**Draaiboek Training Voorkom vallen (korte versie basiscursus valpreventie voor zorgprofessionals)**

**Locatie: wisselend**

**Trainers,**

**Tijd:** 9:15 tot 16.00

**Aantal deelnemers 8 – 15 (team) open inschrijving maximaal 20**

Versie: augustus 2017

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Naam en Doel | Wat /werkvorm | Benodigdheden | Wie |
| 13.00 -13.15 | inloop | Koffie/thee pakken en de deelnemerslijst tekenen en naambordje/cursusmateriaal geven | Naambordje/stickers  Pennen/stiften  Map met bloknoot |  |
| 13.15 – 13.30 | Introductie en welkom en programma toelichten | Introductie  Programma van de dag  Trainer stel zich voor, affiniteit met valpreventie materialen noemen | Sheet met logo’s en programma  andere folders/info | trainer |
| 13.30 – 13.50 | Wie is wie? | Bij open training  Rondje deelnemers; naam en functie  en ben je al actief met valpreventie?  - aanpak of protocol?  Wat hoop je te leren vandaag en welke vraag wil je beantwoord krijgen?  Deze verwachtingen op flap noteren.  Bij teamtraining  - zijn jullie al actief in valpreventie  - is er sprake van aanpak/protocol  - welke vraag hebben jullie?  - wat hoop je te leren/te weten te komen | Voorstel vragen op sheet | trainer  Flap met stiften. |
| 13.50 – 14.15 | Bewustwording valproblematiek | Cijfers en feiten rondom vallen met o.a. de gevolgen van vallen(lichamelijk, psychisch, sociaal, mantelzorger en financieel)  Verwijzen naar cijfers factsheet.  - ervaringen uit de praktijk delen | Deels quiz en deels interactief d.m.v. vragen | trainer |
| 14.15 – 15.00 | Veranderingen ouder wordende mens qua functies, houding en functioneel (lopen en bewegen) | Bespreken en ervaren  Veranderingen houding, staan, gang, werking organen, stap strategieën, reflexen/reacties en wat er gebeurt tijdens struikelen, uitglijden, ontwijken obstakels en vallen.  Hoe staan deze veranderingen in relatie met de risicofactoren? | Powerpoint sheet 14  Educatief blok | trainer |
| 15.00 – 15:10 | Koffie/thee |  |  |  |
| 15.10 – 16:10 | Valrisicotest   * Voordelen/nadelen * Bij wie?   Risicofactoren:   * Signaleren * adviseren | 1. valangst; bespreken en niet helpende gedachten omzetten in helpende gedachten 2. opstaan van de grond (praktijk) demo en oefenen alleen en met z’n 2-en (praktijk). Aanleren backward chaining 3. Evenwicht/mobiliteit/kracht   Testen zoals TUG, FTBS en TSCT  Oefenen, proberen en ervaren. Uitleg veranderingen evenwicht ouderen (sway) lichaamszwaartepunt en steunvlak, wat observeer je en wat zegt dat?   1. orthostase en duizeligheid. (het verschil, oorzaken en wat te doen) 2. visus en gehoor 3. verstoord looppatroon door bijv. gewrichtsproblematiek. Wat kan er veranderen? Ervaren veranderde positie lichaamszwaartepunt   Verhoogd risico bij mensen met CVA en Parkinson of een verstandelijke beperking   1. Osteoporose, wie heeft verhoogd risico, waardoor, wat te doen/adviseren. Veranderde houding ervaren, compenseren kyfose, wat is de invloed op bewegen en lopen 2. Risicovol gedrag, bespreken, adviezen, hoe te vragen en te achterhalen bij cliënt 3. Polyfarmacie en medicatie   Adviezen etc.   1. Loophulpmiddelen; waaronder wandelstok, rollator, krukken. Adviezen en hoe begeleid je iemand veilig met een loophulpmiddel. Oefenen begeleiden 2. Schoenen/voeten. Waar op te letten, adviezen 3. Woning en woonomgeving, checklist, de verschillende aanpassingen, ergotherapie 4. Benoemen cognitie en incontinentie en de risico’s 5. Sarcopenie 6. Welke disciplines zal je mee gaan samenwerken? | Powerpoint is leading   1. Een niet helpende gedachte omzetten in een helpende 2. Filmpje samen beter thuis (WIFI)   3-tallen vormen  Stoelen  ruimte   1. Sheet   Stoelen, ruimte, stopwatch, interpretatie test   1. Sheet 2. Sheet, ruimte 3. Sheet. 4. Sheet. 5. sheet   Checklist uw gewoontes   1. sheet 2. sheet en versch. loophulpmiddelen. Oefenen in groepjes en ervaren 3. sheet 4. sheet, checklist hoe veilig is uw woning 5. sheet   tweetallen | Trainer  Adviezen per risicofactor in naslagwerk |
| 16.10– 16.30 | Casuïstiek | Twee casussen plenair en interactief bespreken | Sheet  Casussen op papier uitdelen | trainer |
| 16.30- 16.45 | Effectiviteit en implementeren | Wat te doen/wat is werkzaam/ vragenlijsten/valrisicotest/ met wie samenwerken??? | Flipover,  Markers  Voorbeelden vragenlijsten | trainer |
| 16.45 -17.00 | Afronding | Verwachtingen en vragen langslopen.  Laatste vragen.  Naslagwerk uitdelen  Evaluatieformulier invullen | Sheet met meer vragen,  Evaluatieformulieren  Naslagwerk met adviezen | trainer |