

Tekst op [www.veiligheid.nl/valpreventie](http://www.veiligheid.nl/valpreventie).

<https://www.veiligheid.nl/valpreventie/trainingen/basiscursus-valpreventie-voor-professionals>

### **Basiscursus Valpreventie voor professionals**

Vallen is bij ouderen een enorm probleem met zeer vervelende gevolgen voor de ouderen zelf. Door het tijdig signaleren van een verhoogd valrisico en het geven van de juiste adviezen en instructie kan de kans op een val verminderd worden. Hier kunt u als zorgprofessional een belangrijke rol in spelen.

Maar hoe ontstaat het verhoogde risico op een val? En welk advies geeft u wanneer? In de basiscursus Valpreventie voor professionals leert u over het ontstaan van een verhoogd valrisico en krijgt u veel praktische tips over welk advies u wanneer kunt geven en met welke instructies.

### **Doel Basiscursus Valpreventie voor professionals**

In de basiscursus Valpreventie voor professionals leert u over de fysieke en functionele veranderingen bij het ouder worden: wat gebeurt er met de houding, het looppatroon, de spierkracht, de strategie voor het ontwijken van obstakels enz. Maar ook veranderingen in zintuigen en organen. En hoe leiden deze veranderingen tot een verhoogd valrisico? Naast achtergrondkennis ontvangt u vooral veel praktische adviezen over hoe u een verhoogd valrisico signaleert. Per risicofactor worden de adviezen voor de ouderen behandeld. Daarnaast wordt er ook geoefend met het geven van instructie bij het opstaan na een val en de juiste manier van tillen. Tenslotte maakt u kennis met het effectieve valpreventie aanbod en wordt de praktische samenwerking met andere disciplines behandeld.

Vragen die tijdens de cursus aan bod komen zijn o.a.:

- Hoe groot is het valprobleem (lichamelijk, sociaal, financieel)?
- Welke veranderingen in het lichaam veroorzaken het valrisico?
- Wat kan ik als zorgprofessional tijdens mijn dagelijkse werk doen om de kans op een val bij cliënten te voorkomen?
- Hoe adviseer ik over het opstaan vanuit de grond?
- Naar welk effectief aanbod kan ik doorverwijzen en met wie kan ik lokaal het beste samenwerken?

De cursus kan ook voorafgaand aan een “Starten met de Valanalyse” training, training tot In Balans docent of training tot Otago instructeur gevolgd worden, om een goede basiskennis valpreventie op te doen.

### **Doelgroep**

Deze training is ontwikkeld voor zorgverleners die werken met ouderen, aan de slag willen met valpreventie en die nog meer kennis willen over het ouder worden, maar valrisico's en handvatten voor valpreventie adviezen missen. Deelnemers die eerder deelnamen aan deze training zijn: thuiszorgmedewerkers, wijkverpleegkundigen, praktijkondersteuners, verpleegkundigen, verzorgenden, helpenden, individuele begeleiders en paramedici zonder specialisatie in de geriatrie.

De training is ook zeer geschikt voor teams of regionale samenwerkingsverbanden die meer kennis willen over valgevaar en valpreventie en gezamenlijk valpreventie willen oppakken.\*

## **Programma**

Tijdens de training wisselen theoretische inzichten, ervaringen uit de praktijk en praktische opdrachten elkaar af. Ook is er voldoende ruimte om ervaringen uit te wisselen met andere deelnemers.

De programmaonderdelen van de training zijn:

- Vallen een groot probleem? Introductie op de grootte van de valproblematiek in landelijke cijfers en persoonlijke gevolgen voor de ouderen.
- Veranderingen van het lichaam: een uitgebreide toelichting op de veranderingen van het lichaam bij het ouder worden. U ervaart een aantal van deze veranderingen aan den lijve.
- Risicofactoren en adviezen: u leert de risico's van vallen kennen en herkennen. Per risicofactor worden de praktische adviezen besproken waarmee het risico verlaagd wordt of waarmee men veiliger om kan gaan met het verhoogde valrisico. Dit zijn naast intrinsieke risico's ook bijvoorbeeld aanpassingen in de woning, rond bed en de stoel om zo een veiligere leefomgeving te creëren.
- Praktische instructie: u oefent hoe u een oudere kunt leren op te staan vanaf de grond en hoe u een oudere op een ergonomische manier kunt helpen op te staan van de grond.
- Hoe gaat u vanuit uw eigen functie aan de slag? U leert wat effectief valpreventie aanbod is en aan de hand van een casus wordt duidelijk welke disciplines een rol kunnen spelen en hoe de taakverdeling eruit kan zien.

## **Benodigheden en voorbereiding**

De cursus vraagt vooraf geen voorbereidende opdracht. U krijgt een praktisch naslagwerk met relevante adviezen.

## **Praktische gegevens**

- Duur: Vanaf 9:30 inloop. De training start om 09:45 en duurt tot 16:00 uur.
- Locatie: De training vindt plaats in Utrecht of Amersfoort, op een locatie die goed bereikbaar is met openbaar vervoer en waar tevens parkeerruimte beschikbaar is.
- Aantal deelnemers: Minimaal 10 en maximaal 20 deelnemers.

## **Kosten**

€ 147,50,- inclusief lunch en exclusief btw.

## **Datum eerstvolgende training**

1 november 2017

Indien u geïnteresseerd bent in deze training, maar niet op de aangegeven datum kunt deelnemen, dan kunt u dat hieronder aangeven.

\*Voor afdelingen of regionale netwerken verzorgen we deze cursus ook incompany, informeer naar de mogelijkheden via [info@veiligheid.nl](mailto:info@veiligheid.nl)

**Accreditatie aanvraag is in behandeling, verwacht wordt de onderstaande punten.**

- Praktijkondersteuners: 5 punten (NVvPO)
- Praktijkverpleegkunde: 5 punten (V&VN)
- Praktijkondersteuners huisartsen: 5 punten (V&VN)
- Verpleegkundig specialist chronische zorg bij somatische aandoeningen: 5 punten (VSR)
- Verpleegkundig specialist intensieve zorg bij somatische aandoeningen: 5 punten (VSR)
- Verpleegkundig specialist preventieve zorg bij somatische aandoeningen: 5 punten (VSR)
- Wijkverpleegkunde: 5 punten (V&VN)

**Voorwaarden training**

Aantal deelnemers

Voor deze cursus geldt een minimum van 10 deelnemers. Bij onvoldoende aanmeldingen behoudt VeiligheidNL zich het recht om de cursus af te gelasten. Ook kan in uitzonderingsgevallen de groepsgrootte worden vergroot.

Annulering

U kunt uw aanmelding uiterlijk 4 weken vóór de startdatum van de training kosteloos annuleren.

Bij annuleren binnen 4 weken voor de startdatum is het volledige bedrag verschuldigd, tenzij art. 9.9 van onze Algemene Voorwaarden van toepassing is.

Bij verhindering kunt u zich kosteloos laten vervangen door een collega, mits deze voldoet aan de toelatingseisen/het profiel. Deze vervanging dient voor aanvang schriftelijk doorgegeven te worden.

Voor meer informatie, leest u onze Algemene Voorwaarden.

## valpreventie

valpreventie	→
interventies	→
wat werkt in valpreventie	→
voorlichtingsmateriaal	→
<b>trainingen</b>	↓
health impact bond	→
netwerk	→
kennis en cijfers	→
actueel	→
nieuwsbrief	→
contact	→

## → Basiscursus valpreventie voor professionals

Vallen is bij ouderen een enorm probleem met zeer vervelende gevolgen. Door het tijdig signaleren van een verhoogd valrisico en het geven van de juiste adviezen en instructie kan de kans op een val verminderd worden. Hier kunt u als zorgprofessional een belangrijke rol in spelen. Maar hoe ontstaat het verhoogde risico op een val? En welk advies geeft u wanneer?

In de basiscursus Valpreventie voor professionals leert u over het ontstaan van een verhoogd valrisico en krijgt u veel praktische tips over welk advies u wanneer kunt geven en met welke instructies.

### Doel Basiscursus Valpreventie voor professionals

In de basiscursus Valpreventie voor professionals leert u over de fysieke en functionele veranderingen bij het ouder worden: wat gebeurt er met de houding, het looppatroon, de spierkracht, de strategie voor het ontwijken van obstakels etc. Maar ook veranderingen in zintuigen en organen. En hoe leiden deze veranderingen tot een verhoogd valrisico? Naast achtergrondkennis ontvangt u vooral veel praktische adviezen over hoe u een verhoogd valrisico signaleert. Per risicofactor worden de adviezen voor de ouderen behandeld. Daarnaast wordt er ook geoefend met het geven van instructie bij het opstaan na een val en de juiste manier van tillen. Tenslotte maakt u kennis met het effectieve valpreventie-aanbod en wordt de praktische samenwerking met andere disciplines behandeld.

Vragen die tijdens de cursus aan bod komen zijn o.a.:

- Hoe groot is het valprobleem (lichamelijk, sociaal, financieel)?
- Welke veranderingen in het lichaam veroorzaken het valrisico?
- Wat kan ik als zorgprofessional tijdens mijn dagelijkse werk doen om de kans op een val bij cliënten te voorkomen?
- Hoe adviseer ik over het opstaan vanuit de grond?
- Naar welk effectief aanbod kan ik doorverwijzen en met wie kan ik lokaal het beste samenwerken?

De cursus kan ook voorafgaand aan een "Starten met de Valanalyse"-training, training tot In Balans-docent of training tot Otago-instructeur gevolgd worden, om een goede basiskennis valpreventie op te doen.

### Doelgroep

Deze training is ontwikkeld voor zorgverleners die werken met ouderen, aan de slag willen met valpreventie en die nog meer kennis willen over het ouder worden, maar valrisico's en handvatten voor valpreventie adviezen missen. Deelnemers die eerder deelnamen aan deze training zijn: thuiszorgmedewerkers, wijkverpleegkundigen, praktijkondersteuners, verpleegkundigen, verzorgenden, helpenden, individuele begeleiders en paramedici zonder specialisatie in de geriatrie.

De training is ook zeer geschikt voor teams of regionale samenwerkingsverbanden die meer kennis willen over valgevaar en valpreventie en gezamenlijk valpreventie willen oppakken (zie kopje In Company).

## Programma

Tijdens de training wisselen theoretische inzichten, ervaringen uit de praktijk en praktische opdrachten elkaar af. Ook is er voldoende ruimte om ervaringen uit te wisselen met andere deelnemers. De programmaonderdelen van de training zijn:

- Vallen een groot probleem? Introductie op de grootte van de valproblematiek in landelijke cijfers en persoonlijke gevolgen voor de ouderen.
- Veranderingen van het lichaam: een uitgebreide toelichting op de veranderingen van het lichaam bij het ouder worden. U ervaart een aantal van deze veranderingen aan den lijve.
- Risicofactoren en adviezen: u leert de risico's van vallen kennen en herkennen. Per risicofactor worden de praktische adviezen besproken waarmee het risico verlaagd wordt of waarmee men veiliger om kan gaan met het verhoogde valrisico. Dit zijn naast intrinsieke risico's ook bijvoorbeeld aanpassingen in de woning, rond bed en de stoel om zo een veiligere leefomgeving te creëren.
- Praktische instructie: u oefent hoe u een oudere kunt leren op te staan vanaf de grond en hoe u een oudere op een ergonomische manier kunt helpen op te staan van de grond.
- Hoe gaat u vanuit uw eigen functie aan de slag? U leert wat effectief valpreventie-aanbod is en aan de hand van een casus wordt duidelijk welke disciplines een rol kunnen spelen en hoe de taakverdeling eruit kan zien.

## Benodigheden en voorbereiding

De cursus vraagt vooraf geen voorbereidende opdracht. U krijgt een praktisch naslagwerk met relevante adviezen.

## Praktische gegevens

**Programma:** inloop vanaf 9:30. De training start om 09:45 en duurt tot 16:00 uur.

**Locatie:** De training vindt plaats in Utrecht of Amersfoort, op een locatie die goed bereikbaar is met openbaar vervoer en waar tevens parkeerruimte beschikbaar is.

**Aantal deelnemers:** Minimaal 10 en maximaal 20 deelnemers.

## Kosten

€ 147,50,- inclusief lunch en exclusief btw.

## Datum eerstvolgende training

- 1 november 2017

Indien u geïnteresseerd bent in deze training, maar niet op de aangegeven datum kunt deelnemen, dan kunt u dat hieronder aangeven.

## In Company

Voor afdelingen of regionale netwerken verzorgen we deze cursus ook in company. De cursus kan dan aangepast worden aan de werksetting: thuiswonenden, verzorg- verpleeghuis of ziekenhuis. De training is daarmee bij uitstek geschikt om bijvoorbeeld met een thuiszorgteam, sociaalwijkteam of afdeling te volgen. Informeer naar de mogelijkheden via [info@veiligheid.nl](mailto:info@veiligheid.nl)

## Accreditatie

Accreditatie aanvraag is in behandeling, verwacht wordt de onderstaande punten.

## Accreditatie

Accreditatie aanvraag is in behandeling, verwacht wordt de onderstaande punten.

- Praktijkondersteuners: 5 punten (NVvPO)
- Praktijkverpleegkunde: 5 punten (V&VN)
- Praktijkondersteuners huisartsen: 5 punten (V&VN)
- Verpleegkundig specialist chronische zorg bij somatische aandoeningen: 5 punten (VSR)
- Verpleegkundig specialist intensieve zorg bij somatische aandoeningen: 5 punten (VSR)
- Verpleegkundig specialist preventieve zorg bij somatische aandoeningen: 5 punten (VSR)
- Wijkverpleegkunde: 5 punten (V&VN)

## Voorwaarden training

### Aantal deelnemers

Voor deze cursus geldt een minimum van 10 deelnemers. Bij onvoldoende aanmeldingen behoudt VeiligheidNL zich het recht om de cursus af te gelasten. Ook kan in uitzonderingsgevallen de groeps grootte worden vergroot.

### Annulering

U kunt uw aanmelding uiterlijk 4 weken vóór de startdatum van de training kosteloos annuleren.

Bij annuleren binnen 4 weken voor de startdatum is het volledige bedrag verschuldigd, tenzij art. 9.9 van onze Algemene Voorwaarden van toepassing is.

Bij verhindering kunt u zich kosteloos laten vervangen door een collega, mits deze voldoet aan de toelatingseisen/het profiel. Deze vervanging dient voor aanvang schriftelijk doorgegeven te worden.

Voor meer informatie, leest u [onze Algemene Voorwaarden](#).

## Aanmeldformulier

datum/locatie \*  1 november 2017  
 geïnteresseerd in de training

voornaam

achternaam

geslacht  man  
 vrouw

geboortedatum

e-mail

telefoonnummer