



SAMEN op weg in ELZ BRUGGE

BE-EMPOWERED

**AANBOD EN OPPORTUNITeiten OM IN GROEP TE
WERKEN ROND VALPREVENTIE IN BRUGGE**



Inhoudsopgave

- 01 Val minder, leef meer:
Valpreventie voor
ouderen in Brugge
- 02 BE-EMPOWERed:
Samen Sterker tegen
Vallen
- 03 BE-EMPOWERed
groepsprogramma
- 04 Wekelijkse sessies van
het groepsprogramma
- 05 Voor wie is het
groepsprogramma
bedoeld?
- 06 Ontmoet de
groepsleiders
- 07 Ervaringen in groep:
Het potentieel van
groepsprogramma's
- 08 2023 en 2024:
Impactvol en
inspirerend
- 09 Van budget tot
beleving: De financiële
kant van het
groepsprogramma
- 10 Heldere afspraken en
verwachtingen
- 11 Conclusie: De waarde
van investeren in
groepsprogramma's

Val minder, leef meer: Valpreventie voor ouderen in Brugge

Wist u dat jaarlijks **24 tot 40%** van de **thuiswonende ouderen valt** en dat **21 tot 45%** van deze ouderen **herhaaldelijk** ten val komt? Na een eerste val verdubbelt de kans op een volgende val en bij 1 op de 5 valpartijen ontstaan ernstige verwondingen zoals breuken en hoofdtrauma's. Elk jaar **overlijden wereldwijd 648.000 mensen** als gevolg van een val. Valpartijen zijn wereldwijd de **tweede belangrijkste oorzaak van sterfte** door onopzettelijk letsel en dragen sterk bij aan het aantal opnames in woonzorgcentra.

In ELZ Brugge is valpreventie eveneens van cruciaal belang. In 2024 waren er in deze eerstelijnszone **38.455 ouderen (60-plussers)**.

Deze cijfers onderstrepen het belang van valpreventie. Door de complexiteit van valproblematiek en de verschillende valrisicofactoren, raden (inter)nationale richtlijnen een **multifactoriële valpreventie-interventie** aan als primaire aanpak. Een dergelijke interventie kan het **aantal valpartijen met 23% verminderen**.

Laten we samen zorgen dat oudere personen veilig en zelfstandig kunnen blijven wonen. Door in te zetten op valpreventie, kunnen we de **levenskwaliteit** van de oudere personen verbeteren en hen helpen om met **vertrouwen en zekerheid** te blijven bewegen. Het is een investering die niet alleen hun **veiligheid** waarborgt, maar ook de **druk op de gezondheidszorg vermindert**.



38455 ouderen in ELZ Brugge (= 32% van de Brugse bevolking)



24 tot 40% van de thuiswonende ouderen valt jaarlijks



Een multifactoriële valpreventie interventie kan het aantal valincidenten met 23% verminderen

BE-EMPOWERed: Samen Sterker tegen Vallen

2020-2022

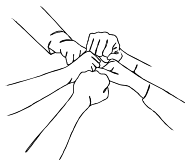


Wetenschappelijke basis en contextanalyse

Het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV) heeft ter voorbereiding van de ontwikkeling van het BE-EMPOWERed programma twee systematische literatuurstudies en een contextanalyse uitgevoerd in eerstelijnszone 'Schelde en Leie'.

BE-EMPOWERed staat voor 'Belgian program Enhancing the uptake and the Effectiveness of a Multifactorial falls Prevention intervention in Older community-dWelling peRsons'.

2023-2024



Doelgerichte & systematische implementatie

Brede implementatie van het BE-EMPOWERed programma in eerstelijnszones 'Schelde en Leie', 'ZORA', 'Dender-Zuid' en 'Brugge'.

2021-2023



Evidentie-gebaseerde ontwikkeling

Op basis van de resultaten van deze systematische literatuurstudies en de contextanalyse werd het BE-EMPOWERed 7-weken groepsprogramma voor oudere personen ontwikkeld.

De inhoud van het programma werd samen met eerstelijnszone 'Schelde en Leie' ontwikkeld, uitgetest en bij een stakeholdersgroep afgetoetst.

BE-EMPOWERed groepsprogramma

7 WEKEN
GROEPSPROGRAMMA

TERUGKOMDAG 1

TERUGKOMDAG 2

Het BE-EMPOWERed groepsprogramma is ontstaan uit een doctoraatsproject opgezet door het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen en KU Leuven. Het is gebaseerd op het Australische 'Stepping On' programma. Dit programma richt zich op thuiswonende oudere personen en heeft als doel hun zelfeffectiviteit te verbeteren, gedragsverandering te stimuleren en valpartijen te verminderen.

Onderzoek toont aan dat 'Stepping On' het aantal valpartijen met 31% kan reduceren. Op basis van een uitvoerige contextanalyse in Vlaanderen en de literatuurstudies is het groepsprogramma aangepast voor de Vlaamse thuissituatie. Deze systematische aanpak met oog voor de unieke Vlaamse context maakt dit programma uniek in zijn aard.



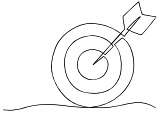
De groepssessies vinden onder leiding van een gecertificeerde groepsleider wekelijks plaats gedurende zeven weken, telkens twee uur per sessie. Deze sessies gaan door op een laagdrempelige en toegankelijke locatie zoals bijvoorbeeld een lokaal dienstencentrum, wijkgezondheidscentrum of sociaal huis van een eerstelijnszone. Het programma omvat de multifactoriële valpreventie interventie en maakt gebruik van principes zoals ervaringsgericht leren, het delen van verhalen en ervaringen, facilitatietechnieken en motiverende gespreksvoering. Deze technieken bevorderen gedragsverandering en motivatie van oudere personen. Het groepsgebeuren en het leren van elkaars ervaringen is een vernieuwende aanpak.

In elke sessie worden oudere personen aangemoedigd om persoonlijke ervaringen te delen, doelen te bespreken, prioriteiten te stellen en actie te ondernemen. Basis kracht- en evenwichtsoefeningen uit het Vlaamse Otago oefenprogramma zijn in de sessies geïntegreerd. Bijkomend kunnen er voor bepaalde sessies, zoals voor de sessies medicatie en omgevingsveiligheid, gastsprekers (bv. apotheker en ergotherapeut) worden uitgenodigd.

Na de zeven weken zijn er twee terugkommomenten om de drie maanden, waar de persoonlijke doelen, acties en bevorderende en belemmerende factoren worden besproken.

*"Het programma is goed onderbouwd en uitstekend opgezet."
- Groepsleider*

Wekelijkse sessies van het groepsprogramma



Week 1:

Kennismaking, levensdoelen en risico inschatting



Week 2:

Kracht, evenwicht en mobiliteit



Week 3:

Omgevingsveiligheid en mobiliteitshulpmiddelen



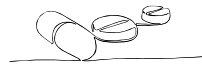
Week 4:

Aangepast schoeisel, veiligheid openbare plaatsen en transport



Week 5:

Zicht en zelfvertrouwen



Week 6:

Vitamine D, calcium & medicatie



Week 7:

Hoe verder?



2 terugkommomenten

"Ik heb zelf niet meegemaakt
wat zij hebben meegemaakt,
daarom is leren van elkaars
ervaringen net zo krachtig en
stimulerend."
-Groepsleider

Voor wie is het groepsprogramma bedoeld?

Thuiswonende oudere personen (60+)

Zelfstandig of met hulpmiddel wandelen

Afgelopen jaar één of meer van volgende gebeurtenissen ervaren?

- 1 of meerdere keren gevallen
- Mobiliteits- of evenwichtsproblemen
- Bezorgdheid om te vallen



Ontmoet de groepsleider



Séverine Devuyst

"Als kinesiste en beweegcoach help ik jullie graag om sterker en zekerder te bewegen. Bewegen is de sleutel tot balans en zelfvertrouwen. Samen verkleinen we het risico op vallen!"

Aanvragen van een groepsprogramma in Brugge

Ben je een dienst, organisatie of vereniging die een groep ouderen samenbrengt (deelnemers vanaf de leeftijd van 60 jaar) dan kan je een groepsprogramma valpreventie aanvragen.

Richt je vraag aan severine.devuyst@telenet.be

Samen met Séverine kan je verdere praktische afspraken maken.

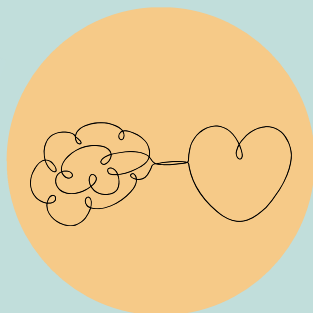
**"Het succes van het programma ligt in de manier hoe het georganiseerd en gegeven wordt – niet alleen in de onderwerpen die aan bod komen."
– Megan Swann**

Ervaringen in groep: Het potentieel van groepsprogramma's

Voordelen



Valpartijen ↓



**Zelfvertrouwen,
bewustzijn en
eigenaarschap ↑**



**Autonomie en
sociaal contact ↑**



**Spierkracht,
evenwicht en
mobiliteit ↑**

Ervaringen van de deelnemers

"Het groepsprogramma kwam uit de hemel gevallen voor mij. Ik ben eigenlijk blij dat ik het gevolgd heb, want het feit dat ik zo een paar keer gevallen was, maakte mij dan zo onzeker."
-Deelnemer

"Als je naar een sessie komt, heb je verschillende elementen: het element kennis, de groep, de motivatie, ook de stimulatie van anderen en het sociaal contact."
-Deelnemer

"Er is veel meer positiviteit in mijn leven gekomen."
-Deelnemer

2023 en 2024: Impactvol en inspirerend

20

**Groepsprogramma's georganiseerd
in 4 eerstelijnszones**

**Oudere personen hebben het
groepsprogramma gevolgd.**

208

15

**Gastsprekers hebben zich
geëngageerd voor het
groepsprogramma.**

**Groepsleiders actief in 4
eerstelijnszones.**

9



**BEOORDELING
GROEPSPROGRAMMA**

99% van de deelnemers, die
het programma hebben
geëvalueerd, beoordeelden
het groepsprogramma in
het algemeen als goed tot
zeer goed.



**GROEPSPROGRAMMA
AFGEMAAKT**

94% van de
deelnemers hebben
het groepsprogramma
volledig afgemaakt.



**MINSTENS 5 SESSIES
GEVOLGD**

90% van de deelnemers
hebben minstens 5
sessies van het
groepsprogramma
gevolgd.

Van budget tot beleving: De financiële kant van het groepsprogramma

KOST PER GROEPSPROGRAMMA VAN 7 WEKEN EN 2 TERUGKOMMOMENTEN VOOR 10-14 OUDERE PERSONEN	KOST
Loonkost groepsleider (Organisatie van 8 sessies van 2 uur aan €80/u)	€1280
Drukkosten (Samenvattingen van de sessies en materiaal voor zelfevaluatie van valrisicofactoren +/- €1 per sessie pp.)	€100
TOTAAL	€1.380*
*Catering tijdens de groepssessie wordt door de aanvrager van het groepsprogramma voorzien.	

“Door te investeren in preventieprojecten besparen we niet alleen op zorgkosten, maar we focussen ook op positieve gezondheid. Zodat de oudere personen ook gelukkiger zijn en langer zelfstandig thuis kunnen blijven wonen.”

-Sara Vandervelde
(PhD student KU Leuven)

“Door aan valpreventie te werken, werk je aan heel wat meer dan enkel valincidenten voorkomen, denk maar aan hart-en vaatziekten, het algemeen welzijn van oudere personen en fysieke activiteit.”

-prof. dr. Koen Milisen
(KU Leuven)

Conclusie: De waarde van investeren in groepsprogramma's

Preventie is een van de belangrijk onderdelen van het gezondheidsbeleid en van de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen. Met het BE-EMPOWERed programma kunnen jullie een verschil maken voor de 65-plussers binnen jullie gemeente of stad.



Boek nu jullie groepsprogramma bij eerstelijnszone Brugge via Séverine Devuyst (groepsbegeleider be-empowered)! Er wordt samen bekeken wanneer het groepsprogramma in functie van de beschikbaarheden kan doorgaan in jouw organisatie/vereniging.

severine.devuyst@telenet.be

0476343447



Valpreventie.be
Expertisecentrum Va- en fractuurpreventie Vlaanderen



Voor meer informatie, neem contact op.



www.valpreventie.be



expertisecentrum@valpreventie.be



+32 16 32 00 51