

## Verbeterde toegankelijkheid valpreventiemogelijkheden

Ieder jaar wordt de landelijke Valpreventieweek georganiseerd. Dit jaar is de Valpreventieweek van 3 t/m 9 oktober.

Tijdens deze week besteden tientallen gemeenten samen met landelijke partners en lokale (zorg)professionals aandacht aan bewustwording en kennisverspreiding over valpreventie.

### Zelfredzaamheid

In Nederland belandt er elke 5 minuten een 65-plusser op de Spoedei-

sende Hulp na een valongeval. De gevolgen van een val kunnen enorm zijn, zowel in persoonlijk leed als maatschappelijke zorgkosten. Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven.

### Beweegprogramma's

De gemeenten in de regio Centraal Gelderland willen, door aandacht te schenken aan preventie, het aantal valongevallen verminderen.

Deze nieuwsbrief is bedoeld voor gemeenten en (zorg)professionals in de regio Centraal Gelderland. Hiermee willen we zoveel mogelijk informatie over bewegen en valpreventie toegankelijk maken.

De regio Centraal Gelderland richt momenteel een portaal in met informatiemiddelen voor verschillende doelgroepen.

[www.regiocentraalgelderland.nl](http://www.regiocentraalgelderland.nl)

## Samenwerken rond valpreventie

VeiligheidNL heeft de Valanalyse ontwikkeld waarmee eenvoudig een verhoogd risico kan worden gesignaleerd en waarna het valrisico met vragen en tests door een professional verder in kaart kan worden gebracht.

De valanalyse is een voorbeeld van een wijkgerichte leefstijlinterventie waarin thuiszorg en professionals uit de huisartsenpraktijk een belangrijke rol kunnen spelen. Klik [hier](#) voor meer informatie.

## Content voor de week van...

Voor de week van de Valpreventie hebben we op pagina 2 een aantal berichtentips opgenomen waaruit inspiratie kan worden opgedaan. Hiermee willen we de gemeenten en lokale (zorg)professionals oproepen zoveel mogelijk in te spelen op de landelijke week van de valpreventie en informatie te delen.

## Hoe motiveer je ouderen voor valpreventie?

Om ouderen aan de slag te helpen met valpreventie, speelt motivatie een grote rol. Veiligheid.nl bekijkt hoe zorgprofessionals hen kan motiveren.

### Infographic

Een handig hulpmiddel is een door VeiligheidNL ontwikkelde infographic met tips.

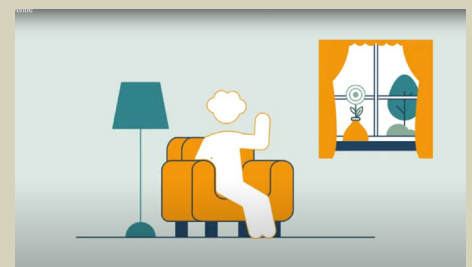


## Ervaringsverhalen en animaties beschikbaar via Veiligheid.nl

*Gelukkig is er veel bekend over hoe je vallen kunt voorkomen. Door ouderen met een verhoogd valrisico te identificeren, een valpreventieve beweginginterventie aan te bieden en aanvullende maatregelen te nemen om het valrisico te verlagen. Als we dit goed doen voorkomen we heel veel leed en nemen we de druk bij de zorg weg.*



Ervaringsverhalen over het beweegprogramma 'In Balans'



Animatie: Impact van vallen

## MAANDAG 3 oktober

### Doelgroep: Inwoners

Het is de week van de valpreventie: Gelukkig kun je veel doen om vallen te voorkomen. Lees meer: <https://www.beteroud.nl/tips-tools/tips/9-tips-voor-valpreventie-ouderen>

### Doelgroep: Inwoners

Het is de week van de valpreventie. Tip 1/6: **Blijf actief.** met een valpreventief beweegprogramma blijven ouderen mobiel, en trainen ze hun balans en spierkracht. In Balans en het Otago Oefenprogramma zijn effectieve valpreventie programma's. Kijk op de landkaart voor een aanbieder van deze programma's bij jou in de regio. Lees meer: <https://www.beteroud.nl/tips-tools/tips/9-tips-voor-valpreventie-ouderen>

## WOENSDAG 5 oktober

### Doelgroep: Zorgverleners/huisarts/thuishulp

Zorgverleners in onze gemeente krijgen tijdens de Valpreventieweek de oproep om zoveel mogelijk ouderen te motiveren voor valpreventie. Vallen is namelijk de meest voorkomende oorzaak van letsel door een ongeval bij ouderen. <https://www.veiligheid.nl/e-learning-ouderen-motiveren-voor-valpreventie>

### Doelgroep: Inwoners

Het is de week van de valpreventie. Tip 3/6: **Geneesmiddelen check.** Sommige medicijnen beïnvloeden de bloeddruk, het evenwicht of de hersenen. Er is meer kans om te vallen bij het gebruik van meerdere medicijnen tegelijk. Bespreek dit regelmatig met de huisarts. Zorgvoorbeter.nl heeft informatie en tools op het gebied van medicatieveiligheid. Lees meer: <https://www.beteroud.nl/tips-tools/tips/9-tips-voor-valpreventie-ouderen>

## VRIJDAG 7 oktober

### Doelgroep: Inwoners

VU-wetenschappers doen onderzoek naar de effecten van ouderdom op balans, uithoudingsvermogen en de kwaliteit van dagelijkse bewegingen. Hiermee leveren zij een bijdrage aan het bevorderen van een actieve en gezonde ouderdom. <https://youtu.be/jW4KjyRG1uY>

### Doelgroep: Inwoners

Het is de week van de valpreventie. Tip 5/6: **Stevige en passende schoenen.** Door binnen passende en stevige schoenen te dragen met voldoende profiel en een lage hak, is er minder kans op uitglijden. Lees meer: <https://www.beteroud.nl/tips-tools/tips/9-tips-voor-valpreventie-ouderen>

## DINSDAG 4 oktober

### Doelgroep: 1e lijn hulpverleners

Het is de week van de valpreventie. Valongevallen hebben grote impact op ouderen. Kun je helpen ouderen te motiveren om in beweging te komen? Voor hulpverleners ontwikkelde #VeiligheidNL een gratis e-learning: <https://www.veiligheid.nl/e-learning-ouderen-motiveren-voor-valpreventie>

### Doelgroep: Inwoners

Het is de week van de valpreventie. Tip 2/6: **Maak het huis veilig.** Denk aan goede verlichting, een veilige trap en antislip materiaal. Voor meer informatie over hulpmiddelen die het huis veilig kunnen maken, check de Hulpmiddelenwijzer. Lees meer: <https://www.beteroud.nl/tips-tools/tips/9-tips-voor-valpreventie-ouderen>

## DONDERDAG 6 oktober

### Doelgroep: Inwoners

Hoe ga je het gesprek aan met ouderen over #valpreventie? Volg de e-learning om inzicht te krijgen in de weerstanden. Zo zorg je dat ouderen écht gemotiveerd zijn om met jouw adviezen aan de slag te gaan. Gratis tot 10 oktober <https://bit.ly/3Qky5rC>

### Doelgroep: Inwoners

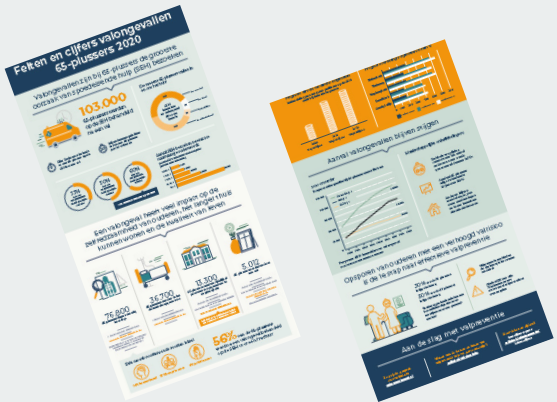
Het is de week van de valpreventie. Tip 4/6: **Ogen checken.** Goed zicht is erg belangrijk voor een goede balans. Zorg er voor dat de ogen regelmatig worden gecontroleerd. Een reserve bril is ook geen overbodige luxe. Lees meer: <https://www.beteroud.nl/tips-tools/tips/9-tips-voor-valpreventie-ouderen>

## ZATERDAG 8 oktober

### Doelgroep: Inwoners

Het is de week van de valpreventie. Tip 6/6: **Goede en gezonde voeding.** Gezonde en goede voeding draagt bij om de spieren en botten sterk te houden. Het is daarom belangrijk om genoeg te eten, met voldoende eiwitten, vitamines en mineralen. Lees meer: <https://www.beteroud.nl/tips-tools/tips/9-tips-voor-valpreventie-ouderen>

## Infographic



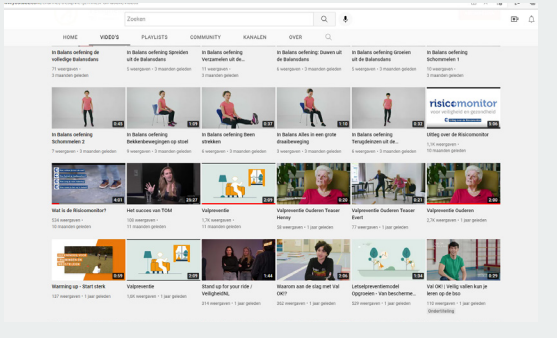
Klik hier voor een infographic met feiten en cijfers over valongevallen.

## Flyers



Klik hier voor: 'Eenvoudige eerste acties om een val te voorkomen.'

## Teasers



Klik hier voor teasers die ingezet kunnen worden voor social media.

## Toolkit 'zo ga je in gesprek'



Klik hier voor de Toolkit 'Zo ga je in gesprek over valrisico's'

## Inschatten valrisico



Deze tool helpt ontdekken wanneer iemand hulp nodig heeft rondom valpreventie.

Heeft u client een verhoogd valrisico?  
 Bij geen verhoogd valrisico: Een gesprek over valrisico's is niet noodzakelijk...  
 Bij verhoogd valrisico: Ga het gesprek aan om je client verder te helpen...'

## Valpreventieprogramma



Meer informatie over het valpreventieprogramma 'In Balans'.