

Minder vallen door meer bewegen

VERONIQUE VAARTEN

In het project 'Minder vallen door meer bewegen' is bewegen het centrale middel om vallen te voorkomen. De resultaten van het project leren dat bewegen niet alleen belangrijk is om vallen te voorkomen maar ook om sociale contacten op te doen en dat die sociale contacten weer een stimulans zijn om in beweging te blijven.

Gezocht: beste aanpak voor verbinding welzijn en huisartsen

Onder deze titel zochten de gemeente Rotterdam en zorgverzekeraar Zilveren Kruis in het najaar van 2016 initiatieven om welzijn en huisartsen dichterbij elkaar te brengen. Vanuit de Rotterdamse welzijnsorganisatie wmo radar benaderden we de naburige huisarts met het voorstel om samen die beste aanpak te schrijven. Dit werd het projectplan *Minder vallen door meer bewegen*: een preventieve aanpak om het valrisico bij ouderen te verminderen. Een ongelukkige val brengt jaarlijks hoge maatschappelijke kosten met zich mee. Ook voor ouderen zelf heeft de val vaak grote fysieke en mentale gevolgen. Het is een aanslag op hun zelfstandigheid en mobiliteit, tijdelijk of zelfs voorgoed. Geslaagde valpreventie levert naast reductie van zorgkosten ook een toename van kwaliteit van leven op.

Een werkende preventieve aanpak

Succesvolle valpreventie is alleen mogelijk door een combinatie van interventies waarbij ouderen met een verhoogd valrisico worden bereikt, effectieve interventies worden ingezet en waarbij er sprake is van een planmatige op-

zet en uitvoering (Kuiper, 2013). Bij effectieve interventies gaat het om een combinatie van beweegprogramma's gericht op mobiliteit, spierkracht en balans, aanpassingen in huis en woonomgeving, medicatiebewaking, verbeterde visus en vitamine D suppletie. Deze combinatie van effectieve interventies realiseert het project 'Minder vallen door meer bewegen' door een integrale aanpak waarbij zorg, welzijn, sport en beweging in de eerste lijn nauw met elkaar samenwerken. De huisartsenpraktijk, de wijkverpleging en de welzijnsorganisatie zijn als initiatiefnemers verantwoordelijk voor het verloop van het programma.

Cognitieve reserve

Het is bewezen dat bewegen de beste manier is om vallen te voorkomen: het versterkt de spieren en vergroot de stabiliteit. Neuropsycholoog prof. Dr. Eric Scherder benadrukt dat naast spierversterking en vergroting van stabiliteit ook de cognitie belangrijk is. Hij bedoelt hiermee het blijven opbouwen van cognitieve reserve. "Cognitieve reserve houdt in dat iemand met veel reserve in de hersenen eventuele nadelige gevolgen van bijvoorbeeld

een hersenziekte als dementie lange(re) tijd kan opvangen voordat de symptomen echt een nadelig effect op het dagelijks functioneren krijgen” (Scherder, 2016). Een verbeterde cognitie houdt iemand meer alert waardoor hij sneller en beter kan reageren op wat er in zijn omgeving gebeurt. Dit verlaagt vervolgens het valrisico. Ter vergroting van de cognitieve reserve is het belangrijk mensen voortdurend uit te blijven dagen. In het cursusprogramma *Kom in Beweging* zijn daarom ook een aantal lastige coördinatie oefeningen opgenomen.

Samen de schouders eronder

Aan het project zijn veel verschillende partijen verbonden. Het is de welzijnsorganisatie wmo radar die de voorwaarden schept en de coördinerende en verbindende rol heeft. De huisartsenpraktijk, de wijkverpleging en de fysiotherapeut zijn verantwoordelijk voor het screenen van patiënten op een verhoogd valrisico en het doorverwijzen naar het programma. Voor het ontwikkelen van de cursus is een ervaren fysiotherapeut gevraagd, die de cursus inmiddels vijf keer gegeven heeft. Het gaat om acht bijeenkomsten van een uur en zes weken na de laatste bijeenkomst nog een terugkombijeenkomst. Het eerste half uur wordt er geoefend om spierkracht, balans en

cognitie te verbeteren. Deelnemers krijgen de oefeningen op papier mee naar huis, als huiswerk oefening. Het tweede half uur gaat een gast spreker in op een relevant thema zoals bijvoorbeeld het belang van bewegen, goede schoenen, verantwoord medicijngebruik, gebruik van hulpmiddelen of veiligheid in en om de woning. Gast sprekers, zoals de apotheker, de Vegro (de organisatie die zorg hulpmiddelen zoals rollators stokken en drempels uitleent en verkoopt), de ergotherapeut en de schoenspecialist komen zoveel mogelijk uit de directe woonomgeving van de deelnemers en zijn daardoor na afloop ook nog bereikbaar voor hen. De ergotherapeut verzorgt het thema veiligheid in en om de woning. De meeste valincidenten gebeuren namelijk altijd nog in en om de woning. Een huisbezoek met daarbij een gratis advies door de ergotherapeut over verbeterde veiligheid in de woning is onderdeel van het programma. Aan het einde van de cursus presenteren ook enkele sport- en beweegaanbieders zich en alle deelnemers krijgen een boekje uitgereikt waarin het hele sport- en beweegaanbod overzichtelijk terug te vinden is.

Tijdens de evaluatie na de laatste bijeenkomst blijkt dat de ouderen beter scoren op de valrisicotesten, hun valrisico is verlaagd.



De meeste ouderen geven aan ook makkelijker te bewegen en meer ouderen bewegen dagelijks minimaal 30 minuten. Ook zijn alle deelnemers zich terdege bewust van het belang van bewegen om hun valrisico terug te dringen en vanwege de positieve effecten op hun gezondheid.

In beweging, ook na afloop van de cursus

De interventie is alleen effectief wanneer ouderen ook na afloop van de cursus in beweging blijven. Tijdens de cursus ervaren ouderen dat het bewegen hen goed doet en dat zij veel meer kunnen dan ze dachten. Daarnaast worden zij zich in toenemende mate bewust van het belang van bewegen. Deze vergrote motivatie helpt om de drempel naar het reguliere sportaanbod te verlagen. Het project heeft sport- en beweegaanbieders uit het centrum van Rotterdam met een betaalbaar aanbod voor ouderen aan zich gebonden. Denk hierbij aan bewegen voor ouderen, yoga, bewegen op muziek en een wandelgroep, maar ook zwemmen voor senioren, jeu de boules en het ouderen aanbod van een sportschool. Dit leidt echter niet vanzelfsprekend tot gedragsverandering. Een belangrijk bestanddeel van blijvende gedragsverandering is naast bewustwording het aanleren van een nieuwe gewoonte (Duhigg, 2012). De cursus is te kort om echt tot gewoonteverandering te leiden. Het is de overstap naar het reguliere sport- en beweegaanbod dat die gewoonteverandering moet bewerkstelligen. Het bewegen samen met anderen op een vast tijdstip in de week helpt om de nieuwe gewoonte aan te leren en vast te houden. Een nieuwe gewoonte beklijft ook beter wanneer daar een beloning tegenover staat. Bij deelname in een groep zijn de gezelligheid, het 'erbij horen' en het kopje koffie achteraf de beloning en daarmee een extra stimulans om door te gaan.

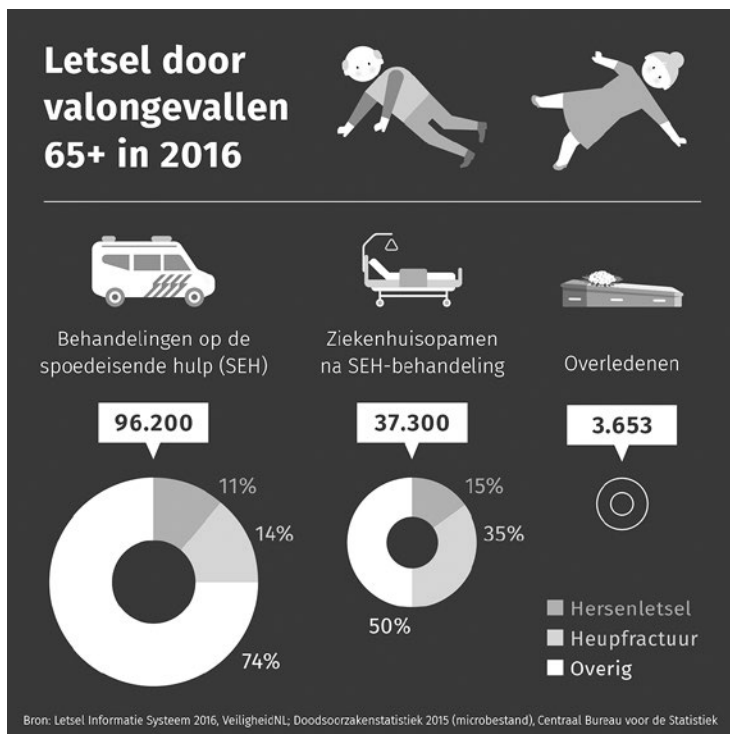
Bewegen in een groep als middel tegen eenzaamheid

In de zomer van 2017 startte *Woensdag Wandeldag*, een wandelgroep op woensdagochtend met na afloop een kopje koffie. Aan de wandelgroep nam een oud cursist deel, een

zwaar overbelaste mantelzorger die vond dat zij echt niet langer dan een uur van huis weg kon blijven. Toch bleef ze na verloop van tijd steeds wat langer koffie drinken en nam ze in het najaar deel aan de dag van de Mantelzorg. De mantelzorgondersteuner en de ergotherapeut mochten vervolgens op huisbezoek komen om mee te denken over het verbeteren van de situatie van haar en haar man. Een ander voorbeeld vormen vijf deelnemers die na afloop samen zijn gaan sporten. Ze gaan naar een sportschool in de buurt die wekelijks twee uurtjes begeleid sporten voor ouderen aanbiedt, met ook daar weer het welverdiende kopje koffie na afloop. Van die vijf is er één die erg geïsoleerd achterbleef na het verlies van haar man en die de rouw maar niet te boven komt. Dit groepje biedt haar nieuwe contacten en plezier en verzacht daarmee haar isolement. Onder deze vijf is een andere overbelaste mantelzorger die door samen te sporten weer iets plezierigs voor zichzelf doet en wekelijks haar accu oplaadt.

Niemand komt deelnemen aan een cursus valpreventie om zijn of haar sociale netwerk uit te breiden. Toch lijkt het soms dat dit wel gebeurt, juist omdat we het daar niet over hebben. Een laatste voorbeeld is onze vierde cursusgroep. Voor hen zijn we de cursus op locatie gaan brengen, in een kerkzaaltje in de buurt. Samen met de bewonersvereniging is het gelukt om de groep in stand te houden. Wekelijks hebben zij nu hun gymnastiekuurtje in de kerkzaal. Een half jaar geleden startte de zelfde bewonersvereniging een koffie-uurtje om bewoners meer met elkaar in contact te brengen. Dat kwam helaas niet van de grond. Eén van de deelnemers aan het gymnastiekuurtje vertelde blij te zijn nu eindelijk op een leuke manier contact te hebben met haar buuren. Onder de noemer van samen sporten zijn nu ook de onderlinge contacten geregeld.

Samen bewegen blijkt een belangrijke stimulans om tot een blijvende gedragsverandering te komen en dit vergroot tegelijkertijd het sociale netwerk, een niet onbelangrijk neveneffect. Voor het welzijn van sommige deelnemers zijn de nieuwe sociale contacten zelfs belangrijker dan het bewegen op zich.



Werkplaats valpreventie

Valpreventie voor ouderen is “in”. Op internet is hierover veel kennis en informatie te vinden (zie: www.veiligheid.nl). Wij zijn op zoek naar een manier om de kennis en ervaring van ons project ter beschikking te stellen aan anderen. Onze praktijk dient hierbij als beproefd en inspirerend voorbeeld voor een lokale buurtgerichte aanpak. Wat ons voor ogen staat is het starten van een werkplaats valpreventie waarin we onze aanpak presenteren en het door ons ontwikkelde cursusmateriaal beschikbaar stellen. Deelnemers kunnen vanaf de eerste bijeenkomst aan de slag met het ontwikkelen van hun eigen aanpak die passend is in hun situatie. Wij zelf hopen vanuit deze werkplaats weer nieuwe ideeën en inspiratie op te doen om onze opzet te verbeteren. Bij voldoende belangstelling start de werkplaats in november 2018.

Literatuur

Samen ongevallen voorkomen. <https://www.veiligheid.nl/veiligheidssearch/valpreventie>

Gezocht: de beste aanpak voor verbinding van huisartsen en welzijn voor Rotterdam. <https://www.zorgimpuls.nl/nieuws/gezocht-beste-aanpak-voor-verbinding-welzijn-en-huisartsen-499>

Duhigg, C. (2012). *Macht der gewoonte*. Amsterdam: Ambo/Anthos.

Kuiper, J.P. (2013). *Wat werkt in valpreventie*. Amsterdam: VeiligheidNL.

Scherder, E. (2016). *Laat je hersenen niet zitten*. Amsterdam: Athenaeum-Polak & Van Genneep.

Over de auteur

Veronique Vaarten volgde de opleiding tot Voedingskundig Ingenieur aan de Landbouw Universiteit te Wageningen. Zij begon haar loopbaan bij GGD-Eindhoven als consulent Gezondheidsvoorlichting en Opvoeding voor buurtgezondheidszorg. Sinds 1991 werkt zij in het buurt- en activeringswerk in Rotterdam. Momenteel als buurtcoach senioren en innovatiemedewerker bij wmo radar.

Contact: V.vaarten@wmoradar.nl of 06-4627 2409.