

# Hand-out goede voorbeelden inclusieve aanpak valpreventie

Deze hand-out is opgesteld in het kader van het webinar 'Gezond ouder worden: hoe kom je tot een 'inclusieve' aanpak' binnen GALA-SPUK? Thema valpreventie' op 26 juni 2023.

## Praktische tips

- Hou rekening met valrisico vanaf de leeftijd van 55 jaar  
Mensen met basisonderwijs of vmbo leven gemiddeld 4 jaar korter dan mensen met hbo of een universitaire opleiding en zelfs 15 jaar in minder goed ervaren gezondheid. Zij hebben vaker meerdere (chronische) ziekten met hoger medicatiegebruik en sociaalmaatschappelijke problemen. Mensen in kwetsbare sociaaleconomische posities hebben vaker te maken met verlies van spiermassa en spierfunctie (sarcopenie). Meer onderzoek is nodig, met is zeer aannemelijk dat er al op jongere leeftijd sprake is van verhoogde valrisico. Gezien de gezondheid spreken we al vanaf de leeftijd van 55 jaar van 'ouderen'.
- Heb aandacht voor de persoon en kijk verder dan alleen valpreventie (werkzaam element)  
Mensen met meerdere chronische ziekten ervaren de zorg vaak als versnipperd. De werkwijze van verschillende artsen en andere (medische) professionals is niet op elkaar afgestemd. Dit leidt tot zaken als tegenstrijdige (medische) adviezen, het telkens opnieuw moeten vertellen wat er speelt, het hebben van veel (medische) afspraken die niet efficiënt zijn ingepland en daardoor veel tijd vragen. Ook is het vertrouwen in de zorg in de loop der jaren afgebroken, door eerdere slechte ervaringen en grote wisselingen onder zorgverleners en andere professionals. Daarnaast is de zorg complexer dan wat aansluit bij de gezondheidsvaardigheden van veel mensen in achterstandswijken. Vergelijkbare problemen worden ervaren als het gaat om wonen, financiën en ondersteuning. Ouderen hebben het daarom nodig dat er aandacht is voor hen als persoon en dat er verder gekeken wordt dan alleen valpreventie. Soms is het noodzakelijk om eerst andere problematiek aan te pakken voordat een oudere openstaat voor deelname aan een valpreventieve interventie. Door de sociale, financiële of familieproblemen hebben zij minder aandacht voor hun gezondheid. Als zij niet het idee hebben dat de professional, die hen attendeert op de valpreventie interventie, oog heeft voor hun verschillende problemen, dan kunnen zij denken dat zij niet serieus genomen worden. En dit maakt hen wantrouwig of valpreventie wel een goed idee voor hen is. Door samen te werken, door te verwijzen of aan te sluiten bij ander aanbod of diensten versterkt u elkaar en de effectiviteit van interventies. Neem de tijd voor het opbouwen van samenwerkingsrelaties. Ga na wie onderdeel uitmaken van het systeem van familie en (religieuze) gemeenschap. De gezondheidsmakelaar kan hier een verbindende rol in spelen. Meer [informatie](#) hierover.
- Zorg voor passende communicatie (werkzaam element)  
Veel mensen in een kwetsbare SEP hebben vaak het idee dat interventies niet voor hen bedoeld zijn. Er kunnen misverstanden zijn dat een interventie duur is, dat je er goed voor moet kunnen lezen en schrijven, of dat je sportkleding en schoenen nodig hebt waar zij het geld niet voor hebben. Het is voor hen belangrijk dat de communicatie over valpreventie duidelijk is. Een goede aansluiting van de communicatie- en voorlichtingsmaterialen bij het niveau en belevingswereld van de deelnemers maakt het voor hen makkelijker om de

geboden informatie te begrijpen en erdoor geïnspireerd en gemotiveerd te raken en te blijven. Hiervoor kun je het [Voorlichtingsmateriaal Beoordelingsinstrument](#) benutten om materialen aan te passen.

- Werk samen in de wijk ([werkzaam element](#))  
Om valpreventie interventies benut te krijgen in achterstandswijken, is samenwerken tussen professionals uit de eerste lijn, welzijn en publieke gezondheidszorg nodig. Dat kwam ook uit het onderzoek van de HU ism VeligheidNL en Pharos, FRIEND. Meer [informatie](#) hierover. Valpreventie als onderdeel van breder beleid, bijvoorbeeld 'gezond (en vitaal) ouder worden' of aan bredere thema's:
  - Algemene bewegingsstimulering, mentaal welbevinden en eenzaamheid, omgevingsinterventies, goede toegankelijkheid, bestaanszekerheid, lage gezondheidsvaardigheden/ laaggeletterdheid etc.
  - Koppeling met brede regeling combinatiefunctionaris
  - Gerichte sturing richting uitvoering. Denk aan:
    - 4 elementen van toegang
    - 'Ongelijk investeren'
    - Samen met de mensen waar het om gaat / met sleutelpersonen Etc.
    - Inclusieve monitoring

## Lijst met goede voorbeelden

### Rotterdam

In 2019 presenteerde de gemeente Rotterdam het uitvoeringsprogramma '**Rotterdam Ouder en Wijzer**'.<sup>1</sup> Het programma anticipeerde op de ontwikkeling dat over vijftien jaar één op de vijf Rotterdammers ouder is dan 65 jaar en dat binnen die groep het aantal 75-plussers gestaag toeneemt. Het programma beoogt de versnippering in de ouderenzorg tegen te gaan. Omdat ouderen geen homogene groep vormen, zijn diversiteit en maatwerk belangrijke thema's in de aanpak. Rotterdam vat diversiteit breed op; zowel in sociaal-culturele als -economische zin. Onder het motto 'meedoen voor iedereen' benoemt de gemeente, wat wij vanuit Pharos scharen onder de vier criteria van Toegang ; de zorg voor een betaalbaar aanbod voor iedereen, het investeren in digitale vaardigheden, nabijheid en passendheid van zorg.

Eén van de actielijnen in dit programma is 'gezonde voeding en valpreventie'. Vanuit 'ouder en wijzer' worden twee programma's in de stad uitgevoerd op het gebied van valpreventie: meer bewegen, minder vallen en TOM. Het **Thuis Onbezorgd Mobiel-project (TOM)** is een bewezen effectief valpreventieprogramma. In Rotterdam is het effectonderzoek uitgevoerd in Het Lage Land waar in april 2019 een pilot was gestart met het project. De gemeente heeft bijgedragen aan doorontwikkeling van het programma om het geschikt te maken voor inwoners in kwetsbare posities, in samenwerking met o.a. Veiligheid NL, MEE en Welzijn. Dit betekent dat alle materialen vereenvoudigd zijn en beeldmateriaal is aangepast. Het programma combineert vroegsignalering van ondervoeding met valpreventie door beweging, voeding en sociaal contact. Dit is verder uitgerold in een aantal wijken met veel ouderen en waar een combinatie met welzijn te maken is. In wijken waar TOM wordt aangeboden zijn looproutes ontwikkeld om ouderen te stimuleren te bewegen op veilige routes. Succesfactor van het programma is o.m. de inzet van vrijwillige 'TOM-maatjes',

---

<sup>1</sup> In de nieuwe coalitie is het programma 'Rotterdam Ouder en Wijzer' niet één op één voortgezet. Het is minder uitgebreid. Valpreventie blijft hoe dan ook aandachtspunt.

naast de inzet van professionals als de fysiotherapeut en de diëtist. Dit zijn getrainde vrijwilligers die de deelnemers begeleiden tijdens het volledige programma. Het succesvolle valpreventieproject **Meer bewegen, minder vallen** van WMO Radar wordt in diverse wijken ingezet, samen met zorgverzekeraar Zilveren Kruis en het Fonds Achterstandswijken Rotterdam. Het programma wordt in het Huis van de Wijk laagdrempelig aangeboden. Bedoeling is om dit programma in alle veertien gebieden verder uit te rollen.

### Meer informatie

[Praktijkvoorbeeld TOM Rotterdam](#)

[Uitvoeringsprogramma Rotterdam Ouder en Wijzer](#)

[Coalitie Erbij Rotterdam; een bredere coalitie die bijdraagt aan Rotterdam Ouder en Wijzer](#)

### GGD Amsterdam: cultuursensitieve variant van Zicht op Evenwicht (ZoE)

Zicht op Evenwicht is een interventie die door middel van voorlichting en cognitieve gedragsverandering methodes de angst om te vallen beoogt te verlagen. Deze interventie is voor de doelgroep ouderen met een migratieachtergrond op een aantal onderdelen aangepast om de aansluiting met deze doelgroep te bevorderen. Voor de implementatie van de interventie voor ouderen met een migratieachtergrond is daarom extra aandacht besteed aan het selecteren en trainen van geschikte professionals. Voor een optimale overdracht van de kernelementen van de interventie bleek de inzet van bi-culturele therapeuten noodzakelijk, vooral bij de ouderen die de Nederlandse taal onvoldoende machtig waren (Boers, et al., 2019). Verder onderstreept de evaluatie het belang van de inzet van vrijwillige sleutelfiguren, het kiezen van de juiste locatie, de inzet van aangepast beeldend cursusmateriaal en het wegnemen van financiële belemmeringen.



### Meer informatie

[Evaluatierapport van de pilot Zicht op Evenwicht](#)

<https://www.achterstandsondersteuningsfonds.nl/nieuws/213-oudere-migranten-laat-ze-niet-vallen>

<https://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/werkzame-elementen/zicht-op-evenwicht>

## Aanpak valpreventie in de gemeente Koggenland

De gemeente Koggenland organiseert sinds 2022 informatiebijeenkomsten 'Voorkom val- en brandongelukken'. Inwoners van 70 t/m 80 jaar worden per brief uitgenodigd. Ze krijgen tijdens de bijeenkomst niet alleen uitleg over brandveiligheid en tips om brandongelukken te voorkomen maar ook over valpreventie en manieren om valongelukken te voorkomen. Leden van de brandweer bieden inwoners de mogelijkheid aan van een huisbezoek. Bij de mensen thuis worden niet alleen rookmelders en vluchtroutes besproken maar ook mogelijke risico's in het huis op valongelukken en hoe deze zoveel mogelijk weg te nemen.

Inwoners kunnen zich na de bijeenkomst tevens aanmelden voor het valpreventieprogramma 'In Balans' wat door Sportraad Koggenland samen met gemeente Koggenland is gestart. Het programma toont aan dat 65-plussers die regelmatig actief zijn minder vallen. De deelnemers aan de 'In Balans'-cursussen staan letterlijk steviger in hun schoenen en krijgen meer zelfvertrouwen door de beweeg oefeningen. Het programma bestaat uit een oefenprogramma van 13 beweeglessen (1x per week een á twee uur), waarin praktijk (beweeg oefeningen, balanstraining) en theorie worden gecombineerd.

**Om de toegankelijkheid te vergroten ondersteunt stichting Help een Handje met vervoer voor de ouderen die niet zelfstandig de bijeenkomsten kunnen bereiken. Ook financiële belemmeringen hebben de volle aandacht.** Er is een eigen bijdrage van vijftig euro voor deelname aan de cursus maar een tegemoetkoming d.m.v. een betalingsregeling of kwijtschelding voor minima is in overleg mogelijk. Er is ook **aandacht voor borging** na afloop van de cursus. Inwoners worden doorverwezen naar het lokale sportaanbod. Er is bijvoorbeeld voor deze doelgroep een speciale cursus 'cognitieve fitness' opgezet. Ook is er inzet gepleegd op het **verbeteren van het bereik** van de cursus door ook de huisarts over het aanbod te informeren, zodat hij of zij ook doorverwijzen kan. Ook andere partijen die over de informatiebijeenkomsten horen haken aan bij het initiatief en vragen tijd om bij de bijeenkomst ook hun aanbod onder de aandacht te brengen. Zo is MantelzorgNL ook bij de bijeenkomsten aangehaakt om ook vanuit hun rol en aanbod voorlichting te geven aan de inwoners.

### Meer informatie

<https://www.koggenland.nl/burgemeester-en-brandweer-doen-woningcheck>

<https://sportraadkoggenland.nl/informatiebijeenkomst-valpreventie-en-brandveiligheid-voor-ouderen/>

## Gemeente Urk en GGD Flevoland

In samenwerking met GGD Flevoland heeft de kleinste gemeente in de provincie Flevoland, Urk, een brede samenwerking op het thema preventie. De aanpak die is opgezet rondom valpreventie is opgezet langs de reeds bestaande ketens van samenwerking. De lokale aanpak van valpreventie is ingebed in een regionale samenwerking met de GGD en andere regiopartners. De rol van de gemeente in het project is gericht op aansluiten bij wat er al is en betrokken zorg- en welzijnspartijen faciliteren in de samenwerking. Visie van gemeente is dat inzet op preventie een investering in welzijn betekent, met het oog op zo dicht mogelijk aansluiten op de lokale situatie. Binnen de lokale werkgroep valpreventie wordt vanaf het begin multidisciplinair samengewerkt. Partners leren elkaar en elkaars aanbod kennen en kunnen effectiever naar elkaar doorverwijzen. Ook klantmanagers WMO, die veel contact hebben met cliënten en van daaruit een signalerende rol kunnen spelen, worden betrokken om ook hen in staat te stellen goed te kunnen doorverwijzen naar bijvoorbeeld het beweegaanbod.

Vanaf juli 2023 brengt GGD Flevoland met de **'proeftuin ouderen'** vanuit het programma **'Positief Ouder Worden'** met een vernieuwende aanpak het preventielandschap rondom ouderen in beeld. In samenwerking met hogeschool Windesheim wordt ingezet op een betere aansluiting van het preventie-aanbod op de lokale gezondheidsproblemen en ondersteuningsbehoeften van ouderen.

In samenwerking met het landelijk consortium **BeterOud** worden de opbrengsten van de proeftuin tijdens leerbijeenkomsten gedeeld met gemeenten, zorg-, welzijns-, en ouderenorganisaties en in co-creatie verwerkt tot een handzame, uniforme 'toolbox'. Deze gereedschapskist die in de komende drie jaar wordt samengesteld, zal werkzame elementen bevatten die partijen elders in het land kunnen gebruiken bij de inrichting van hun eigen lokale preventieaanbod.

Tot slot vermeldenswaard is dat GGD Flevoland in juni 2023 is gestart om de diverse gemeentes in de regio af te reizen met een speciale 'bustour positief ouder worden' om laagdrempelig met mensen in contact te komen, in gesprek te treden over ouder worden en wat mensen daarbij nodig hebben of van belang vinden.

### Meer informatie

[www.gezondopurk.nl](http://www.gezondopurk.nl)

<https://www.loketgezondleven.nl/advies-ondersteuning/workshops-bijeenkomsten/webinar-valpreventie>

Korte video met uitleg over de ketenaanpak valpreventie in Flevoland

[www.positiefouderworden.nl](http://www.positiefouderworden.nl)

## GGD Gelderland-Zuid in de regio Nijmegen

Sinds 2011 is er in de regio Nijmegen e.o. een Integrale aanpak valpreventie actief, ontwikkeld door GGD Gelderland-Zuid en ZZG Zorggroep (thuiszorg). Een groot aantal professionals en seniorenorganisaties zetten zich in om een samenhangend geheel van activiteiten te ontwikkelen, met als streven: 'de juiste oudere op de juiste plaats'. Het project wordt uitgevoerd met verschillende lokale partners in de 16 gemeenten in het werkgebied Gelderland-Zuid. Nijmegen heeft een inclusieve aanpak ontwikkeld waarbij ook de meer kwetsbare ouderen worden bereikt. In de handreiking valpreventie die de GGD Gelderland Zuid heeft ontwikkeld wordt benoemd dat het bereiken van de doelgroep lastig is als er wordt gesproken van 'valpreventie', omdat het een negatieve term is. Op basis van een focusgroep met de doelgroep worden positieve benamingen voorgesteld om ouderen beter te bereiken. Ook is in alle gemeenten in de regio een gezondheidsmakelaar aangesteld die kan ondersteunen bij de ontwikkeling van een lokale aanpak valpreventie.

### Meer informatie

[Praktijkvoorbeeld integrale aanpak valpreventie Gelderland Zuid](#)

[GGD Gelderland Zuid toelichting op visie en handreiking integrale aanpak valpreventie](#)

## Gezond en gelukkig oud in Tilburg

In het project **Gezond en gelukkig oud in Tilburg** organiseren vrijwilligers en ouderen zelf diverse activiteiten. Het doel: ouderen ondersteunen bij het behouden van hun zelfstandigheid en hen de mogelijkheid te bieden om nieuwe sociale contacten op te doen. Bijvoorbeeld:

- **ANWB Automaatje van ContourdeTwern:** vrijwilligers vervoeren met hun eigen auto minder mobiele ouderen naar afspraken zoals de dokter en ziekenhuis. Of naar een gezellig uitje, zoals koffiedrinken in de stad of een bezoek aan familie/vrienden. Zo kunnen ouderen blijven deelnemen aan activiteiten en het geeft zingeving aan de vrijwillige chauffeurs. Een professionele lokale coördinator werft en begeleidt de vrijwilligers en zorgt voor verbindingen. Het concept is ontwikkeld door de ANWB.
- **Fijn Thuis gesprekken:** getrainde vrijwilligers gaan bij ouderen thuis op bezoek en/of doen dit telefonisch. De 75-jarigen ontvangen een brief. De overige worden via het eigen netwerk en dat van de partners bereikt. Hier ligt de focus op 65+'ers die te maken hebben met 'life events'.

- **Gezond en gelukkig oud in je wijk of dorp:** de gemeente werkt aan een ouderen- en dementievriendelijke leefomgeving met integrale aandacht voor ouder worden in de wijk. In gesprek met inwoners (55+ of 65+) wordt in kaart gebracht of er voldoende geschikte woningen zijn, welke voorzieningen en ontmoetingsmogelijkheden er zijn, de bereikbaarheid hiervan, of er genoeg aandacht is voor bewoners met geheugenproblemen en of dementie etc. Daarna wordt samen met bewoners een actieplan opgesteld en uitgevoerd.
- **Samenwerkingsnetwerken in wijk of dorp:** de gemeente heeft samenwerkingsnetwerken rondom 'ouder worden in de wijk en het dorp' in kaart gebracht. Zo'n netwerk bestaat bijvoorbeeld uit professionals op het gebied van wonen, zorg, medisch/huisarts, welzijn, gemeente, (actieve vrijwillige) ouderen, wijkraad, ondernemers en andere (vrijwillige) organisaties.

[Lees meer over gezond en gelukkig oud in Tilburg](#)