

ZonMw-Parel voor implementatie Zicht op Evenwicht

Meer durven, minder vallen

De cursus Zicht op Evenwicht helpt ouderen hun valangst te verminderen. Een effectieve interventie, maar echt succes heb je pas met een goede implementatie. Het Trimbos-instituut kreeg er een ZonMw Parel voor. Een schoolvoorbeeld van een combinatie 'praktijkinitiatief - onderzoek - implementatie-impuls'.

Door Marc van Bijsterveldt

Jaarlijks zijn er onder Nederlandse 65-plussers meer dan een miljoen valincidenten. En ruim de helft van de ouderen is bezorgd om te vallen, waardoor zij niet meer gaan wandelen of zelf boodschappen doen. 'Angstige ouderen bewegen minder, waardoor hun spierkracht en balans verminderen. Zo neemt het risico op een val juist toe. Het doorbreken van deze negatieve spiraal is belangrijk binnen de cursus Zicht op Evenwicht.' Dat zegt Agnes van der Poel van het Trimbos-instituut, dat op 1 november 2012 tijdens een bijeenkomst van Kennisnetwerk Valpreventie Senioren een ZonMw Parel kreeg. Samen met collega Martha de Jonge was zij verantwoordelijk voor de implementatie van de cursus bij thuiszorgorganisaties.

Het Centrum Gezond Leven certificeerde de cursus als 'waarschijnlijk effectief'. Dat gebeurde mede op basis van een promotieonderzoek van Rixt Zijlstra van CAPHRI (Maastricht University). Zijlstra, die op 1 november een ZonMw-oorkonde ontving, toonde aan dat ouderen minder angstig worden om te vallen, actiever worden en meer controle hebben over het vallen. Deelnemers zijn tevreden over de cursus en hun gevoelens van depressiviteit nemen af.

Het project is een schoolvoorbeeld van een innovatiecyclus. Het gaat om een gedegen implementatie van een effectieve interventie, gebaseerd op een vraag uit de praktijk. Die praktijkvraag kwam in 2008 van Orbis, een grote zorgaanbieder in Zuid-Limburg. Gezondheidswetenschapper Marina van Montfort, destijds preventiewerker bij Orbis GGZ, beschouwde het Trimbos-instituut als haar 'clubhuis', vertelt ze. Enthousiast over het programma uit de Verenigde Staten klopte ze er op een dag letterlijk op allerlei deuren, tot ze beet had. Zo ontstond een gecombineerd project dat de implementatie-expertise van het Trimbos-instituut koppelde aan Zijlstra's onderzoek en de praktische input vanuit drie pilotorganisaties: Zorggroep Meander, Thuiszorg Midden-Gelderland en Orbis Thuiszorg.

Overdreven bescherming

Van Montfort trainde de mensen die op hun beurt de cursussen aan ouderen zouden geven. Valpreventie, zo vertelde ze hen, moet meer doen dan wijzen op het gevaar van losse deurmatjes. Zelfvertrouwen is minstens zo belangrijk. 'In de cursus leren ouderen assertief te zijn en de buschauffeur te vragen of hij even wacht met wegrijden tot zij veilig zitten. Toen ik een keer een verbijzeldde schouder had, moest ik zelf ook die vraag durven stellen. Ik merkte dat je daar toch wel wat voor moet overwinnen. Veel ouderen vinden zoiets erg moeilijk. Ze zijn snel bang "lastig" gevonden te worden.'

Daar komt nog bij, zegt Van Montfort, dat senioren door hun eigen kinderen vaak overdreven worden beschermd, uit goedbedoelde bezorgdheid. 'Neem het verhaal van een oudere heer die zijn hondje uitliet en bij een beroving ten val kwam. De familie zei: dat hondje nemen wij wel over, dan hoef je 's avonds niet meer over straat. Maar juist dat hondje hield deze man in beweging en zorgde ervoor dat hij een praatje kon maken.' Stel je voor, vraagt Van Montfort retorisch, dat die man een kwieke vijftiger was, had zijn familie hem dat hondje dan ook afgenomen? Goede valpreventie leert ouderen dus ook vaardigheden om zich niet te laten beknotten in hun bewegingsvrijheid. 'Je moet de familie ervan kunnen overtuigen dat de kans op vallen juist groter wordt als je op de bank blijft zitten.'

De Trimbos-medewerkers kunnen dit alleen maar beamen. De Jonge: 'Deze cursus leert ouderen simpelweg weer de straat op te gaan. De boodschap is: je bent belangrijk genoeg om voor jezelf op te komen! Vanuit een vergroot zelfvertrouwen gaan ouderen weer dingen proberen die ze niet meer durfden. En wie merkt dat het best lukt, krijgt weer meer zelfvertrouwen. Dan durf je nog meer. Een positieve spiraal dus.'

Praktijkbreng onmisbaar

Er zijn geen harde gegevens over het huidige bereik van Zicht op Evenwicht, maar de respons in het implementatieproject was groot. Van der Poel: 'Het doel was dat de helft van de thuiszorgorganisaties die subsidie kregen vanuit PreventieKracht dichtbij huis de cursus zou aanbieden. Met een score van zo'n dertig organisaties hebben we dat vrijwel bereikt.' Het succes is voor een belangrijk deel te danken aan de intensieve betrokkenheid van de praktijk. De Jonge: 'Je ziet vaak wel dat de doelgroep meepraat, maar meestal pas in een laat stadium. Bij ons zaten alle betrokkenen al bij het begin om tafel: de onderzoekers, wij als implementatiedeskundigen en de drie pilotinstellingen voor de proefimplementatie.' Van der Poel: 'De betrokkenheid van de praktijkmensen was ook onmisbaar voor een goede bewerking van het van oorsprong Amerikaanse programma. De pilotorganisaties hebben een cruciale rol gehad in de aanpassing voor de Nederlandse situatie.'

In het implementatietraject is veel aandacht besteed aan de werving van cursusdeelnemers. De Jonge: 'Ouderen zijn vaak moeilijk te werven voor preventieve interventies. Ze denken al snel: zo'n cursus is niets voor mij. Ook hier hebben de uitvoerders ons goed kunnen helpen met tips, die zijn opgenomen in een Trimbos-factsheet over de cursus.' Van der Poel: 'Als je de ouderen eenmaal op je cursus hebt, is de uitval overigens erg laag. Dat betekent dat de cursus blijkbaar goed aansluit bij hun behoeften.' Des te belangrijker – zo benadrukken alle geïnterviewden – dat Zicht op Evenwicht een vaste plek houdt in het thuiszorgaanbod. Dat is geen sinecure, beseft Van der Poel: 'Er zijn geluiden dat thuiszorgorganisaties hun preventieafdelingen sluiten. Men moet soms vechten voor het voortbestaan.' Gelukkig, zo vult haar collega aan, zien veel gemeenten wel het belang van preventie. Een aantoonbaar effectieve interventie maakt dan een kans. Ook Van Montfort vestigt haar hoop op de gemeenten: 'Zij zien vooral heil in groepsinterventies. Zicht op Evenwicht is dan een geschikte kandidaat.'

Meer informatie

Over Zicht op Evenwicht zijn verschillende (wervings)materialen beschikbaar, te vinden op www.zichtopevenwicht.nl. Kijk ook op www.kennisnetwerkvalpreventie.nl. De cursus wordt eveneens aangeboden vanuit de ggz-preventie.