



## FRIEND: FALL PREVENTION IMPLEMENTATION STUDY

### Nieuwsbrief 4 - oktober 2020

Via deze Nieuwsbrief van het onderzoeksproject FRIEND brengen we u op de hoogte van de activiteiten binnen het project. Deze nieuwsbrief is bedoeld voor alle betrokkenen en geïnteresseerden in het project FRIEND.

#### In deze nieuwsbrief:

Focusgroepen in Utrecht Leidsche Rijn,  
Amersfoort Schothorst en gemeente  
Woudenberg  
Landelijk valsymposium  
Valpreventie in het nieuws  
Valpreventie in tijden van Corona

### Focusgroepen in Utrecht Leidsche Rijn, Amersfoort Schothorst en gemeente Woudenberg

In twee van de drie wijken, te weten Utrecht Leidsche Rijn, Amersfoort Schothorst, en in de gemeente Woudenberg hebben we focusgroepen gehouden met verschillende professionals die betrokken zijn bij valpreventie. Deelnemers vormden steeds een mooie mix van zorgprofessionals (o.a. huisartsen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten) en niet-zorgprofessionals (o.a. beweegmakelaars, GGD, buurtsportcoaches).

Er stonden twee thema's centraal:

- 1 Welke contextfactoren spelen een belangrijke rol bij de implementatie van valpreventie-interventies.
- 2 Hoe verloopt de interprofessionele samenwerking en hoe kan dat worden verbeterd.

Het viel ons op dat in sommige wijken of gemeenten valpreventie als thema al sterker speelt en er al meer initiatieven lopen dan in andere wijken of gemeenten. Een belangrijk aandachtspunt, dat bij iedere focusgroep naar voren is gekomen, is het opzetten van een netwerk waarbij het duidelijk is wie welke rol op zich neemt. Al met al hebben de focusgroepen ons veel informatie opgeleverd, wat wij verder gaan uitwerken in zinvolle strategieën voor implementatie van valpreventieprogramma's die we gaan beschrijven in de wijk-specifieke implementatieplannen. Wij willen nogmaals alle deelnemers hartelijk bedanken voor hun bijdrage!



Op 6 november zal het Landelijk Valsymposium plaatsvinden met het thema 'Valpreventie implementeren in de dagelijkse praktijk'. Dit thema sluit naadloos aan bij waar FRIEND mee bezig is. Bij het congres zal Meike presenteren over de eerste resultaten over welke belemmerende en bevorderende factoren een rol spelen bij thuiswonende ouderen om wel of niet deel te nemen aan valpreventie (WP3).

Daarnaast presenteren we twee posters, één over de eerste resultaten van de relevantie contextfactoren die het implementatieproces beïnvloeden (WP1) en één met een overzicht van het gehele FRIEND project.



## Valpreventie in het nieuws

# Valpreventieweek 2020

## 28 september t/m 4 oktober

In het kader van de Valpreventieweek 2020 was er voor aandacht voor dit thema in de media. Hieronder zetten we een aantal nieuwsberichten op een rij.

NOS NIEUWS · BINNENLAND · MAANDAG, 09:16

### Ouderen vielen het afgelopen jaar vaker in huis

Het aantal ouderen dat in huis viel is opnieuw gestegen, blijkt uit onderzoek van VeiligheidNL, het kenniscentrum voor letselpreventie. In 2019 kwamen 109.000 65-plussers op de spoedeisende hulp terecht na een val in huis of in de tuin.

HART VAN NEDERLAND · NIEUWS · GEMIST · PANEL · TIP DE REDACTIE

GEZONDHEID

### Vaker ernstig letsel bij ouderen die vallen: 'Ik viel vier of vijf keer per week'

30 SEP 2019, 20:45 / UPDATE: 30 SEP 2019, 23:17

Gezondheid & sport

### Meer ouderen gevallen in en om het huis: 'blijf in beweging'

Publicatiedatum: 28 september 2020

Een losliggend kledje, een gemist opstapje of een gladde vloer, voor u het weet ligt u op de grond. Dit soort valongevallen komen helaas veel voor. Uit onderzoek door VeiligheidNL blijkt dat het aantal valpartijen onder 65-plusser het afgelopen jaar sterk is gestegen. En als gevolg van het coronavirus, neemt dit aantal alleen maar toe. Om vallen in het om het huis onder de aandacht te brengen en vooral het voorkomen daarvan, is het van 28 september tot en met 4 oktober 2020 de Valpreventieweek.

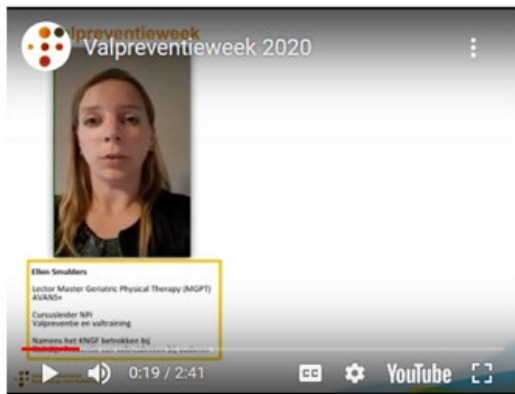
#### Belangrijkste oorzaak letsel onder ouderen

Het aantal valongevallen onder 65-plussers is de belangrijkste oorzaak van letsel onder deze groep. Maar liefst elke 5 minuten wordt er een oudere op de Spoedeisende Hulp(SH) opgenomen, omdat hij of zij is gevallen. In 2019 gaat het om 109.000 mensen die zich bij de SH melden. Ruim 79.000 mensen heeft hier ernstig letsel aan overgehouden en 5000 zijn aan de gevolgen van het letsel overleden. Ook zijn er vorig jaar 11.000 ouderen na een val tijdelijk of permanent opgenomen in een verpleeghuis.

Ook bij beroepsverenigingen was er aandacht voor valpreventie, zoals bij de Koninklijke Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) en de apothekersorganisatie KNMP. Dit illustreert dat meerdere professionals belangrijk zijn voor valpreventie en onderstreept het belang dat wij deze professionals in ons FRIEND consortium hebben.

## Rol fysiotherapie bij valpreventie

Ellen Smulders legt uit waarom de valpreventieweek belangrijk is en wat de rol is van fysiotherapie bij valpreventie.



## Valpreventie

Vallen is de meest voorkomende oorzaak van letsel door een ongeval bij ouderen. Medicatiegebruik blijkt een van de dertien factoren op een verhoogd valrisico. Als apotheker kunt u het valrisico bij ouderen effectief verminderen door ze hierop te attenderen.

Voor een succesvol valpreventieprogramma is een multidisciplinaire aanpak nodig in de eerste en tweede lijn. Medicatiebewaking en vitamine D-suppletie zijn voorbeelden van bewezen interventies die het valrisico verlagen.

### Valpreventie apotheken

Hieronder ziet u welke apotheken zich richten op valpreventie. De apotheekgegevens vindt u door te klikken op het kaartje. Als voorbeeld worden er alvast een aantal 'valpreventie apotheken' weergegeven. Zo wordt rol en deskundigheid van de apotheker in het signaleren en beoordelen van medicatiegerelateerde problemen zichtbaar. En kunnen eerstelijnszorgverleners makkelijker de samenwerking opzoeken.

Iedere vijf minuten maakt een 65-plusser een val waardoor hij of zij naar de Spoedeisende Hulpafdeling van een ziekenhuis moet.

## Valpreventie in tijden van Corona

In FRIEND hebben we natuurlijk ook te maken met de maatregelen om de verspreiding van het Coronavirus in te dammen. Diverse activiteiten hebben we anders vorm moeten geven. Maar wat betekenen deze maatregelen nou voor onze doelgroep en hoe vertaalt dit zich dan weer in hoe wij de implementatie van valpreventie moeten gaan vormgeven? Uit literatuur en interviews weten we dat sociale aspecten van groot motiverend belang zijn, maar hoe kunnen we dat in tijden van Corona dit meenemen in de vormgeving van valpreventie? Mogen we nog met groepen samenkomen, willen ouderen dit nog steeds?

Een recent onderzoek van [COSBO onder ouderen](#) in Utrecht laat zien dat ouderen inderdaad meer thuis blijven en daarmee de Corona-maatregelen goed opvolgen, maar een mogelijke keerzijde kan zijn dat ouderen hierdoor minder in beweging komen, wat ongunstig is in het kader van valpreventie.

Aan deze aspecten zullen we aandacht besteden in FRIEND en we horen graag van jullie over jullie ervaringen met de Coronamaatregelen en ideeën om toch met elkaar activiteiten te doen.

**FRIEND is een project dat uitgevoerd wordt door de Hogeschool Utrecht door 6 lectoraten in samenwerking met 7 kennispartners en 4 wijkcentra**

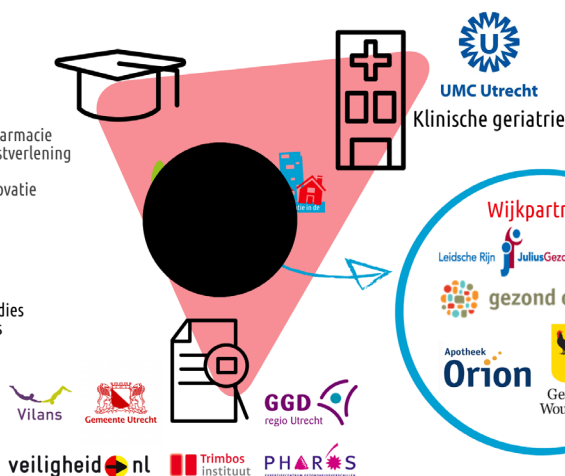
## FRIEND: FALL PREVENTION IMPLEMENTATION STUDY

### LECTORATEN

Innovatie van Bewegzorg  
Chronisch Zieken  
Innovatie van Zorgprocessen in de Farmacie  
Innovatieve Maatschappelijke Dienstverlening  
Co-Design  
Marketing, Marktonderzoek en Innovatie

### INSTITUTEN

Instituut voor Bewegingsstudies  
Instituut voor Verpleegkundige Studies  
Instituut voor Paramedische Studies  
Instituut voor Social Work  
Instituut voor Communicatie



[www.friend.hu.nl](http://www.friend.hu.nl)