

Valpreventie in beeld

Laat slecht zicht geen obstakel zijn

- Vallen is een groot gezondheidsprobleem onder ouderen en kan vervelende gevolgen hebben.
- Mensen met visuele beperkingen hebben een grotere kans om te vallen.
- Er zijn nog geen valpreventieprogramma's voor mensen met visuele en verstandelijke beperkingen.

Bartiméus onderzocht welke aanpassingen er nodig zijn aan de hindernisbaan uit het “Vallen Verleden Tijd programma” om gebruikt te kunnen worden bij mensen met een visuele en verstandelijke beperking om zo uiteindelijk het aantal valincidenten te verminderen.

Het praktijkproject naar de interventie

Situaties met een valrisico uit het dagelijks leven zijn nagebootst in een hindernisbaan. Men doorloopt daarbij 10 trainingen.



Onderdelen hindernisbaan:

- 1 “Belgisch” trottoir
- 2 Schuine helling
- 3 Evenwichtslijn
- 4 Glad oppervlak
- 5 Hoogpolig tapijt
- 6 Waslijntje
- 7 Sisal
- 8 Schuimrubber
- 9 Helling op en af
- 10 Kegels om punt bank
- 11 Balletje oprapen
- 12 Over bank stappen
- 13 Stepping stones
- 14 Bal in kastje
- 15 Slalom
- 16 Reiken keukenkastjes
- 17 Kantelplank
- 18 Pirouette
- 19 Lage stoel zitten

Deelnemers studie

5 mensen van 40 jaar of ouder, met een verhoogd valrisico en een visuele en verstandelijke beperking.

Goedkeuring

door VCWE VU 2021-198R1

Resultaten

Aanpassingen aan de Hindernisbaan:

- Gebruik van contrast
- Gebruik markering
- Gebruik van dikker materiaal
- Gebruik hoge stokken in pionnen

Aanpassingen aan het protocol:

- 10-weekse training (maximale duur 1 uur)
- Rustigere opbouw
- Opbouw, dubbeltaken en eventuele ondersteuning aangepast aan individu.

Hindernisbaan lijkt tot nu toe, met uitzondering van 2 van de 19 onderdelen, goed toepasbaar voor het trainen van mensen met een visuele en verstandelijke beperking.

Aanpassingen na studie voor blinden:

- Hoek uit “Belgisch” trottoir en evenwichtslijn
- Alleen grote stepping stones

Dank:

VIVIS programmaraad (nr. NJ2018-09).

De Hindernisbaan uit het Vallen Verleden Tijd programma kan worden toegepast bij mensen met visuele en verstandelijke beperkingen.

Contact

Lotte Enkelaar (Fysiotherapeut) en
Marjoke van Doeland (Ergotherapeut).
Heb je vragen, neem dan contact op met
Lotte Enkelaar via lenkelaar@bartimeus.nl.

Ervaringen



Deelnemer 1

Leuk en belangrijk, ook leuk met de groep, want je kan elkaar helpen.

Trainer 1

Mooi om te zien hoe ze elkaar steunen en je ze ziet groeien tijdens de training.

Deelnemer 2

Het was zeer leerzaam; Zo leer je hoe je niet moet vallen en ook steviger te staan.

Trainer 2

Extra moeilijkheid bij (het) doorlopen (van de) hindernisbaan lijkt de oriëntatie in de ruimte te zijn.