



Valpreventie bij ouderen

Procesevaluatie naar werving, selectie en het verloop van de cursus "In Balans" in de gemeenten Brunssum en Kerkrade

Introductie

Vergrijzing en valincidenten

Op 1 januari 2010 telde Nederland ruim 2,5 miljoen ouderen (65 jaar en ouder); dat is 15% van de bevolking. Hun aantal zal sterk blijven toenemen. In deze groep zijn valincidenten een veelvoorkomend probleem. Jaarlijks komen 120.000 mensen van 65 jaar en ouder op de spoedeisende hulp van een ziekenhuis terecht na een valincident.

Gevolgen voor de samenleving

Een valincident kan grote gevolgen hebben voor de oudere. Denk aan fysieke verwondingen die tijdelijk of blijvend het dagelijks functioneren verminderen. Ook kan het leiden tot meer angst om te vallen, waardoor bepaalde activiteiten worden vermeden. Er zijn echter ook maatschappelijke gevolgen. De direct valgerelateerde medische kosten zijn in Nederland jaarlijks zo'n 740 miljoen euro. Daarnaast stijgen ook de kosten op gemeentelijk niveau. Door de toename in valincidenten zal namelijk de vraag naar voorzieningen die vallen onder de 'Wet maatschappelijke ondersteuning' (Wmo) toenemen.

Cursus 'In Balans'

Het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB) heeft om deze reden de cursus 'In Balans' ontwikkeld. De cursus bestaat uit drie onderdelen: informatie over de oorzaak van vallen, bewustwording van wat zelf gedaan kan worden om vallen te voorkomen en valtraining. Het informatiedeel en bewustwordingsdeel bestaat uit bewegen en gezondheid in het algemeen, een actieve leefstijl, de kans op vallen en de oorzaken van verminderd evenwicht. Ook krijgen de deelnemers eenvoudige tips mee naar huis voor het dagelijkse leven. De 16 valtrainingen bestaan uit bewegingsoefeningen. Deze oefeningen verbeteren de kracht en lenigheid. Deelnemers worden vooraf gescreend op vitaliteit om te bepalen of deelname een meerwaarde heeft. Meer informatie over de cursus 'In Balans', een inmiddels evidence-based interventie, is te vinden op www.nisb.nl/inbalans.

Vraagstelling

Implementatie in de praktijk

In 2008 hebben zorgverzekeraar CZ en NISB samen een projectgroep ingericht om te onderzoeken hoe de cursus 'In Balans', het beste kan worden geïmplementeerd in de praktijk binnen de gemeenten

Brunssum en Kerkrade. In samenwerking met CZ, NISB, gemeente Kerkrade en Brunssum en nog 7 andere organisaties zijn twee pilotprojecten ontstaan: Valpreventie Brunssum, gericht op het effect van de cursus, én Valpreventie Kerkrade, gericht op werving, screening van ouderen en uitvoering door professionals.

Methode

Interviews en vragenlijsten

In Kerkrade heeft een procesevaluatie plaatsgevonden naar het verloop van de cursus. Er is gekeken naar de werving, de risicoscreening en de verwijzing van potentiële deelnemers naar de cursus. Daartoe zijn interviews gehouden met betrokken partijen in de uitvoering. Er zijn semi-gestructureerde telefonische interviews uitgevoerd met 11 personen; vertegenwoordigers van gemeenten, welzijnswerk, 1^e lijn zorg, NISB, CZ en vrijwilligers. Deze interviews zijn vervolgens met NVivo geanalyseerd. In Brunssum zijn vragenlijsten voorgelegd aan de 50 deelnemers voor aanvang van de cursus 'In Balans' en na 16 weken (voor- en nameting), om inzicht te krijgen in het kortetermijneffect.

Resultaten

Valpreventie Brunssum: cursus 'In Balans'

In Brunssum zijn deelnemers voor de cursus 'In Balans' geworven via een advertentie in een lokale krant. Na de voormeting hebben 50 ouderen deelgenomen aan de cursus eind 2011 / begin 2012. De deelnemers hadden een gemiddelde leeftijd van 77,8 jaar. De resultaten van de voormeting zijn vergeleken met de resultaten van de nameting (na 16 weken). Hieruit blijkt dat de deelnemers na de cursus beduidend minder vaak gevallen zijn.



Er is ook een verbetering te zien in de balans en de ervaren fysieke gezondheid, als onderdeel van de kwaliteit van leven. Er zijn in dit onderzoek geen verschillen tussen voor- en nameting gevonden met betrekking tot mobiliteit, ervaren psychische gezondheid en het aantal deelnemers die voldoen aan de Nederlandse norm voor Gezond Bewegen. Bijna de helft van de deelnemers is doorgegaan met bewegen via 'Meer Bewegen voor Ouderen' (MBvO).

Valpreventie Kerkrade: wervingstraject en samenwerking

In 2011 en 2012 zijn alle 65-plussers door de gemeente actief uitgenodigd (via brief, huisbezoek of verwijzing door zorgprofessional) om deel te gaan nemen aan het bestaande aanbod van (beweeg-)activiteiten. In totaal hebben 886 ouderen zich aangemeld voor (beweeg)activiteiten. Alle 886 aangemelde deelnemers hebben het advies gekregen meer te gaan bewegen. Echter, door gebrek aan samenwerking en afstemming tussen gemeenten en zorgprofessionals is er onvoldoende doorverwezen naar de cursus 'In Balans'. Er zijn 235 ouderen naar een andere hulpverlener doorverwezen, veelal de ouderenadviseur (Wmo). Van de 651 potentiële deelnemers waren op moment van evaluatie, najaar 2012, 32 deelnemers geplaatst op de wachtlijst van de cursus 'In Balans'. Uitvoering staat gepland voor 2013.

Conclusies

Verskil in werving

Brunssum en Kerkrade hebben op verschillende manieren de werving en uitvoering van de cursus 'In Balans' opgepakt. Brunssum heeft het kleinschalig gehouden, werving via advertenties en alleen gericht op deelname aan de cursus. Kerkrade heeft een samenhangende aanpak gebruikt en een verbinding gelegd met meerdere lokale (beweeg-)activiteiten. Er is gebruik gemaakt van een actieve (aanschrijven) en reactieve (verwijzing professionals) manier om deelnemers te werven. Deze beide manieren van werving zijn zeer succesvol en zorgen voor veel potentiële deelnemers. Belangrijk is echter wel een duidelijke projectcoördinatie om alle activiteiten van de betrokken samenwerkingspartners op elkaar af te stemmen en ouderen gericht door te verwijzen.

Valpreventie van groot belang

De cursus 'In Balans' is gericht op valpreventie en probeert met 16 lessen een vermindering van val-

incidenten te realiseren. Uit de resultaten van Brunssum blijkt dat dit inderdaad gelukt is. De deelnemers zijn na de cursus significant minder gevallen. De beweegoefeningen hebben geleid tot een verbetering van de ervaren fysieke gezondheid in het algemeen en de balans in het bijzonder. Deelnemers geven daarnaast zelf duidelijk aan dat ze met name het breken van een val en het veilig weer kunnen opstaan als zeer nuttig hebben ervaren. Geconcludeerd kan worden dat 'In Balans' een nuttige cursus is om het vallen bij ouderen zo veel mogelijk te voorkomen. Het blijvend bewegen is een steeds terugkerend advies gedurende de cursus, zodat doorstromen naar het reguliere beweegaanbod soepel verloopt. Om de doorstroom zo laagdrempelig mogelijk te maken, wordt geadviseerd het beweegaanbod zoals aangeboden in de cursus te blijven continueren zonder de randvoorwaarden te veranderen (dag/tijd/locatie/docent). Het blijven oefenen met dat wat mensen geleerd hebben is van groot belang. Het organiseren van terugkomdagen kan daar eventueel ook een bijdrage aan leveren.

Aandachtspunten bij dit onderzoek

Beperkingen van het onderzoek

Op moment van evaluatie was de cursus binnen de gemeente Kerkrade nog niet gestart, waardoor alleen iets over het wervingstraject gezegd kan worden en niet over de resultaten van de cursus 'In Balans' in Kerkrade.

Het onderzoek geeft aanknopingspunten voor andere gemeenten bij het opstarten van een vergelijkbaar valpreventieproject, maar verstrekt vooralsnog geen succesformule.



Aanbevelingen voor gemeenten

De volgende aanbevelingen worden gedaan om het opzetten van een 'Valpreventie' project te verbeteren:

1. Stel een projectcoördinator aan die het proces van werving, screening, doorverwijzing en het cursusaanbod bewaakt.
2. Maak gebruik van een actieve en reactieve route om deelnemers te werven. Probeer beide processen complementair binnen een gemeente in te zetten.
3. Om de onderlinge samenwerking tussen verschillende partijen succesvol tot stand te brengen zijn commitment en goede onderlinge werkafspraken essentieel. Zie ook:
<http://www.loketgezondleven.nl/settings/gezondegemeente/beleidscyclus/beleidsuitvoering/samenwerking>.
4. Laat de cursus meerdere keren per jaar starten, zodat er een continu beweegaanbod is en mensen meteen kunnen instromen.
5. Maak een uitvoeringsplan en betrek daarbij alle partijen. Beschrijf duidelijk de doelen, de wijze van uitvoering en de financiering, zodat helder is wie, wat, wanneer doet!

Colofon

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door een bijdrage van CZ.



Dit onderzoek is uitgevoerd door Githe Clermonts en Nina Bartelink (GGD Zuid Limburg) gedurende de periode najaar 2011 - najaar 2012, onder begeleiding van Suhreta Mujakovic, epidemioloog bij de GGD Zuid Limburg en verbonden aan de Academische Werkplaats.

Meer info?

Kijk op www.academischewerkplaatslimburg.nl, www.ggdzl.nl of schrijf naar academischewerkplaats@ggdzl.nl

Voor vragen kunt u contact opnemen met het secretariaat afdeling Kennis en Innovatie van de GGD Zuid Limburg, telefoon: 046 - 850 55 05