

Werkgroep Valpreventie

Binnen de SEHZ functioneert een multidisciplinaire werkgroep Valpreventie. De samenstelling is interessant. Deze bestaat namelijk uit fysiotherapie, ergotherapie, thuiszorg, buurtsportcoach, POH en GGD. In principe richt de werkgroep zich op Hilversum Zuid en ook Kerkelanden. Inhoudelijk maken zij deel uit van de regionale aanpak Valpreventie. In de afgelopen jaren heeft de werkgroep mooie producten ontwikkeld zoals een [stroomschema](#), werkafspraken en verbindingen naar het sport en beweegveld.

Valpreventie staat niet op zichzelf. Natuurlijk weten we dat ook voor ouderen een actieve leefstijl (wandelen en lichte oefeningen) bijdraagt aan meer zelfvertrouwen en conditie. Dit zijn belangrijke voorwaarden om valincidenten te voorkomen. Het Veiligheids Instituut heeft een tool waarmee je kunt berekenen wat de opbrengst is van Valpreventie. Aan de hand van een Maatschappelijke- Kosten-Baten-Analyse (MKBA) voor valpreventie zou dit alleen al voor de wijk Hilversum Zuid en Kerkelanden een kostenbesparing in tien jaar opleveren van 6 miljoen Euro. Dit is een gezondheidswinst uitgedrukt in DALY's van 151.2. DALY's staat voor **Disability-adjusted life years**, levensjaren gecorrigeerd voor beperkingen. Dit is een maat voor de totale last die ontstaat door ziektes. De maat is ontwikkeld door de [Wereldgezondheidsorganisatie](#). De DALY meet niet alleen het aantal mensen dat vroegtijdig sterft door ziekte, maar meet ook het aantal jaren dat mensen leven met beperkingen door ziekte.

Plannen voor 2019

De werkgroep wil zich dit jaar vooral gaan richten op de instroom en een goede screening van valrisico's. Niet alleen bij de huisartsen en POH'ers, maar ook bij andere zorgverleners die vanuit directe contacten een goed beeld hebben over de risico's zoals mantelzorgers, wijkverpleegkundigen, huishoudelijke hulp, etc. Ook algemene

promotie en voorlichting zijn belangrijke aandachtspunten voor bewustwording. Het blijkt vaak dat ouderen een valrisico onderschatten.

Het aanbod is divers van algemene activiteiten zoals wandelgroepen, fitness voor ouderen tot en met professionele training door fysio- of ergotherapeuten. De uitdaging is om te zorgen dat na een goede screening, advies en begeleiding volgt naar het juiste aanbod en niet direct gekozen wordt voor een zorgaanbod. De samenwerking binnen de werkgroep en de contacten met de verschillende organisaties zijn hiervoor belangrijk. In maart staat een wijk informatiebijeenkomst gepland. Ook hier zal de werkgroep Valpreventie aanwezig zijn met informatie, maar ook om praktische voorbeelden te geven en tips.

Meer weten over de werkgroep neem dan contact op met Anuschka Langelaar, ergotherapeut (Inovum) en voorzitter van de werkgroep: a.langelaar@inovum.nl