



Ergotherapie Nederland maart 2025



Ergotherapie en valpreventie



Welkom

Eigen intro tekst van ergotherapeut/praktijk

Cijfers - valpreventie



112.000 65-plussers

belanden jaarlijks op de Spoedeisende Hulp na een val

- Elk jaar belanden er 65-plussers op de spoedeisende hulp SEH door een val.
- De meeste valpartijen gebeuren in en om het huis.
- Het is van groot belang om te onderzoeken waardoor iemand is gevallen. Dit kan meerdere oorzaken hebben.

Cijfers – Gevolgen van een val



Bron: veiligheid.nl

Wanneer heb je een valrisico?

- Als u al een keer gevallen bent - ook zonder dat u er iets aan over heeft gehouden!
- Als u (soms) bang bent om te vallen
- Als u moeite heeft met lopen en/of bewegen



Oorzaken van vallen

Er zijn verschillende redenen waardoor iemand meer risico heeft om te vallen.

Denk bijvoorbeeld aan:

- medicatie gebruik
- een ziekte of aandoening
- Gevaren in huis: een los kleedje op de vloer, te weinig beweegruimte
- Lichamelijke factoren: denk aan verminderde spierkracht
- Gedrag/leefstijl: denk aan alcoholgebruik

Wat doet een ergotherapeut?

Ergotherapeuten ondersteunen en begeleiden mensen bij het (weer) kunnen uitvoeren van dagelijkse activiteiten die voor hen van belang zijn.

U kunt hierbij denken aan:

- Uitvoeren van huishoudelijke activiteiten
- Boodschappen
- Koken
- Hobby/vrije tijd activiteiten

Ook kunnen ergotherapeuten voorlichting en adviezen geven.
Ergotherapeuten kunnen bij u thuis komen.

Wat doet een ergotherapeut bij valpreventie

Voorlichting geven over :

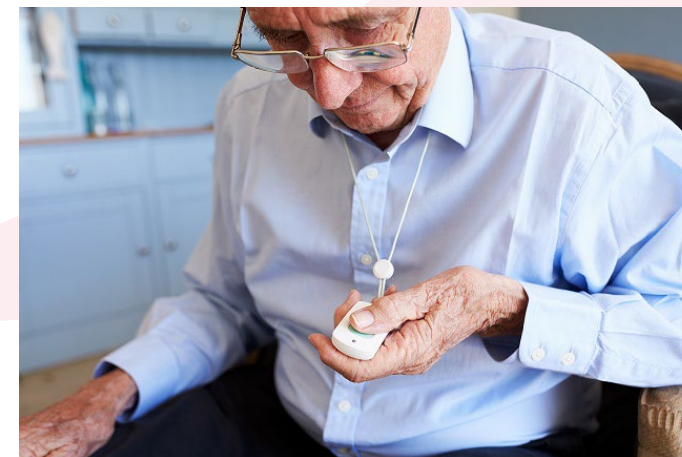
- Oorzaken van vallen, eventueel in samenspraak met uw naasten. Bekijken wat er anders kan.
- Enkele voorbeelden kunnen zijn:
- Vallen in en om de woning is één van de plekken waar mensen vallen - Andere indeling van de woning.
- Vermindering van spierkracht – blijf in beweging of denk aan hulpmiddelen
- Het ouder wordende brein
- Ziekte of een aandoening

Voorbeelden van hulpmiddelen

Enkele voorbeelden van hulpmiddelen:

- Loophulpmiddel (rollator, stok, krukken, driepoot, ...)
- Beugels in toilet, badkamer en slaapkamer om het opstaan gemakkelijker te maken
- Personenalarmering persoonlijk of via een thuiszorgorganisatie

Voorbeelden van hulpmiddelen



Ergotherapie en samenwerken

Ergotherapeuten werken veel samen met andere zorgprofessionals.

U kunt hierbij denken aan:

- Fysiotherapeut
- Huisarts
- Diëtiste
- Psycholoog

Bedankt voor jullie aandacht

Zijn er nog vragen?