



Pareelproject

Implementatie Zicht op Evenwicht

De cursus Zicht op Evenwicht is een effectieve interventie die ouderen helpt hun valangst te verminderen en actief te blijven. De cursus kan een belangrijke rol spelen in het zelfstandig blijven wonen van ouderen. De implementatie is een schoolvoorbeeld van een geslaagde innovatiecyclus, waarin onderzoekers, implementatiedeskundigen en praktijkorganisaties nauw hebben samengewerkt.

Vallen en valangst bij ouderen

Jaarlijks zijn er onder Nederlandse 65-plussers meer dan een miljoen valincidenten. Dat maakt vallen tot een groot maatschappelijk probleem. Ruim de helft van de ouderen is bezorgd om te vallen, waardoor ze bijvoorbeeld niet meer gaan wandelen, boodschappen doen of op bezoek gaan bij familie en vrienden. Dit 'vermijdingsgedrag' vermindert het levensplezier en vergroot de kans op sociaal isolement. Angstige ouderen bewegen minder, waardoor hun spierkracht en balans afnemen. Zo neemt het risico op een val juist toe. Het is belangrijk deze negatieve spiraal te doorbreken.

Hoe ziet de cursus Zicht op Evenwicht eruit?

Zicht op Evenwicht telt acht wekelijkse groepsbijeenkomsten van twee uur, na twee maanden gevolgd door een herhalingsbijeenkomst. De groepen tellen circa tien deelnemers en worden geleid door hbo-geschoolde (en speciaal getrainde) professionals, zoals wijkverpleegkundigen, fysiotherapeuten of ergotherapeuten. Cursusdeelnemers krijgen voorlichting en tips om het valrisico in en rond het huis te verminderen en bespreken gezamenlijk oplossingen voor problemen rond vallen en valangst. Zij doen eenvoudige lichamelijke oefeningen, waardoor spierkracht en balans toenemen. De cursisten leren bovendien zogeheten 'niet-helpende gedachten' over vallen te herkennen en deze om te zetten in 'helpende gedachten'. Voor welke activiteit zijn ze bang? Waar ligt dat aan? Is dat reëel? En hoe kun je die activiteit op een veilige manier wél doen? Deelnemers leren hun mogelijkheden realistisch in te schatten en worden gestimuleerd de activiteit ook echt uit te voeren.

Wat maakt Zicht op Evenwicht bijzonder?

Kennis over valrisico's is onderdeel van de cursus, maar zelfvertrouwen is een minstens zo belangrijk leerdoel. De cursus stimuleert deelnemers om weer activiteiten te ondernemen die ze niet meer durfden te doen. De positieve ervaringen die ze hiermee opdoen, vergroten vervolgens weer het zelfvertrouwen, waardoor de ouderen nog meer activiteiten met plezier gaan doen. Een positieve spiraal dus.

Daarnaast leert de cursus ouderen vaardigheden om zich niet te laten beknotten in hun bewegingsvrijheid. Familieleden of kennissen zijn soms geneigd om ouderen overdreven te beschermen tegen mogelijke valrisico's. Cursisten leren hoe ze hun naasten ervan kunnen overtuigen dat de kans op vallen juist groter wordt als je op de bank blijft zitten. Ze krijgen deze boodschap mee: je bent belangrijk genoeg om voor jezelf op te komen!

1 november 2012

Pareelproject ZonMw

ZonMw subsidieert via haar tientallen programma's veel verschillende projecten op het gebied van onderzoek en implementatie. Het is de ambitie dat de resultaten hiervan uiteindelijk een bijdrage leveren aan een betere praktijk in preventie en zorg. Om duidelijker zichtbaar te maken waar ZonMw voor staat, worden jaarlijks enkele projecten in het zonnetje gezet. Deze Pareelprojecten hebben bijzonder vernieuwende resultaten die zich lenen voor landelijke invoering, of zijn tot stand gekomen via uitstekende samenwerking, of hebben extra oog voor aspecten als diversiteit, patiëntgerichtheid of innovatie. Met het uitreiken van een Parel aan deze projecten wil ZonMw deze extra inspanningen van projectleiders en hun teams belonen, en anderen inspireren om het beste uit hun projecten te halen.

ZonMw stimuleert
gezondheidsonderzoek en
zorginnovatie

Laan van Nieuw Oost-Indië 334
2593 CE Den Haag
Postbus 93245
2509 AE Den Haag
Telefoon 070 349 51 11
Fax 070 349 51 00
info@zonmw.nl
www.zonmw.nl

Vooruitgang vraagt om onderzoek en ontwikkeling.
ZonMw financiert gezondheidsonderzoek én stimuleert het gebruik van de ontwikkelde kennis – om daarmee de zorg en gezondheid te verbeteren.

ZonMw heeft als hoofdplichtgevers het ministerie van VWS en NWO.



ZonMw

Parelproject ZonMw

De ouderen oefenen met assertiviteit in de contacten met hun omgeving, en leren bijvoorbeeld de buschauffeur te vragen of hij even wacht met wegrijden tot zij veilig zitten.

Is de interventie effectief?

Het Centrum Gezond Leven certificeerde Zicht op Evenwicht als 'waarschijnlijk effectief'. Dit betekent dat de cursus in een aantal Nederlandse en buitenlandse onderzoeken positieve resultaten heeft laten zien. Hiermee is Zicht op Evenwicht de best beoordeelde cursus op het gebied van valangst en vermijdingsgedrag. Belangrijk bij de beoordeling was het promotieonderzoek van Rixt Zijlstra van CAPHRI, onderdeel van Maastricht University. Zij toonde aan dat deelnemers tevreden zijn over de cursus. Ze zijn minder angstig om te vallen, worden actiever en hebben vanuit een toenemend vertrouwen meer controle over het vallen. Hun gevoelens van depressiviteit nemen af, ze kunnen zichzelf beter zelfstandig redden en herhaalde valincidenten komen bij hen minder vaak voor.

Hoe verliep de implementatie?

Tijdens de proefimplementatie van Zicht op Evenwicht heeft het Trimbos-instituut nauw samengewerkt met Maastricht University en Orbis Medisch en Zorgconcern. Op initiatief van Orbis namen enkele praktijkorganisaties deel aan de proefimplementatie. Deze samenwerking met uitvoerende organisaties heeft ervoor gezorgd dat de implementatie goed aansloot bij de behoeften en de manier van werken van (thuis) zorgorganisaties en ggz-instellingen.

De respons in het implementatieproject was groot. Bijna dertig zorgorganisaties (uit de groep van zestig die subsidie kreeg vanuit PreventieKracht dichtbij huis) zijn de cursus gaan aanbieden. Dit succes is voor een belangrijk deel te danken aan de intensieve betrokkenheid van de pilotorganisaties, die vanaf het begin om tafel zaten met de onderzoekers en de implementatiedeskundigen. De inzet van diverse praktijkorganisaties was onmisbaar voor een goede bewerking van het van oorsprong Amerikaanse programma. Zij hebben een cruciale rol gehad in de aanpassing voor de Nederlandse situatie. Alle materialen zijn getoetst en naar aanleiding daarvan aangepast, voordat ze landelijk werden verspreid. De materialenreeks bestaat uit een cursushandleiding met een powerpoint-presentatie, een werkboek voor deelnemers, een factsheet, een publieksfolder, een website en de dvd 'Voor wie onbezorgd actief wil zijn'.

Wat zijn de uitdagingen voor praktijkorganisaties?

Ouderen zijn vaak moeilijk te werven voor preventieve interventies. Ze denken al snel: zo'n cursus is niets voor mij. De deelnemende praktijkorganisaties hebben veel tips gegeven voor een effectieve werving, die zijn opgenomen in de factsheet. Als ouderen eenmaal gestart zijn met de cursus, is de uitval overigens erg laag. De cursus sluit kennelijk goed aan bij hun behoeften. Naast een goede werving is het belangrijk om Zicht op Evenwicht een vaste plek te geven in het zorgaanbod. Een lastige opgave, nu zorgorganisaties zich soms gedwongen zien te snijden in hun preventieactiviteiten. Wel krijgen gemeenten (die een rol hebben als financier) steeds meer oog voor de uitvoering van preventie. Een aantoonbaar effectieve interventie als Zicht op Evenwicht maakt zo een goede kans. Bovendien zien gemeenten vaak vooral heil in groepsinterventies. Zicht op Evenwicht is dan een geschikte kandidaat.

Waarom een Parel?

De implementatie van Zicht op Evenwicht is een schoolvoorbeeld van een geslaagde innovatiecyclus. In een gecombineerd project is de implementatie-expertise van het Trimbos-instituut gekoppeld aan gedegen onderzoek vanuit Maastricht University, CAPHRI en de praktische input vanuit enkele pilotorganisaties, met name Orbis Medisch en Zorgconcern.

Het programma 'PreventieKracht dichtbij huis' (2010–2012)

Het ZonMw-programma 'PreventieKracht dichtbij huis' stimuleert goede (lokale) preventie, in samenwerking met uitvoerende partijen als thuiszorgorganisaties, ggz-instellingen en GGD'en. Zo ontstaat een gevarieerd en laagdrempelig aanbod van preventie, gezondheidsbevordering en (kosten)effectieve interventies. Het programma richt zich op mensen met een hoog risico op leefstijlgerelateerde of chronische ziekten, ouderen, mantelzorgers en allochtonen.

www.preventiekracht.nl

www.zichtopevenwicht.nl (voor materialen, training en tips voor de werving)