

Ketenaanpak valpreventie gemeente Beuningen “Ik sta sterk”

Volume 1 | Uitgave 2

2 juli 2025

*“Nieuwsbrief voor Beuningse zorg- en welzijnsprofessionals die zich
gezamenlijk inzetten voor bewustwording en kennisverspreiding over
valpreventie”*

*“Ik sta sterk” is een
positieve manier om
valpreventie
bespreekbaar te
maken onder
inwoners”*

In deze tweede nieuwsbrief alles over de derde editie van
“Beuningen Vitaal”, het opsporen van 65-plussers, Beuningen
Samen en het bereiken van deze doelgroep.

Waarom aandacht voor valpreventie?

*“Juist jonge 65-
plussers kunnen
maatregelen treffen
om hun kwaliteit van
leven voor de lange
termijn te behouden”*

Cijfers vertellen meer dan woorden. Valongevallen zijn bij 65-plussers de
grootste oorzaak van een bezoek aan de spoedeisende hulp (SEH). 112.000
65-plussers werden op de SEH behandeld na een val, dat is elke 5 minuten
iemand. De meeste 65-plussers vallen in en om huis. Een valongeval heeft
veel impact op de zelfredzaamheid, het langer thuis kunnen wonen en de
kwaliteit van leven. Door de stijgende zorgkosten en de verdubbeling van de
vergrijzing, wordt het steeds belangrijker de zorg toegankelijk te houden. Dit
kan alleen door domein overstijgend werken. Het **SAMEN** opsporen is de 1^e
stap naar een effectieve valpreventie.

Voor meer informatie over “infographic valongevallen” verwijzen wij jullie naar
https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2024-01/Infographic_Feiten_en_cijfers_valongevallen_65+_2022.pdf





IPL-stage en Beuningen Vitaal Dag 2025

Zaterdag 31 mei 2025 was de derde editie van de *Beuningen Vitaal Dag*. Deze dag is georganiseerd door HAN IPL-studenten (Interprofessioneel Leren). Een project dat de afgelopen 4 jaar gedraaid heeft in de Gemeente Beuningen, waarbij studenten uit verschillende opleidingen (zoals Verpleegkunde, Social Work, Ergotherapie en Fysiotherapie) samen met professionals en inwoners werken aan praktijkgerichte projecten.

Op deze Vitaal Dag is met ruim 130 ouderen gesproken over een gezonde leefstijl. Centraal stond wat jezelf kunt doen om Vitaal ouder te worden en zo lang mogelijk zelfstandig te blijven.

Aandacht voor “Ik sta Sterk” was er met de **smartfloor**. Met het lopen over een mat en door het dragen van een sensor werd, van zo’n 35 ouderen, het loopritme en het valrisico bepaald. In een persoonlijk gesprek kregen deze 65-plussers advies en werden ze zo nodig doorverwezen naar het lokale valspreekuur.



Drie beweeginterventies voor 65-plussers

Tijdens de Beuningen Vitaal dag ontvingen ze informatie over de erkende beweeginterventies die binnen onze 4 kerndorpen draaien, OTAGO, IN BALANS en VALLEN VERLEDEN TIJD. Inwoners konden ervaren wat een beweeginterventie inhield, door onder begeleiding van een fysiotherapeut, over een stuk hindernisbaan te lopen. Ook konden ze zelf leren opstaan vanaf de grond. De volgende nieuwsbrief zal uitgebreider op dit onderwerp ingaan.

Voor meer informatie over het lokale valspreekuur verwijzen we jullie naar <https://beuningensamen.nl/pagina/hoe-sterk-sta-ik-beuningen/menu/kom-naar-het-valspreekuur> en voor meer informatie over de erkende beweeginterventies verwijzen we jullie naar [https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2024-05/Infographic overzicht valpreventieve beweeginterventies.pdf](https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2024-05/Infographic%20overzicht%20valpreventieve%20beweeginterventies.pdf)

Beuningen Samen

Het online platform voor en door inwoners van gemeente Beuningen, bevat een eigen pagina over “Ik sta sterk”. Hier kunnen inwoners en professionals informatie vinden over valpreventie en valpreventieactiviteiten!

De komende tijd staat “Ik sta Sterk” met een banner op de voorpagina van Beuningen Samen. Neem snel een kijkje op en wijs 65-plussers op deze pagina: <https://beuningensamen.nl/>

Het gesprek met de 65-plusser over vallen

Hoe vaak ben jij de afgelopen tijd met een 65-plusser het gesprek aangegaan over vallen? Een gesprek voeren hierover kan eenvoudig aan de hand van de volgende 3 vragen:

1. Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?
2. Bent u bezorgd om te vallen?
3. Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Voor een succesvolle aanpak is het belangrijk dat ouderen gemotiveerd zijn. Een motivatie ontstaat vaak wanneer 65-plussers zelf de urgentie en het belang van een valaanpak inzien. Uit gesprek met de seniorenvereniging blijkt dat feiten helpen om de 65-plusser bewust te maken over het belang van valpreventie. Kortom, maak gebruik van feiten en cijfers om de doelgroep in beweging te zetten!

Vind je het lastig om het gesprek over dit onderwerp aan te gaan met de 65-plusser? Volg dan de gratis e-learning “Ouderen motiveren voor valpreventie”. Hierin leer je op een interactieve manier de weerstanden en motieven van ouderen over valpreventie.

Vind je het lastig om het gesprek over valpreventie aan te gaan met ouderen? Kijk op <https://www.veiligheid.nl/kennisaanbod/interventie/gesprek-over-valrisicos>

Wist je dat:

- We de afgelopen maanden op lokaal en regionaal niveau contact hebben over het onderwerp “valpreventie” om zo tot afspraken te komen over betaalbare zorg welke voor langere tijd gewaarborgd kan blijven.
- We in gesprek zijn met de *wijkverpleegkundigen*. Dat de wijkverpleegkundigen druk zijn met het signaleren van de “valgevaarlijke ouderen”. Dat wijkverpleegkundigen, werkzaam bij ZZG, dit face to face bespreken met andere wijkteams zoals Zorggroep Maas en Waal, Buurtzorg en Mundo zorg, zodat er op dezelfde manier door alle wijkteams aan valpreventie gewerkt wordt.
- We in gesprek zijn met de *POH's* en regelmatig aansluiten bij een teamoverleg. Ze hebben een centrale rol in het signaleren en doorverwijzen naar de juiste welzijn of zorgprofessional. De rol van een POH is belangrijk in het doorverwijzen naar het “*lokale valspreekuur*”. De flyers “Ik sta sterk” worden uitgereikt en hierdoor kunnen cliënten met bijvoorbeeld valangst passende zorg en adviezen krijgen en wordt de druk op de huisarts op den duur verminderd, het “*lokale valspreekuur*” is daar een prachtig middel voor!
- We ook *gesprekken* hebben met lokale professionals zoals diëtisten, ergotherapeuten en de apotheker, om hun rol binnen de ketenaanpak te versterken! Dat de seniorenverenigingen van alle kerkdorpen een belangrijke plaats innemen in de ketenaanpak en dat deze in de toekomst zichtbaarder mag worden!
- We tot nu toe *100 geregistreeerde individuele gesprekken* gehad hebben over “Ik sta sterk” en die zijn doorgeleid naar een beweeginterventie. De 3 beweeginterventies zullen in september 2025 weer van start gaan. Er is nog plek! Ook zullen de individuele gesprekken in de zomervakantie gewoon doorgaan! Leid mensen dus door naar het “lokale valspreekuur”. Wij staan ze graag te woord!
- We graag afsluiten met een *succesverhaal* van een deelnemer van de beweeginterventie “Vallen Verleden Tijd” die recent op vakantie is geweest: “Mijn kinderen waren verbaasd hoe bewust ik liep. Vol zelfvertrouwen, waar ik voorheen angst had en situaties vermeed. Wat ben ik mezelf dankbaar dat ik deel heb genomen aan de beweeginterventie en dat ik actie heb ondernomen i.p.v. af te wachten”. Hier doen we het gezamenlijk voor!

Voor nu allemaal een hele fijne vakantie!

Met vriendelijke groet,

Nicole van Benthum,

Projectleider Ketenaanpak Valpreventie Beuningen en fysiotherapeute De Hofstede, in samenwerking met Gemeente Beuningen, valpreventie@dehofstede.nl (inhoud project) of josephvink@stg-perspectief.nl (vragen valspreekuur)