

Ouderen motiveren voor valpreventie

Om ouderen te motiveren voor valpreventie is het belangrijk dat je aanpak goed aansluit bij de motieven en weerstanden die zij hebben. Op basis van onderzoek onderscheiden we hier 3 profielen. Herken je deze? Per profiel geven we tips hoe je het beste de ouderen kunt motiveren.

Profiel 1 kwetsbaar en gemotiveerd	Profiel 2 sceptisch en passief	Profiel 3 zelfstandig en actief
		
<p>'Ik ben bang om te vallen. Ik wil wel aan valpreventie doen, maar ik weet niet hoe.'</p>	<p>'Ik bepaal zelf wat ik doe. Vallen hoort bij ouder worden, daar kan ik toch niks tegen doen.'</p>	<p>'Valpreventie lijkt me goed, maar ik ben nog heel vitaal, het is niet relevant voor mij.'</p>
<p>Ze zijn voorzichtig en soms zelfs angstig.</p>	<p>Ze willen niks weten van valpreventie en reageren defensief.</p>	<p>Ze horen je advies aan, maar wuiven het weg.</p>
<p>Ze merken dat ze lichamelijk ouder worden en maken zich zorgen. Ze vinden het belangrijk om zich te beschermen tegen valongelukken. Ze beloven aan valpreventie te doen, maar komen toch niet in actie.</p>	<p>Ze zijn relatief laag opgeleid en hebben een lage welstandsklasse. Ze hebben weinig vertrouwen in de effectiviteit van maatregelen en ervaren weinig controle over het eigen leven.</p>	<p>Dit zijn de wat jongere ouderen en ouderen met een relatief hoge welstandsklasse. Zij hebben geen moeite met ouder worden, voelen zich sterk en ervaren veel controle over wat er in hun leven gebeurt.</p>

Hoe krijg je deze ouderen in beweging?

<p>Neem ze bij de hand en geef hun zelfvertrouwen een boost.</p>	<p>Neem weerstand weg en geef een reden om aan valpreventie te doen.</p>	<p>Zorg dat ze zich persoonlijk aangesproken voelen.</p>
<p>Maak valpreventie zo makkelijk mogelijk.</p>	<p>Geef ze vertrouwen in de eigen invloed op hun gezondheid.</p>	<p>Laat je toon en woorden aansluiten bij hun belevingswereld.</p>

Tips

<ul style="list-style-type: none">> Begin met een kleine, haalbare stap.> Maak van elke kleine stap een succeservaring door bijvoorbeeld complimenten te geven.> Deel succeservaringen van vergelijkbare ouderen.> Help ouderen om een plan te maken. Wanneer gaan ze dit doen en wat gaan ze dan precies doen?> Help ouderen om reminders van deze acties te maken> Activeer het sociale netwerk van deze ouderen.	<ul style="list-style-type: none">> Geef keuzevrijheid. Verpak je advies in een vrijblijvend jasje.> Erken weerstand, toon begrip. 'Ik kan me voorstellen dat...', 'Ik snap dat...', 'Het is ook erg vervelend...'> Motiveer door ervaringsverhalen te delen van vergelijkbare ouderen.> Motiveer door personen aan te haken waar zij tegenop kijken. Zijn er huisartsen, burens, geestelijk leiders die je kan betrekken?> Maak valpreventie makkelijker en help ze om succeservaringen te creëren.> Verhoog gevoel van persoonlijke relevantie door een passende framing: communiceer valpreventie als een manier om je autonomie te behouden.	<ul style="list-style-type: none">> Focus op wat ze kunnen winnen in plaats van welke risico's ze kunnen voorkomen. Bijvoorbeeld op vakantie blijven gaan, sporten en uitjes met de kleinkinderen.> Laat ze zelf nadenken over waarom autonoom blijven belangrijk is en hoe valpreventie daaraan bijdraagt: 'Welke voordelen heeft zelfstandig blijven voor jou en wat heb je hiervoor nodig?'> Deel ervaringsverhalen van vergelijkbare ouderen. Focus vooral op het scepticisme vooraf ('Ik ben nog vitaal, mij gebeurt dit niet'), hoe het toch mis ging en wat de gevolgen waren.
 <p>Deze tips werken het beste als de oudere ze ook direct in de praktijk kan brengen.</p>	 <p>Als de oudere geconfronteerd wordt met beginnende kwaaltjes, staan zij meer open voor je advies.</p>	 <p>Welke hobby's heeft de oudere? Probeer valpreventieve maatregelen daar deel van te maken.</p>

Lees meer over de weerstanden en motieven in de handreiking: [Zo motiveer je ouderen voor valpreventie](#)