



Na de Algemene Ledenvergadering kwam **Lisette Weijers** iets vertellen over **Valpreventie**. Lisette heeft een praktijk voor oefentherapie Cesar, Adem- en ontspanningstherapie Van Dixhoorn en psychosomatische oefentherapie. Daarnaast is ze aangesloten bij **ValNet**. **Wie horen bij ValNet?**

Wat is Valnet?

Dit is een samenwerkingsverband van gespecialiseerde zorgverleners (ergotherapeuten, oefentherapeuten, fysiotherapeuten, Archipel zorggroep, etc.) in de regio Eindhoven en zijn gespecialiseerd in het in kaart brengen van de risico's van vallen, het voorkomen daarvan en de manier om hoe je het beste kan vallen.

Na een korte introductie van Valnet startte Lisette een filmpje van YouTube om te laten zien dat we soms dwaze dingen doen als 55 plusser. Denk hierbij aan schommelen, trampoline springen, enz. allemaal filmpjes die natuurlijk hilarisch afliepen. Daarna speelden we een Quiz over de wetenswaardigheden van ouder worden, het vallen van hoe en waardoor en de gevolgen die het vallen kan hebben. Bij een stelling die Lisette aangaf konden we kiezen Ja of Nee. Bij Ja ging je staan en bij Nee bleef je zitten. Zo kwamen we toch nog in beweging na de ALV.

Vallen

Met het ouder worden stijgt de kans op vallen. Ongeveer een op de drie 65-plussers valt jaarlijks minstens één keer. Dat kan nare gevolgen hebben. Het is dus erg belangrijk om valongelukken zo veel mogelijk te voorkomen.

- 1/3 65 plussers valt minstens 1 keer per jaar
- 10% blessures, waarvan 5% fracturen
- 2165 mensen overlijden jaarlijks als gevolg van een val
- Meeste mensen vallen tijdens bezigheden in huis

Gevolgen



Eén op de tien ouderen die valt, houdt daar een verwonding aan over; een gebroken heup bijvoorbeeld. Maar ook mensen die bang zijn om te vallen lopen een risico. Zij worden vaak steeds minder actief, wat kan leiden tot vereenzaming. Zowel vallen als valangst kan dus grote gevolgen hebben voor de manier waarop u uw dagelijks leven invult. Zelfstandig boodschappen doen, tuinieren of andere hobby's uitvoeren, het zijn allemaal activiteiten die in het gedrang kunnen komen door vallen of valangst. Zijn de lichamelijke gevolgen ernstig, dan zal thuiszorg nodig zijn of misschien zelfs verhuizen naar een verzorgings- of verpleeghuis.

Oorzaken

Vallen heeft verschillende oorzaken. Soms heeft dat te maken met de persoon zelf, soms met de omgeving. Als je al wat ouder bent, heb je misschien last van duizeligheid, slechter zien of verminderde spierkracht. Hierdoor kun je minder stevig op je benen komen te staan. Ook urine-incontinentie is soms een oorzaak van vallen: snel, snel naar de wc. Gevaren in de omgeving zijn bijvoorbeeld slechte verlichting, hoge drempels, losliggende kledjes of een te lage bank. Hoewel niet elke val voorkomen kan worden, is het zeker mogelijk om maatregelen te treffen die het risico van vallen sterk verkleinen. Denk dus niet bij voorbaat dat er toch niets aan te doen is!

Hoe gaat een therapeut van Valnet te werk.

Inzicht geven in risico

Hoe groot is het risico dat je valt en hoe kun je vallen voorkomen? ValNet brengt in ongeveer 30 minuten, samen met je, je valrisico in kaart. Er wordt inzichtelijk gemaakt of je een laag of verhoogd risico loopt om te vallen. Ook wordt er duidelijk gemaakt welke factoren bij jou een rol spelen. Denk daarbij aan mobiliteit en evenwicht, duizeligheid, medicatiegebruik, incontinentie, valangst, slecht zien, voeten en schoeisel, woonomgeving en gedrag.

Dit soort zaken beoordelen ze aan de hand van vragen en korte testjes. Vervolgens krijg je mondeling en schriftelijk advies over wat jezelf kunt doen om vallen te voorkomen. In beweging blijven op een veilige manier is belangrijk. Lisette noemde nog Jacqueline Koehler uit onze wijk waar je Nordic Walking kan leren. Een veilige manier om te wandelen.

Het inzicht geven in valrisico's gebeurt in een persoonlijk gesprek. dat vindt plaats bij de therapeut uit de buurt, of bij je thuis.

Behandeling

De gespecialiseerde zorgverleners van ValNet kunnen op verschillende manieren helpen om vallen te voorkomen, zodat je zo lang mogelijk zelfstandig en actief kunt blijven. Een paar voorbeelden:

- trainen van je evenwicht of spierkracht;
- trainen hoe je het beste kunt vallen.
- veilig fietsen aanleren, ook al ben je soms duizelig;
- hulp bij het aanvragen van een badkameraanpassing, zodat je weer zelfstandig kunt douchen.



Vergoeding

Over het algemeen worden de diensten van ValNet vergoed door de ziektekostenverzekeraar als je een aanvullende verzekering hebt. Informeer naar de mogelijkheden bij een van de aangesloten zorgverleners. Wil je meer informatie ga dan naar www.valnet.info of neem contact op met via lissetweijers@onsnet.nu.

Lisette,

Namens de aanwezigen bedankt voor je leuke en interessante presentatie.