

Koen Milisen (KU Leuven), Annelies Geeraerts (KU Leuven), Eddy Dejaeger (UZ Leuven), Dirk Cambier (UGent), Linda De Boeck (MGeZ), Leen De Coninck (Vlaams Ergotherapeutenverbond) en Arlette Wertelaers (Domus Medica)

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Een gedeelde verantwoordelijkheid

Ouderen en vallen, twee begrippen die hand in hand lijken te gaan. Dat hoeft niet te verwonderen: één op de drie thuiswonende 65-plussers krijgt er minstens eens per jaar mee te maken. In woonzorgcentra ligt het aantal valincidenten zo hoog dat in principe iedereen een verhoogd risico heeft.

Eén derde tot de helft van de ouderen houdt lichte verwondingen over aan hun valpartij. Eén op de 10 ervaart ernstige letsels, zoals bijvoorbeeld een gebroken heup. De gevolgen zijn groot: een vierde van de ouderen met een gebroken heup overlijdt binnen het jaar, slechts 20% herwint zijn volledige zelfstandigheid. De kosten worden geschat op gemiddeld €11.500 per patiënt. Met zo'n 15.000 heupbreuken per jaar loopt dat cijfer hoog op: in 2010 bedroeg de totale kostprijs voor België 308 miljoen euro. Ouderen die gevallen zijn, hebben daarnaast twee- tot driemaal meer kans om opgenomen te worden in een woonzorgcentrum. En dan spreken we nog niet over het effect van de vergrijzing, de kosten van andere valletsels en de indirecte kosten ten gevolge van de psychosociale impact: angst om te vallen, verlies van zelfvertrouwen, sociaal isolement en een grotere zorgafhankelijkheid. Het idee zou kunnen ontstaan dat vallen onvermijdelijk bij het ouder worden hoort. Dat is een gevaarlijke en dure gedachte. Als we dat zouden aanvaarden, gaan we voorbij aan een



Meer investeren in preventie zou een netto besparing kunnen opleveren van € 300 per oudere met een valrisico. Jaarlijks vallen in Vlaanderen 400.000 ouderen.

belangrijk aspect, namelijk dat vallen te voorkomen is.

BESPARING

Uit onderzoek weten we dat door preventie tot 40% van de valpartijen kan worden vermeden. Er worden vandaag al heel wat inspanningen geleverd door zowel zorgverleners, zorgorganisaties als het overheidsbeleid. Maar we weten ook dat valpreventie desondanks niet altijd een prioriteit is, zelfs niet voor de ouderen zelf.

Uit eigen recent onderzoek bij 1.800 Vlaamse thuisgezondheidswerkers gaf 85% van hen aan dat ouderen het valprobleem vaak ontkennen of negeren. Ze voelen zich niet aangesproken en denken dat valpreventie iets is voor mensen die kwetsbaarder of ouder zijn dan zijzelf. Of ze vrez-

en voor een opname in een woonzorgcentrum.

Het is dus belangrijk stil te staan bij de belevingswereld van ouderen en hen te motiveren iets aan hun valprobleem te doen. Dit vraagt extra tijdsinvestering en vaardigheid in motivationele gespreksvoering. Doch vergoedingsmogelijkheden voor het bespreken en uitvoeren van preventiemaatregelen zijn volgens 50% van de bevraagde gezondheidswerkers onvoldoende beschikbaar. Ook het aanleren van motivationele gespreksvoering is onvoldoende ingebouwd in de opleidingen van gezondheidswerkers. Nochtans toont onderzoek dat meer investeren in preventie een netto besparing zou kunnen opleveren tot €300 per oudere met een valrisico. Dit kan een enorm potentieel aan besparing betekenen als we weten dat het totaal aantal oudere vellers in Vlaanderen wordt geschat op 400.000 per jaar.

ACTIEF

Hoe kunnen we ouderen verleiden tot actie? Jaarlijks wordt in Vlaanderen de Week van de Valpreventie georganiseerd, een sensibiliseringscampagne gericht op ouderen, hun omgeving en professionelen. Dit jaar vormt beweging het centrale thema. Actief blijven is immers een van de beste manieren om vallen te voorkomen, omdat het ervoor zorgt dat de spieren en het evenwicht getraind, en de botten gezond en sterk blijven.

'Rust roest' zegt het spreekwoord en dus moeten we voldoende bewegen. Dagelijks 30 minuten aan matige intensiteit bewegen draagt bij tot het halen van de Vlaamse beweegnorm. Indien de oudere niet aan 30 minuten toekomt, geldt vooral de vuistregel van persoonlijke vordering: elke minuut extra telt voor de gezondheid. Vallen voorkomen is echter meer dan zelf in beweging blijven en eigen valrisico's juist inschatten. 'Valveiligheid' is een gedeelde verantwoordelijkheid. De samenleving moet investeren in een oudervriendelijke publieke ruimte, zoals betere toegankelijkheid van openbare gebouwen en goed onderhouden voet- en fietspaden. Integraal werken rond gezondheid met lokale besturen is hierbij een must. Gezondheidswerkers dienen valpreventie als een prioriteit te beschouwen. Ze dienen door de overheid voldoende ondersteund te worden om hun rol hierin ten volle op te nemen.

Maar ook de oudere zelf dient de verantwoordelijkheid voor zijn toekomst en gezondheid te nemen. Een gezondere leefstijl door meer te bewegen levert naast een afname in het valrisico ook nog tal van andere voordelen op. Eén van de belangrijkste voordelen voor de aankomende generatie kritische en bewuste ouderen is waarschijnlijk het behoud van zelfstandigheid. Want wie actief is, valt niet en zal daardoor langer zelfstandig thuis kunnen blijven wonen.