

Valpreventie in de apotheek

Lespakket, maart 2026

'ZELF BOODSCHAPPEN
BLIJVEN DOEN EN SPELEN
MET DE KLEINKINDEREN -
DAT WIL IEDEEREEN'



'WEET U DAT
SOMMIGE MEDICIJNEN
DUIZELIGHEID KUNNEN
GEVEN?'

**'Geen schaamte, alleen steun':
Sluit je aan bij valpreventie!**

Vraag er naar bij de balie

'IK DACHT DAT VALLEN
BIJ DE LEEFTIJD
HOORDE, MAAR NU WEET
IK BETER.'



'ELKE 5 MINUTEN VALT ER
EEN 65-PLUSSEER MET
GEVOLGEN VAN EEN
GEBROKEN HEUP, POLS OF
TIJDELIJKE OPNAME'

Inhoud

Waarom dit lespakket? 	4
Het protocol in 5 minuten 	5
Wat te doen aan de balie bij 65+ers?	5
De 3 vragen van Veiligheid.nl	5
Nee op alle vragen	5
Ja op 1 vraag of meer	6
Aanvullend	6
Posters 	7
Intro	9
Kennis	9
Vaardigheid	9
Houding	9
Workshop 1 Kennis 	10
10 minuten Introductie	10
10 – 15 minuten Casuïstiek	11
Drie casussen: wanneer pas je het protocol toe?	11
10 minuten Quotes – Waar of Niet Waar?	13
10 minuten Feit of fabel?	14
Take-home message:	15
Workshop 2 Praktijk 	16
0 – 5 min Introductie praktijk & warming-up	16
10 – 30 min Rollenspellen + inleefmomenten	16
25 – 35 min Reflectie en gezamenlijke afronding	17
Afsluitende take-home message	17
Rollenspel Het baliegesprek	18
Wie doet wat Taakomschrijving 	29
Apotheker	29
Apothekersassistent	30
Fysiotherapeut / lokale coördinator	30

CAZO.....	30
Argumenten voor gemeenten & apotheken 	31
Voor gemeenten	31
Voor apothekers	31
Nuttige informatie 	33
Informatiebronnen	33
Dit lespakket is mede mogelijk gemaakt door.....	33
Disclaimer.....	33

Waarom dit lespakket? ?

Introductie

Valpreventie helpt ouderen om langer veilig en zelfstandig te wonen. In de apotheek komen veel 65-plussers, dus daar begint vaak het eerste contact. Een kort gesprek kan al helpen om een val te voorkomen. Voor veel apotheekmedewerkers is dit nieuw. Daarom is dit lespakket ontwikkeld.

Samenwerking

Samenwerking in de wijk is hierbij belangrijk. Door goed samen te werken kunnen ouderen sneller worden geholpen of doorverwezen. In de praktijk merk je dat meteen.

Waardevol gesprek

Waar je vroeger alleen medicijnen meegaf, kun je nu met één vraag een waardevol gesprek starten. Bijvoorbeeld over onzeker lopen of een eerdere val. Zo'n gesprek kan leiden tot een (vaak) gratis training die zorgt voor meer zelfvertrouwen bij de oudere.

Lespakket

Dit lespakket ondersteunt het apotheekteam bij de ketenaanpak valpreventie. Het lespakket bestaat uit drie onderdelen: een protocol van vijf minuten, posters en workshops.

Praktijk & Aanpasbaarheid

Alles is getest in de apotheek en helpt het team in het contact met 65-plussers. Het biedt duidelijke informatie voor 65+ers en helpt de samenwerking met andere zorgverleners. Soms is lokale aanpassing nodig, afhankelijk van de afspraken in de gemeente.

Doorontwikkeling

Het lespakket blijft in ontwikkeling en wordt regelmatig bijgewerkt. We horen graag jullie ervaringen uit de praktijk.

Veel succes!

Marjo Toemen, apotheker Cassandraplein Eindhoven, CAZO bestuurslid.

mtoemen@benu.nl

Mirjam Tuinhout, Projectleider Ketenaanpak Valpreventie Eindhoven &

Projectleider thema leren & ontwikkelen regionale Ketenaanpak Valpreventie

m.tuinhout@ggdbzo.nl

Het protocol in 5 minuten

Wat te doen aan de balie bij 65+ers?

Tijdens je baliewerk check je de leeftijd: is de leeftijd 65+?

Zo ja: gebruik deze letterlijk tekst – en pas toe op degene die voor je staat

- *Uit onderzoek is gebleken dat bij een leeftijd ouder dan 65 jaar het risico op vallen verhoogd kan zijn. Een val kan grote gevolgen hebben, waardoor zelfstandig ouder worden moeilijk wordt.*
- *De beste manier om vallen te voorkomen is bewegen. Samen met de gemeente Eindhoven kunnen wij u een gratis valtraining aanbieden als uw valrisico verhoogd is.*
- *Mag ik u een aantal vragen hierover stellen?*
 - *Nee: reageer begripvol en ga door zoals je gewend bent.*
 - *Ja: stel deze 3 vragen van Veiligheid.nl*

De 3 vragen van Veiligheid.nl

1. *Bent u gevallen afgelopen jaar?*
2. *Bent u bang om te vallen?*
3. *Heeft u moeite met bewegen, lopen of evenwicht houden?*

Nee op alle vragen

- Laag valrisico: noteer volgens de werkwijze in de apotheek
- Extra vraag: beweegt u dagelijks 30 minuten/dag?
 - Ja: motiveren 65+ers om dit te blijven doen
 - Optioneel: uitnodiging om mee te bewegen tijdens sportuurtje apotheek
 - Nee: advies om te starten met bewegen.
- Geef informatie over:
 - financiële ondersteuning via Eindhoven Sport – geef de flyer mee
 - het gratis programma waarbij de 65+er 5 sporten kan uitproberen, inclusief koffie en begeleiding: [Buurt in Beweging | Eindhoven Sport](#)

- over beweegmogelijkheden dichtbij via [Beweegactiviteiten voor 55+: Activiteitenoverzicht](#)

Ja op 1 vraag of meer

- *Dan heeft u kan om te vallen. Ik raad u aan om naar de huisarts of fysiotherapeut te gaan. Het is gratis.*
- Vraag: *Mogen we u doorverwijzen?*
 - Ja: cliënt noteert naam en **mobiele** telefoonnummer
 - Apotheekassistent:
 - Vertelt dat de fysiotherapeut belt (maximaal 2 keer)
 - geeft deze gegevens aan de fysiotherapeut door volgens de afgesproken werkwijze

Aanvullend

- *Wist u dat de kans groter is om te vallen **als u medicatie gebruikt?**, en wilt u iets weten van de medicatie?*
 - Valgevaarlijke medicatie: benzodiazepinen, antihypertensiva, antidepressiva, opioïden, antidiabetica
 - Zo ja, dan is dit ook een **farmaceutisch consult (FP6)**
- *Geen interesse bij de eerste keer?*
 - Herhaling van de vraag kan prima, bijv omdat persoonlijke omstandigheden veranderen.

Posters

Deze twee posters zijn gemaakt voor:

1. de 65+ers
2. het apotheekteam

De doelen:

- valpreventie onder de aandacht brengen
- informatie geven
- logische reden om erover in gesprek te gaan

De posters zijn PDF-documenten in het pakket.

Print ze uit en hang ze op!

Voor 65+ers

Ophangen of neerleggen vlakbij
zitplaatsen en wachtplekken in de
apotheek



'ZELF BOODSCHAPPEN
BLIJVEN DOEN EN SPELEN
MET DE KLEINKINDEREN -
DAT WIL IEDEREEN'

'WEET U DAT
SOMMIGE MEDICIJNEN
DUIZELIGHEID KUNNEN
GEVEN?'

**'Geen schaamte, alleen steun':
Sluit je aan bij valpreventie!**

Vraag er naar bij de balie

'IK DACHT DAT VALLen
BIJ DE LEEFTIJD
HOORDE, MAAR NU WEEt
IK BETER.'

'ELKE 5 MINUTEN VALT ER
EEN 65-PLUSSEr MET
GEVOLGEN VAN EEN
GEBROKEN HEUP, POLS OF
TIJDELIJKE OPNAME'

Bron: veiligheidNL Fontys DE ST  P EINDHOVEN

Voor apotheekeetam

Ophangen in de apotheek, bijvoorbeeld
bij de balie en op het toilet



**Valrisico herkennen
begint HIER!**

KENNISKAART

- 'Ik kan nu weer opstaan
zonder hulp'
Balans- en kracht oefeningen verminderen
valkans en vergroten zelfvertrouwen.
- Opioiden, psychofarmaca,
antidepressiva,
benzodiazepines en
bloeddrukverlagers
Hoeveel weet jij al over valrisicomedicatie?
Verdiep je erin en maak het verschil.
- 'Sinds onze inzet van het protocol
worden veel meer nieuwe ouderen
bereikt die anders niet aan het
valpreventieprogramma zouden
deelnemen'
- 5 minuten, 3 vragen. Een
groot verschil voor veel
ouderen.
Hoe vaker je hem gebruikt, hoe natuurlijker
het voelt.
- 'Samen zien we meer — kijk
wat jij vandaag al kunt
signaleren'
- Elke 5 minuten komt er een
65+er op de SEH door een val.
1 op de 3 ouderen valt
minstens een keer per jaar

Fontys DE ST  P EINDHOVEN Bron: veiligheidNL

Workshops

Intro

Er zijn 2 workshops. De eerste workshop is gericht op kennis opdoen, de tweede op de toepassing ervan.

Iedere workshop duurt ca 45-60 minuten en bestaat uit meerdere elementen. Deze workshops kunnen in één keer worden besproken, of als los onderdeel worden gebruikt tijdens bijvoorbeeld een teamoverleg.

Na afloop van deze workshops kan de deelnemer:

Kennis

- Niveau 1: Uitleggen wat valrisico is en minimaal 3 risicofactoren benoemen.
- Niveau 2: Observaties koppelen aan mogelijke risico's en herkennen wanneer de drie valvragen gesteld moeten worden.
- Niveau 3: Valrisico interpreteren in relatie tot medicatie, gedrag, mobiliteit, comorbiditeiten en polyfarmacie.

Vaardigheid

- Een kort, respectvol en persoonsgericht gesprek voeren over valrisico aan de balie
- De drie kernvragen van Veiligheid.nl correct en passend inzetten.
- De patiënt motiveren om deel te nemen aan het valpreventieprogramma door uitleg, normaliseren en passende uitleg.

Houding

- Bewust en alert zijn op signalen bij ouderen.
- Zicht hebben op de rol van de apotheek binnen de keten en wanneer doorverwijzing passend is.

Workshop 1 | Kennis

Deze workshop bestaat uit

- Een introductie
- Casuïstiek
- Quotes
- Feit of fabel
- Afsluiting

10 minuten | Introductie

Inhoud: Waarom deze les?

“Valpreventie begint vaak bij observatie in de apotheek. Jullie zien patiënten vaker dan de huisarts.”

Take-home doel:

De apotheekassistent krijgt zicht op de oorzaken en gevolgen van vallen.

Middel:

Bespreek samen ervaringen met 65+ers die je kent en gevallen zijn; zoals buurvrouw, oma, opa, etc.

- Wie heeft er wel eens iets gehoord over een 65+er die gevallen is?
- Vertel....wie was het, wat was de oorzaak, wat waren de gevolgen?

Conclusie:

Het is belangrijk én waardevol om aandacht te schenken aan valpreventie.

Dat kunnen we doen in de apotheek, bij 65+ers aan de balie.

10 – 15 minuten | Casuïstiek

Take-home doel:

De apotheekassistent voelt zich vaardig om valrisico te signaleren én bespreekbaar te maken.

Leerdoel: kennis activeren, misvattingen corrigeren, bewustwording creëren.

Drie casussen: wanneer pas je het protocol toe?

Werkvorm:

- De apotheker/trainer toont de casus
- Het apotheekteam geeft antwoord op de vraag: Pas je het protocol toe en stel je de drie vragen?
- De deelnemers reageren via het opsteken van de hand:
 1. Ja: duim opsteken
 2. Nee: vuist in de lucht

Casus A – 61-jarige vrouw, loopt vlot, haalt vitamine D

➡ Antwoord: Niet standaard vragen, tenzij observatie, medicatie of voorgeschiedenis aanleiding geeft.

Onderbouwing op 3 kennisniveaus:

- *Kennisniveau 1: 61 jaar* = vragen niet van toepassing

Casus B – 67-jarige vrouw, loopt vlot, haalt vitamine D

➡ Antwoord: Wel vragen

Onderbouwing op 3 kennisniveaus:

- *Kennisniveau 1: 65+er* = mogelijk valrisico.
- *Kennisniveau 2: 65+er + vitamine D* = mogelijk botontkalking
- *Kennisniveau 3: 65+er + botontkalking + eerdere fractuur* = verhoogd risico

Casus C – 78-jarige man met stok + metformine + simvastatine

- Langzaam lopen
- Kijkt naar de grond
- Steunt op de muur

➡ Antwoord: Wel vragen

Onderbouwing op 3 kennisniveaus:

- *Kennisniveau 1:* 65+er + hulpmiddel = mogelijk valrisico.
- *Kennisniveau 2:* 65+er + afwijkend looppatroon = risicofactor.
- *Kennisniveau 3:* 65+er + diabetes → neuropathie → instabiliteit; polyfarmacie verhoogt risico.

10 minuten | Quotes – Waar of Niet Waar?

De apotheker/trainer leest de quotes voor en laat de groep kiezen; daarna bespreek je samen de onderbouwing

Quote	Waar / Niet Waar	Kennisniveau 1-2-3
Polyfarmacie is een belangrijke voorspeller van valrisico	Waar	1: 65+ medicijnen = risico 2: interacties & bijwerkingen. 3: sedativa, antihypertensiva, antidiabetica ↑ orthostase/dubbelzien/spierzwakte.
Licht zichtbare balansproblemen betekenen meestal een verhoogd valrisico.	Waar	1: wankel lopen = oppassen 2: balans vermindert al vóór echte valincidenten. 3: evenwichtsproblemen kunnen veroorzaakt worden door zenuwaandoeningen
Eén keer vallen betekent dat je levenslang risico hebt.	Niet waar	1: Risico verhoogd, maar niet gegarandeerd dat het nog een keer gebeurt. 2: afhankelijk van oorzaak. 3: vallen wordt veroorzaakt door vele factoren
In beweging blijven werkt het beste om vallen te voorkomen.	Waar	1: Spieren verzwakken. 2: conditie daalt → instabiliteit. 3: sarcopenie + reactievertraging.

10 minuten | Feit of fabel?

De apotheker/trainer leest de quotes voor en laat de groep kiezen; daarna bespreek je samen de onderbouwing

Gegeven	Feit of fabel?
33% van de 65+ valt jaarlijks	Feit
Alleen 'kwetsbare ouderen' hebben valrisico	Fabel
Valpreventie hoort alleen bij de fysiotherapeut	Fabel
Apotheken zijn laagdrempelige contactpunten; cliënten zien het team vaker dan huisarts/fysio	Feit

Kennis: Wat is valrisico?

Kennisniveau 1:

- Kans dat iemand valt.
- Belangrijke signalen: langzaam lopen, hulpmiddel, schuifelen, duizeligheid.

Kennisniveau 2:

- Oorzaken:
 - Medicatiegebruik (hypotensie, sedatie)
 - Verminderde mobiliteit
 - Angst om te vallen
 - Slecht zicht

Kennisniveau 3:

- Multifactorieel model:
 - Intra-individueel: balans, spierkracht, comorbiditeit
 - Inter-individueel: omgeving, medicatie, gedrag
 - Farmacologisch: valrisicomedicatie: benzodiazepinen, antihypertensiva, antidepressiva, opioïden, antidiabetica

10 minuten | Afsluiting theorie

Conclusie: de rol van het apothekerteam binnen de ketenaanpak valpreventie bestaat uit

- Signaleren (observatie)
- Vragen stellen
- Patiënt geruststellen (normaliseren)
- Doorverwijzen naar valpreventieprogramma
- Registreren & interne afspraken volgen

Om dit te kunnen doen, is er een protocol.

- Neem het protocol samen door
- Video tonen (1 minuut) ter motivatie:
 - In Balans
 - Vallen verleden tijd
 - Otago

Take-home message:

Observeer.

Pas het protocol toe.

Stel de drie kernvragen.

Vallen is een waardevol onderwerp om te bespreken.

Aan de balie maak jij het verschil in 5 minuten!

Workshop 2 | Praktijk

0 – 5 min | Introductie praktijk & warming-up

- Bespreken poster → deelnemers benoemen zelf wat hen opvalt.
- Bespreek het protocol in 5 minuten

10 – 30 min | Rollenspellen + inleefmomenten

Leerdoel: van weten → naar doen → naar volhouden.

Rollenspel: Het korte baliegesprek, zie de volgende pagina's.

Per tweetal:

- 1 is patiënt
- 1 is assistent
- Gebruik casussen 1 t/m 5

Doel:

- Observaties benoemen
- Gesprek openen zonder oordeel
- Het protocol in 5 minuten toepassen
- Patiënt motiveren

Voorbeeldzinnen

Kennis niveau	Voorbeeld zin
1	“Ik zie dat u wat voorzichtiger loopt. Mag ik u iets vragen? ”
2	“Sommige medicijnen kunnen duizeligheid geven. Heeft u dat wel eens gemerkt?”

Kennis niveau	Voorbeeld zin
3	“Zijn er momenten waarop u extra moet opletten bij opstaan of wanneer u moe bent? Dat kan iets zeggen over valrisico.”

Pas de casuïstiek toe.

25 – 35 min | Reflectie en gezamenlijke afronding

Groepsreflectie:

- Wat was lastig?
- Waar voelde je weerstand?
- Wat werkte goed?
- Wat neem je morgen mee naar de praktijk?

Afsluitende take-home message

Je hoeft geen valexpert te zijn om verschil te maken. Eén observatie + één vraag kan iemand letterlijk op de been houden.

Rollenspel | Het baliegesprek

Het toepassen van valpreventie in de apotheek is iets nieuws. Daarom is het fijn om te oefenen. Dat kan via een rollenspel met casuïstiek. Er zijn 5 verschillende situaties. Je wordt daarbij geholpen met rolkaarten.

Hier staat op:

- wat je ziet/weet
- wat je moet doen = opdracht
- en hoe je het speelt.

Bij iedere casus vind je een rolkaart voor:

- de apothekersassistent en
- de patiënt.

Tijdens deze workshop verdeel je de rollen: 1 persoon speelt de apothekersassistent, en 1 persoon de patiënt. Op de rolkaart vind je informatie om te gebruiken tijdens het rollenspel.

Het is handig om deze informatie en het protocol uit te printen.

Casus 1 – 78-jarige man met stok

Rolkaart voor de apothekersassistent

Wat jij ziet / weet:

- Meneer, 78 jaar
- Medicatie: metformine 500 mg, simvastatine 20 mg
- Loopt met een lichte stok
- Lopen: traag, kijkt naar de grond, grijpt af en toe naar de muur

Opdracht:

- Observeer wat je ziet
- Gebruik een passende openingszin
- Stel indien gepast het very brief advice en de drie kernvragen
- Motiveer zonder te pushen

Casus 1 – 78-jarige man met stok

Rolkaart voor de patiënt (spelen door deelnemer)

Achtergrond (niet delen met assistent):

- Meneer, 78 jaar
- Medicatie: metformine 500 mg, simvastatine 20 mg
- Loopt met een lichte stok
- Lopen: traag, kijkt naar de grond, grijpt af en toe naar de muur
- Meneer voelt zich nog “redelijk fit” maar is eigenlijk onzeker op de benen
- Heeft vorige maand bijna een val gemaakt, maar vertelt dat liever niet
- Is snel geïrriteerd als hij denkt dat iemand hem als “oud” ziet
- Loopt langzamer omdat hij bang is te struikelen over drempels
- Denkt dat “valpreventie voor veel oudere mensen is, niet voor hem”

Hoe speel je dit?

- Verdedigend: “Ik val toch nooit, waarom vraagt u dat?”
- Ontwijkend: geeft korte antwoorden
- Pas als assistent goed uitlegt *waarom* deze vragen belangrijk zijn, word jij milder
- Eindigt met voorzichtig: “Misschien is het toch goed om er iets mee te doen.”

Casus 2 – 63-jarige vrouw met rollator

Rolkaart voor de apothekersassistent

Wat jij ziet / weet:

- Vrouw, 63 jaar
- Medicatie: temazepam 10 mg + paracetamol
- Loopt soms met rollator, soms zonder
- Loopt schuifelend
- Vraagt: “U stelt die valvragen toch niet bij iemand zoals ik, hè?”

Opdracht:

- Reageer empathisch
- Leg het doel van de vragen uit
- Normaliseer (“we vragen dit bij veel mensen”)
- Maak het gesprek luchtig, niet belerend

Casus 2 – 63-jarige vrouw met rollator

Rolkaart voor de patiënt

Achtergrond:

- Mevrouw vindt zichzelf “te jong” voor valrisico
- Gebruikt temazepam al jaren → licht slaperige ochtenden
- Rollator gebruikt ze vooral buiten, niet binnen
- Schuifelen komt door pijnlijke voeten
- Heeft al een val doorgemaakt maar minimaliseert dat

Hoe speel je dit?

- Licht defensief, een beetje trots
- “Ik ben pas 63! Ik ben geen fragiele oudere hoor.”
- Als assistent benoemt dat medicatie + lopen samen risico vormt → dan enige erkenning
- Eindigt met: “Ik wist niet dat dat met die medicijnen te maken kon hebben.”

Casus 3 – 70-jarige man, vlot lopend maar kijkt naar voeten

Rolkaart voor de apothekersassistent

Wat jij ziet / weet:

- Man, 70 jaar
- Medicatie: amlodipine 5 mg, atorvastatine 20 mg
- Loopt vlot, maar kijkt steeds naar zijn voeten
- Geen hulpmiddel

Opdracht:

- Benoem observatie (“Ik zie dat u naar de voeten kijkt...”)
- Verken of dit een teken van onzekerheid is
- Laat patiënt uitleggen wat hij ervaart

Casus 3 – 70-jarige man, vlot lopend maar kijkt naar voeten

Rolkaart voor de patiënt

Achtergrond:

- Hij kijkt naar zijn voeten omdat hij bang is om een misstap te maken
- Heeft lichte neuropathie (tintelingen) → voelt zijn voeten minder
- Wil niet toegeven dat hij onzeker loopt
- Denkt dat de apotheek “niet gaat over vallen”

Hoe speel je dit?

- Onderkoelde humor: “Ja joh, ik loop toch prima?”
- Bagatelliseren: “Nee hoor, ik let gewoon goed op.”
- Als assistent doorvraagt: wordt serieuzer
- Mogelijk openbaring: “Ja... soms voel ik mijn voeten niet goed.”

Casus 4 – 62-jarige vrouw, loopt langzaam en stijf

Rolkaart Apothekersassistent

Wat jij ziet / weet:

- Vrouw, 62 jaar
- Loopt langzaam en stijf
- Geen hulpmiddel, wel wat moeite met stappen
- Medicatie: naproxen 500 mg + maagbeschermer (postoperatief)
- Eerste indruk: *instabiele gang?*

Opdracht:

- Observeer het lopen
- Ga na of dit een structureel risico is
- Stel open vragen vóórdat je beslist of de valvragen passend zijn

Casus 4 – 62-jarige vrouw, loopt langzaam en stijf

Rolkaart Patiënt

Achtergrond:

- Mevrouw is 2 weken geleden aan de knie geopereerd (meniscus)
- Herstelt goed, loopt iets stijf door napijn
- Evenwicht en balans zijn prima, geen valgeschiedenis
- Sportte altijd graag → voelt zich beperkt en wil niet als “kwetsbaar” gezien worden
- Is eigenlijk trots op haar herstel

Hoe speel je dit?

- Licht ongemak tonen bij lopen
- Niet wankelen, maar wel voorzichtig bewegen
- Opmerking: “Ja, ik loop een beetje stijf hoor.” Na een doorvraag antwoorden met “Ik heb net een operatie gehad.”
- Reageer positief op doorvragen
- Laat duidelijk merken:
“Nee hoor, mijn evenwicht is goed, ben nog nooit gevallen.” “En ik ga graag naar mijn gymclub iedere week.”
- Conclusie: géén reden voor valvragen

Casus 5 – 70-jarige man, komt medicatie halen voor zijn vrouw, zelf topfit

Rolkaart Apothekersassistent

Wat jij ziet / weet:

- Man, 70 jaar
- Komt meerdere medicijnen ophalen
- Lijkt haastig en struikelt over zijn voeten
- Geen hulpmiddel, geen wankel beeld

Opdracht:

- Focus op wie de patiënt is
- Bepaal via kort gesprek of hij risico loopt

Casus 5 – 70-jarige man, komt medicatie halen voor zijn vrouw, zelf topfit

Rolkaart Patiënt

Achtergrond:

- Meneer is bijzonder fit
- Golft 3× per week, wandelt dagelijks
- Heeft een uitstekende balans, geen valgeschiedenis
- De medicatie is voor *zijn vrouw*, die wél risico heeft, maar zeg je in het begin niet. “Ik kom een aantal medicijnen ophalen”.
- Hij wordt soms ongeduldig omdat iedereen denkt dat hij “oud” is

Hoe speel je dit?

- Actief, energiek, kortaf omdat hij verder wil
- “Nee hoor, ik neem zelf geen van deze medicijnen.”
- “Ik ben veel fitter dan mijn vrouw, ik haal het alleen even op.”
- Lachend: “Ik val alleen in de bunker met golfen.”
- Conclusie: geen reden om hem de vragen te stellen. Geef je complimenten over zijn actieve levensstijl.

Wie doet wat | Taakomschrijving

Apotheker

Coördinatie & afstemming

- Coördinatie van de uitvoering van de ketenaanpak valpreventie in de apotheek.
- Stemt financiering af met de lokale stakeholder
- Optimaliseert de klantreis voor de 65+er die aan de balie staat.
- Zorgt voor aansluiting met de coördinerend fysiotherapeut & lokale projectleider
- Heeft volgens de jaarplanning op afgesproken momenten contact met de fysiotherapeut en zorgt dat dit altijd doorgaat.
- Is op de hoogte van het gemeentelijk sportaanbod.

Agendering & communicatie

- Agendeert successen en knelpunten valpreventie tijdens:
 - formele overleggen in de apotheek (minimaal 1x per maand)
 - intercollegiale overleggen
 - wijkoverleggen / RESV / WijkUp team
- Geeft positieve feedback & feedforward aan het apotheekteam als de situatie zich voordoet, zoals aan de balie
- Koppelt behaalde aantallen, ervaringen en successen structureel terug, zoals aan de lokale coördinator, fysiotherapeut en CAZO.

Teamontwikkeling & voorbereiding

- Zorgt ervoor dat het apotheekteam goed toegerust is voor het toepassen van het protocol.
- Heeft een growth mindset en is ontwikkel- en toekomstgericht.
- Toont voorbeeldgedrag aan de balie
- Doet actief mee aan intercollegiale intervisie over valpreventie in de apotheek
- Optioneel: organiseert een beweeguurtje/sportactiviteit voor het apotheekteam en wijkbewoners.

Contactmomenten & praktijkinterventies

- Voert de afgesproken contactmomenten met de fysiotherapeut uit.
- Past het valpreventieprotocol toe in de dagelijkse werkprocessen.

Apothekersassistent

- Is bereid tot leren
- Past het protocol toe
- Deelt ervaringen in het team, zowel tijdens formele als informele momenten

Fysiotherapeut / lokale coördinator

- Zorgt voor een jaarplanning van de valpreventieve interventies
- Stemt af met de apotheker over samenwerking en praktische zaken, zoals overlegmomenten en voorlichtingsmaterialen
- Helpt mee de klantreis te optimaliseren
- Koppelt de instroomaantallen terug aan het apotheekteam, minimaal 1 keer per maand

CAZO

- Is aanspreekpunt voor apothekers
- Agendeert valpreventie op zowel formele als informele gesprekken
- Verzamelt feedback van de apothekers
- Bereikbaar via: bestuur@zorggroepcazo.nl

Argumenten voor gemeenten & apotheken

Voor gemeenten

1) Toegankelijke vroegsignalering in de wijk

Apotheken zien veel ouderen regelmatig, waardoor zij een ideale plek zijn om risico's vroeg te herkennen – ook bij inwoners die nog geen zorgvraag hebben.

2) Bereik van moeilijk bereikbare doelgroepen

Sommige ouderen komen wél bij de apotheek maar niet bij de fysio, huisarts of wijkteam.

3) Kosteneffectieve preventie

Vallen veroorzaakt hoge zorgkosten; eenvoudige screening voorkomt duurdere zorgtrajecten.

4) Structurele samenwerking in de lokale keten

Het model stimuleert samenwerking tussen apotheek, fysiotherapie, huisarts en gemeente.

5) Laagdrempelig en snel te implementeren

Het pakket is al ontwikkeld, getest en direct in te zetten.

Voor apothekers

1) Versterken van de rol als zorgverlener

Apothekers krijgen een duidelijk preventief instrument dat past bij hun maatschappelijke rol.

2) Korte, haalbare interventie

Slechts drie vragen, praktisch toepasbaar aan de balie.

3) Bewezen, kant-en-klaar workshopprogramma

Met twee workshops van 45 minuten is het team snel getraind.

4) Verbetering van medicatieveiligheid

Valrisico hangt samen met medicatie; de apotheek is daarom een logische plek voor signalering.

5) Positieve relatie met patiënten

Het gesprek creëert vertrouwen en versterkt de klantrelatie.

Nuttige informatie

Informatiebronnen

Wat	Link	Toelichting
Landelijke informatie	Ketenaanpak Valpreventie VeiligheidNL	
Regionale informatie	Ketenaanpak valpreventie bij ouderen - GGD Brabant-Zuidoost	
Valpreventie in de gemeente Eindhoven	Gezond ouder worden Gemeente Eindhoven	

Dit lespakket is mede mogelijk gemaakt door

Fontys Paramedische Hogeschool, ZonMw Voucher, Zorggroep CAZO, gemeente Eindhoven, GGD-BZO.

Disclaimer

Voor de volledigheid: dit materiaal is zorgvuldig gemaakt. De toepassing van deze informatie is voor eigen verantwoordelijkheid. De makers zijn niet aansprakelijk voor enige directe en/of indirecte schade als gevolg van het toepassen van de inhoud hiervan.