

Valpreventieparcours

Handleiding

Wat?

Het valpreventieparcours brengt op een ludieke manier de 7 risicofactoren van vallen aan. Door het ervaren van bepaalde risicofactoren worden gezondheidswerkers bewust gemaakt van de valrisico's en de gevaren die ze met zich meebrengen. Nadien worden de risicofactoren besproken in groep.

Het spel kan gespeeld worden met *8 tot 20 spelers en duurt ongeveer een uur*. De begeleiding gebeurt best door een gezondheidswerker of vrijwilliger uit de setting of de organisatie. Dit kan bijvoorbeeld een kinesitherapeut, ergotherapeut, verpleegkundige of animator zijn.

Deelnemers

Het valpreventieparcours kan gespeeld worden met een groep gezondheidswerkers en/of mantelzorgers uit de organisatie of het woonzorgcentrum.

Belangrijk: Wees tijdens de activiteit alert voor de veiligheid van de deelnemers!

Het parcours is niet geschikt voor ouderen of bewoners van het WZC, maar zij kunnen de gezondheidswerkers wel aanmoedigen tijdens het spel.

Spel en verloop

De grote groep wordt verdeeld in twee gelijke groepen. Deze groepen nemen het in het spel tegen elkaar op. Alle spelers van eenzelfde groep leggen opeenvolgend het volledige parcours af. Binnen elke groep wordt een 'scheidsrechter' aangeduid die de opdrachten voorleest aan de hand van het bijgevoegde document 'Valpreventieparcours: spreektekst scheidsrechter'.

De eerste speler gaat van kegel naar kegel en voert tussen beide kegels telkens een opdracht uit. Aan elke kegel hangt een opdracht vast die door de scheidsrechter van de groep wordt voorgelezen. Telkens wanneer de opdracht met succes werd uitgevoerd, mag de speler starten met de opdracht aan de volgende kegel. Als de eerste speler proef 7 heeft uitgevoerd, loopt hij terug naar de groep en tikt de tweede speler aan. Speler 2 doorloopt het parcours. Zo loop het spel verder tot alle spelers aan bod zijn gekomen. Als de laatste speler proef 7 heeft uitgevoerd, loopt hij terug en tikt de volledige groep aan. Samen lopen ze naar proef 8. De ploeg die als eerste de slogan kan roepen, is de winnaar van het spel.

Nadat beide groepen het parcours hebben afgelegd, worden de ervaren risicofactoren aan de hand van bijgevoegde document 'Valpreventieparcours: nabespreking risicofactoren' nog eens kort besproken om het belang ervan te benadrukken.

Tip: Er kunnen ook meerdere varianten van het spel worden gespeeld. Zo kan het WZC twee verschillende disciplines tegen elkaar laten strijden. Of er kan, eventueel gekoppeld aan een teamoverleg, een verkorte versie worden gespeeld waarbij elke speler een cijfer trekt en daarna de bijhorende proef uitvoert.

Materiaal

Een koffer met:

- 16 kegels
- 2 doeken om voeten vast te binden
- 16 soeppotjes (met afbeelding van medicijnen opgekleefd)
- 2 stressballetjes
- 2 brillen die duizeligheid nabootsen
- 2 leesbrillen met krassen
- 2 paar supersized schoenen
- 2 slaapmaskers
- 2 wc-brillen
- 2 ligmatten
- 2 spiekbrieven voor de personen die neerliggen
- 2 exemplaren van de rebus

Extra materiaal door organisatie/woonzorgcentrum aan te leveren:

- Tijdschriften, tochtgonden, matjes zonder antislip, stoel, foute schoenen, ...
- Pritt pudies

Extra documenten (downloadbaar op www.valpreventie.be):

- Spreektekst scheidsrechter
- Tekst nabespreking risicofactoren
- 2 x Instructies voor het rechtekomen na een val

Opstelling parcours

Totale lengte parcours: 30 meter.

Proef 1: Evenwicht, mobiliteit en spierkracht.

Opstelling:

- Plaats kegel 1 aan het startpunt.
- Bind een doek rond kegel 1.
- Plaats kegel 2 op 4 à 5 meter van kegel 1.

Opdracht: Bind beide benen samen met het doek en 'loop' naar de volgende kegel.

Tweede proef: Medicatie.

Opstelling:

- Plaats de acht potjes met de afbeelding van de pillen op elkaar gestapeld in de vorm van een piramide aan de buitenkant van het parcours. Indien het spel buiten wordt gespeeld, kan gebruik gemaakt worden van de pritt buddies om de acht potjes op elkaar te kleven.
- Leg de stressbal onder kegel 2.

Opdracht: Gooi met de stressbal minstens 5 van de 8 potjes omver.

Derde proef: Orthostatische hypotensie.

Opstelling:

- Plaats kegel 3 op 1 meter afstand van kegel 2.
- Leg de dronkemansbril onder/over kegel 3.
- Plaats kegel 4 op een afstand van 4 à 5 meter na kegel 3.
- Leg in de ruimte tussen kegel 3 en 4 enkele hindernissen met behulp van het extra materiaal uit de materialenlijst. Dit kunnen bijvoorbeeld een toechthond, hoopje tijdschriften, een stoel of enkele voetmatjes zijn.

Opdracht: Zet de dronkemansbril op en slalom rond de hindernissen tot aan kegel 4.

Vierde proef: Zicht.

Opstelling:

- Leg de leesbril met krasjes onder/over kegel 4.
- Plaats kegel 5 op een afstand van 4 à 5 meter na kegel 4.
- Leg in de ruimte tussen kegel 4 en 5 enkele hindernissen met behulp van het extra materiaal in de materialenlijst. Dit kunnen bijvoorbeeld een toechthond, hoopje tijdschriften, een stoel of enkele voetmatjes zijn.

Opdracht: Zet de wazige leesbril op en slalom rond de hindernissen tot de volgende kegel.

Vijfde proef: Voeten en schoeisel.

Opstelling:

- Zet het paar oversized schoenen naast kegel 5.
- Plaats kegel 6 op een afstand van 4 à 5 meter na kegel 5.
- Leg in de ruimte tussen kegel 5 en 6 enkele hindernissen met behulp van het extra materiaal in de materialenlijst. Dit kunnen bijvoorbeeld een tocht hond, hoopje tijdschriften, een stoel of enkele voetmatjes zijn.

Opdracht: Trek de grote schoenen aan en slalom rond de hindernissen tot aan de volgende kegel.

Zesde proef: Omgeving en gedrag.

Opstelling

- Leg het slaapmasker onder/over kegel 6.
- Plaats kegel 7 op een afstand van 4 à 5 meter na kegel 6.
- Plaats de stoel met toiletbril erop 1 meter voor kegel 7.
- Leg in de ruimte tussen kegel 6 en 7 enkele hindernissen met behulp van het extra materiaal in de materialenlijst. Dit kunnen bijvoorbeeld een tocht hond, hoopje tijdschriften, een stoel of enkele voetmatjes zijn.

Opdracht: Zoek in het donker de weg naar het toilet en ga vervolgens op het toilet zitten.

Zevende proef: Valangst.

Opstelling:

- Leg bij kegel 7 een matje op de grond. Leg de spiekbrief onder het matje. Dit is voor de persoon die op het matje gaat liggen (= de persoon die 'gevallen' is).
- Leg de 5 opdrachtkaartjes vóór het matje.

Opdracht: Steek de opdrachtkaartjes in de juiste volgorde. Lees de instructies in de juiste volgorde voor aan de persoon die op het matje ligt. Als de correcte instructie wordt voorgelezen, voert de persoon op het matje de opdracht uit. De proef is geslaagd als de persoon terug rechtstaat.

Achtste proef: Mentale status.

Opstelling:

- Plaats kegel 8 op 2 meter afstand van het matje.
- Leg het blad met de rebus onder kegel 8.

Opdracht: Wanneer iedereen het parcours doorlopen heeft, mag de groep samen naar proef 8 lopen. Daar wordt de rebus gezamenlijk opgelost. De ploeg die als eerste de slogan kan roepen, is winnaar van het spel.