

APOTHEKER HELPT VOORKOMEN DAT OUDEREN VALLEN DOOR MEDICIJNGEBRUIK

ZORGVERLENERS MAKEN ZESTIEN FILMPJES MET VOORLICHTING OVER VALPREVENTIE

In het door welzijnsorganisatie Wmo radar ontwikkelde digitale valpreventieprogramma voor ouderen 'Minder vallen, door meer bewegen' geeft openbaar apotheker Nada Alrubaiee voorlichting over hoe medicatie duizeligheid en sufheid kan veroorzaken. "Apothekers besteden veel aandacht aan polyfarmaciepatiënten, maar ook ouderen met één of twee geneesmiddelen lopen risico om te vallen."

Auteur **Edwin Bos**
Foto **Frank Jansen**

"Vallen is een van de belangrijkste oorzaken van letsel bij ouderen, en medicatie is een van de factoren die een val kan veroorzaken." Teun en Elly zijn zichtbaar verrast als

openbaar apotheker Nada Alrubaiee vertelt over vallen door medicijngebruik. Dit Rotterdamse echtpaar van begin 70 speelt de hoofdrol in de zestien filmpjes van het valpreventieprogramma 'Minder vallen, door meer bewegen'. Het programma is ontwikkeld door Wmo radar, een welzijnsorganisatie in Rotterdam, en is door de gemeente opgenomen in het welzijnsaanbod (zie kader). Ouderen van 65-plus lopen het meeste risico op een privévalongeval; dat is een val die niet plaatsvindt in het verkeer, op het werk of tijdens sporten. Uit cijfers van het kenniscentrum letselpreventie VeiligheidNL blijkt dat 109.000 ouderen van 65 jaar en ouder in 2019 op de spoedeisende hulp (SEH) zijn beland na een privévalongeluk; dat is gemiddeld elke vier minuten één oudere.

VALPREVENTIE IN WELZIJNSAANBOD

De gemeente Rotterdam heeft voor 2022 het valpreventieprogramma 'Minder vallen, door meer bewegen' opgenomen in het welzijnsaanbod. Welzijnsorganisaties in de stad moeten samen met professionals (huisarts, apotheker, fysiotherapeut, ergotherapeut) minimaal twee keer per jaar dit programma aanbieden.

Daarnaast wordt in enkele wijken het preventieprogramma Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM) aangeboden. TOM ondersteunt thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico. Het programma vindt plaats in groepsverband en is gebaseerd op drie pijlers: bewegen, voeding en sociale contacten. Deelnemers volgen een beweegtraining en krijgen voedingsvoorlichting tijdens gezamenlijke lunches.

TOM is ontwikkeld door VeiligheidNL, samen met onder andere Nutricia Advanced Medical Nutrition en ONVZ Zorgverzekeraar.

PREVENTIECURSUS

Teun en Elly gaan in deze preventiecurcus aan de slag om hun valrisico te verkleinen. In de zesde les 'Medicijnen, vallen en alcohol' geeft Alrubaiee voorlichting over het gebruik van medicijnen en het risico op vallen. "Ik geef uitleg over hoe ons lichaam verandert door ouderdom, wat dit voor gevolgen heeft voor het medicijngebruik en



Apotheker Nada Alrubaiee: “Ik geef uitleg over hoe ons lichaam verandert door ouderdom, wat dit voor gevolgen heeft voor het medicijngebruik en welke ziektes het risico op vallen vergroten.”

welke ziektes het risico op vallen kunnen vergroten”, aldus Alrubaiee, werkzaam als interim-apotheker.

De KNMP, die de tekst voor het filmpje over medicijngebruik heeft geschreven, vroeg Alrubaiee of ze wilde meewerken aan dit valpreventieprogramma. “In de afgelopen jaren ben ik betrokken geweest bij diverse preventieprojecten, bijvoorbeeld over laaggeletterdheid.”

In de zestien filmpjes van elk een kwartier volgen de kijkers Teun en Elly, die vanuit hun huis meedoen aan de cursus. Elke les bestaat uit twee onderdelen: een zorgprofessional die voorlichting geeft over het thema en een beweegles. Het gaat om de volgende thema’s: introducties, belang van bewegen, voetverzorging en schoenen, zicht en gehoor, (onder)voeding, medicijnen, veiligheid in de woning en een terugkomles.

ELKE VIER MINUTEN BELANDT EEN 65-PLUSSER OP DE SPOEDEISENDE HULP NA EEN VAL

In de les over medicijngebruik benoemt Alrubaiee de oorzaken van vallen bij ouderen, zoals minder lichaamsvocht, wat de concentratie van medicijnen die oplossen in water verhoogt, waardoor medicijnen sterker kunnen werken. “Ook vertel ik dat de nieren minder goed functioneren, waardoor medicijnen langer in het lichaam blijven en duizeligheid en sufheid kunnen optreden.”

Verder komen ook de ziektes aan bod die de kans op vallen vergroten, zoals diabetes, parkinson, reuma en pijn aan spieren en gewrichten. Geneesmiddelen die een risico vormen zijn: slaapmedicatie, diuretica, bloeddruk-

medicatie, antidepressiva, kalmeringsmiddelen, hartmedicatie en pijnstillers zoals morfine, tramadol of oxycodon. Naast een apotheker zijn de volgende zorgprofessionals te zien in een filmpje: fysiotherapeut, pedicure, leefstijlcoach, ergotherapeut en sportcoach.

WAARSCHUWINGSSTICKER

Welzijnswerkers en zorgverleners zoals diëtisten, fysiotherapeuten, huisartsen en apothekers kunnen het online preventieprogramma ‘Minder vallen, door meer bewegen’ gratis aanbieden aan ouderen. Hiervoor kunnen ze zich aanmelden op de website van Wmo radar.

Wat kunnen openbaar apothekers daarnaast zelf doen aan valpreventie in de apotheek? Apothekers besteden veel aandacht aan polyfarmacie en medicatiebeoordeling, maar ook ouderen met één of twee geneesmiddelen lopen risico om te vallen, benadrukt Alrubaiee. “Natuurlijk is het voor apothekers onmogelijk met alle ouderen in gesprek te gaan, maar ze kunnen bijvoorbeeld de 70-plussers selecteren uit de patiëntenpopulatie die benzo’s gebruiken.”

Volgens Alrubaiee is het efficiënt de voorlichting over valpreventie te implementeren in het apotheekinformatiesysteem, zodat bij elke eerste uitgifte van medicijnen met een valrisico een signaal verschijnt. “Vervolgens kunnen apothekersassistenten een waarschuwingssticker op het geneesmiddeldoosje plakken, de folder *Kunnen mijn medicijnen een val veroorzaken?* bespreken en meegeven, en dat ook aftekenen.” ■

Zie voor meer informatie en ondersteuning:
www.knmp.nl/valpreventie