



Valrisico en valpreventie

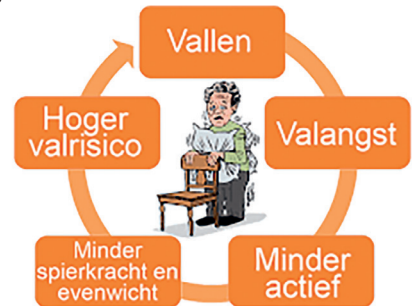
In deze tijd waar de vergrijzing een steeds grotere rol gaat spelen wordt het inschatten van valrisico en het geven van valpreventie steeds belangrijker.

Kwetsbare situaties

Ouderen blijven langer thuis wonen. Dat is natuurlijk heel fijn maar meestal wel met meer aandoeningen en in kwetsbare situaties. Er zijn lange wachtlijsten voor begeleid wonen waardoor mensen soms noodgedwongen thuis blijven wonen, niet altijd met een goede kwaliteit van leven en vaak met een niet adequaat aangepast en veilig huis. Hierdoor wordt de kans op ongevallen steeds groter (losse kledjes, draden, gladde badkamervloer) met alle gevolgen van dien.

Angst

Ruim 103.000 worden jaarlijks behandeld op de Spoed eisende hulp vanwege de gevolgen van een val. Dat is elke 5 minuten! Meer dan de helft van deze mensen hebben dan iets gebroken, meestal de heup of pols of lopen zelfs hersenletsel op. Als je een keer bent gevallen wordt de angst om opnieuw te vallen steeds groter. Een gevolg kan zijn dat er minder wordt deelgenomen aan activiteiten, ouderen steeds minder buiten komen en bewegen. Hierdoor wordt de conditie en kracht steeds minder en bestaat de kans op vereenzaming.



“Heeft u een verhoogd risico om te vallen?”

Cursus valpreventie

Vandaar dat er steeds meer aandacht komt voor het opsporen van valrisico en het geven van cursussen valpreventie, voor alle mensen boven 60 jaar. De overheid en de gemeente zijn hier heel erg mee bezig en vergoeden het gedeelte van de kosten wat niet door de zorgverzekeraar wordt vergoed. Hierdoor wordt het belang van preventie nogmaals onderstreept!

Er is een hele korte screening van drie vragen om te beoordelen of u in aanmerking komt voor valpreventie:

1. Bent u de afgelopen twaalf maanden gevallen?
2. Bent u bezorgd om te vallen?
3. Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Naar een erkende fysiotherapeut

Als u een van deze vragen met 'ja' beantwoordt dan is er sprake van verhoogd valrisico. Bij een erkende fysiotherapeut die valpreventie geeft wordt er uitgebreidere screening (vragenlijsten en testen) gedaan om te beoordelen hoe valgevaarlijk iemand is. Dan kan er een cursus valpreventie in een groep (10 personen) worden gevolgd of individueel bij hoog risico om te vallen.

Voor vragen, neem contact op met uw fysiotherapeut.