

Valpreventie bij ouderen met een visuele beperking

Expertisegroep Ouderen, juli 2025

Contactpersoon: Evelyn Geertsema

Inhoudsopgave

[1. Inleiding 3](#_Toc205220212)

[2. Risicofactoren rondom vallen 4](#_Toc205220213)

[3. Wat kan je doen aan valpreventie bij mensen met een visuele beperking? 5](#_Toc205220214)

[3.1. Signaleren en screenen van risicofactoren 5](#_Toc205220215)

[3.1.1 Inventariseer de persoonlijke risicofactoren rondom vallen 5](#_Toc205220216)

[3.1.2 Afname checklist veilige woonomgeving 6](#_Toc205220217)

[3.2. Adviseren van cliënt en omgeving 6](#_Toc205220218)

[3.2.1 Advisering rondom specifieke risicofactoren 6](#_Toc205220219)

[3.2.2 Adviseer deelname valpreventieprogramma 7](#_Toc205220220)

[4. Conclusie 7](#_Toc205220221)

[5. Bronnen 9](#_Toc205220222)

# Inleiding

Valongevallen vormen een belangrijk en toenemend probleem onder ouderen. Bij ouderen met een visuele beperking is dit probleem nog groter. Wist je dat ouderen met een visuele beperking 2 tot 8 keer vaker vallen dan ouderen zonder visuele beperking (Jian-Ye, E.,2020)? Dit geldt zowel voor thuiswonende ouderen als voor ouderen in een zorginstelling (E, J.-Y., 2020).

Valongevallen hebben bij ouderen vaak ernstige lichamelijke en sociale gevolgen. Zo treden er lichamelijk vaak fracturen op, waarvoor opname in een ziekenhuis of revalidatie instelling nodig is. Daarbij zorgt een val vaak voor valangst, verminderde activiteit, afhankelijkheid en soms is een woningaanpassing of verhuizing noodzakelijk (Kennisbundel valpreventie Vilans).

Een val heeft niet alleen gevolgen voor de persoon zelf, maar ook voor de omgeving en maatschappij. Zo heeft iemand na een valincident veelal tijdelijk of blijvend meer zorg, begeleiding en directe nabijheid nodig.

In het project ‘Vallen in Beeld’ zijn de risico’s op vallen bij mensen met een visuele beperking en de mogelijke interventies in beeld gebracht bij Bartiméus Wonen.

In de volgende hoofdstukken zal de vertaalslag gemaakt worden naar valpreventie bij thuiswonende ouderen met een visuele beperking. Met als doel de behandelaar of begeleider (wordt hierna begeleider genoemd) bewust te maken van de risicofactoren rondom vallen en handvatten te bieden rondom valpreventie.

# Risicofactoren rondom vallen

Er zijn verschillende risicofactoren die een rol spelen bij het vallen. De belangrijkste risicofactoren die naar voren kwamen uit een praktijkproject (door I. Lehr en M. Kuit, 2014) bij mensen met een visuele beperking zijn:

* Visusstoornis
* Gehoorstoornis
* Epilepsie
* Duizeligheid (orthostatische hypertensie)
* Osteoporose
* Incontinentie/moeite met het ophouden
* Moeite hebben met bewegen
	+ Gebruiken van een hulpmiddel (bijv. het dragen van een multifocale bril zorgt voor een hoger valrisico (Kuiper, 2020))
	+ Medicatie (diuretica, sedativa/hypnotica, antidepressiva) en polyfarmacie (vijf of meer geneesmiddelen gebruiken)
* Valgeschiedenis
* Angst voor vallen

Naast bovenstaande factoren is het niet voldoen aan de beweegnorm en een beperkte mobiliteit (alleen verplaatsen binnen een woning) ook een risicofactor (Wagemans, 2006). Voor ouderen met een visuele beperking is de oriëntatie en mobiliteit vaak een uitdaging. Hierdoor is er dus vaak al sprake van een extra risicofactor naast de visuele beperking.

Naast de fysieke gesteldheid verminderen met toenemende leeftijd ook de cognitieve vaardigheden, waardoor (sommige) ouderen hun loopvaardigheid wellicht anders inschatten dan die daadwerkelijk is. Uit onderzoek is gebleken dat ouderen hun eigen loopvaardigheid in verschillende mate niet goed kunnen inschatten. Zo is gebleken dat zowel onderschatting als overschatting van de fysieke vaardigheden zorgt voor meer valongevallen (Kluft, N. et al.,2016). Naast het inschattingsvermogen kunnen de cognitieve beperkingen de oriëntatie en het reactievermogen beïnvloeden, wat het valrisico verhoogt.

Naast bovenstaande factoren kunnen ook factoren in de omgeving een rol spelen. Tenminste 45% van alle ouderen die na een valongeval op een Spoedeisende-hulpafdeling terecht kwam viel in of om het huis (Kennisbundel valpreventie Vilans). Mensen worden gemiddeld ouder en blijven ook langer in hun woning wonen. Als een woning niet levensloopbestendig is, kunnen verschillende factoren het risico op vallen vergroten.

Mogelijke risicofactoren in de woning zijn: trappen en niveauverschillen, gladde oppervlakken, onvoldoende verlichting, onvoldoende contrast en het ontbreken van handgrepen en leuningen.

# Wat kan je doen aan valpreventie bij mensen met een visuele beperking?

Valongevallen bij ouderen worden dus vaak veroorzaakt door een combinatie van persoons- en omgevingsgebonden factoren. Daarom is het belangrijk om bij preventieve activiteiten en maatregelen aandacht te schenken aan de combinatie van oorzaken (Kennisbundel valpreventie Vilans, 2011 en Enkelaar et al., 2019). Als begeleider van mensen met een visuele beperking kan je bij valpreventie de volgende stappen doorlopen.

## Signaleren en screenen van risicofactoren

### Inventariseer de persoonlijke risicofactoren rondom vallen

* Ga in gesprek na of er sprake is van bovenstaande risicofactoren (hoofdstuk 2) rondom vallen.
* Neem de checklist ‘Valrisico-Score (VRS)’ af wanneer je het valrisico verder in kaart wil brengen (bijlage 1). Deze checklist is gevalideerd voor mensen met een visuele beperking en daarbij een verstandelijke beperking, maar is ook toepasbaar voor mensen zonder verstandelijke beperking. Bij de VRS worden alle risicofactoren nagegaan en wordt er per risicofactor een score aan gekoppeld.  Bij een totaalscore van elf of hoger is er sprake van een verhoogd valrisico (validiteit afkapwaarde is nog niet vastgesteld).

### Afname checklist veilige woonomgeving

Doordat de begeleider in de thuissituatie komt, kan deze goed de risicofactoren rondom vallen beoordelen. Hiervoor kan de ‘Checklist veilige woonomgeving bij visuele beperkingen’ gebruikt worden (bijlage 2).

Het is aangetoond dat ergotherapeutische interventies bestaande uit aanpassingen aan huis- en omgeving in combinatie met gedragsadviezen het risico op een val verlagen bij ouderen met slecht zicht (Vance & Lord, 2018).

## Adviseren van cliënt en omgeving

Nadat de risicofactoren geïnventariseerd zijn, kan er een advies worden gegeven aan de cliënt en diens omgeving.

### Advisering rondom specifieke risicofactoren

Adviseer de cliënt rondom de specifieke risicofactoren die bij de inventarisatie (afname checklist VRS en checklist Veilige woonomgeving) naar voren zijn gekomen.

Als er uit de VRS problemen rondom de oriëntatie en mobiliteit naar voren komen, dan kan bijvoorbeeld gedacht worden aan het volgen van oriëntatie- en mobiliteitstraining via een expertisecentrum voor mensen met een visuele beperking. Bij advisering aan mensen met een visuele beperking rondom woningaanpassingen is het belangrijk om extra aandacht te besteden aan de volgende onderwerpen: verlichting, contrast, indeling van de ruimte, reliëf, geluid en hulpmiddelen. Zo kunnen goede verlichting en het aanbrengen van kleurcontrasten op de trap(leuning) valpartijen voorkomen. Verder is het belangrijk om spullen op een vaste plek op te bergen om zo rondslingerende spullen te vermijden. Ook kan er gedacht worden aan het inzetten van slimme technologie (zoals de slimme rollator, bewegingssensoren, slimme lampen of valdetectie via een smartwatch).

Betrek in eerste instantie de omgeving/het netwerk van de cliënt (zoals mantelzorgers). Denk in tweede instantie ook aan het inzetten van andere professionals. Valpreventie vraagt vaak om een multidisciplinaire aanpak.

Voorbeelden van professionals die je kan inschakelen bij valpreventie zijn:

* **Huisarts**: met betrekking tot aanpassing medicatie en doorverwijzing naar specialisten
* **Apotheker**: met betrekking tot veilig medicijngebruik en bijwerkingen
* **Audicien/audiologisch centrum**: inzake gehoor(hulpmiddelen)
* **Opticien/optometrist**: met betrekking tot oogmetingen
* **Fysiotherapeut**: advies ten aanzien van bewegen en valanalyse
* **Ergotherapeut (expertisecentrum visuele beperking):** inzake advisering over de woonomgeving en beoordeling en training van de oriëntatie en mobiliteit
* **WMO**: ten aanzien van woningaanpassingen
* **Thuiszorg**: met betrekking tot signalering
* **Buurtteam**: inzake signalering en psychosociale begeleiding

### Adviseer deelname valpreventieprogramma

Er is in de literatuur sterk bewijs dat gerichte beweeginterventies effectief het aantal valongevallen en het valrisico verlagen, ook als ze niet worden aangeboden in combinatie met andere maatregelen (Sherrington, et al., 2019).

Er zijn verschillende effectieve valpreventie programma’s die door het hele land gegeven worden (zowel in eerste lijn praktijken als in zorginstellingen): [Zoekresultaten (databankinterventies.nl)](https://www.databankinterventies.nl/zoekresultaten?search_field=valpreventie).

Binnen Bartiméus is ervaring opgedaan met het ‘Vallen Verleden Tijd’ programma ([Interventie Vallen Verleden Tijd (databankinterventies.nl)](https://www.databankinterventies.nl/interventies/interventie-vallen-verleden-tijd)).

Dit programma wordt landelijk aangeboden door fysiotherapeuten. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een hindernisbaan. Deze hindernisbaan kan aangepast worden voor mensen met een visuele beperking (zie bijlage 3).

# Conclusie

Aangezien ouderen met een visuele beperking vaker vallen is kennis over valpreventie essentieel voor mensen die werken met deze doelgroep. Het is belangrijk dat de behandelaar/begeleider zich bewust is van de interne en externe risicofactoren rondom vallen en deze kan signaleren. Daarnaast is kennis van mogelijke vervolgacties van belang om zo de cliënt en diens omgeving gericht te kunnen adviseren over valpreventie.

Bij de advisering is het belangrijk om oog te hebben voor de visuele beperking en op de hoogte te zijn van de mogelijkheden. In onderstaand schema zijn de stappen nogmaals weergegeven.

**Tip**: op [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl/) vind je nog meer betrouwbare informatie rondom valpreventie.

# Bronnen

E, J.-Y., Li, T., McInally, L., Thomson, K., Shahani, U., Gray, L., Howe, T. E., & Skelton, D. A. (2020). \*Environmental and behavioural interventions for reducing physical activity limitation and preventing falls in older people with visual impairment\*. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2020(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009233.pub3>

E, J.-Y. (2020). \*Characterizing fall prevention strategies, fear of falling, and physical activity among visually impaired older adults\* (Doctoral dissertation, Johns Hopkins University). <https://jscholarship.library.jhu.edu/bitstream/handle/1774.2/63531/E-DISSERTATION-2020.pdf> \*(niet publiek toegankelijk)\*

Enkelaar, L., Overbeek, M., van Wingerden, E., Smulders, E., & Sterkenburg, P. (2019). Insight into falls prevention programmes for people with visual impairments and intellectual disabilities: A scoping review. British Journal of Visual Impairment, 37(2), 94-107. [Insight\_into\_falls\_prevention\_programmes\_for\_people\_with\_visual\_impairments\_and\_intellectual\_disabilities.pdf](https://research.vu.nl/ws/portalfiles/portal/108363757/Insight_into_falls_prevention_programmes_for_people_with_visual_impairments_and_intellectual_disabilities.pdf)

Vilans. (2011). \*Kennisbundel valpreventie: Voor docenten Zorg & Welzijn\*. <https://enocent.nl/onderzoek/Kennisbundel%20Valpreventie%20vilans.pdf>

Kluft, N., van Dieën, J., Bruijn, S. M., & Pijnappels, M. A. G. M. (2016). Over- en onderschatting bij senioren: Hoe oudere mensen hun eigen loopvaardigheden inschatten. \*Tijdschrift voor Human Factors, 41\*(4), 10–13. <https://research.vu.nl/ws/portalfiles/portal/42549670/Kluft_TvHF_2016_Over_en_onderschatting_bij_senioren.pdf>

Kuiper, J. (2020). \*Wat werkt in valpreventie bij thuiswonende ouderen\*. <https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2022-04/Whitepaper%20Wat%20Werkt%20in%20Valpreventie%202020.pdf>

Lehr, I., & Kuit, M. (2014). \*Vallen in Beeld\* [Intern document, Bartiméus]. \*(niet publiek toegankelijk)\*

Vance, E., & Lord, S. (2018). Vision impairment and fall risk in older people. \*Falls Links e-newsletter\*, \*Issue 1\*. NSW Fall Prevention and Healthy Ageing Network. <https://fallsnetwork.neura.edu.au/wpfd_file/vision-impairment-and-fall-risk-in-older-people/>

Wagemans, A. M. A., & Cluitmans, J. J. M. (2006). Falls and fractures: A major health risk for adults with intellectual disabilities in residential settings. \*Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities, 3\*(2), 136–143. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1741-1130.2006.00066.x> \*(niet publiek toegankelijk)\*

VeiligheidNL. (z.d.). <https://www.veiligheid.nl>