KBO-Brabant
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN

Aan de wethouders publieke gezondheid in Noord-Brabant

Datum : 4 april 2023
Kenmerk : 2023/235062/AB.ew
Onderwerp : Valpreventie

Geachte wethouder,

Elke vijf minuten belandt er een 65-plusser na een val op de spoedeisende hulp. Van hen worden er 36.200 opgenomen in het ziekenhuis, meer dan één op drie, en 5.209 ouderen overleden in 2021 door een val. Met adequate valpreventie valt derhalve veel leed te voorkomen. Gemeenten hebben tot taak gekregen om valpreventie aan te bieden aan hun inwoners van 65 jaar en ouder. In de Miljoenennota is voorzien dat gemeenten voor het uitvoeren van deze taak substantiële financiële middelen kunnen krijgen. Seniorenvereniging KBO-Brabant (120.000 leden en 278 lokale Afdelingen) gaat er van uit dat ook uw gemeente deze (SPUK-)middelen voor valpreventie heeft aangevraagd. Voor de inzet van deze middelen doen wij u graag een aantal suggesties.

Valpreventie vraagt om een integrale aanpak
De oorzaken van vallen zijn zo divers dat valpreventie om de inzet van verschillende zorgprofessionals, organisaties en vrijwilligers vraagt. Persoonsgebonden risicofactoren zijn onder meer: medicijngebruik, slecht zicht en gehoor, alcoholgebruik, problemen met lopen, snel opstaan. Omgevingsgebonden risicofactoren hebben te maken met de inrichting van de woning: onvoldoende verlichting, drempels, losse kleedjes. Ook gladde schoenzolen, een slecht onderhouden rollator en elektrische fiets kunnen een valincident veroorzaken. In de openbare ruimte gaat het om ongelijke bestrating, slechte straatverlichting en blokkades.

Door de veelheid van risicofactoren verdient het aanbeveling om ook andere disciplines dan fysio- en ergotherapeuten bij uw valpreventieprogramma's te betrekken. Fysiotherapeuten kunnen aan vroegsignalering doen, uitleg geven over balansoefeningen, valtrainingen verzorgen. Maar wij zouden graag zien dat ook de plaatselijke apotheker, de optometrist en vrijwilligers zoals de woonadviseurs van KBO-Brabant hierin een rol krijgen. De apotheker kan aan de hand van het medicatieoverzicht bekijken of (interacties tussen) bepaalde medicijnen leiden tot valrisico. De optometrist kan als hbo-opgeleide oogzorgverlener zien of het zicht nog goed is. Opgeleide vrijwillige woonadviseurs van KBO-Brabant controleren het huis op wooncomfort en veiligheid, waaronder valrisico's. Maar ook kunnen gemeente en burgers samen werk maken van onveilige omgevingsfactoren, zoals loszittende stoeptegels, niet of slecht functionerende straatverlichting, slecht zicht door beplanting. Mogelijk kunt u een team van vrijwillige scouts vragen om periodiek een wijkschouw uit te voeren met het oog op aanpak van de geconstateerde gebreken door de gemeentelijke dienst openbare ruimte.

Betrek senioren zelf bij het plan van aanpak valpreventie
Als u voornemens bent om een lokale werkgroep van zorgprofessionals in het leven te roepen, betrek dan ook de georganiseerde ouderen zoals de lokale KBO-Afdeling(en) bij de werkgroep. Op deze wijze maken de voorgenomen interventies meer kans van slagen

POSTADRES POSTBUS 3240, 5203 DE 'S-HERTOGENBOSCH
BEZOEKADRES ALBERT LUTHULILAAN 10, 5231 HV 'S-HERTOGENBOSCH
TELEFOON 073 - 644 40 66
EMAIL INFO@KBO-BRABANT.NL
WEBSITE WWW.KBO-BRABANT.NL
WEBSITE WWW.ONSMAGAZINE.NL
KVK 17141929
IBAN NL27 FVLB 0226878651

en sluit de voorlichting beter aan bij de doelgroep. Zo horen wij regelmatig dat vitale senioren zich niet aangesproken voelen door een thema als valpreventie, terwijl het toch echt ook voor hen van belang is. Natuurlijk besteedt ook KBO-Brabant aandacht aan valpreventie, maar doet dat mede daarom onder de noemer "Vitaliteitsdag", een in wijkgebouw of dorpshuis georganiseerde dag waarop senioren kunnen binnenlopen voor goede gesprekken en fysieke tests door fysiotherapeut, opticien, audicien, apotheker, onder meer voor de opsporing en vroegsignalering van valrisico's. Onze Vitaliteitsdag is een uniek samenwerkingsproject tussen lokale zorgprofessionals, mbo-studenten en vrijwilligers. https://www.kbo-brabant.nl/vitaliteit/

Maak in de ketenaanpak valpreventie gebruik van innovatie
Enige tijd geleden is de Smart Floor gelanceerd, een data gedreven bewegingsanalyse om periodiek, snel en laagdrempelig onder begeleiding van fysiotherapeuten de kans op vallen bij (thuiswonende) ouderen te voorspellen. Op basis van de analyse kan vroegtijdig diagnose en interventie ingezet worden, bijdragend aan een gezonde levensstijl en welzijn van mensen. Een maandelijkse screening is van belang om eventuele veranderingen in het looppatroon goed te kunnen monitoren. Dat lijkt intensief, maar een screening duurt nog geen twee minuten en met vereende krachten, een slimme aanpak (zoals inzet van vrijwilligers en positionering op locaties waar veel ouderen toch al komen) lijkt het heel goed te doen en zelfs leuk voor mensen. Zoiets als elke maand even op de weegschaal gaan staan bij de fitnessclub of het zwembad.

Maak gebruik van goede voorbeelden van KBO-Afdelingen
Een aantal KBO-Afdelingen is actief bezig met valtraining of valpreventieprogramma's:
1. KBO Zevenbergen heeft contact gezocht met fysiotherapeuten en de plaatselijke judoschool om werkzame valtrainingsprogramma's op te zetten: Veilig vallen begint bij bewustwording.
2. Vrijwillige woonadviseurs, waaronder een oud-fysiotherapeut, geven presentaties aan lokale KBO-Afdelingen over valrisico's om bewustwording te vergroten.
3. Onze vrijwillige woonadviseurs doen desgevraagd een Huistest bij senioren thuis.
4. Doortrappen: veiliger fietsen tot je 100ste. KBO Roosendaal pakt samen met onder meer een opticien en audicien valpreventie op en benadrukt het helmgebruik voor veilig fietsen (zie bijgesloten persbericht).

Wij hopen van harte dat u – samen met onze lokale KBO's – aan de slag gaat om valincidenten onder ouderen fors terug te dringen.

Met vriendelijke groet,

Was getekend:

Stephan Vermeulen, secretaris Leo Bisschops, voorzitter

In afschrift aan:
- Gemeenteraadsleden in Noord-Brabant
- Kringen en Afdelingen van KBO-Brabant

Bijlage: persbericht Doortrappen KBO Roosendaal

Persbericht KBO-Roosendaal
8 maart 2023

“Veiliger fietsen tot je 100ste ”

KBO-Roosendaal organiseert samen met Aleco en diverse andere partners op donderdag 20 april een eerste editie van “Doortrappen Roosendaal”, ten behoeve van alle senioren in de gemeente Roosendaal. Deelname is GRATIS, voor zowel leden als niet leden van KBO.
Ruim 22% van alle inwoners van de Gemeente Roosendaal is 65 jaar of ouder. Een zeer groot gedeelte van deze groep fietst met grote regelmaat. Mede door fietsen blijven ouderen langer gezond, sociaal en zelfredzaam. Ouderen fietsen graag, en willen graag blijven fietsen, maar ze zijn ook kwetsbaar in het verkeer. Door allerlei omstandigheden en onder invloed van allerlei factoren (denk aan toegenomen verkeersdrukte, introductie van elektrische fietsen, complexere verkeerssituaties) is veiligheid een groot aandachtspunt geworden.

Het programma “Doortrappen” (Veiliger fietsen tot je 100ste) heeft de ambitie dat ouderen zo lang mogelijk veilig blijven fietsen, om daarmee enerzijds actief en gezond te blijven en anderzijds te kunnen blijven participeren aan de maatschappij (voorkomen van sociaal isolement). Doortrappen motiveert hen zelf maatregelen te nemen om veilig te blijven fietsen. Het is de bedoeling om senioren tevens attent te maken op de snelheid van e-bikes en de gevaren voor hun omgeving, veiligheid en de noodzaak van het dragen van een helm.

Op deze dag kunnen de deelnemende senioren in de ochtend of de middag deelnemen aan het programma van “Doortrappen”. Dit programma bestaat uit:

- opening door Roosendaals wethouder van Verkeersveiligheid Sanneke Vermeulen
- VVN-workshop en training op verkeerssituaties en veilig fietsen
- fysieke testen en oefeningen op het vlak van evenwicht en stabiliteit
- gelegenheid om advies te krijgen van een audicien, opticien, fietsenmaker en diëtiste
- mogelijkheid om de ochtend af te sluiten met een gezamenlijke gratis lunch en een fietstocht, dit is niet van toepassing bij de middag editie.

Door tevens aandacht te besteden aan een gezonde leefstijl (er zal een gezonde lunch worden verstrekt, vanuit Thuiszorg West-Brabant zal een diëtiste aanwezig zijn en deelnemers kunnen op een speciale smoothie fiets hun eigen smoothie maken), mikt de organisatie op meer effecten dan puur het informeren over en ervaren van veilig fietsen.
Doortrappen Roosendaal is een initiatief van KBO-Roosendaal, waarbij wordt samengewerkt met onderstaande partners:

- Aleco Sport Visions
- SSNB Sportservice Noord-Brabant (inclusief studenten van CIOS en Fontys)
- Thuiszorg West-Brabant (TWB)
- Veilig Verkeer Nederland, afdeling Roosendaal

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100ste

- Gemeente Roosendaal
- Audicien: Beter Horen
- Opticien: Van Wely
- Fietsenwinkel: Scoofie

Locatie:
Aleco / Talentencentrum Zuidwest Nederland
Nispenseweg 3, Sportpark Vierhoeven, Roosendaal

Kosten:
Deelname is GRATIS!

Inschrijven kan via de website www.aleco.nl
Of stuur een email naar:
info@aleco.nl of bel naar 0165-743005
janhendrikx.1@kpnmail.nl of bel naar 0165-556499

Voor media informatie: George Bolmers, prc.kbo.roosendaal@gmail.com of bel 06-14794174

Foto's zijn van:

© George Bolmers