

Beter in balans

Cursus 'vallen voorkomen' voor ouderen die in een woonzorgcentrum verblijven



Ondersteuningsgroep valpreventie in het
Woonzorgcentrum
Nottebohm WZC, Kronkels
19-1-2017

Inhoud

Voorwoord.....	3
1 Inleiding.....	4
1.1 Doelgroep.....	4
1.2 Opbouw en inhoud.....	4
1.3 Aanpak, begeleidingsstijl:	4
2 Inleidend pakket.....	5
2.1 Voorstellingsrondje	5
2.2 Doelen van de gespreksgroepen duiden.....	5
2.3 Enkele afspraken	5
3 Pakket 1: Inzicht in eigen functioneren.....	6
3.1 Doelstelling.....	6
3.2 Benodigdheden	6
3.3 Opbouw bijeenkomst.....	6
3.3.1 Werkblad 1 en 2: Positieve en negatieve spiraal.....	6
3.3.2 Werkblad 3: Hoe denkt u over vallen?	7
3.3.3 Werkblad 4: Denken en doen	7
4 Pakket 2: Oorzaken van vallen	13
4.1 Doelstellingen	13
4.2 Benodigdheden	13
• Instructies voor de moderator	13
• Werkblad 5.....	13
4.3 Opbouw bijeenkomst.....	13
4.3.1 Opmerkingen vorig verslag	13
4.3.2 Voorstellingsrondje	13
4.3.3 Oorzaken opnoemen.....	14
4.3.4 Werkblad 5: vragen omtrent oorzaken	14
5 Pakket 3: Valangst	16
5.1 Doelstellingen	16
5.2 Benodigdheden	16
5.3 Opbouw bijeenkomst.....	16
5.3.1 Opmerkingen vorig verslag	16
5.3.2 Voorstellingsrondje	16
5.3.3 Werkblad 6: bespreken van valangst	16
5.3.4 Werkblad 7: Gedachten spel.....	17
5.3.5 Werkblad 8: Opkomen voor uzelf: stellingen.....	17

6 Pakket 4: Veilig gedrag.....	21
6.1 Doelstellingen	21
6.2 Benodigdheden	21
6.3 Opbouw bijeenkomst.....	21
6.3.1 Opmerkingen vorig verslag	21
6.3.2 Voorstellingsrondje	21
6.3.3 Werkblad 9: Hoe veilig gedraagt u zichzelf?	21
6.3.4 Werkblad 10 en 11: Omgevingscreening.....	22
7 Pakket 5: Beweging	26
7.1 Doelstellingen	26
7.2 Benodigdheden	26
7.3 Opbouw bijeenkomsten.....	26
7.3.1 Opmerkingen vorig verslag	26
7.3.2 Voorstellingsrondje	26
7.3.3 Werkblad 12: Wat zijn voordelen van lichaamsbeweging?.....	27
7.3.4 Werkblad 13: De activiteiten-piramide.....	27
7.3.5 Werkblad 14: Bewegingsoefeningen	27
8 Pakket 6: Samenvatting alle bijeenkomsten	37
8.1 Doelstellingen	37
8.2 Benodigdheden	37
8.3 Opbouw bijeenkomst.....	37
8.3.1 Opmerkingen vorig verslag	37
8.3.2 Voorstellingsrondje	37
8.3.3 Algemene vragen.....	37
8.3.4 Inzicht in eigen functioneren	38
8.3.5 Beweging	38
8.3.6 Oorzaken van vallen.....	38
8.3.7 Valangst	38
8.3.8 Veilig gedrag.....	39
8.3.9 Afsluiting.....	39
Bronnen.....	40

Voorwoord

Dit pakket over valpreventie werd ontwikkeld tijdens de ondersteuningsgroep “ergotherapie en valpreventie in een woonzorgcentrum” van ondersteuningscentrum ergotherapie Kronkels. Deze ondersteuningsgroep kwam een aantal keer samen in de loop van 2016 en dacht na over hoe ergotherapeut zich nog meer kan profileren binnen deze problematiek.

Er werd tijdens deze ondersteuningsgroep opgemerkt dat advies die door een ergotherapeut wordt gegeven aan een oudere persoon, meestal niet wordt opgevolgd. Dit kan meerdere oorzaken hebben: oudere personen schamen zich over het feit dat ze vallen, ze willen zelf bepalen hoe ze functioneren... Daarom wilden we bij dit een pakket een andere insteek uitproberen: echt vertrekken van uit de bewoner. Dit wilden we bekomen door ouderen in een gespreksgroep hun ervaringen aan elkaar te laten delen. De bundel “*zicht op evenwicht*” werd als inspiratiebron gebruikt (Trimbos-instituut, 2009). De cursus van “*zicht op evenwicht*” is gericht op thuiswonenden ouderen, dit pakket heeft als doelgroep ouderen in een woonzorgcentrum.

In het najaar van 2016 werd dit pakket uitgetest in woonzorgcentrum Nottebohm. In de eerste plaats willen we de bewoners bedanken die aan de bijeenkomsten hebben deelgenomen. Dankzij hun kritische blik kon het programma verder uitgewerkt worden. Het was ook leuk om te zien hoe betrokken iedereen was en hoe open er over de ervaringen omtrent vallen werd gesproken. Het enthousiasme van de bewoners werkte aanstekelijk.

Elien Saey-Van Peteghem, Leen Bouckaert

1 Inleiding

1.1 Doelgroep

De doelgroep van deze gespreksgroep zijn cognitief 'normaal' verouderende ouderen die verblijven in een woonzorgcentrum. De deelnemende ouderen vallen recidiverend of hebben hiervan een voorgeschiedenis. Het is de bedoeling dat deze bijeenkomsten doorgaan in kleine groep, een aantal tussen 4 en 8 personen is aan te raden. De bewoners die deelnemen zijn gemotiveerd en hebben interesse om hun ervaren te delen met andere bewoners.

1.2 Opbouw en inhoud

In totaal zijn er 6 pakketten, een overzicht hiervan vind je in de inhoudstabel. De moderator van de groep kan in overleg met de deelnemende bewoners bepalen hoe lang de gespreksgroepen duren. In de voorziening waar dit pakket werd uitgetest werd geopteerd om gedurende uur de gespreksgroepen te organiseren. Maar je kan elk pakket ook indelen met twee stukken van 30 minuten met een pauze tussenin. Eventueel kan elk pakket ook in twee gedeeld worden en dan worden de 6 pakketten gespreid over 12 bijeenkomsten van 30 minuten.

Deze cursus is gebaseerd op 'zicht op evenwicht'. Deze cursus is opgesteld voor ouderen die thuis wonen. Deze pakketten zijn aangepast aan het publiek in een woonzorgcentrum. Bij elke activiteit staat, indien van toepassing, op basis van welk deel uit 'zicht op evenwicht' het is (Trimbos-instituut, 2009).

Men hoeft niet alle pakketten aan te bieden aan de deelnemende bewoners. De moderator van het gesprek kiest zelf welke pakketten hij of zij wil aanbieden op basis van de interesses en kenmerken van de deelnemende bewoners.

Van elke bijeenkomst wordt een verslag gemaakt voor de bewoners zodanig zij de besproken onderwerpen nog eens kunnen nalezen.

1.3 Aanpak, begeleidingsstijl:

Er is één cursusleider die we in deze bundel 'moderator' noemen. Het is de bedoeling dat deze moderator kennis heeft van valpreventie, maar er hij of zij doceert niet. De moderator geeft informatie, maar stimuleert ook het uitwisselen van ervaringen en ideeën. Er wordt een veilig, vertrouwde sociale omgeving gecreëerd. De moderator probeert de gespreksgroepen luchtig te houden met gevoel voor humor, maar ook plaats om ervaringen te delen. Om alle bijeenkomsten aangenaam in te kleden kan er koffie en iets lekkers voorzien worden. De essentie van de cursus is dat je zoveel mogelijk van uit de noden en de ervaringen van de bewoners.

2 Inleidend pakket

Dit inleidend pakket wordt gecombineerd met pakket 1: Inzicht in eigen functioneren

2.1 Voorstellingsrondje

De deelnemers stellen zich aan elkaar voor en zeggen waarom ze willen deelnemen aan de gespreksgroepen over valpreventie. De moderator houdt het voorstellingsrondje luchtig en deelt ook met de groep waarom hij of zij aanwezig bij de bijeenkomsten.

2.2 Doelen van de gespreksgroepen duiden

De moderator overloopt de doelen van de gespreksgroepen met de deelnemers.

Doelstellingen gespreksgroepen:

- Inzicht geven in vallen: oorzaken, gevolgen, mogelijke oplossingen
- Leren van elkaar met betrekking tot vallen
- Leren omgaan met eventuele valangst
- Empoweren om valprobleem aan te pakken

2.3 Enkele afspraken

De moderator overloopt de afspraken van de gespreksgroepen met de deelnemers.

Afspraken gespreksgroepen:

- Elkaar laten uitspreken, de moderator zorgt ervoor dat iedereen de kans krijgt om zijn mening en ervaringen en mening te delen in de groep.
- Wat in de groep wordt gezegd, blijft in de groep
- Iedereen kan op elk moment beginnen of stoppen met deelname

3 Pakket 1: Inzicht in eigen functioneren

3.1 Doelstelling

- De deelnemer krijgt inzicht in eigen functioneren met betrekking tot vallen en kan ervaringen hieromtrent delen.

3.2 Benodigdheden

- Instructies voor de moderator
- Werkbladen 1-2-3-4 uitprinten voor de deelnemers van de gespreksgroep.
- Pen en papier

3.3 Opbouw bijeenkomst

3.3.1 Werkblad 1 en 2: Positieve en negatieve spiraal

Bespreek de twee spiralen en geef hierbij uitleg. Vraag bij elke spiraal of bewoners zich hierin herkennen. Volgende voorbeelden kunnen door de moderator voorgelezen worden:

- Voorbeeld negatieve spiraal – negatieve gedachten: Maria is bang om te vallen zelfs als iemand haar helpt om recht te komen uit haar bed. Ze zegt dan altijd: 'laat mij maar liggen, ik ben toch oud'. Daardoor wast ze zichzelf niet meer. Hierdoor beweegt ze minder en gaat haar conditie achteruit. Ze staat steeds slapper op haar benen. Haar risico om te vallen neemt toe. Enkele weken later valt ze effectief. Nu durft ze helemaal niet meer uit haar bed omdat ze bang is om te vallen.
- Voorbeeld positieve spiraal – positieve gedachten: Maria is bang om te vallen zelfs als iemand haar helpt om recht te komen uit haar bed. Toch wilt ze echt nog uit haar bed om 's middags met haar medebewoners samen te eten. Eén van haar medebewoners, Aline, vraagt of ze geen zin heeft om eens mee te gaan naar de cafetaria. Dat ziet ze wel zitten, Maria stapt onder begeleiding met de rollator naar de cafetaria. Hierdoor krijgt ze meer lichaamsbeweging en daalt haar risico om te vallen. Ze krijgt meer zelfvertrouwen en gaat vanaf nu elke dag naar de cafetaria met Aline.

3.3.2 Werkblad 3: Hoe denkt u over vallen?

Als begeleider lees je de stellingen één voor één voor. Aan de bewoners wordt gevraagd om een JA of NEE kaart op te steken.

Daarna volgt er na elke stelling een bespreking in groep. De moderator vraagt aan elke deelnemende bewoner: wat maakt dat je JA of NEE zei?

Als moderator is het belangrijk om mensen er op te wijzen dat ze wel degelijk een invloed hebben op het voorkomen van vallen. En dat het belangrijk is om over vallen te praten.

3.3.3 Werkblad 4: Denken en doen

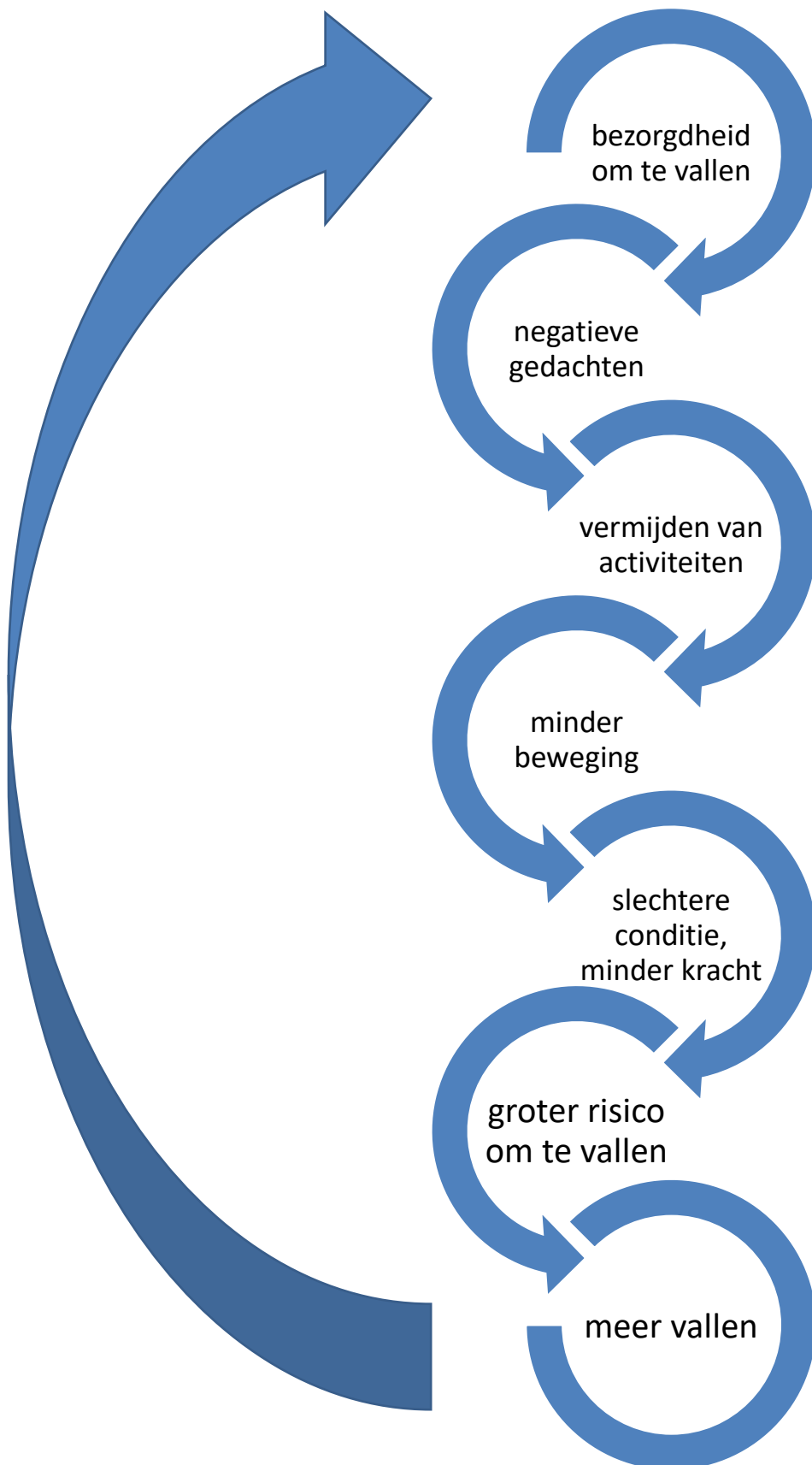
De moderator zegt tegen de deelnemende bewoners dat ze werkblad 4 over denken en doen mogen invullen. Hij helpt de bewoners die hulp nodig hebben bij het schrijven of lezen.

Daarna worden alle vragen in groep besproken.

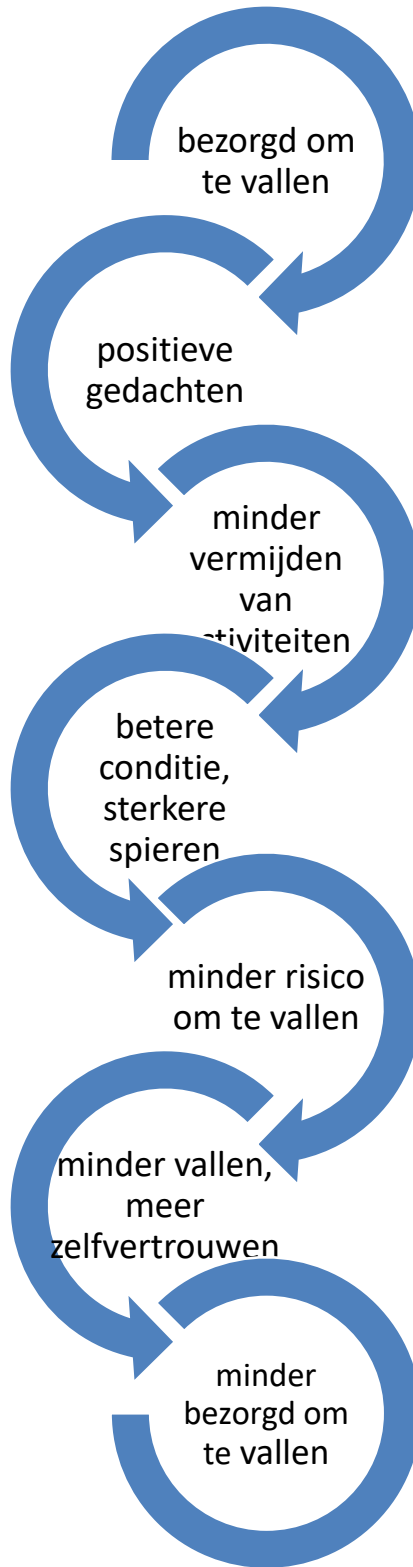
Als moderator probeer je mensen inzicht te geven op negatieve en positieve gedachten. Volgende vragen kunnen gesteld worden:

- Welke gedachten zouden deze negatieve gedachten kunnen vervangen?
- Hoe kan je dit positief bekijken?

Werkblad 1: negatieve spiraal
(op basis van werkblad 3 (Trimbos-instituut, 2009))



Werkblad 2: positieve spiraal
(op basis van werkblad 4 (Trimbos-instituut, 2009))



Werkblad 3: Hoe denkt u over vallen?
(op basis van werkblad 5 (Trimbos-instituut, 2009))

Stelling 1

Vallen hoort bij het ouder worden

Stelling 2

De meeste valpartijen zijn niet te voorkomen

Stelling 3

Als ik mijn huisarts vertel dat ik gevallen ben, denkt hij/zij dat ik niet goed voor mezelf kan zorgen

Stelling 4

Als ik in het bijzijn van anderen ten val zou komen, zou ik me schamen

Ja/nee kaarten om te kopiëren (bij werkblad 3)

JA

NEE

JA

NEE

Werkblad 4: Denken en doen
(op basis van werkblad 7 (Trimbos-instituut, 2009))

1. Bij welke activiteiten ben je bezorgd om te vallen?

2. Waarom ben je bezorgd dat je hierbij zal vallen?

3. Heeft u deze activiteit deze week gedaan? JA/NEE

4. Zo ja, hoe verliep het?

5. Zo nee, waarom heb je deze niet meer gedaan deze week?

4 Pakket 2: Oorzaken van vallen

4.1 Doelstellingen

- De deelnemers inzicht geven in mogelijke oorzaken van vallen en denken na over hoe ze deze oorzaken kunnen oplossen

4.2 Benodigdheden

- Instructies voor de moderator
- Werkblad 5
- Powerpoint over oorzaken (kan een ondersteuning bieden, maar hoeft niet gebruikt te worden.)
- Pen en papier

4.3 Opbouw bijeenkomst

4.3.1 Opmerkingen vorig verslag

Aan alle deelnemers wordt er gevraagd of ze nog opmerkingen hebben over het vorige verslag. Indien er nog opmerkingen zijn krijgt de deelnemer de tijd om zijn vraag uit te leggen en kunnen de bewoners of de moderator hierop reageren.

4.3.2 Voorstellingsrondje

Alle bewoners zeggen waarom ze deelnemen aan de gespreksgroepen.

4.3.3 Oorzaken opnoemen

De moderator vraagt aan elke deelnemer om een oorzaak van vallen op te noemen. Er wordt per oorzaak aan de deelnemers de ruimte gelaten om in gesprek te gaan over deze oorzaken. Indien een bewoner geen oorzaak kan bedenken, wordt hier verder geen aandacht aan besteed en wordt de volgende bewoner aan gesproken.

Indien de deelnemers niet alle oorzaken hebben opgenoemd, kan de moderator nog aanvullen.

Volgende oorzaken van vallen kunnen vernoemt worden:

- Duizeligheid
- Onvoldoende verlichting overdag en 's nachts
- Haastig zijn.
- Verminderde spierkracht (sarcopenie)
- Minder evenwicht.
- Algemene achteruitgang
- Omgeving (matten, huisdieren, losliggende snoeren, bed op verkeerde hoogte, te weinig steunpunten,...)
- Medicatie
- Slecht zicht
- Te lang rechtstaan

4.3.4 Werkblad 5: vragen omtrent oorzaken

Alle bewoners krijgen werkblad 7 met de theorie omtrent de drie voornaamste oorzaken van vallen: duizeligheid, sarcopenie en evenwicht – mobiliteit.

De moderator leest oorzaak per oorzaak voor en kan daarna volgende vragen stellen:

- Denk je dat duizeligheid/ leeftijdsgebonden aftakeling van de spieren/ achteruitgang van het evenwicht een oorzaak kan zijn van vallen?
- Is jou dit al overkomen? of Gebeurt dit ook bij jou?
- Wat denk je dat je hieraan zou kunnen doen?

Werkblad 5: vragen omtrent oorzaken
(op basis van 4.2 (Trimbos-instituut, 2009))

Duizeligheid

Duizeligheid bij verandering van positie komt vooral voor bij senioren die weinig aan lichaamsbeweging doen. Dit wordt veroorzaakt doordat het hart het bloed op zo'n moment niet snel genoeg naar de hersenen kan pompen. De bloeddruk is kortdurend verlaagd. Door tijd te nemen kan duizeligheid bij het rechtstaan voorkomen worden. Zo kunnen de hersenen goed van bloed voorzien worden. Wanneer u wakker bent en wilt staan, kom dan langzaam overeind en ga op de rand van het bed zitten. Laat uw benen circa 2 minuten over de rand van het bed bengelen en schud uw enkels heen en weer, dit kan u ook doen met de benen. Dit zorgt voor een goede bloeddorstrooming. Regelmatige lichaamsbeweging zorgt er ook voor dat uw lichaam zich sneller in een veranderde positie aanpast.

Verminderde spierkracht

Verminderde spierkracht in de benen is een belangrijke risicofactor voor een val. Wanneer u last heeft van een sterk verminderde spierkracht in de heupen en dijen kan een kinesist u mogelijk helpen bij het opstellen van een oefenprogramma om uw spierkracht te verbeteren.

Achteruitgang evenwicht

Soepelheid en een goed evenwicht zijn net als spierkracht belangrijk. Tijdens het doen van de dagelijkse activiteiten wordt het evenwicht van oudere mensen vaak op de proef gesteld. Senioren blijken nogal eens te vallen bij het doen van hun dagelijkse bezigheden omdat ze geen goed evenwicht hebben of erg zijn. Gerichte oefeningen bij een kinesist kunnen hierbij mogelijk helpen.

5 Pakket 3: Valangst

5.1 Doelstellingen

- Nagaan of de deelnemers valangst ervaren.
- Omzetten van negatieve naar positieve gedachten.
- Deelnemers krijgen inzicht in het verband tussen het opkomen voor zichzelf en het voorkomen van vallen.
- Deelnemers bespreken welke belemmeringen er zijn om voor zichzelf op te komen.
- Deelnemers bespreken de gevolgen van wel of niet voor zichzelf opkomen.

5.2 Benodigheden

Instructies moderator

Werkblad 6-7-8

Pen en papier

5.3 Opbouw bijeenkomst

5.3.1 Opmerkingen vorig verslag

Aan alle deelnemers wordt er gevraagd of ze nog opmerkingen hebben over het vorige verslag. Indien er nog opmerkingen zijn krijgt de deelnemer de tijd om zijn vraag uit te leggen en kunnen de bewoners of de moderator hierop reageren.

5.3.2 Voorstellingsrondje

Alle bewoners zeggen waarom ze deelnemen aan de gespreksgroepen.

5.3.3 Werkblad 6: bespreken van valangst

De Falls Efficacy scale international (Kempen, et al., 2007) (FES-I) wordt niet gebruikt als test maar als een vragenlijst waarbij de deelnemer kan aankruisen hoe bezorgd hij of zij zich voelt. Dit geeft een overzicht voor de bewoner.

Als een bewoner een bepaalde activiteit niet meer uitvoert kan deze doorstreept worden.

Nadat de deelnemers de lijst hebben ingevuld overloopt de begeleider per activiteit wat de deelnemers hebben aangeduid en waarom.

5.3.4 Werkblad 7: Gedachten spel

De moderator legt de deelnemers een aantal situaties voor. Bij elke situatie vraagt de cursusleider aan de hele groep welke negatieve gedachten mensen zouden kunnen hebben. Bij elke negatieve gedachte gaat de groep samen op zoek naar een positieve gedachte die daar tegenover gesteld zou kunnen worden.

5.3.5 Werkblad 8: Opkomen voor uzelf: stellingen

De moderator leest één voor één een aantal stellingen voor. Bij elke stelling wordt de mening van de deelnemers gevraagd. Laat de groep tussendoor ook brainstormen.

Tip die kan meegegeven worden door de moderator nadat alle stellingen (of een deel) overlopen zijn: Ik-boodschappen gebruiken. Volgend voorbeeld kan voorgelezen worden aan de groep; tegen iemand van de medewerkers zeggen: "Ik wil naar de activiteit in de cafetaria gaan en ik zou het fijn vinden dat u mij begeleid."

**Werkblad 6: bespreken van valangst
(gebaseerd op FES-I (Kempen, et al., 2007))**

Hoe bezorgd bent u dat u zou kunnen vallen bij...	Helemaal niet bezorgd	Een beetje bezorgd	Tamelijk bezorgd	Erg bezorgd	Activiteit wordt niet uitgevoerd uit bezorgdheid om te vallen.
Stof afdoen					Ja/ nee/ andere reden:
Het aan- of uitkleden					Ja/ nee/ andere reden:
Zichzelf wassen (met of zonder begeleiding)					Ja/ nee/ andere reden:
Als men naar toilet moet					Ja/ nee/ andere reden:
Het doen van boodschappen					Ja/ nee/ andere reden:
Het in of uit een stoel komen					Ja/ nee/ andere reden:
Het op-of aflopen van een trap					Ja/ nee/ andere reden:
Het maken van een wandeling in de buurt.					Ja/ nee/ andere reden:
Het reiken naar iets boven uw hoofd of op de grond.					Ja/ nee/ andere reden:
Het beantwoorden van de telefoon voordat deze ophoudt met overgaan					Ja/ nee/ andere reden:
Het lopen op een gladde ondergrond (bv. Nat of bevroren)					Ja/ nee/ andere reden:
Buitenshuis gaan met begeleiding voor een sociale gelegenheid (familiebijeenkomst, verenigingsactiviteit...)					Ja/ nee/ andere reden:
Het lopen op een plek waar veel mensen zijn					Ja/ nee/ andere reden:
Het op- of aflopen van een helling					Ja/ nee/ andere reden:
Deelnemen aan activiteiten					Ja/ nee/ andere reden:

Werkblad 7: Gedachten spel (gebaseerd op 5.3 (Trimbos-instituut, 2009))

Situatie 1:

José wilt graag Anna gaan bezoeken in haar kamer. Anna woont aan de andere kant van de gang en in het midden van de gang ligt er een helling.

Situatie 2:

Marcel woont op de tweede verdieping en wilt graag naar de cafetaria op het gelijkvloers gaan. Hiervoor moet hij de lift nemen.

Situatie 3:

Guy wilt graag deelnemen aan de dansnamiddag in de cafetaria, hij heeft wel soms van evenwichtsproblemen.

Situatie 4:

Suzanne wilt graag 3 keer in de week naar de kinesist gaan en moet ook regelmatig naar toilet.

Situatie 5:

André wilt in de woonkamer met de andere bewoners gaan eten voor het middagmaal en heeft hulp nodig van één begeleider om naar daar te stappen.

Werkblad 8: Opkomen voor uzelf: stellingen (gebaseerd op 4.3 (Trimbos-instituut, 2009))

Stelling 1:

Ik vind het moeilijk om hulp te vragen.

Stelling 2:

Bij een onveilige situatie is het beter om een alternatief te vinden of hulp van anderen te vragen.

Stelling 3:

Ik durf geen hulp te vragen omdat ik anders veeleisend overkom

Stelling 4:

Ik wil liever problemen zelf oplossen.

Stelling 5:

Ik durf geen hulp te vragen omdat ik dan misschien mijn onafhankelijkheid kan verliezen, ik wil zoveel mogelijk zelf doen.

Stelling 6:

Als ik niet voor mezelf opkom dan zal ik dingen moet missen die ik graag doe zoals naar eucharistie gaan, winkelen, naar de cafetaria gaan...

Stelling 7:

Soms vermijd ik uitstappen omdat ik dan schrik heb om te vallen.

Stelling 8:

Opkomen voor mezelf betekent dat ik opkom voor mijn eigen rechten en behoeften. Ik zeg openhartig wat mijn wensen zijn op een manier die niet manipulatief is.

Stelling 9:

Krijgt u meestal de hulp die u wenst?

Stelling 10:

Als ik voor mezelf kan opkomen krijg ik meer zelfvertrouwen en een gevoel van "controle".

6 Pakket 4: Veilig gedrag

6.1 Doelstellingen

- Deelnemers kunnen zich bewust worden van onveilig gedrag en op zoek gaan naar alternatieven.
- De deelnemers gaan naar of hun omgeving veilig is.

6.2 Benodigdheden

Instructies moderator

Werkblad 9-10-11

Pen en papier

6.3 Opbouw bijeenkomst

6.3.1 Opmerkingen vorig verslag

Aan alle deelnemers wordt er gevraagd of ze nog opmerkingen hebben over het vorige verslag. Indien er nog opmerkingen zijn krijgt de deelnemer de tijd om zijn vraag uit te leggen en kunnen de bewoners of de moderator hierop reageren.

6.3.2 Voorstellingsrondje

Alle bewoners zeggen waarom ze deelnemen aan de gespreksgroepen.

6.3.3 Werkblad 9: Hoe veilig gedraagt u zichzelf?

De deelnemers kruisen in tabel op het werkblad aan waar ze zich in kunnen vinden. Als iedereen de tabel heeft ingevuld, wordt elke uitspraak overlopend door de moderator. Er wordt steeds gevraagd wat de mening is van deelnemers. Het is de bedoeling dat hierover gediscussieerd wordt. Bij sommige uitspraken kan iets gedemonstreerd worden: bv. veilig rollatorgebruik. Het is niet nodig om hiervoor extra materiaal te voorzien, als bijvoorbeeld een bewoner toevallig een rollator meeheeft, kan deze gebruikt worden.

6.3.4 Werkblad 10 en 11: Omgevingscreening

De omgevingscreening is gebaseerd op het assessment Valrisico's Opsporen bij Thuiswonende Ouderen – residentieel (VOTO-res) (De Coninck, De Waele, & De Backer, 2009). De deelnemers vullen de onderdelen kamer, individuele badkamer en toilet in.

Legende VOTO-res:

- Rood= situatie komt helemaal niet overeen met de stelling.
- Oranje= situatie komt gedeeltelijk overeen met de stelling.
- Groen= situatie komt overeen met de stelling.
- NVT= niet van toepassing.

Nadat alle bewoners het deel van de VOTO-res hebben ingevuld, overloopt de moderator alle antwoorden in groep, hij laat de deelnemers erover discussiëren. Er kan voor gekozen worden om maar één ruimte in groep in te bespreken en de andere ruimte door de bewoner te laten invullen op een ander moment.

Werkblad 9: Hoe veilig gedraagt u zichzelf?

(gebaseerd op 6.2 (Trimbos-instituut, 2009))

Uitspraken	ja	soms	nee	Nvt
Als ik iets mors op de grond, kuis ik dit op met een serviet				
Ik raap dingen die ik heb laten vallen direct op.				
Als de telefoon gaat, ga ik er rustig naartoe / mijn telefoon staat vlak naast waar ik zit.				
Ik maak gebruik van mijn wandelstok of rollator zoals me is geadviseerd door de kinesitherapeut of ergotherapeut.				
Ik gebruik een handgreep nadat ik naar het toilet ben geweest.				
Ik beweeg minimaal 30 minuten per dag.				
Ik sta rustig op uit mijn stoel en bed om te voorkomen dat ik duizelig wordt.				
Ik doe het licht aan wanneer ik een kamer in ga waar het donker is.				
Ik neem mijn medicatie zoals voorgeschreven, op de juiste dag, op de juiste tijd en de juiste hoeveelheid.				
Als ik ben gevallen bespreek ik dit met mijn familie.				
Als ik gevallen ben bespreek ik dit met de medewerkers van het woonzorgcentrum.				
Als ik gevallen ben, bespreek ik dit met mijn huisarts.				
Ik ben goed in staat om hulp te vragen wanneer dat nodig is.				

Werkblad 10: Omgevingscreening Kamer

(gebaseerd op VOTO-res (De Coninck, De Waele, & De Backer, 2009))

Stelling	R	O	G	NVT	Opmerkingen
De deur is gemakkelijk te hanteren.					
Er is een effen overgang					
De hoogteverschillen bij de overgang zijn duidelijk.					
De overgang bezit geen gladde steen					
De vloer is stroef					
De vloer is antislip.					
Kleine hoogteverschillen in de ruimte zijn duidelijk waarneembaar.					
Er is voldoende verlichting in de slaapkamer					
De verlichting kan aan iedere doorgang worden aan – en uitgeschakeld.					
De verlichting kan aan- en uitgeschakeld worden vanuit het bed.					
Het toilet is vlot en veilig te bereiken vanuit de slaapkamer.					
Er is voldoende bewegingsruimte in de gehele kamer.					
Er zijn steun-en rustpunten aanwezig.					
Het bed staat op aangepaste hoogte als je er in of uit stapt.					
Het bed staat vastgezet					
De alarmbel is vanuit bed steeds bereikbaar.					
Er zijn geen obstakels aanwezig.					
De meubels zijn, als dan niet voorzien van wieltjes, vastgezet.					
De meubels staan op aangepast hoogte.					
De voetsteun aan de zetel is niet uitgetrokken als ik hem niet gebruik of als ik eruit rechtsta.					
De ramen zijn te hanteren aan de hand van een eenvoudig openingssysteem					
Het openingssysteem van de ramen is makkelijk bereikbaar (schouderhoogte)					
De temperatuur is op de kamer van de bewoner minstens 20 graden					

Werkblad 11: Omgevingscreenings Individuele badkamer en toilet
(gebaseerd op VOTO-res (De Coninck, De Waele, & De Backer, 2009))

Stelling	R	O	G	NVT	Opmerkingen
De deur is gemakkelijk te hanteren.					
Er is een effen overgang					
De hoogteverschillen bij de overgang zijn duidelijk.					
De overgang bezit geen gladde steen					
De vloer is stroef					
De vloer is antislip.					
Kleine hoogteverschillen in de ruimte zijn duidelijk waarneembaar.					
Er is voldoende verlichting in de badkamer/ het toilet					
De verlichting kan aan iedere doorgang worden aan – en uitgeschakeld.					
De verlichting is bij het binnenkomen binnen handbereik.					
Het toilet is vlot en veilig te bereiken vanuit de slaapkamer.					
Er is voldoende bewegingsruimte in de gehele kamer.					
Er zijn steun-en rustpunten aanwezig.					
In het toilet is er ten minste één handgreep bevestigd aan de muur.					
Het toilet is op de gepast hoogte.					
Er is een toiletverhoging aanwezig.					
Het toiletpapier is binnen handbereik.					
De wastafel is op gepaste hoogte					
Er zijn voldoende steun-en rustpunten aan de wastafel.					
Er is voldoende ruimte om een stoel aan de wastafel te plaatsen.					
Indien nodig, gebruikt men steeds verlichting.					

7 Pakket 5: Beweging

7.1 Doelstellingen

- Mensen inzicht geven in belang van beweging in functie van valpreventie
- Mensen motiveren om meer fysiek actief te zijn
- Mensen voorbeelden aanbieden van bewegingsoefeningen die ze zelfstandig kunnen uitvoeren

7.2 Benodigheden

Instructies voor de moderator

Werkbladen 12-13-14

De medewerking van de kinesist van het woonzorgcentrum kan gevraagd worden door de moderator. De kinesist kan met kennis van zaken uitleg geven over de bewegingsoefeningen en op welke spieren er gewerkt wordt.

PowerPoint over voordelen van lichaamsbeweging en hoe vaak je als oudere lichamelijk actief moet zijn (het is niet noodzakelijk dat deze PowerPoint gebruikt worden, maar deze kan dienen als extra ondersteuning)

7.3 Opbouw bijeenkomsten

7.3.1 Opmerkingen vorig verslag

Aan alle deelnemers wordt er gevraagd of ze nog opmerkingen hebben over het vorige verslag. Indien er nog opmerkingen zijn krijgt de deelnemer de tijd om zijn vraag uit te leggen en kunnen de bewoners of de moderator hierop reageren.

7.3.2 Voorstellingsrondje

Alle bewoners zeggen waarom ze deelnemen aan de gespreksgroepen.

7.3.3 Werkblad 12: Wat zijn voordelen van lichaamsbeweging?

Het werkblad wordt nog niet aan de deelnemers gegeven. De moderator vraagt aan elke deelnemer of hij/zij een voordeel kan opnoemen van lichaamsbeweging. Elk voordeel wordt in groep besproken. Eventueel kan de PowerPoint over voordelen van lichaamsbeweging ter aanvulling kort besproken worden. De moderator bevrage de mening van alle deelnemers en begeleidt de discussie. Na de discussie kan werkblad 12 aan alle deelnemers gegeven worden, zo hebben zij achteraf nog een overzicht van welke voordelen er besproken werden.

Nadat de voordelen zijn overlopen kunnen volgende vragen aan de deelnemers gesteld worden.

- Wat doe jij voor lichaamsbeweging?
- Wat denk je dat voordelen zijn om te bewegen?

7.3.4 Werkblad 13: De activiteiten-piramide

De moderator geeft elke deelnemer werkblad 13 met de afbeelding van de activiteiten-piramide (Milisen, 2012) en licht deze kort toe.

Volgende vragen kunnen aan de deelnemers gesteld worden na het overlopen van de activiteiten piramide:

- Denk je dat je voldoende beweegt?
- Hoe kan je meer gaan bewegen in je dagelijks leven?

7.3.5 Werkblad 14: Bewegingsoefeningen

De kinesist toont elke oefening voor en geeft uitleg. Daarna wordt elke oefening in groep uitgevoerd. De deelnemers krijgen de ruimte om hun ervaring over de oefening te delen.

Nadat alle oefeningen uitgevoerd werden kunnen volgende vragen ook nog gesteld worden:

- Hoe hebben jullie dit ervaren?
- Zijn er nog oefeningen waar je zelf aan denkt, die jij doet?
- Zou je deze oefeningen doen in de toekomst? Waarom wel, niet?

Werkblad 12: Wat zijn voordelen van lichaamsbeweging?

(op basis van 8.2 (Trimbos-instituut, 2009))

Hart- en vaatziekten

Activiteiten die het uithoudingsvermogen vergroten zoals wandelingen, oefening bij de kinesist, zorgen er voor dat de hartspielen sterker worden. Dit zorgt ervoor dat het hart minder belast wordt. Beweging heeft ook een goede invloed op het cholesterolgehalte en is goed voor de bloeddruk.

Botontkalking (osteoporose)

Lichaamsbeweging kan botten versterken en botontkalking afremmen. Botontkalking is een aandoening die de bottenbroos maakt, waardoor ze gemakkelijker breken. Ouderen die regelmatig bewegen (3 keer per week 30 tot 60 minuten) hebben een kleinere kans op botontkalking. Lichamelijke activiteiten, zoals spierkrachtoefeningen, betekenen een goede extra belasting van de botten, waardoor de aangroei van nieuw bot in gang wordt gezet.

Zwakke spieren

Verzwakte spieren kunnen leiden tot valpartijen die botbreuken en andere verwondingen tot gevolg kunnen hebben. Lichaamsbeweging kan de spierkracht van mensen op hoge leeftijd verbeteren.

Suikerziekte (diabetes)

Met het toenemen van de leeftijd neemt de kans op ouderdomssuikerziekte toe. Bij mensen die geregeld bewegen komt dit echt minder voor dan bij mensen die weinig bewegen.

Overgewicht

Door regelmatig te bewegen en gezond te eten is het gemakkelijker om het gewicht onder controle te houden. Hierbij is het belangrijk om een huisarts of kinesist te raadplegen voor geschikte oefeningen waardoor je geen blessures krijgt.

Gespannenheid en somberheid

Door lichaamsbeweging is men vaak beter in staat om te gaan met stress, angst en sombere gevoelens en voelen mensen zich vaak beter in hun vel.

De activiteiten-piramide helpt je om niet te vallen in het woonzorgcentrum

(aangepast o.b.v. The Activity Pyramid, Pyramids of Health, Park Nicollet, 1998 en CDPH, 2012; Milisen et al., 2012; Vanhauwaert E (MG&Z), 2012)



vermijd

- TV kijken
 - handwerk
 - lezen
 - kaarten
 - ...
- ononderbroken zitten tijdens:

- Tip**
- Beperk langdurig zitten en onderbreek het zitten elke 30 minuten (met hulp) door enkele malen op te staan en weer te gaan zitten of even rond te wandelen

doe 2 tot 3x per week

- Met of zonder steun:
- zijwaarts stappen
 - knieën buigen
 - tenen omhoog
 - rug naar voor en achter
 - ...
- specifieke oefeningen onder begeleiding van de kinesitherapeut (zie voorbeeld(zit)oefeningen op www.valpreventie.be)

- Tip**
- Doe 2 tot 3x per week specifieke oefeningen onder begeleiding van de kinesitherapeut, die je lenigheid vergroten, je evenwicht verbeteren en je spieren versterken

doe 3 tot 5x per week

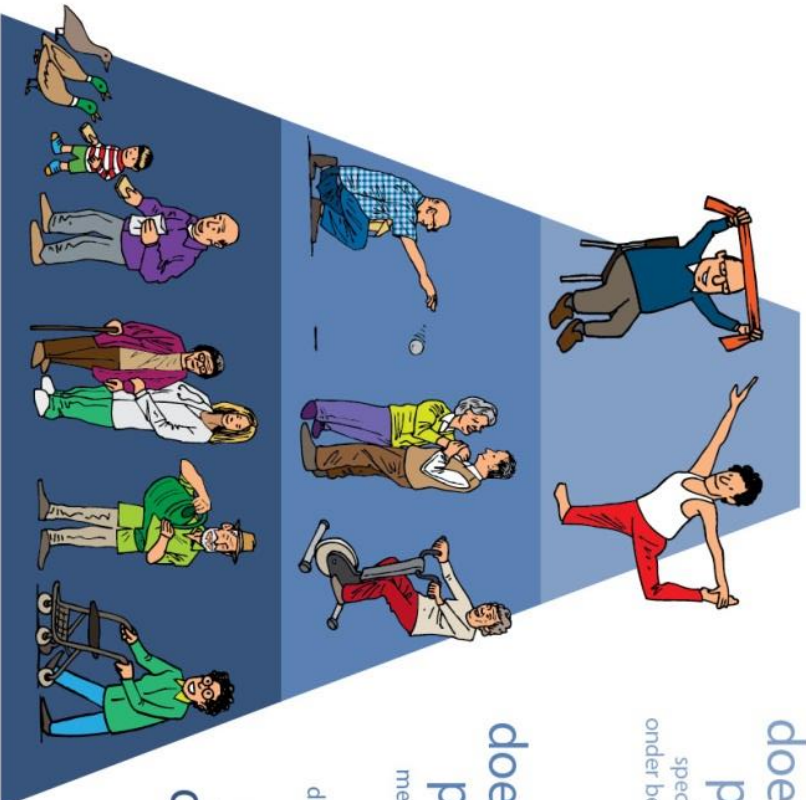
- mee aan bewegings-activiteiten georganiseerd door het personeel
- dansen
 - (stoel)aerobics
 - petanque
 - fietsen op hometrainer
 - ...

- Tips**
- Spreek af met je zorgverlener aan welke bewegings-activiteiten je deze week wenst deel te nemen
 - Het is normaal dat je wat sneller gaat ademen en dat je hart wat sneller gaat kloppen

beweeg dagelijks zoveel je kan

- doe taakjes die je graag doet, zoals bloemen water geven, tuinieren, krant ophalen ...
- wandel samen in en rond het woonzorgcentrum
- help het personeel waar mogelijk, vb. tafel dekken, bed opmaken ...

- Tips**
- Gun jezelf een loop-hulpmiddel, vb. rolator, wandelstok ...
 - Zorg dat je steeds een steunpunt in de buurt hebt, voor wanneer je duizelig wordt of uit evenwicht zou raken
 - Neem op tijd een korte pauze om even te rusten



V.U. Koen Milisen, voorzitter Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (E.V.V.); KU Leuven, Ziekenhuis- en Verpleegwetenschap, Kapucijnenvoer 35 blok d, 3000 Leuven;

Werkblad 14: Bewegingsoefeningen.

Deze oefeningen kan je zelfstandig uitvoeren, daarom is de uitgangshouding zittend op een stoel. Je kan zelf bepalen hoeveel je een oefening wilt uitvoeren. Het belangrijkste is dat je naar je lichaam luistert en aanvoelt hoeveel keer je een bepaalde oefeningen kan uitvoeren. Indien je een oefening niet kan uitvoeren, dan doe je deze niet of kan je aan jouw kinesist of ergotherapeut een aangepaste oefeningen vragen.

Een half uurtje matig bewegen per dag is aangewezen. Naast je dagelijkse activiteiten, kan je deze gerichte oefeningen uitvoeren om nog meer in beweging te zijn.

Oefening 1: Tippen van de tenen naar binnen bewegen en dan naar buiten.



Oefening 2: Handen op de schouders leggen.



Oefening 3: Handen op de schouders en telkens 1 elleboog naar de andere elleboog bewegen.



Oefening 4: Naar beneden en boven kijken.



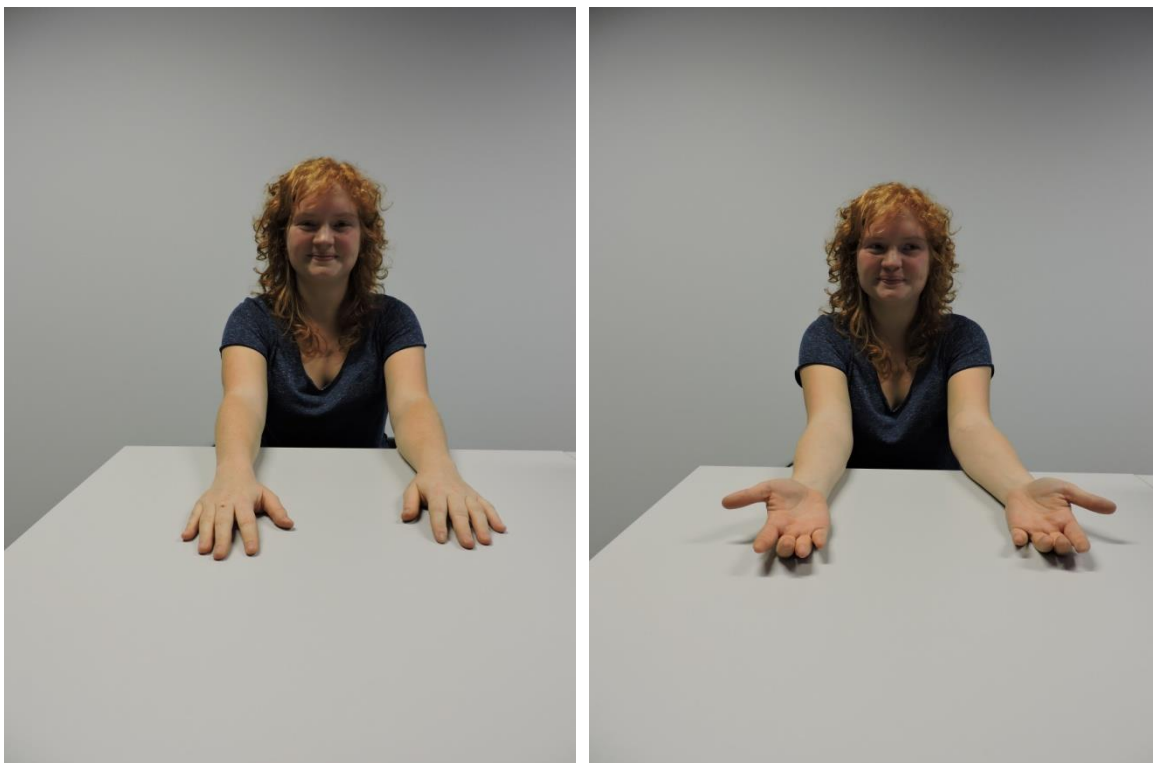
Oefening 5: Beide benen afwisselend strekken



Oefening 6: Beide armen strekken



Oefening 7: Armen op tafel leggen en handpalmen naar boven doen.



Oefening 8: Beide benen afwisselen geplooid optrekken.



Oefening 9: Beide armen in de lucht steken.



Oefening 10: Hand op hoofd en buig je hoofd naar de kant van je arm en beweeg je arm in deze richting mee.



Oefening 11: De voet van de grond heffen en de tippen naar boven bewegen, daarna de tippen naar beneden bewegen.



Oefening 12: Rechtstaand een been naar achter zetten (deze evenwichtsoefening wordt het best bij de kinesist ingeoeffend)



8 Pakket 6: Samenvatting alle bijeenkomsten

8.1 Doelstellingen

- Uitwisselen van ervaringen.
- Bevragen wat de deelnemers van de gespreksgroepen vonden.
- Bevragen of de deelnemers merken dat ze sommige dingen anders doen dan voor ze aan de gespreksgroep deelnamen.

8.2 Benodigdheden

Geen

8.3 Opbouw bijeenkomst

8.3.1 Opmerkingen vorig verslag

Aan alle deelnemers wordt er gevraagd of ze nog opmerkingen hebben over het vorige verslag. Indien er nog opmerkingen zijn krijgt de deelnemer de tijd om zijn vraag uit te leggen en kunnen de bewoners of de moderator hierop reageren.

8.3.2 Voorstellingsrondje

Alle bewoners zeggen waarom ze deelnemen aan de gespreksgroepen.

8.3.3 Algemene vragen

Eerst vraagt de moderator hoe het met de deelnemers gaat.

Daarna wordt er gevraagd of de deelnemers iets aan de gespreksgroepen heeft gehad en of ze iets hebben geleerd.

Dan zegt de moderator dat we alle bijeenkomsten gaan overlopen aan de hand van een vraag. Na elke vraag wordt er ruimte gelaten voor discussie.

8.3.4 Inzicht in eigen functioneren

De moderator stelt de volgende vraag:

In de gespreksgroep heeft u geleerd dat het belangrijk is om negatieve gedachten om te zetten in positieve gedachten. Een voorbeeld van een positieve gedachte is:

- A) "Ik kan maar beter zo min mogelijk gaan wandelen, want als ik ga wandelen loop ik een groter risico om te vallen."
- B) "Ik kan maar beter proberen regelmatig een stukje te wandelen, want als ik ga wandelen maak ik mijn spieren sterker en zal ik minder snel vallen."
- C) "Alleen als ik heel voorzichtig ben en eventueel hulp vraag is het verstandig om te gaan wandelen."

De moderator deelt mee dat het antwoord B is en laat daarna ruimte open voor discussie.

8.3.5 Beweging

De moderator vraagt elke deelnemer of hij/zij een beweging kan uitvoeren en daarna wordt deze samen uitgevoerd in groep.

8.3.6 Oorzaken van vallen

De moderator stelt de volgende vraag:

Bij duizeligheid kan ik beter

- A) Snel rechtstaan vanuit mijn stoel.
- B) Blijven zitten en een hele dag niet meer bewegen.
- C) Tijd nemen en mijn voeten en benen twee minuten zachtjes bewegen.

De moderator deelt mee dat het antwoord C is en laat daarna ruimte open voor discussie.

8.3.7 Valangst

De moderator stelt de volgende vraag:

Ik heb in de groepsgesprekken geleerd dat ik activiteiten die ik niet meer doe vanwege mijn bezorgdheid om te vallen...

- A) Ook in de toekomst beter niet meer kan doen.
- B) Kritisch moet bekijken om vervolgens te proberen ze op een veilige manier te doen.
- C) Voorzichtiger en langzamer moet doen.

De moderator deelt mee dat het antwoord B is en laat daarna ruimte open voor discussie.

8.3.8 Veilig gedrag

De moderator stelt de volgende vraag:

Het belangrijkste doel van de afgelopen gespreksgroepen is...

- A) Optimaal gebruik leren maken van de eigen mogelijkheden op een veilige manier.
- B) Zo veel mogelijk proberen valpartijen te voorkomen door voorzichter te worden.
- C) Het vermijden van risico's.

De moderator deelt mee dat het antwoord A is en laat daarna ruimte open voor discussie.

8.3.9 Afsluiting

De moderator zegt dat dit het de laatste bijeenkomst is en bedankt iedereen voor de deelname van de afgelopen 6 weken.

Er kan eventueel nog een folder meegegeven worden met tips over valpreventie.

Bronnen

Literatuur

De Coninck, L., De Waele, H., & De Backer, D. (2009). *Valrisico's opsporen bij thuiswonende ouderen - residentieel*. woonzorgcentrum 'Het Heiveld' Sint-Amandsberg: Arteveldehogeschool.

Kempen, G., Todd, C., Van Haastregt, J., Zijlstra, G., Beyer, N., Freiburger, E., et al. (2007). Cross-cultural validation of the Falls Efficacy Scale International (FES-I) in older people: results from Germany, the Netherlands and the UK were satisfactory. *Disabil Rehabil*, 155-162.

Milisen, K. (2012, December 30). De activiteiten-piramide helpt je om niet te vallen in het woonzorgcentrum. Leuven, Vlaams-Brabant, België.

Trimbos-instituut. (2009). *Zicht op evenwicht: cursus voor wie onbezorgd actief wil zijn*. Utrecht: Trimbos-instituut.