

## Vallen Verleden Tijd

Vallen Verleden Tijd is een valpreventie interventie voor thuiswonende ouderen bestaande uit functionele multimodale oefentherapie, met als doel valincidenten te voorkomen.

### Doelgroep

Thuiswonende ouderen met verhoogd valrisico op basis van mobiliteitsproblemen, valhistorie of valangst en die in staat zijn om 15 minuten te kunnen lopen zonder hulpmiddel.

### Interventie

Vallen Verleden Tijd is een groepstraining van 5 weken (twee keer per week) voor maximaal 10 personen bestaande uit drie onderdelen: een hindernisbaan, spelvormen en valtraining. Per week wordt in 1 bijeenkomst de hindernisbaan behandeld en in de andere bijeenkomst de valtraining en spelvormen. Tijdens de hindernisbaan worden valgevaarlijke situaties uit het dagelijks leven onder veilige omstandigheden geoefend. Gedurende de interventie worden de oefeningen moeilijker gemaakt door toevoeging van motorische en cognitieve dubbeltaken. De spelvormen bevatten oefeningen met veel veranderingen in snelheid en richting van lopen, waardoor een minder voorspelbare omgeving wordt gecreëerd. De deelnemers leren om hun bewegingen goed aan te passen aan hun omgeving en op tijd te starten en stoppen. Tevens worden tijdens de valtraining valtechnieken geleerd, gebaseerd op oosterse vechtsporten, om zo veilig mogelijk te leren vallen. Deze worden in drie richtingen gegeven: voor-, zij en achterwaarts. Gedurende de lessen vindt opbouw in hoogte en snelheid van de oefenvormen plaats.

Mobiliteit, balans en angst worden gemeten tijdens een intake en outtake (na 5 weken) met behulp van gevalideerde klinische testen: Berg Balans Schaal, Functional Reach, Timed up and Go, 10 meter looptest, step test en VAS score voor valangst.

### Beschreven effecten

In een gerandomiseerd onderzoek bij 113 thuiswondende ouderen waarbij de Vallen Verleden Tijd interventie is vergeleken met een controle groep die geen interventie ontving, is gebleken dat het aantal vallen per persoonsjaar 46% minder was in de Vallen Verleden Tijd groep vergeleken met de controlegroep, gemeten na 7 maanden. Daarnaast was het vertrouwen in de balans met 6% toegenomen in de Vallen Verleden Tijd groep, terwijl deze bij de controle groep met 2% was afgenomen. In een tweede gerandomiseerde studie bij ouderen met osteoporose werd de effectiviteit bevestigd met een afname van 39% in het aantal valincidenten per persoonsjaar, gemeten over een follow-up van 1 jaar. Bovendien is door middel van een implementatiestudie aangetoond dat de interventie ook in andere settingen effectief opgezet kan worden, resulterend in minder valincidenten en verbeterde loop- en balansvaardigheden.

### Kosten

De kosten voor de uitvoering van Vallen Verleden Tijd kunnen worden onderverdeeld in initiële, personele, materiële en overige kosten. Onder initiële kosten vallen bijvoorbeeld kosten ten behoeve van de implementatie van de interventie en het opbouwen en onderhouden van een netwerk.

## **Personele kosten**

Voor de valtraining en hindernisbaan zijn 2 begeleiders nodig en bij het sport en spelgedeelte 1 begeleider. Dit komt neer op totaal 25 uur begeleiding per interventie. In totaal zijn er 10 bijeenkomsten van 1.5 uur, twee maal per week.

De Vallen Verleden Tijd interventie wordt uitgevoerd door fysiotherapeuten in een eerstelijns praktijk of in een zorginstelling.

## **Materiële kosten**

De interventie kan in de meeste gevallen in de instelling/praktijk plaats vinden, waardoor er geen aparte locatie afgehuurd hoeft te worden. In sommige gevallen zullen er eenmalig materialen moeten worden aangeschaft. De kosten daarvan zijn afhankelijk van wat er al aanwezig is in de instelling/praktijk.

Voor fysio- en oefentherapeuten die Vallen Verleden Tijd uitvoeren is een e-learning website ontwikkeld. Op deze website is informatie te vinden over de inhoud van de interventie in tekst en filmmateriaal (m.n. ter ondersteuning van het aanleren van de valtechnieken). Toegang tot de e-learning website kost €25.

## **Overige kosten**

Voor fysio- en oefentherapeuten die Vallen Verleden Tijd willen opzetten in hun eigen setting wordt de cursus 'Valpreventie en Valtraining' aangeboden door het Nederlands Paramedisch Instituut (NPi). In deze verplichte cursus wordt zowel de theoretische als praktische inhoud en achtergrond van Vallen Verleden Tijd behandeld. De kosten voor deze tweedaagse cursus bedragen €480 (€430 voor mensen met een NPi kortingskaart).

## **Financiers**

Vallen Verleden Tijd kan worden gefinancierd vanuit de [Zorgverzekeringswet](#), de [Wet Maatschappelijke Ondersteuning](#) (via de gemeente), eigen betalingen of vanuit subsidies. De interventie valt onder fysiotherapeutische groepsbehandeling. Vergoedingen daarvoor zijn onder andere afhankelijk van gemaakte afspraken met verzekeraars, gemeenten en subsidieverstrekkers. Een toenemend aantal zorgverzekeraars vergoedt Vallen Verleden Tijd (deels) vanuit het aanvullend pakket. Voor vergoeding van Vallen Verleden Tijd door de een specifieke zorgverzekeraar kan navraag bij de betreffende zorgverzekeraar gedaan worden.

## **Succesfactoren**

De interventie is opgenomen in de database van [Centrum Gezond Leven](#) en met '*sterke aanwijzingen voor effectiviteit*' beoordeeld door praktijkprofessionals en inhoudsdeskundigen/wetenschappelijk onderzoekers. Een belangrijke succesfactor is de nauwe aansluiting van de training bij de valgevaarlijke situaties die ouderen in hun dagelijks leven ervaren.

## **Uitdaging**

De belangrijkste uitdaging is structurele financiering te realiseren met een landelijke dekking, welke niet afhankelijk is van de lokale zorgverzekeraar of de gemeente.

## **Meer informatie**

Denkt u erover na Vallen Verleden Tijd te gaan uitvoeren in uw praktijk of heeft u behoefte aan meer informatie? Neem dan contact op met uw ledenadviseur bij het KNGF of ga naar de website van het NPI voor de cursus [‘Valpreventie en Valtraining’](#).