

De online-training “Voorkom vallen” (2 uur) is voor leden van het Sociaal Domein van de betreffende gemeente zoals WMO-consulenten, ouderenadviseurs, vrijwilligers, buurtsportcoaches en andere leden van het Sociaal Domein die met of bij de doelgroep ouderen werken. Tijdens de training wordt, aangepast aan niveau deelnemers Sociaal Domein, besproken/geleerd welke fysieke en functionele veranderingen de mens ondergaat als deze ouder wordt en hoe deze in relatie staan met de risicofactoren die een verhoogd valrisico kunnen veroorzaken. Denk aan veranderingen qua houding, staan en gaan en de stap strategieën waardoor struikelen, uitglijden en het ontwijken/nemen van een obstakel anders gebeurt en vallen vaker voorkomt bij ouderen. Verder de veranderingen m.b.t. organen en zintuigen en hoe deze kunnen leiden tot een verhoogd valrisico. De cursist leert anders te kijken en te observeren als hij/zij bij de oudere aan huis komt. Aan bod komen ook de cijfers en feiten (up to date) omtrent valincidenten bij ouderen en worden de gevolgen (lichamelijk, psychisch, sociaal, financieel en voor de mantelzorgers) besproken. De 13 risicofactoren worden kort besproken en er worden mogelijke oplossingen en adviezen aangereikt om deze risico's te verlagen. Hoe signaleer je een verhoogd valrisico, gebruik van de Valrisicotest, wat zijn de te nemen vervolgstappen. Tevens wordt er kennis gemaakt met de effectief bewezen programma's die er zijn om zowel valangst te reduceren als de kans op een val te verkleinen. Om senioren te motiveren om deel te gaan nemen aan de programma's die de gemeente en het zorgdomein aanbieden wordt er aandacht besteed aan het motiveren van ouderen middels de e-learning van VeiligheidNL ter voorbereiding en is er ruimte om vragen te stellen tijdens de online-training. Dit alles om ouderen zo lang mogelijk veilig te kunnen laten functioneren in hun eigen omgeving.

Leerdoelen:

- ❖ men leert de cijfers en feiten in Nederland ofwel de omvang van het probleem kennen
- ❖ men leert de lichamelijke, psychische, sociale, financiële gevolgen van een val kennen en zo ook de gevolgen voor de direct betrokkenen (de mantelzorger)
- ❖ men leert de functionele veranderingen, houdingsveranderingen en veranderingen tijdens het gaan van de ouder wordende mens kennen en hoe die in relatie staan met de risicofactoren
- ❖ men leert een valrisico signaleren middels de valrisicotest en wat de te nemen vervolgstappen zijn
- ❖ men leert de 13 risicofactoren kennen en welke adviezen men aan de cliënt kan geven om deze te verlagen of om er veilig mee om te gaan (direct toepasbaar in de praktijk)
- ❖ men leert anders kijken/observeren bij de oudere thuis
- ❖ men leert wat werkzaam is in valpreventie en waarom en met welke disciplines samenwerken belangrijk is. Men leert transdisciplinair werken (direct toepasbaar)
- ❖ men leert hoe men ouderen kan motiveren om deel te nemen aan een valpreventief oefenprogramma

Men is op de hoogte van de landelijke aanpak valpreventie en men weet waar zij materialen kunnen vinden van VeiligheidNL op het gebied van valpreventie en krijgen een beknopte uitleg over het Landelijk programma plan en de rol van het sociaal domein daarin