



Over het programma

Het Nationaal Programma Ouderenzorg verbetert de zorg voor ouderen met complexe hulpvragen. Talrijke organisaties slaan daarvoor landelijk en regionaal de handen ineen. Doel is een samenhangend zorgaanbod dat beter is afgestemd op de individuele behoeften van ouderen.

Direct naar

Projecten database
Transitie-experimenten
Onderzoeksprojecten
Implementatieprojecten
Onderwijsprojecten
Projectreportages
Resultaten uitgelicht
Senior-Step Studie →
Waardige zorg
Percepties over somberheid en depressie
De implementatie van de GRIP & GLANS-cursussen
Kwetsbaarheid bij ouderen met een verstandelijke beperking
Monitoring van fysieke kwetsbaarheid bij ouderen
NPO-congres 2013
Om U
Transmurale Zorgbrug
Transitie van reguliere dagbehandeling
Zorg- en Welzijnsstandaard
ISCOPE
SamenOud
Zorgprogramma voor Preventie en Herstel
Voor Elkaar in Parkstad
Krachtig Cliëntperspectief
Mondzorg Ouderen
Familievriendelijk werken
Zorg uit Voorzorg
De rol van de fysieke omgeving voor de zelfredzaamheid van kwetsbare ouderen
Ketenzorg voor mensen met

[Projecten](#) > [Resultaten uitgelicht](#) > 'Vallen hóórt niet bij het ouder worden'

'Vallen hóórt niet bij het ouder worden'

Project: Senior-Step Studie
Netwerk: 100 uw welzijns- en zorgnetwerk

Belangrijkste resultaten:

- * een gevalideerde zelftest voor meten mobiliteit en valrisico
- * een eenvoudige zelftest met 'vermomde' high tech sensor in fotolijst
- * tijdig ingrijpen bij veranderingen in de mobiliteit van ouderen

Ouderen kunnen met een simpele zelftest hun eigen mobiliteit en stabiliteit in de gaten houden. En aan hun gezondheid werken door het doen van gerichte oefeningen. Dit kan bijdragen aan minder valpartijen. Én aan een actiever en zelfstandiger leven. Dat blijkt uit de eerste voorzichtige resultaten van de Senior-Step Studie.

Als ouderen vallen, heeft dat vaak grote gevolgen. Sterker nog: regelmatig zijn de gevolgen zo ernstig dat ze eraan overlijden. De ernst, omvang en kosten van valincidenten bij ouderen maken valpreventie daarom heel belangrijk. "Lang gingen we ervan uit dat slechter lopen en bewegen bij het ouder worden hoorden, maar gelukkig is dat nu aan het veranderen." Dat zegt Yvonne Schoon, geriater en onderzoeker aan de Radboud Universiteit. Samen met promovenda Kim Bongers doet zij onderzoek naar verschillende aspecten van bewegen en vallen en de gevolgen ervan op het dagelijks leven van ouderen. De Senior-Step Studie loopt tot eind 2014.



Gezondheid goed in kaart

"De huidige generatie ouderen wil langer voor zichzelf blijven zorgen en geeft niet zomaar toe aan kwaaltjes", zegt Schoon. "Daarom zijn zij bereid zelf actie te ondernemen en aan hun fitheid te werken." Dat begint bij het goed in kaart hebben van de gezondheid. Daarom ontwikkelden Schoon en Bongers met subsidie van het NPO een test om het bewegingsapparaat van ouderen te testen. Ze keken daarbij bij 600 ouderen naar loopsnelheid, de maximale staplengte en het eenvoudig kunnen opstaan uit een stoel. "Alledaagse bewegingen die een goede indicator zijn van de algehele gezondheid. Je leest veel af aan hoe iemand beweegt."

Fotolijstje als hightech sensor

Uit deze eerste test bleek dat loopsnelheid de beste voorspeller is van mobiliteit en valrisico. Promovenda Bongers: "Samen met Hogeschool van Amhem en Nijmegen en 2M Engineering ontwikkelden we op basis hiervan een eenvoudige zelftest. Zo'n 40 ouderen van 70 jaar hebben gedurende een half jaar wekelijks hun loopsnelheid gemeten. Dat deden we door ouderen voor een hightech sensor – vermomd als fotolijstje – langs te laten lopen." Deze groep kreeg aanvullend ook een oefenboek. "De deelnemers konden zo thuis niet alleen hun gezondheid monitoren, maar ook bevorderen. Zorgverleners en mantelzorgers kunnen met de informatie in de gaten houden of iemand bewegingsklachten ontwikkelt en daarmee mogelijk zijn of haar zelfstandigheid kwijt raakt. En vervolgens daar gericht op ingrijpen om verdere achteruitgang en incidenten te voorkomen."

Kennis voor gerichte interventies

Uiteindelijk willen Schoon en Bongers met de Senior-Step Studie zoveel mogelijk kennis verzamelen over hoe ouderen het beste geholpen zijn bij het lopen op leeftijd. Moeten de flexibiliteit, spierkracht en balans van ouderen aangepakt worden, en zo ja, in welke mate? En welke rol spelen andere zaken, zoals angst om te vallen? "Met deze informatie kunnen we passende interventies ontwikkelen. Zodat zorgprofessionals op tijd het mogelijke valrisico kunnen inschatten. We hopen dat daarmee veel valpartijen tot het verleden gaan behoren."

Meer informatie

Mevrouw Prent nam deel aan de Senior-Step Studie. Lees haar verhaal. Kijk voor meer informatie over de Senior-Step Studie op [de project-omschrijving](#).