

Nieuwsflits 2: Utrechtse Ketenaanpak Valpreventie

Deze nieuwsflits informeert betrokken organisaties, professionals en geïnteresseerden over recente ontwikkelingen van de ketenaanpak valpreventie in Utrecht.

We kijken kort terug op de afgelopen maanden en bespreken onze plannen voor het komende jaar.

Aanleiding en uitvoering

Vanuit het landelijk GALA en IZA hebben de gemeente en het medisch domein de opdracht gekregen de Ketenaanpak Valpreventie in te richten voor de thuiswonende inwoners van 65 jaar en ouder met een valrisico. Ouderen bewust te maken van het valrisico dat ze hebben door o.a. op grote schaal bij ouderen een valrisicotest af te nemen.

De regiegroep ketenaanpak Valpreventie Utrecht heeft als uitgangspunt is een wijkgerichte aanpak en er wordt door ontwikkeld op wat er al is en afgesproken is de afgelopen jaren.

Elke wijk in Utrecht heeft een buurtsportcoach die op plekken waar 65+'ers bij elkaar komen, aanwezig zijn en deze oudere benaderen. Voor de ouderen met een laag valrisico is er in de wijk een structureel aanbod van beweegactiviteiten. Ouderen met een matig valrisico kunnen gratis deelnemen aan de cursus "in Balans". Voor ouderen met een hoog valrisico zijn vaak meerdere aspecten aan de orde, hier hebben de ergotherapeut, de fysiotherapeut en de huisarts een rol.

Hoe loopt de preventiecampagne in Utrecht

Resultaten WWW.DATVALTMEE.NL

De campagne, die in oktober werd gehouden, had als doel ouderen bewust te maken van valrisico's en hen te informeren over het belang van bewegen. **Online** zijn de volgende resultaten behaald:

- **192.634** mensen hebben de digitale campagne gezien
- De website en de digitale flyers zijn in totaal **697.420** keer bekeken
- Er is **5.281** keer doorgelinkt naar de website datvaltmee.nl

Afgenomen valrisicotests

De buurtsportcoaches ouderen van SportUtrecht hebben vanaf oktober 2023 in de Utrechtse wijken gesproken met **1093 ouderen**.

De valrisico-test is afgenomen bij **760 ouderen**.

daarvan bleken **295 laag**, **303 matig** en **143 hoog** valrisico te hebben.

Bijna **200 ouderen met matig valrisico** hebben aangegeven interesse te hebben om aan valrisico interventie deel te nemen.

Ouderen met een laag risico zijn geïnformeerd over DatValtMee en om actief te worden en te blijven (DoeMeelInUtrecht).

Ouderen met een hoog valrisico zijn door de buurtsportcoaches doorverwezen naar de eerstelijns.

Samenwerking rondom griepcampagne in Leidsche Rijn:

Een mooie samenwerking tussen Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentra (LRJG), GGD regio Utrecht en SportUtrecht: LRJG heeft meer dan 2000 patiënten gevaccineerd, de GGD heeft 1100 covid-vaccinaties toegediend en SportUtrecht heeft aan alle bewoners de flyers van DatValtMee uitgedeeld.

Bij 65+'ers de val-risicotest uitgevoerd, met hen gesproken over hun interesse in deelname aan valpreventie, over het belang van bewegen, hierover informatie uitgedeeld en ze uitgenodigd voor het inloopspreekuur in de wijk bij van SportUtrecht.

Valpreventie programma's

1. In Balans (doelpopulatie matig valrisico)

In enkele wijken, waaronder Hoograven en Vleuterweide, is het programma "In Balans" gestart, gericht op ouderen met een matig valrisico. Deelname aan In Balans is voor inwoners gratis. Er wordt een wijkgerichte aanpak gehanteerd, waarbij per wijk wordt bekeken welk en hoeveel aanbod nodig is. Het streven is dat tegen begin 2024 ten minste één aanbieder per wijk, in samenwerking met SportUtrecht, het programma In Balans aanbiedt. Onlangs heeft VeiligheidNL een Incompany-scholing gegeven voor "In Balans" aan paramedici en buurtsportcoaches van SportUtrecht. Voor informatie over waar ouderen zich kunnen aanmelden voor de In Balans cursus in jouw wijk kun je contact opnemen met de buurtsportcoach in jouw wijk.

2. Otago (doelpopulatie hoog valrisico)

We ontvangen gelukkig signalen dat het Otago-programma al op verschillende locaties in Utrecht wordt aangeboden, dat professionals geschoold zijn of deze scholing gaan volgen. Als je van plan bent de scholing te volgen of als je al gecertificeerd bent, meld je dan aan bij info@datvaltmee.nl ter inventarisatie. In de komende periode zullen we onderzoeken wat nodig is om het aanbod voor de hoogrisicogroep binnen de ketenaanpak in Utrecht verder te ontwikkelen.

Ouderen met een hoog valrisico

Financiering via de zorgverzekering

De financiering voor de hoog risicogroep verloopt via de basisverzekering, specifiek voor het uitvoeren van de valanalyse en het balansprogramma. Helaas is nog niet alles duidelijk over hoe deze financiering wordt geregeld. Zodra hierover meer bekend is, informeren we je.

Om de ouderen met een hoog valrisico toch iets te kunnen bieden, adviseren we het volgende:

Indien de valanalyse noodzakelijk is (wat in enkele gevallen het geval zal zijn):

Optie 1: POH-(ouderen) of Verpleegkundig Specialisten kunnen de valanalyse afnemen, wat veel tijd kost, maar daar staat een M&I-tarief tegenover. Voor de ouderen zijn er geen financiële consequenties.

Optie 2: Op wijkniveau kan een afspraak worden gemaakt met de ergotherapeut, die de valanalyse kan uitvoeren. De huisarts/POH/VS verwijst naar de ergotherapeut. Hier geldt wel een bijdrage uit het eigen risico voor de oudere.

Pilot TOM / Otago

Tom en Otago zijn beweegprogramma's voor kwetsbare ouderen met een hoog valrisico.

Careyn start met een pilot in de wijken Oost en Binnenstad met deze programma's. Doel van de pilot is de doelgroep die baat hebben bij TOM (gecombineerde interventie gericht op eiwitrijke voeding en spierkracht/balans) in groepverband en Otago het individuele programma, in beeld te brengen.

De status van de pilot is op dit moment dat er deelnemers geworven zijn. Dit leverde 18 aanmeldingen op, er is een begin gemaakt met de intakegesprekken.

In onze volgende nieuwsflits zullen hier verder over berichten. Voor meer informatie neem contact op met Marga, m.kleinsworming@careyn.nl.

Symposium: "Breng vallende ouderen in evenwicht"

Een goed bezocht symposium met diverse workshops en demonstraties voor professionals uit zowel het sociaal als medisch domein.

In de workshops kwamen de volgende onderwerpen aan bod:

- Duizeligheid, wegraking (syncope), ketenaanpak valpreventie, licht, medicatie en blauwe stickertjes, fietsvalpreventie, bouwstenen valpreventie en persona's,
- Sociaal Vitaal in Kleur voor ouderen met een migratieachtergrond

Daarnaast was er een intermezzo waar deelnemers kennis konden maken met:

- Eiwitrijke voeding van Carezzo,
- In balans, de Smartfloor en bowlen met de Wii.

Meer informatie: [Symposium: Breng vallende ouderen in evenwicht - Sterkz.org](https://www.sterkz.org/symposium-breng-vallende-ouderen-in-evenwicht)

Smartfloor, vanaf 2024 in te zetten.

Wat is een Smartfloor? Bekijk hier het filmpje: [Smartfloor - Hoe werkt het?](#)

Voor Utrecht zijn er drie Smartfloor's aangeschaft. Buurtsportcoaches worden opgeleid om deze vloer te gebruiken voor het afnemen van de valrisicotest. In het komende jaar zullen zij deze vloer inzetten op evenementen waar ouderen aanwezig zijn. Andere organisaties kunnen ook gebruik maken van deze vloer. Voor meer informatie neem contact op met Linda Willemsen (SU).

Vragen:

Heb je naar aanleiding van deze nieuwsbrief vragen. Neem contact op met een van de contactpersonen uit de stedelijke regiegroep:

Linda Willemsen linda.willemsen@sportutrecht.nl

Randy Haalboom (FUS): randy@fysiotherapeutenutrechtstad.nl

Marieke Hellevoort (Gemeente Utrecht): m.hellevoort@utrecht.nl

Marga Klein Swormink (Zorgin de Wijk): m.kleinswormink@careyn.nl

Wytse Brongers (RegiozorgNU): w.brongers@regiozorgnu.nl

Yvonne Pijnacker (Sterkz.org): pijnacker@huisartsenutrechtstad.nl