domein.
- Betrek lokale ouderenbonden om zoveel mogelijk ouderen te bereiken, rekening houdend met hun wensen en behoeften.
- Nodig professionals uit om voorlichting te geven over bijvoorbeeld valpreventie, bewegen, voeding of hulpmiddelen.

Bepalen mate van valrisico

Bij een verhoogd valrisico bepalen eerstelijnszorgprofessionals of de beweegmakelaar de mate van valrisico. Dit doen ze met de valrisicotest. De mate van valrisico bepaalt de vervolg actie:

Matig valrisico: draag de senior over aan de beweegmakelaar of rechtstreeks aan een aanbieder van een valpreventieve beweeginterventie. De keuze voor een interventie hangt af van bijvoorbeeld reisafstand en persoonlijke voorkeuren. Hierbij kunt u gebruik maken van een keuzehulp.

Hoog valrisico: draag de senior over aan de huisarts voor verdere diagnostiek, zoals een valrisicobeoordeling of onderzoek naar onderliggende oorzaken.



Tools

- [Valrisicotest](#)
- [Keuzehulp](#)
- Contactgegevens beweegmakelaar per gemeente



Professionals

- Beweegmakelaars en (eerstelijns)zorgprofessionals.

Valrisicobeoordeling bij hoog valrisico

Bij een hoog valrisico moet in kaart worden gebracht door welke (onderliggende) problemen dit komt. Hiervoor wordt een valrisicobeoordeling gedaan en vervolgens een advies op maat gegeven of doorverwezen.

Er zijn 3 werkwijzen waarop een professional de valrisicobeoordeling kan uitvoeren.

1. Een huisarts, praktijkondersteuner ouderen (POH), specialist ouderengeneeskunde (SOG), physician assistant (PA), verpleegkundig specialist (VS) werkzaam in de huisartsenpraktijk voert de (verkorte) valrisicobeoordeling uit.
2. Een huisarts kiest ervoor om de valrisicobeoordeling uit te besteden aan een daartoe opgeleide valanalist. Deze verwijzing gaat via het zorgplatform [VIPLive](#).
3. De huisarts, POH, SOG, PA of VS is eindverantwoordelijk voor de inhoudelijke interpretatie en het eindoordeel (inclusief eventuele verwijzingen) van de valrisicobeoordeling.

In het [Dijklander Ziekenhuis](#) en het [Zaans Medisch Centrum](#) is uitvoerig onderzoek (poliklinisch) mogelijk naar de oorzaak van hoog valrisico. Een verwijzing loopt via een huisarts of behandelend specialist.



Tools

- [De Valanalyse van VeiligheidNL](#).
- [GET \(Geriatrisch Expertise Team\)](#).



Professionals

- Een huisarts, praktijkondersteuner ouderen, specialist ouderengeneeskunde, physician assistant, verpleegkundig specialist en opgeleide valanalisten na een verwijzing.

Valpreventieve beweeginterventie bij matig valrisico

Senioren met een matig valrisico worden doorverwezen naar een valpreventieve beweeginterventie. Gemeenten kopen deze beweeginterventies in volgens de regionale richtlijn inkoopvoorwaarden. Deelname aan de interventies is gratis.



Tool

- Regionale richtlijn inkoopvoorwaarden.



Professionals

- Door de gemeente gecontracteerde interventieaanbieders

Valpreventieve beweeginterventie bij hoog valrisico

De aanbieder van valpreventieve beweeginterventies binnen de Zorgverzekeringswet biedt de interventie aan zoals beschreven in het inkoopbeleid oefentherapie en fysiotherapie 2024-2025 van de ziektekostenverzekeraar.



Tool

- Inkoopbeleid oefentherapie en fysiotherapie 2024-2025 van de ziektekostenverzekeraar.



Professionals

- Opgeleide aanbieders van valpreventieve beweeginterventies binnen de Zvw.

Beweegmakelaar en structureel beweegaanbod

Bij laag valrisico of na het volgen van een valpreventieve beweeginterventie is het belangrijk om te (blijven) bewegen. De beweegmakelaar heeft zicht op het reguliere beweegaanbod in de gemeente en begeleidt senioren naar het structureel beweegaanbod.



Tool

- [Contactgegevens beweegmakelaar per gemeente.](#)



Professionals

- Beweegmakelaars



