



Mosa
Academische Werkplaats
Publieke Gezondheid

Inspiratiesessie

Aan de slag met de ketenaanpak valpreventie
4 juni 2024

Programma



- 11.00 uur** **Welkom**
- 11.10 uur** **Opening: GALA, de ketenaanpakken en valpreventie**
Dennis Muris, procesregisseur IZA, GGD Zuid Limburg
- 11.30 uur** **“In balans”: valpreventie door MeanderGroep in gemeente Kerkrade**
William Valkenburg, Manager Paramedische Dienst, MeanderGroep; Youri Poper, Beweegagoog en valpreventie coach, MeanderGroep
- 12.00 uur** **Lunch**
- 12.30 uur** **In beweging komen en blijven door Stichting Ecsplora in Sittard-Geleen en Stein**
Dean Wolters, Manager Stichting Ecsplora; Anna Beissel, projectleider valpreventie, Gemeente Sittard-Geleen, Stein/subregioördinator westelijke mijnstreek
- 13.00 uur** **Vitaal en veilig thuis: vallen voorkomen vanuit netwerken in Eijsden-Margraten**
Sandra Beurskens, projectleider, Gemeente Eijsden-Margraten; Miranda Husson, ergotherapeut, ergotherapiepraktijk Husson
- 13.30 uur** **Plenaire discussie**
- 13.55 uur** **Afsluiting**



GALA *de ketenaanpakken en valpreventie*

Dennis Muris, procesregisseur IZA GGD Zuid-Limburg

WELKOM IN DE WONDERE WERELD VAN DE GEMEENTE

SIS

GALA

SPUK

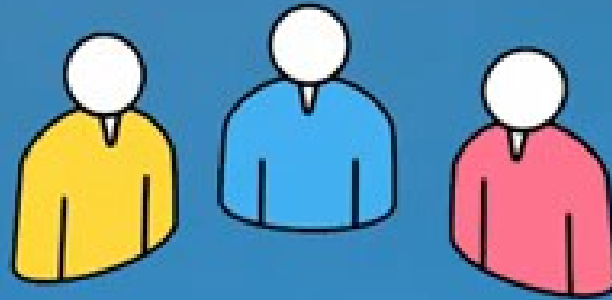
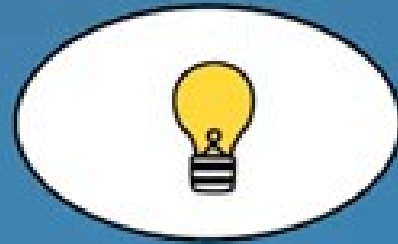
AO

VNG

AB

GR

GALA WIE?



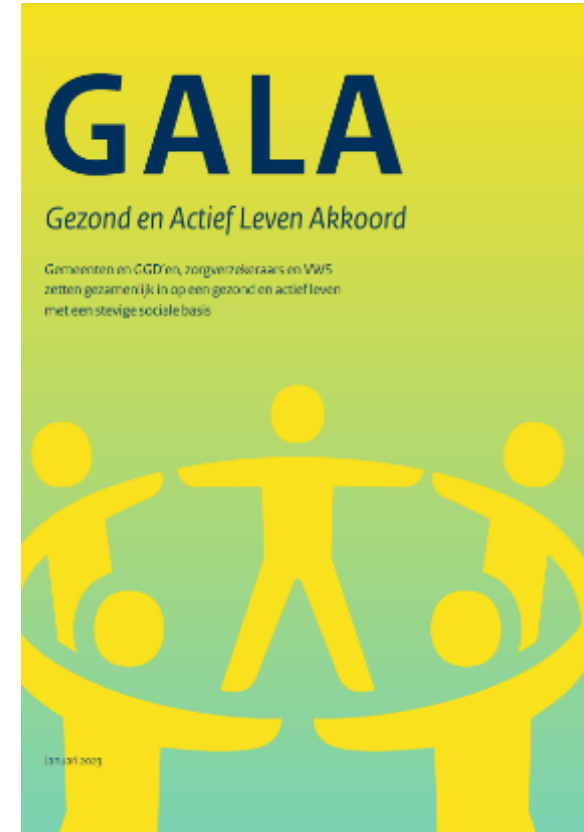
SAMENHANG TRENDBREUK – GALA – IZA



Van ziekte en zorg naar
gezondheid en preventie

Gerichte aanpak GALA m.b.t.
preventie, gezondheid en sociale
basis is voorwaarde voor
verschuiving naar de voorkant

Domeinoverstijgend



trend**↑↓↔**breuk
zuid-limburg

GALA THEMA'S

Thema

Sport & bewegen

Sportakkoord

Brede regeling combinatiefunctionarissen (o.a. buurtsportcoaches)

Gezondheid & sociale basis

Terugdringen gezondheidsachterstanden (voorheen Gezond in de Stad - GIDS)

Kansrijke Start

Mentale Gezondheid

Aanpak Overgewicht en obesitas (bij kinderen en GLI bij volwassenen)

Valpreventie

Leefomgeving

Vroegsignalering Alcoholproblematiek en opgroeien in een kansrijke omgeving

Wijkaanpak sociale basis, inclusief stimuleren woonvormen

Mantelzorg (Respijtzorg)

Eén tegen Eenzaamheid

Welzijn op recept

Algemeen

Coördinatiekosten regionale aanpak preventie (overkoepelend programma)

Versterken Kennisfunctie

PROCES TOTSTANDKOMING REGIONALE UITVOERINGSPLANNEN

2023

2024

April
Oplevering input
“waar staat je
gemeente” door GGD



Mei-september
Opstart themawerkgroepen voor
opstellen regionale visie t.b.v.
Plan van Aanpak GALA
gemeenten

30 september
Indienen Plan van
Aanpak GALA door
gemeenten aan VNG

Format Plan van aanpak 2024-2026
Rapportage specifieke uitvoering sport en bewegen, gezondheidsbevordering, cultuurparticipatie en de sociale basis 2023-2026

Naam gemeente: _____
Naam verantwoordelijke werfvoeder: _____
Datum van instellen: _____
Contactpersoon voor aanvullende informatie: _____
Naam: _____
E-mailadres: _____
Telefoonnummer: _____

1. Waar staat de gemeente? (huidige situatie)
Beschrijf in hoofdlijnen de huidige situatie ten aanzien van sport, bewegen en cultuur en gezondheid en sociale basis. Doe dit uit de hand van relevante data en kennis over deze domeinen, zoals wijzigingen, de gezondheidsmonitor, het regionaalplan.

- Beschrijf op grond van een mede landelijk lokaal preventieakkoord of lokaal sportakkoord, met welke partijen en op welke wijze het lokale overleg is georganiseerd.
- Geef een korte beschrijving op de belangrijkste gezondheidsverschillen in de gemeente. Doe het beste voor de verschillen in domeinen van sport, bewegen en cultuur.
- Wat zijn de belangrijkste opgaven op het gebied van sport, bewegen en cultuur?
- Wat zijn de belangrijkste opgaven op het gebied van gezondheid en sociale basis?

Oktober 2023 – maart 2024
Doorstart themawerkgroepen voor opstellen
regionale uitvoeringsplannen

24 april
Bestuurlijk
“zwaarwegend advies”
aan gemeenten
gegeven

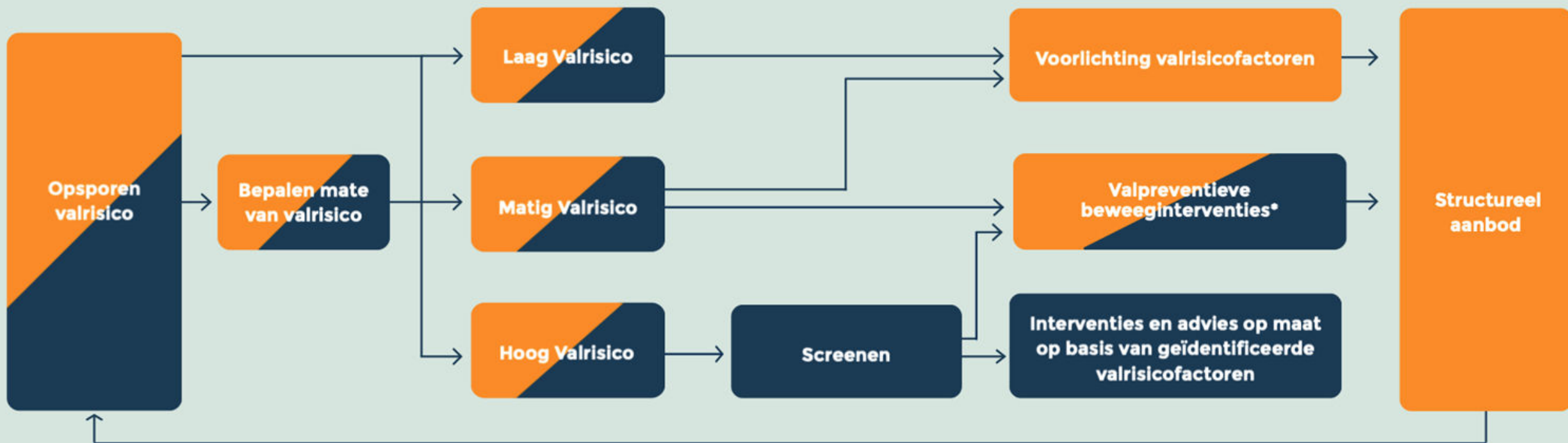
➤ **THEMAWERKGROEPEN**

- Procesregisseur IZA (technisch voorzitter)
- Gemeenteambtenaren (uit elke subregio tenminste één)
- GGD medewerkers
- Welzijnspartners (CMWW, Trajekt én MIK&PIW)
- Huisartsenorganisaties (Meditta, ZIO én HOZL)
- Zorgverzekeraars (CZ én VGZ)
- Fysiotherapeuten (voor valpreventie)
- Apothekers (later toegevoegd bij valpreventie)

KETENAANPAK VALPREVENTIE

Ketenaanpak

- gemeentelijk domein
- zorgdomein



*Ouderen met een indicatie komen vanaf 2024 in aanmerking voor een vergoeding vanuit de Zvw

KETENAANPAK VALPREVENTIE



Opsporen

Ketenaanpak start met opsporen van 65-plussers met valrisico laag, matig of hoog. (Valrisicotest)



Screenen

Bij ouderen met hoog valrisico wordt de valanalyse afgenomen.



Interventies

Interventies zijn gericht op het verminderen van risicofactoren voor vallen.



Structureel beweegaanbod

Om verbeteringen in spierkracht en balans vol te houden, is het van belang door te gaan met bewegen.



Borgen

Monitoren en evaluatie helpt om inzicht te krijgen in de valpreventie aanpak in je gemeente.

Governance

Welke onderdelen worden regionaal of lokaal aangepakt?
Wat is er nodig voor deze regionale aanpak en wat zijn de kosten daarvan?

KETENAANPAK VALPREVENTIE

Verantwoordelijkheden regionaal, subregionaal & lokaal



Opsporen



Screenen



Interventies



Structureel beweegaanbod



Borging

Regionaal

- Opzetten campagne
- Regionale communicatie onderhouden

- Maken afspraken zorgverzekeraar
- Maken tariefafspraken

- Maken afspraken zorgverzekeraar
- Maken tariefafspraken
- Aansluiting vinden bij andere keten aanpakken

Structureel beweegaanbod

- Opzetten regionale leidraad
- Verkennen gebruik LDF
- Delen geleerde lessen

Sub regionaal

- Contact onderhouden zorgprofessionals

- Organiseren scholing valanalyse

- Organiseren scholing
- Eventueel opzetten gecombineerde aanpak (Dy'net)

- Organiseren bijscholing lesgevers

- Delen geleerde lessen

Lokaal

- Uitzetten lokale campagne
- Organiseren en uitvoeren

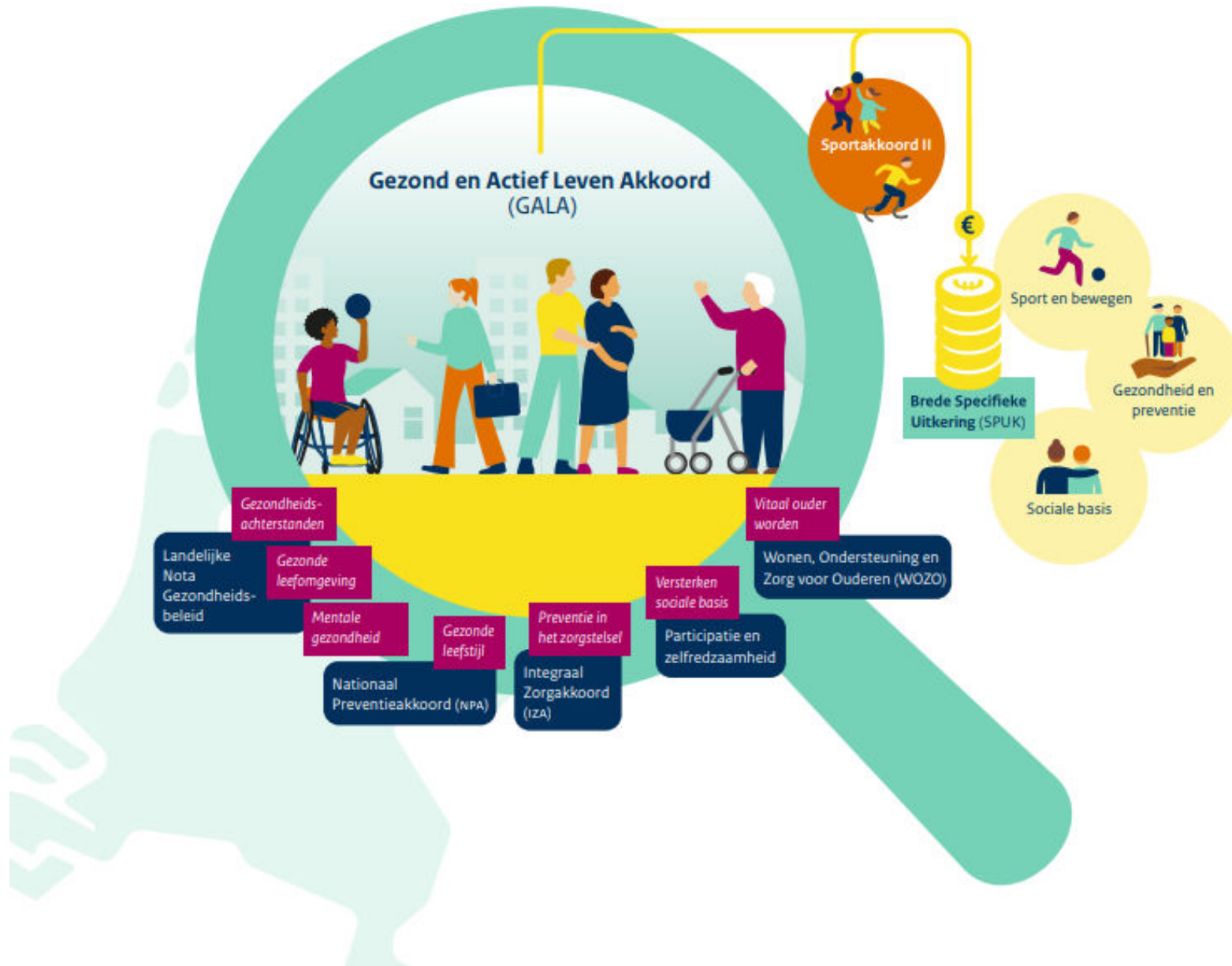
- Organiseren en uitvoeren

- Organiseren en uitvoeren

- In kaart brengen structureel beweegaanbod
- Uitbreiden indien nodig

- Uitvoeren evaluaties

VRAGEN?



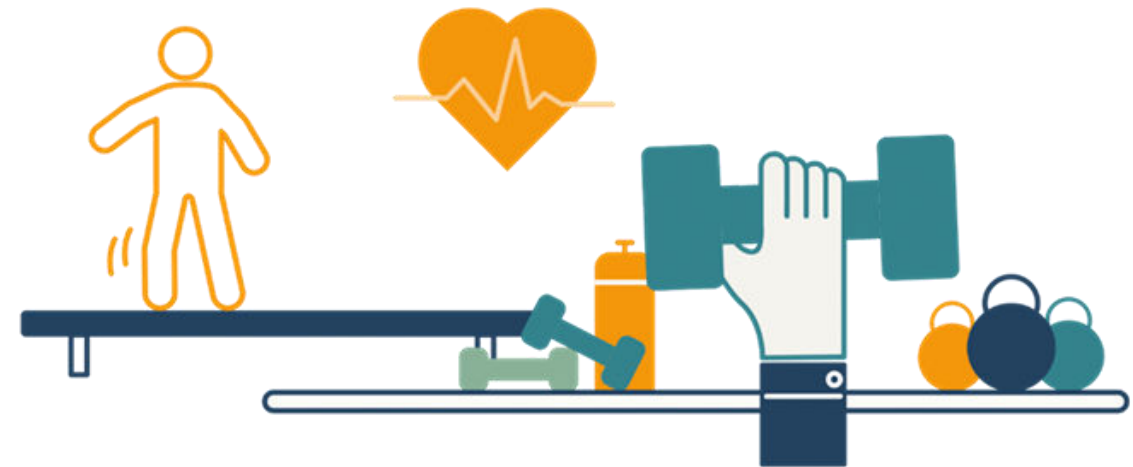
“In Balans”: Valpreventie door MeanderGroep in Gemeente Kerkrade

Youri Poper & William Valkenburg



Waarom In Balans?

- Groepsinterventie gericht op het voorkomen van valongevallen
- Bewustwording risicofactoren
- Zelfvertrouwen en ontspanning
- Balans en Mobiliteit (Tai Chi)



Doelgroep

- **Zelfstandig wonende ouderen (65+)**
 - Gemeente Kerkrade
- **Willen werken aan evenwicht & stabiliteit**
- **Ervaring hebben met vallen of bang zijn om te vallen**
- **Voldoende geestelijk vermogen**
 - Zelfstandig kunnen opstaan vanuit een stoel
 - Voldoende balans



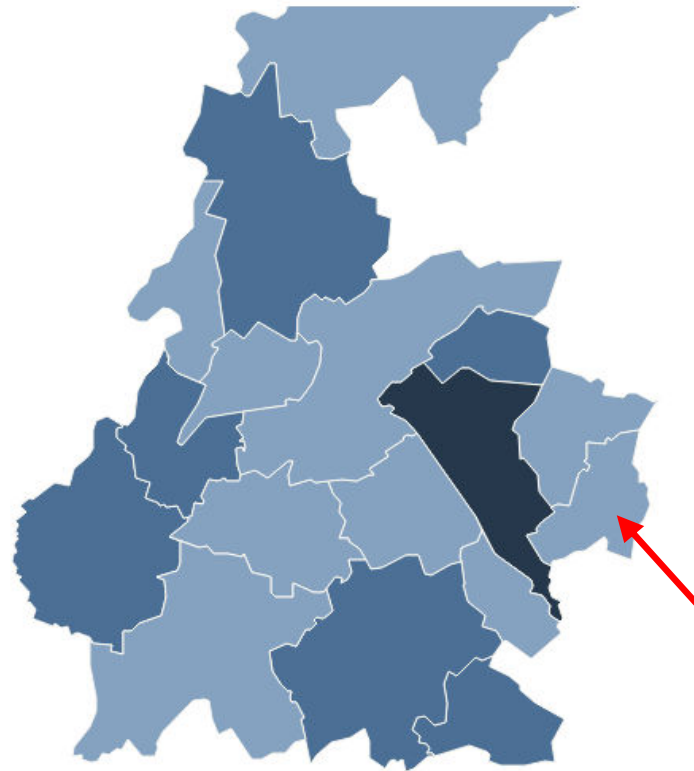
Tai Chi

- **Filosofie**
- **Tai Chi en In Balans**

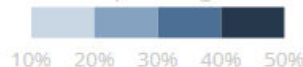


Inwoners 65 jaar en ouder met verhoogd valrisico per gemeente

Gemeten in '2021'



Geschat percentage inwoners 65 jaar en ouder met verhoogd valrisico



Kerkrade



Geschat percentage inwoners 65 jaar en ouder met verhoogd valrisico: **28%**

2020

Geschat aantal inwoners 65 jaar en ouder met verhoogd valrisico: **3.290**

Geschatte totale zorgkosten door vallen 65 jaar en ouder: **€ 3,6 miljoen**

2025

Prognose aantal inwoners 65 jaar en ouder met verhoogd valrisico: **3.710**

Prognose totale zorgkosten door vallen 65 jaar en ouder: **€ 4,4 miljoen**

2035

Prognose aantal inwoners 65 jaar en ouder met verhoogd valrisico: **4.630**

Prognose totale zorgkosten door vallen 65 jaar en ouder: **€ 6,8 miljoen**

Handvaten om angst te verminderen

- **Beweeegprogramma's**



- **Cursus “In Balans”**

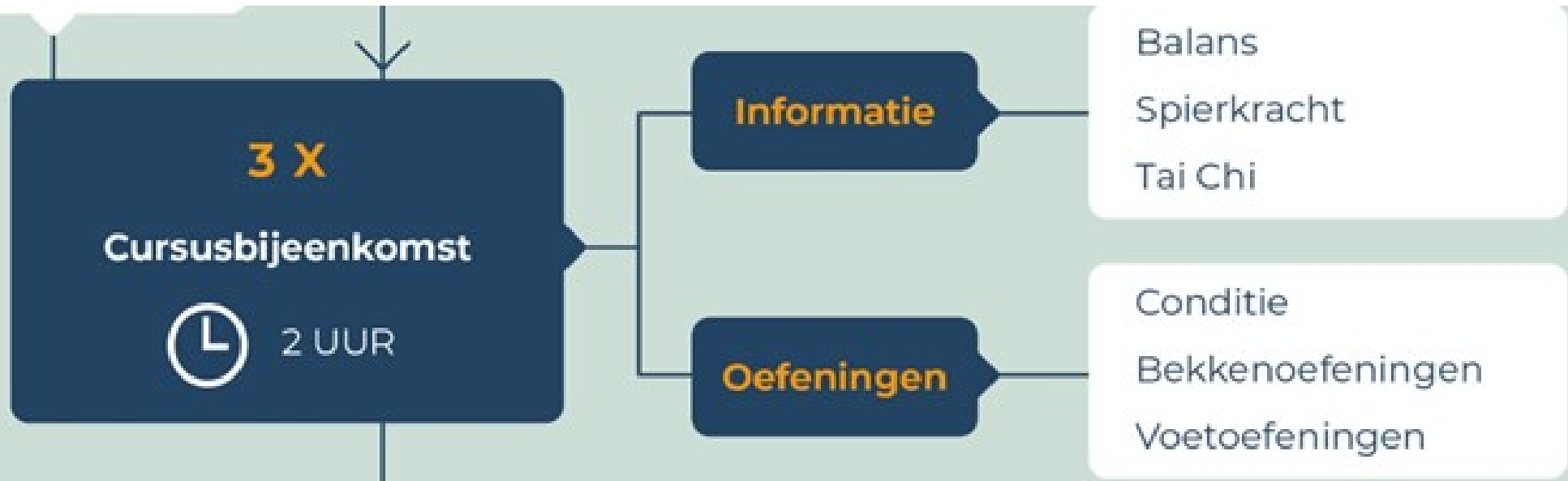
- Verbeteren van balans en stabiliteit
- Verbeteren algehele conditie
- Minder kans om te vallen
- Meer zelfstandigheid
- Actiever dagelijks leven
- Leuk en gezellig!

Cursus- en trainingsbijeenkomsten

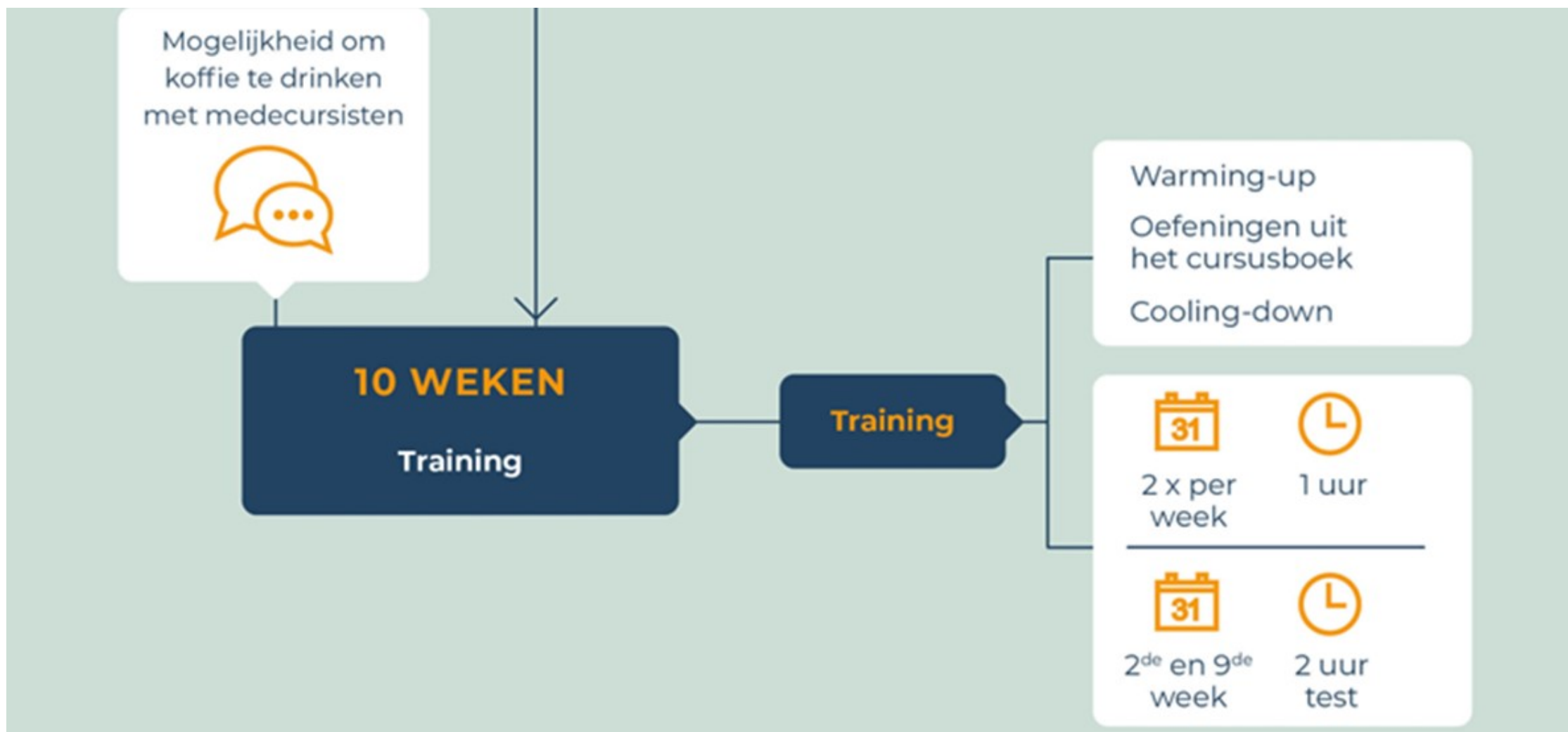
Programma cursus In Balans



Cursusbijeenkomsten



Trainingsbijeenvakomsten





Aanmeldingen infosessie

- Ailbertuslaan 1 23 inwoners
- Ailbertuslaan 2 14 inwoners
- Firenschat 8 inwoners
- Hambos 12 inwoners



Gestart Cursus



• Ailbertuslaan 1	12 inwoners (1 Afvaller)	4 mannen 7 dames	76,6 jaar
• Ailbertuslaan 2	12 inwoners (1 Afvaller)	11 dames	76,4 jaar
• Firenschat	11 inwoners	4 mannen 7 dames	76 jaar
• Hambos	12 inwoners (1 Afvaller)	4 mannen 7 dames	78,6 jaar

Aanwezigheid gemiddeld 95 %

Metingen (week 2 en week 9)



- 4x Balans test
- Reiktest
- Timed up en go test
- 5 timed chair stand test.

4x Balans test



	Week 2	Week 9	Verschil	%
Firenschat	10, 9, 8.7, 6.7	10, 10, 10, 9.4	0, 1, 1.3, 2.6	0, 11.1, 14.6, 39.2
Balans 1	10, 9.8, 9.7, 8.1	10, 10, 10, 8.6	0, 0.22, 0.33, 0.56	0, 2.3, 3.4, 6.9
Balans 2	10, 9.9, 9.27, 7.6	10, 10, 9.1, 8.1	0, 0.1, -0.1, 0.77	0, 1, -1.1, 6.6
Hambos	10, 9.5, 9.1, 6	10, 10, 9.6, 9.4	0, 0.45, 0.55, 3.36	0, 4.8, 6, 56.1

Reiktest

	Week 2	Week 9	Verschil	%
Firenschat	31,45 cm	47,09 cm	15,63 cm	49,71%
Balans 1	32,44 cm	42,44 cm	10 cm	30,82%
Balans 2	28,66 cm	39,22 cm	10,56 cm	36,82%
Hambos	32 cm	42,73 cm	10,73 cm	33,53%

TUG

	Week 2	Week 9	Verschil	%
Firenschat	9,32s	6,36s	-2,96	-31,71%
Balans 1	11s	8,11s	-2,89s	-26,26%
Balans 2	11,3s	9,4s	-1,9s	-16,81%
Hambos	9,54s	7s	-2,55s	-26,67%

5 tcst

	Week 2	Week 9	Vershil	%
Firenschat	14,1s	11s	-3,09s	-21,94%
Balans 1	12,78s	9,78s	-3s	-23,48%
Balans 2	18,2s	13,2s	-5s	-27,47%
Hambos	14,1s	10,27s	-3.82s	-27,10%

Plan bij mogelijke voortzetting



Uitbreiding naar ketenaanpak:

- Start theoretische bijeenkomsten uitbreiden met Specialist ouderengeneeskunde en Diëtist;
- Afsluitende bijeenkomst beweegaanbod sociaal domein uit de regio uitnodigen ipv aanbod zelf vertellen.

Aanbied van cursus richten op andere wijken in Kerkrade:
Gracht, Bleijerheide en Eygelshoven.

Vragen?



Bedankt!

Youri Poper
&
William Valkenburg



MeanderGroep

Lunch!

De volgende presentatie start om 12.30u!



In beweging komen en blijven
Namens Ecsplore



Gemeente *Stein*

Even voorstellen...

Dean Wolters - Manager Stichting Ecsplore

Anne Beissel - Projectleider Valpreventie

Context



Kinderopvang

MIK

Spelenderwijs

Sociaal werk

Ecsplore

PIW

CJG

KIZ

Ecsplore nader bekeken

Missie: Ecsplore stimuleert een gezonde, sociale en vitale samenleving.

Visie: Ieder individu kan participeren op zijn of haar eigen niveau.

Doel: Een bijdrage leveren aan een gezonde en actieve leefstijl, sociale ontwikkeling, cognitieve groei en talentontwikkeling van doelgroepen. We werken preventief en proberen (ernstige) hulpvragen te voorkomen.

Context

- Onderdeel van MIK PIW Groep
- Werkgever van 50 medewerkers
Circa 80 zzp'ers, en 100 studenten in het leerbedrijf.
- Bestaat sinds 2009
- Reguliere opdracht: Sittard-Geleen, Stein en Beekdaelen
- Additionele opdrachten in: Roermond, Maasgouw, Weert, Beek, Roerdalen, Heerlen, Brunssum, Kerkrade, Echt-Susteren, Provincie Limburg etc.)

Programma



1

Aandachtsgebied 1

*Kinderen, jongeren
en ouders
(incl. kinderopvang)*

**21 vakleerkrachten op
30 scholen**



2

Aandachtsgebied 2

*Volwassenen en
Senioren*



3

Aandachtsgebied 3

*Verenigings-
ondersteuning*



4

Aandachtsgebied 4

Kwetsbare groepen

Hieronder vallen circa 50 programma's en projecten



Universele preventie is gericht op de gehele doelgroep. En heeft tot doel de kans op het ontstaan van ziekte of risicofactoren te verminderen en gezondheid te bevorderen.

Zorggerelateerde preventie

Zorggerelateerde preventie

Zorggerelateerde preventie

Geïndiceerde preventie

Selectieve preventie

Universele preventie



Selectieve preventie heeft tot doel specifieke (hoog)risicogroepen te identificeren en gerichte preventieprogramma's uit te voeren zodat de gezondheid wordt bevorderd.

Zorggerelateerde preventie

Zorggerelateerde preventie

Zorggerelateerde preventie

Geïndiceerde preventie

Selectieve preventie

Universele preventie



Geïndiceerde preventie heeft tot doel het ontstaan van ziekte of verdere gezondheidsschade te voorkomen door een interventie of een behandeling bij een individu met een verhoogd risico of beginnende klachten.

Zorggerelateerde preventie

Zorggerelateerde preventie

Zorggerelateerde preventie

Geïndiceerde preventie

Selectieve preventie

Universele preventie



Zorggerelateerde preventie is gericht op het ondersteunen van het individu met bestaande gezondheidsproblemen, om de ziektelast te reduceren, complicaties tegen te gaan en zelfredzaamheid te ondersteunen.

Ex
m
v
zd

Zorg

Zorggerelateerde preventie

Zorggerelateerde preventie

Zorggerelateerde preventie

Geïndiceerde preventie

Focus op achterstanden

Selectieve preventie

Universele preventie

Bewegestimulering

Zorggerelateerde preventie

Zorggerelateerde preventie

Zorggerelateerde preventie

Geïndiceerde preventie

Selectieve preventie

Universele preventie

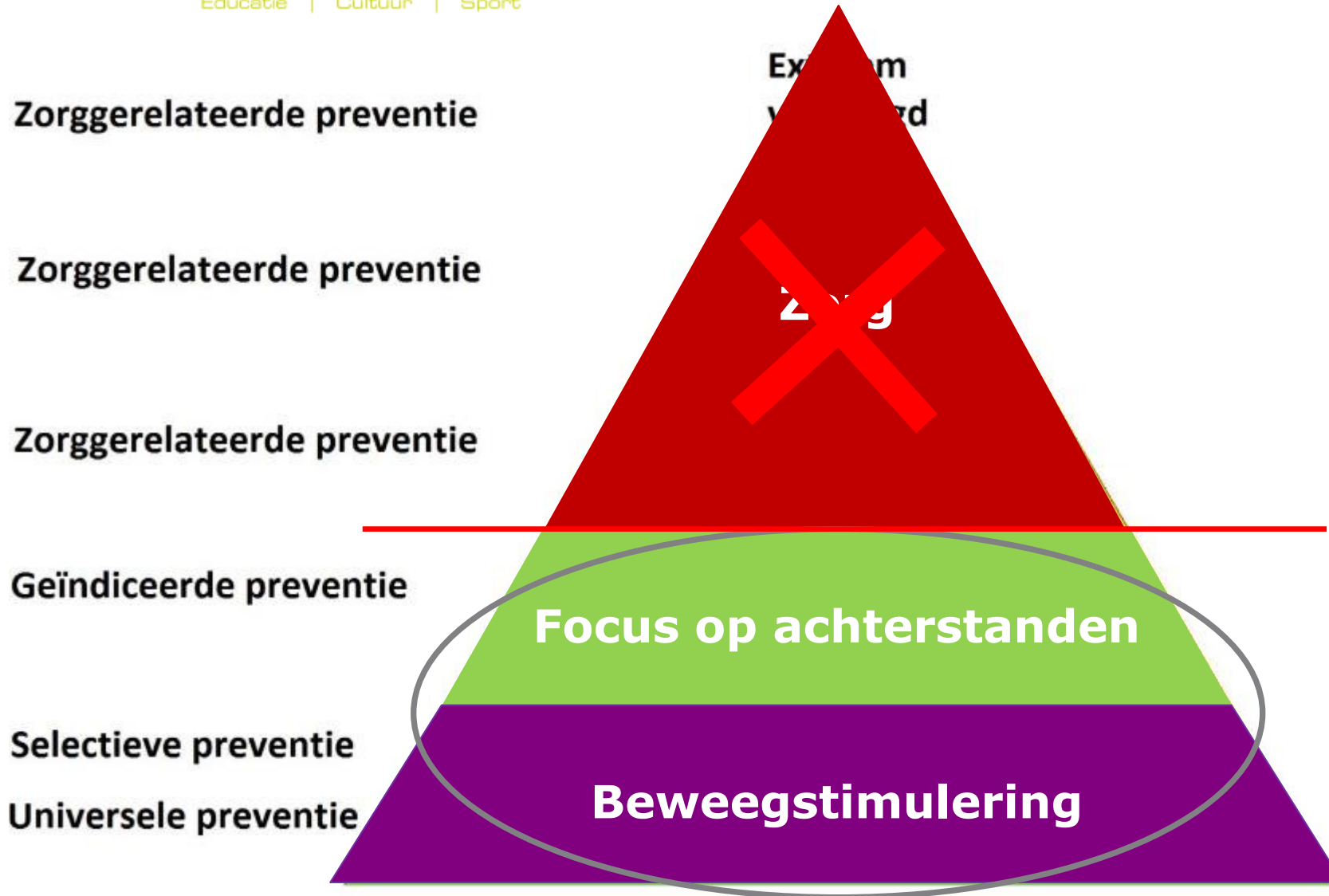
Ex
m
v
rd

~~Zorg~~

Focus op achterstanden

Bewegestimulering





Zorggerelateerde preventie

Ex
m
v
rd

Zorggerelateerde preventie



Zorggerelateerde preventie

Geïndiceerde preventie

Focus op achterstand

Selectieve preventie

Universele preventie

Bewegestimulering

Zorgprogramma



Geïndiceerde bewegestimulering

Selectieve bewegestimulering
+
Universele bewegestimulering

Screening
(LVS – Stimuliz)



- **Geïndiceerde preventie**

- GLI HealthyLIFE
- Interventies valpreventie matig risico
- Speciale beweegprogramma's

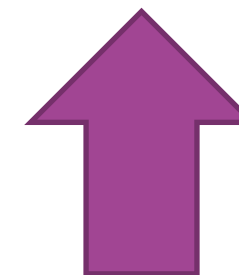
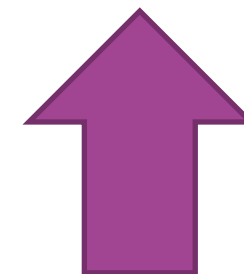
- **Selectieve preventie**

- Vitaliteitsdagen positieve gezondheid
- Beweegmakelaar

- **Universele preventie**

- Volksuniversiteit Maasland
- Vakantieprogramma's
- Events
- MBVO

Doorgaande lijn valpreventie



- **Geïndiceerde preventie**

- GLI HealthyLIFE
- Nu niet vallen (Valpreventie)
- Speciale beweegprogramma's

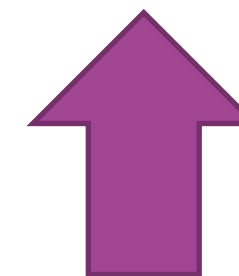
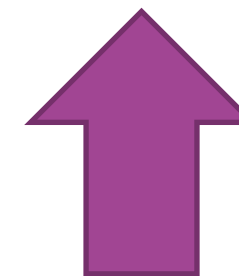
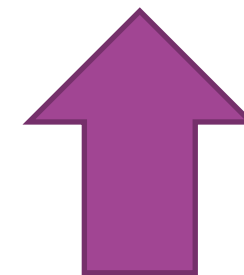
- **Selectieve preventie**

- Vitaliteitsdagen positieve gezondheid
- Beweegmakelaar

- **Universele preventie**

- Volksuniversiteit Maasland
- Vakantieprogramma's
- Events
- MBVO

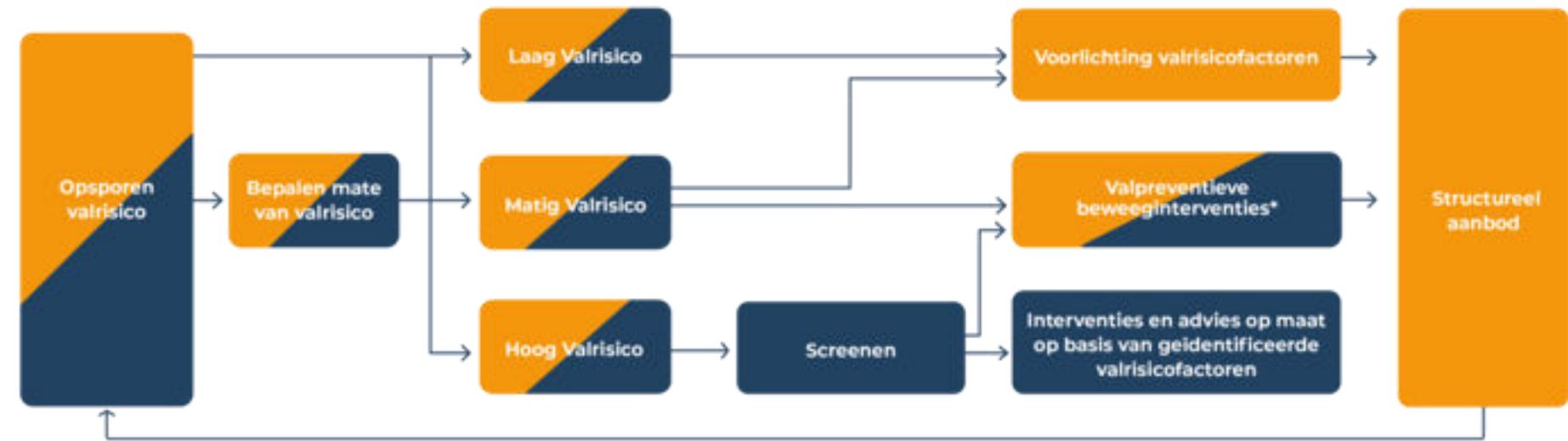
Doorgaande leefstijlondersteuning



Ketenaanpak valpreventie

Ketenaanpak valpreventie ouderen

● gemeentelijk domein
● zorgdomein



*Ouderen met een indicatie komen vanaf 2024 in aanmerking voor een vergoeding vanuit de Zvw

Bron: VeiligheidNL

Valpreventie – Opsporen



Multidisciplinaire Vitaliteitsdagen van Ecsplore

Knooppunt Informele Zorg

Partners in Welzijn

Aanvullend:

Huishoudelijke ondersteuning

WMO

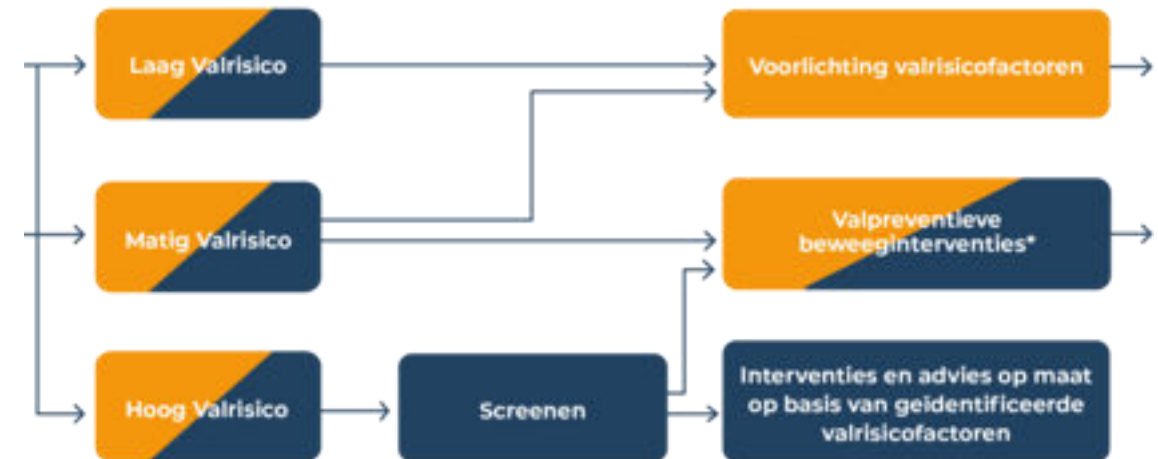
Zorgdomein

Hoe opsporen?

- Aandacht vergroten voor valpreventie
 - Bij 65-plussers
 - Bij alle andere bewoners
 - Bij (informele-) hulpverleners
- Workshops voor hulpverleners binnen en buiten het zorgdomein
- Centrale registratie bij Ecsplore

Registratie en doorverwijzen

- Openbare vragenlijst
- Centrale planner bij Ecsplore
- EPD (elektronisch patiëntendossier)
 - Monter (registreren, plannen, communiceren, evalueren)



Registratie en doorverwijzen

- Openbare vragenlijst
- Centrale planner bij Ecsplore
- EPD (elektronisch patiëntendossier)
 - Monter (registreren, plannen, communiceren, evalueren)



The image shows a smartphone screen displaying a survey form. The title is 'Valpreventie vragenlijst'. Below the title is a paragraph of text explaining the survey's purpose and data handling. A question follows, asking who will fill out the form, with a dropdown menu for the answer.

Valpreventie vragenlijst

Deze vragenlijst vraagt ca. 10 minuten van uw tijd. Op basis van de uitkomst is er een inschatting over uw valrisico mogelijk. De gegevens worden alleen door Stichting Ecsplore gebruikt om contact op te nemen met de bewoner om vervolg afspraken te treffen omtrent valpreventie. Dit is een opdracht vanuit de gemeente. Er worden geanonimiseerde gegevens gedeeld met de gemeente.

* Vereist

Wie vult de vragenlijst in?

Bewoner of een professional?

Wordt dit formulier door een deelnemer ingevuld of door een professional ingevuld? *

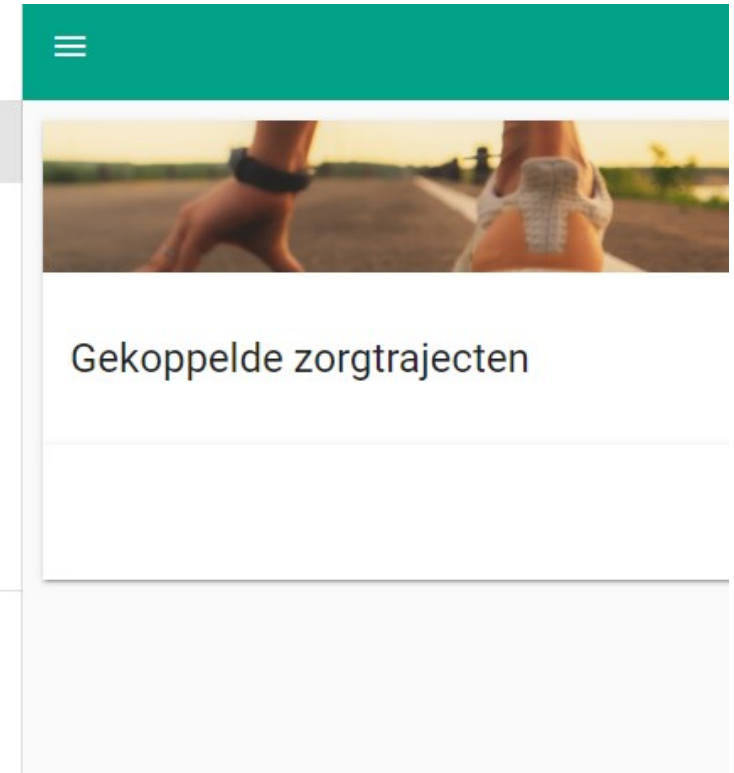
Selecteer uw antwoord

Registratie en doorverwijzen

- Openbare vragenlijst
- Centrale planner bij Ecsplore
- EPD (elektronisch patiëntendossier)
 - Monter (registreren, plannen, communiceren, evalueren)

Monter

- 🏠 Home
- 📅 Agenda
- ✉ Berichten
- 👥 Groepen
- 👤 Personen/organisaties
- 🩺 Zorgtrajecten
- 🔑 Overzicht ▾
- 👤 Persoonlijk ▾



Structureel aanbod

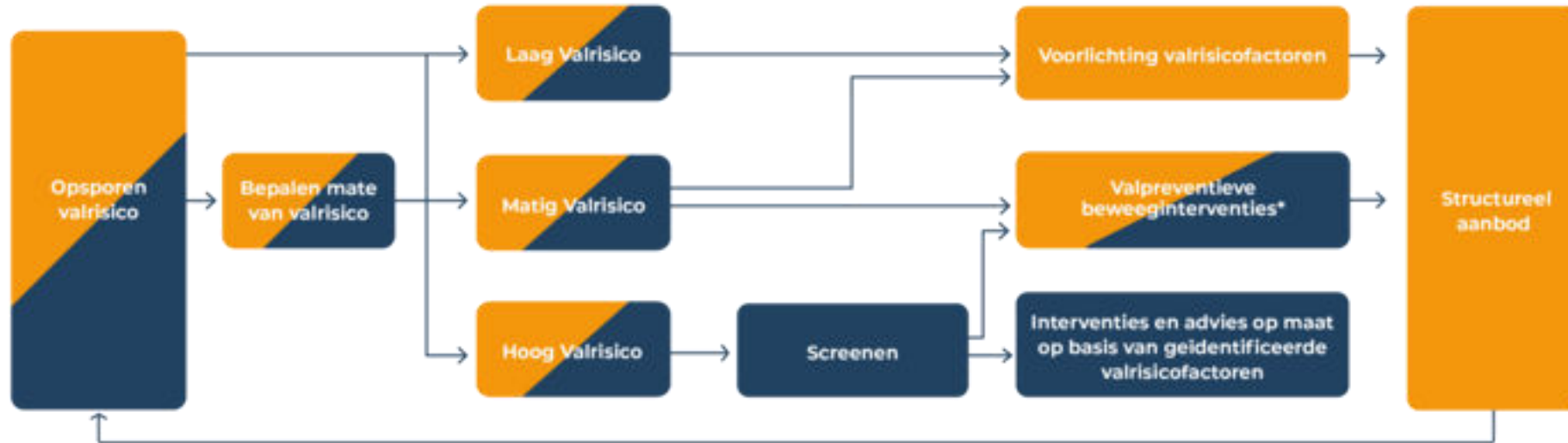
- Platform beweegaanbod in Sittard-Geleen: Soeple
- MBvO (Meer bewegen voor ouderen)
- Fysiofitness
- Sportverenigingen
- Beweegmakelaar



Evalueren

Ketenaanpak valpreventie ouderen

- gemeentelijk domein
- zorgdomein



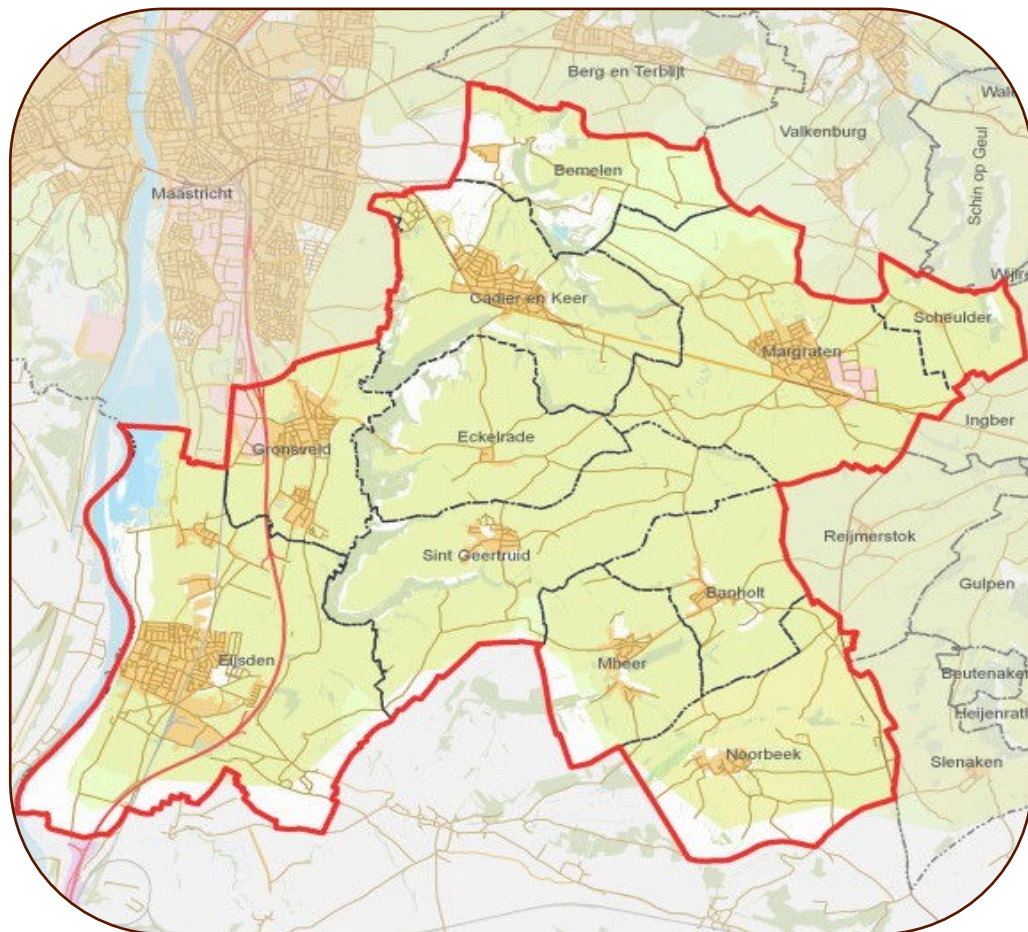
*Ouderen met een indicatie komen vanaf 2024 in aanmerking voor een vergoeding vanuit de Zvw

Bron: VeiligheidNL

Duurzame (val-)preventie



- Effectiviteit & efficiëntie
- Werkdruk verlagen voor professionals (Huisartsen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten ect.)
- Multidisciplinaire aanpak
- Monitoring



Vitaal en veilig thuis: vallen voorkomen vanuit netwerken in Eijsden- Margraten

Sandra Beurskens, projectleider, Gemeente
Eijsden-Margraten, Sociaal Centrum Eijsden

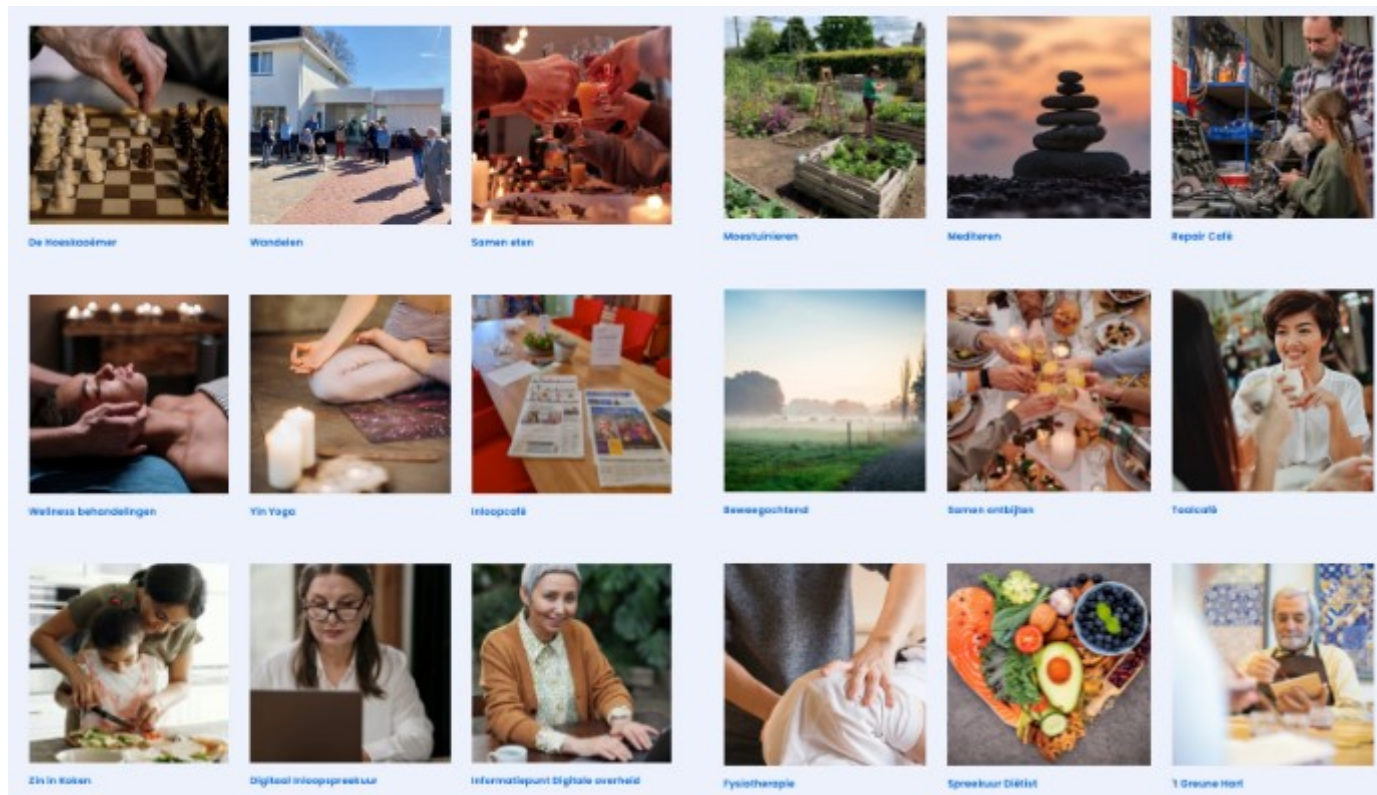
Miranda Husson, ergotherapeut,
ergotherapiepraktijk Husson

De aanleiding



Sociaal Centrum Eijsden

www.sceijsden.nl



Lokale Netwerken Samenhangende Ouderenzorg



Fase I: ontwikkelsubsidie: netwerk

Fase II: de uitwerkingssubsidie: samenwerken en valpreventie

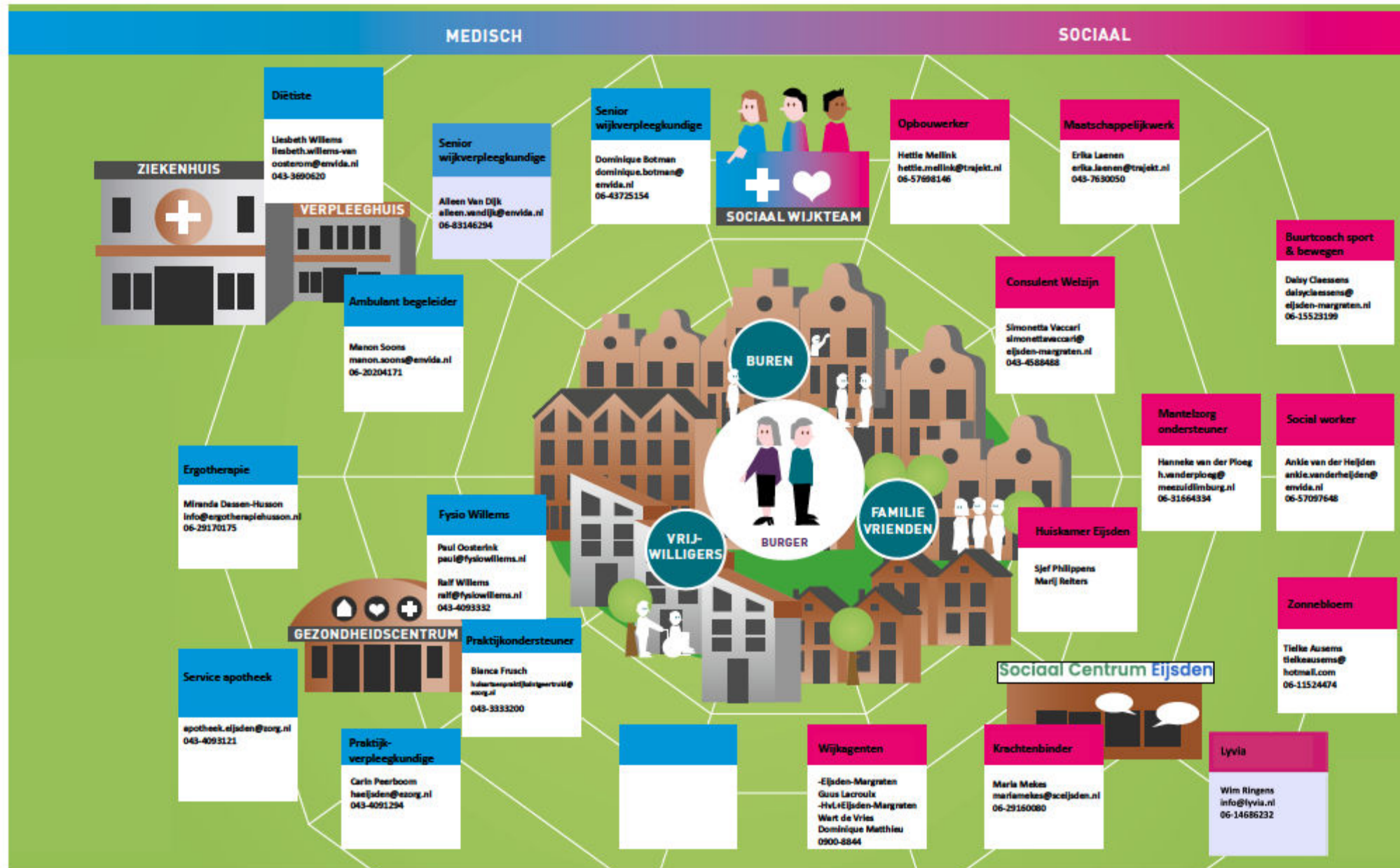
Fase III: de verduurzamingsubsidie



Fysio Willems
Samen bewegen naar hetzelfde doel



Wijkkaart





Paul Oosterink leert trainees
achterover te vallen.
FOTO PETER TROMPETTER

EIJSDEN

‘Gebroken heup is duurder dan training valtechniek’

Project Vitaal en veilig thuis: vallen voorkomen in netwerken Eijsden-Margraten

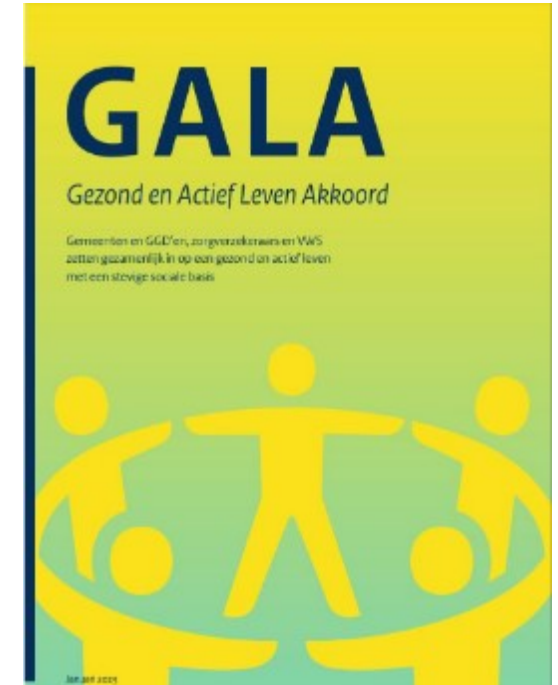
VEZN subsidie van zorgverzekeraars VGZ en CZ



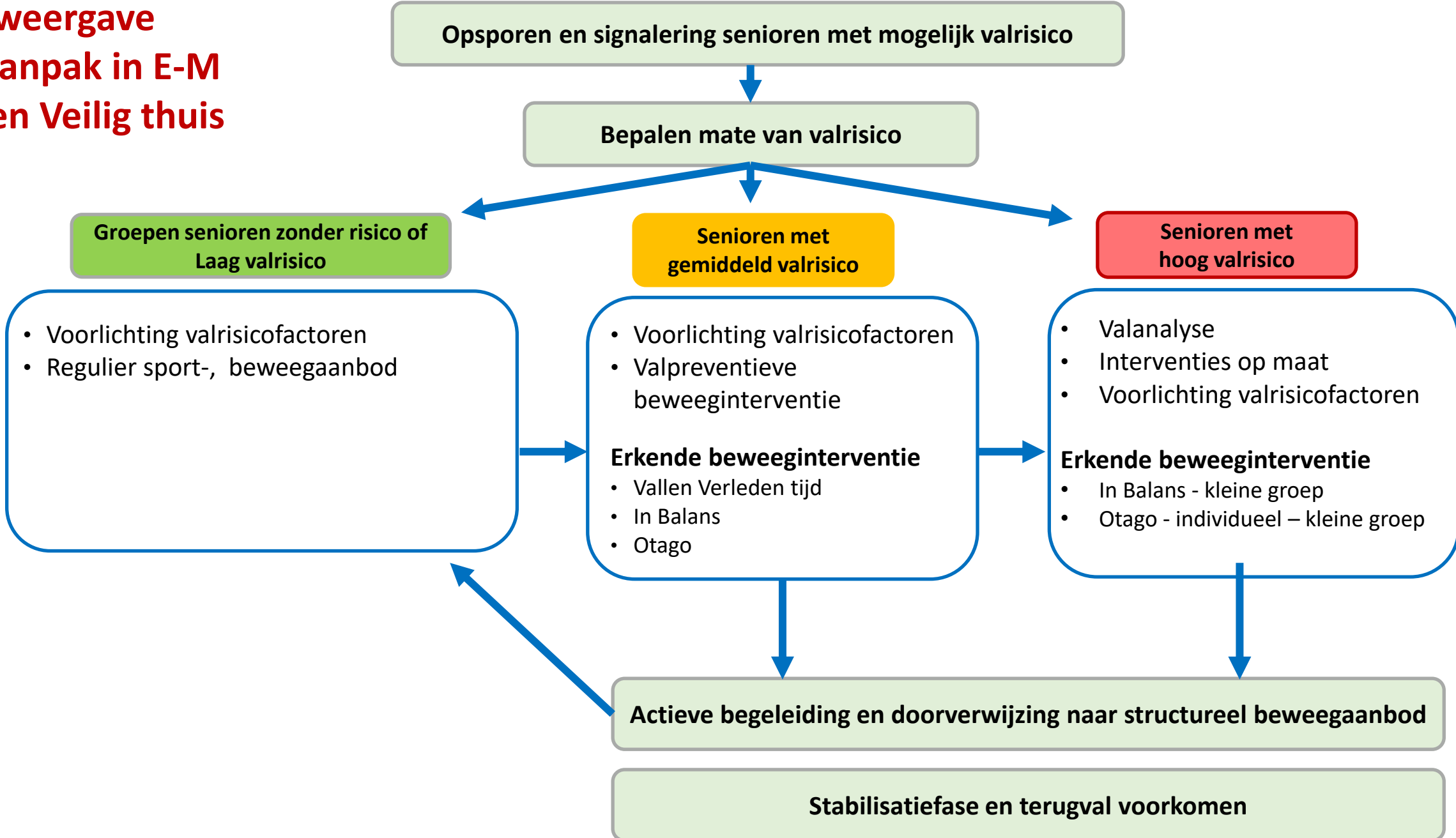
ERGOTHERAPIE HEUVELLAND



Fysio Willems
Samen bewegen naar hetzelfde doel



**Totaal weergave
Ketenaanpak in E-M
Vitaal en Veilig thuis**



Opsporen en signalering senioren met mogelijk valrisico

Bepalen mate van valrisico

Groepen senioren zonder risico of Laag valrisico

Senioren met gemiddeld valrisico

Senioren met hoog valrisico

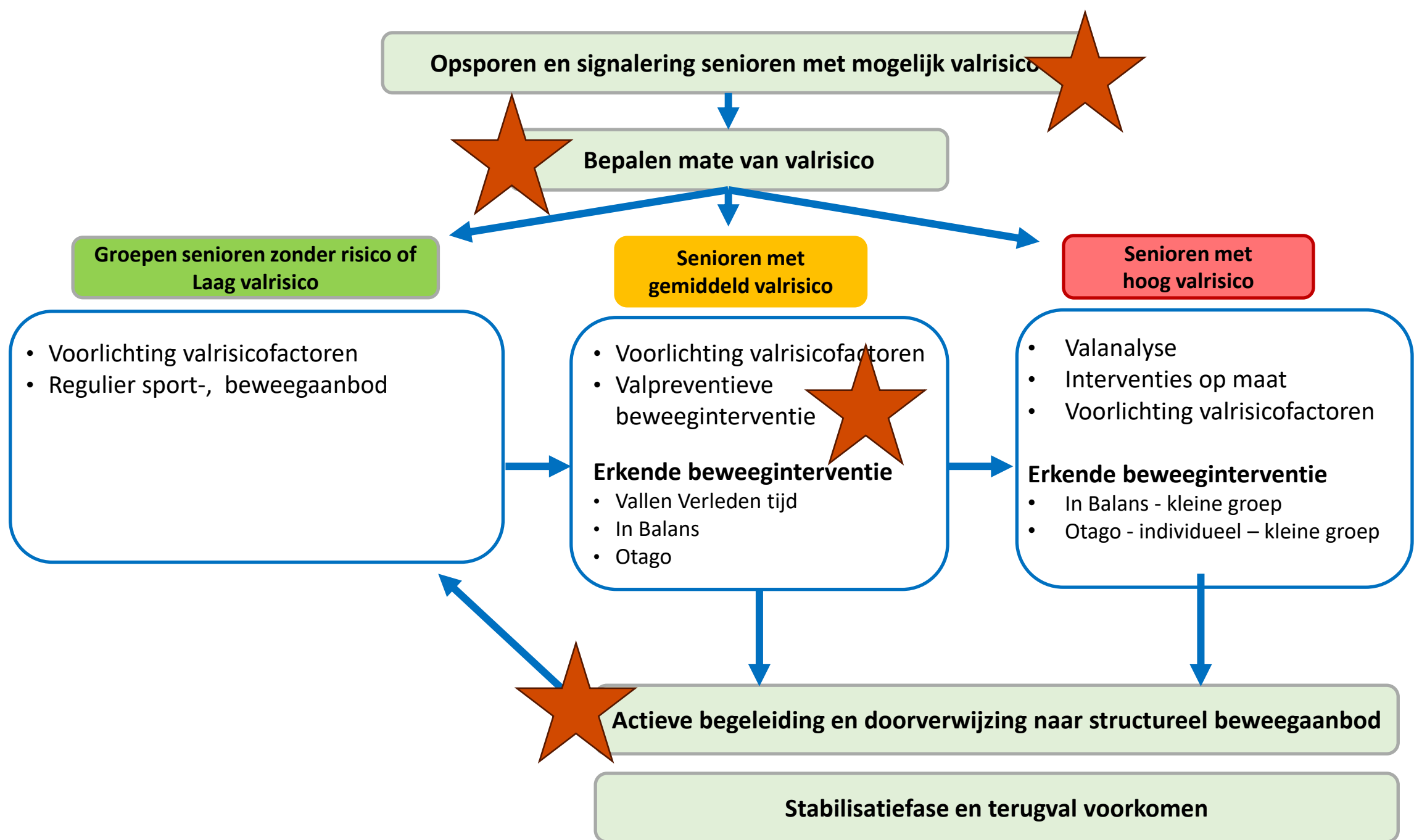
- Voorlichting valrisicofactoren
- Regulier sport-, beweegaanbod

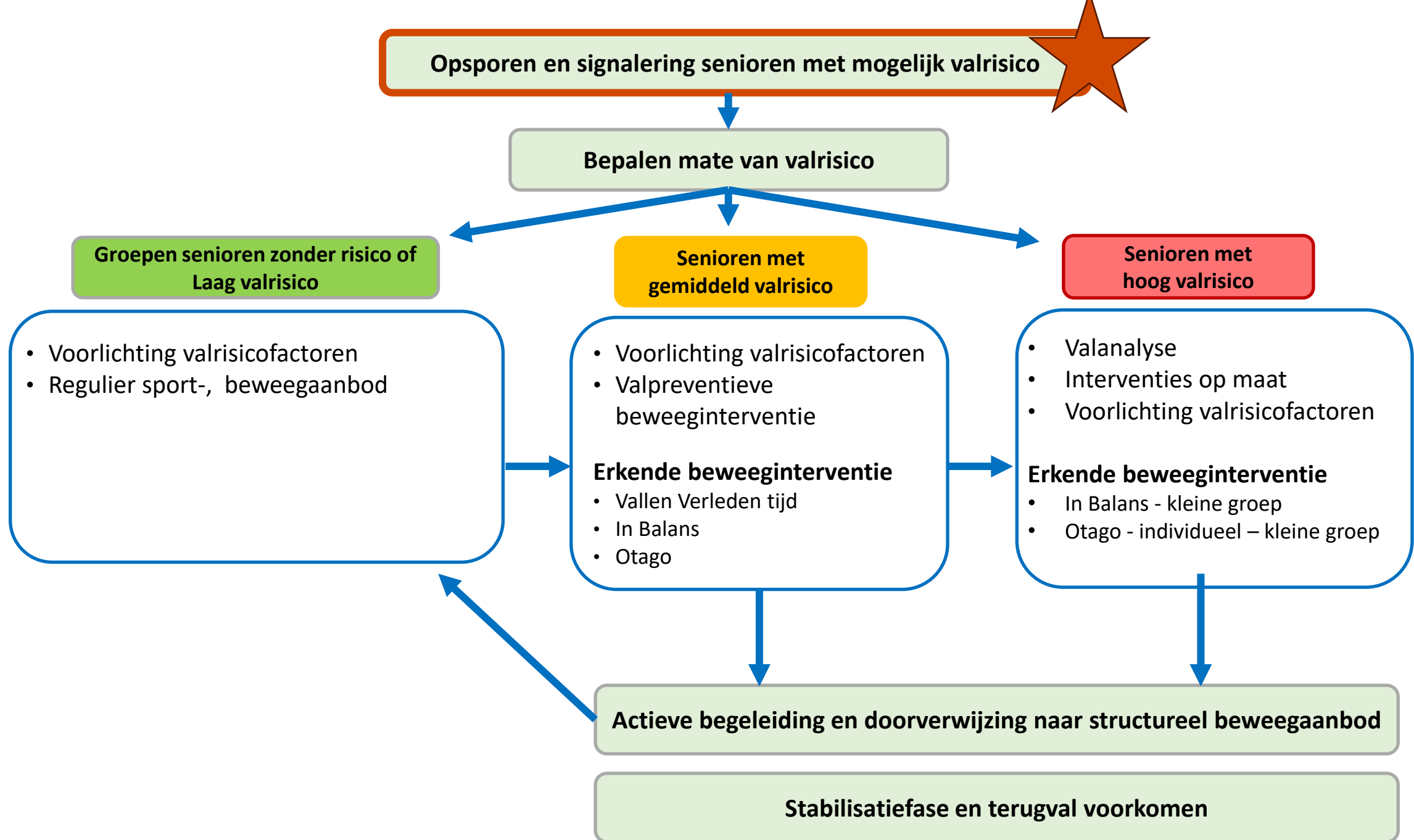
- Voorlichting valrisicofactoren
 - Valpreventieve beweginginterventie
- Erkende beweginginterventie**
- Vallen Verleden tijd
 - In Balans
 - Otago

- Valanalyse
 - Interventies op maat
 - Voorlichting valrisicofactoren
- Erkende beweginginterventie**
- In Balans - kleine groep
 - Otago - individueel – kleine groep

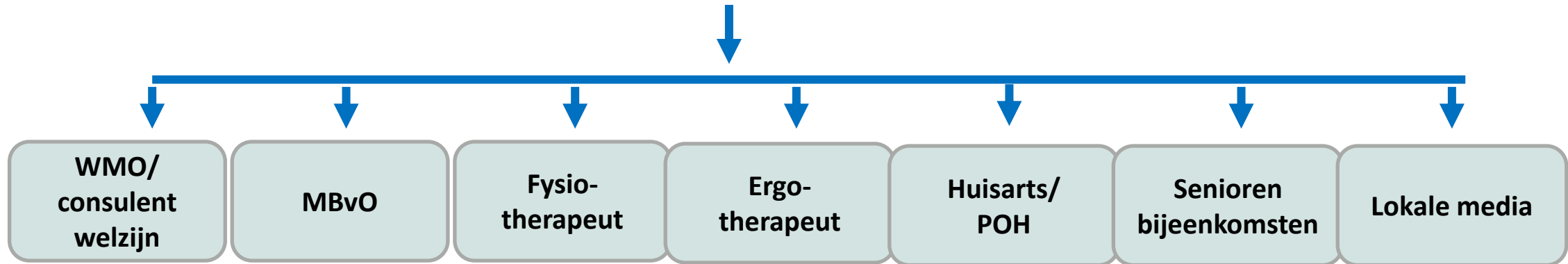
Actieve begeleiding en doorverwijzing naar structureel beweegaanbod

Stabilisatiefase en terugval voorkomen





Opsporen en signalering senioren met mogelijk valrisico



Diverse routes -> aansluiten bij wat er al is en gebruik netwerk

- **Informatie** Huisartsen, POH, WMO, etc
- **Voorlichting** Huiskamers, Dagopvang, Zonnebloem
- **Integratie** Training MBvO trainers, begeleiding dagopvang
- **Uniform materiaal** Presentatie voorlichting en map met folders

Flyer voor huisartsen, praktijken, Wmo, etc -> hun wensen in meegenomen

Valpreventie

- Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?
- Heeft u moeite met bewegen?
- Bent u bang om te vallen?

Is het antwoord op een van deze vragen 'ja'?
Dan is de cursus Valpreventie wellicht iets voor u!



Heeft u interesse om mee te doen aan de cursus Valpreventie?
Of wil u meer informatie over de programma's?

Bel voor de coördinator Valpreventie naar: 043 458 8488.
Of mail naar: valpreventie@eijdsden-margraten.nl.

Wij gaan samen met u kijken wat de mogelijkheden zijn!



Partners



Ergotherapie Heuveland



Stan.fysio 



Envida



Week van de valpreventie

27 t/m 30 mei 2024



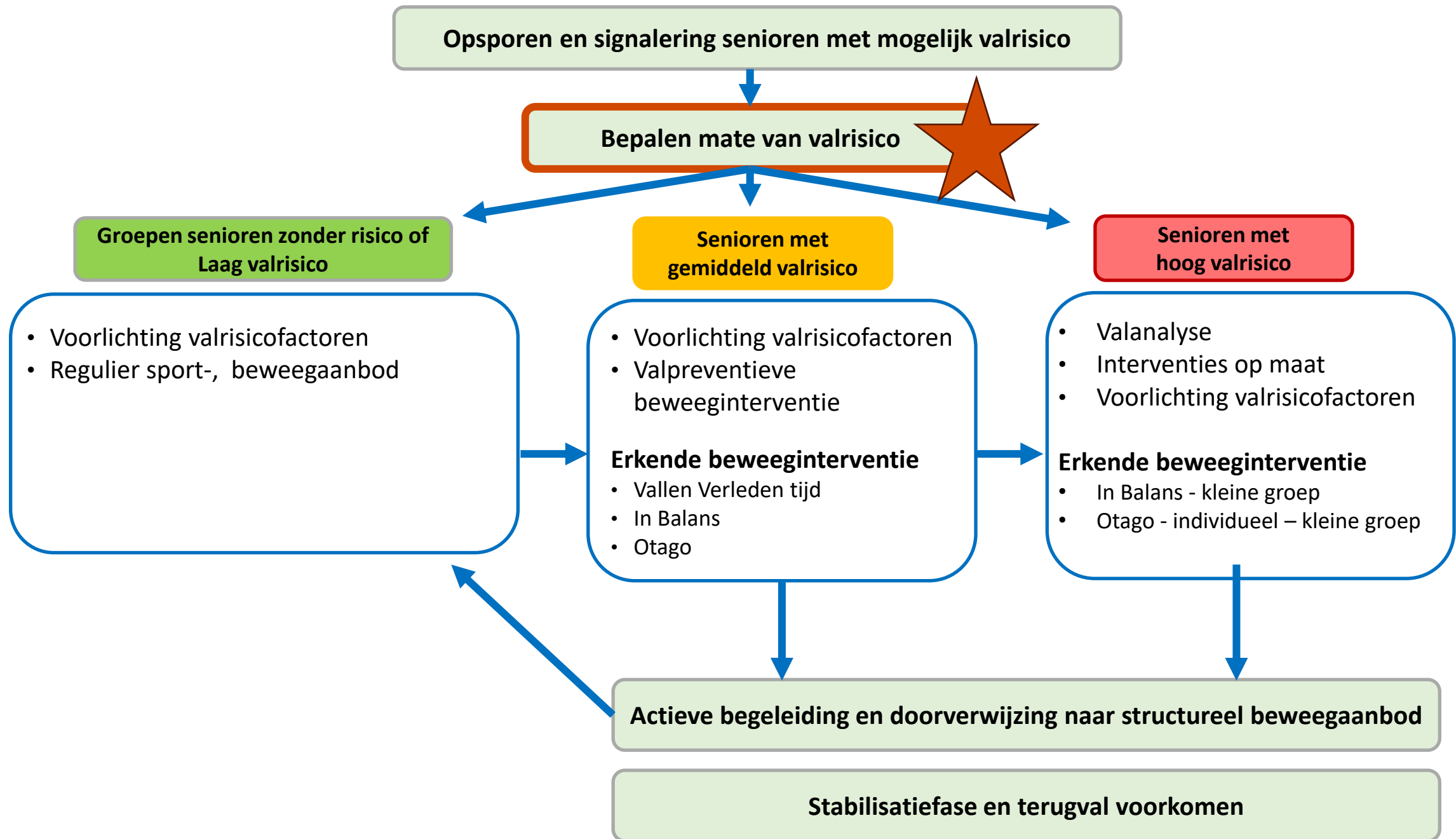
**Wat kunt u
verwachten?**

- Ontvang informatie over Valpreventie
- Maak kennis met de lokale fysiotherapeut
- Test uw fitheid
- Drink een kop koffie of thee
- Ontvang een leuke gadget



Loop gewoon binnen! (Val niet!)

Maandag	27-5	12.00-14.00	Fysiopraktijk Mheer
Dinsdag	28-5	13.30-15.30	Oos Heim Margraten
Woensdag	29-5	14.00-16.00	Gymzaal Gronsveld
Donderdag	30-5	14.00-16.00	De Bron Eijsden



Routing bepalen mate van valrisico. Conform werkwijze veiligheid.nl

1. **Drie korte vragen.** In te vullen door senioren, hun naasten en vrijwilligers
2. **Val risicotest.** In te vullen door professionals gemeentelijk, welzijn en zorgdomein



Weet u of u een verhoogd risico heeft om te vallen?

> Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen? JA NEE

> Bent u bezorgd om te vallen? JA NEE

> Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden? JA NEE

Vraag: Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen? **Client presenteert zich n.a.v. een val**

NEE **JA**

Vraag (of afwezig): **Vraag: Hoeveel is sprake van 1 of meer van onderstaande factoren?**

Bent u bang om te vallen? Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Had cliënt last van één of meer van onderstaande factoren? Heeft cliënt twee of meer vallen gehad in het afgelopen jaar? Was rugpijn de oorzaak van de val? Kon cliënt niet overvloedig komen na de val? Is cliënt kwetsbaar?*

NEE op alle vragen **JA op één of meer vragen**

Neem de looptest af 6 meter?

Louder 1,3 sec **Louder 1,3 sec**

Laag valrisico:

- > Verwijs naar regulier sport- en beweegplan
- > Geef voorlichting naar vallen en preventie

Matig valrisico:

- > Verwijs naar een interventieve beweging interventie
- > Geef voorlichting over vallen en preventie

Hoog valrisico:

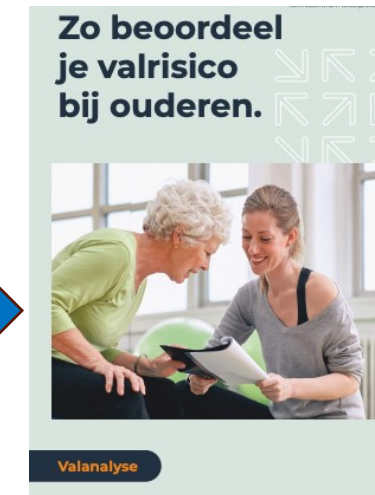
- > Neem de Valanalyse af en geef interventie advies op maat

Groepen senioren
zonder risico of
Laag valrisico

Senioren met matig
valrisico

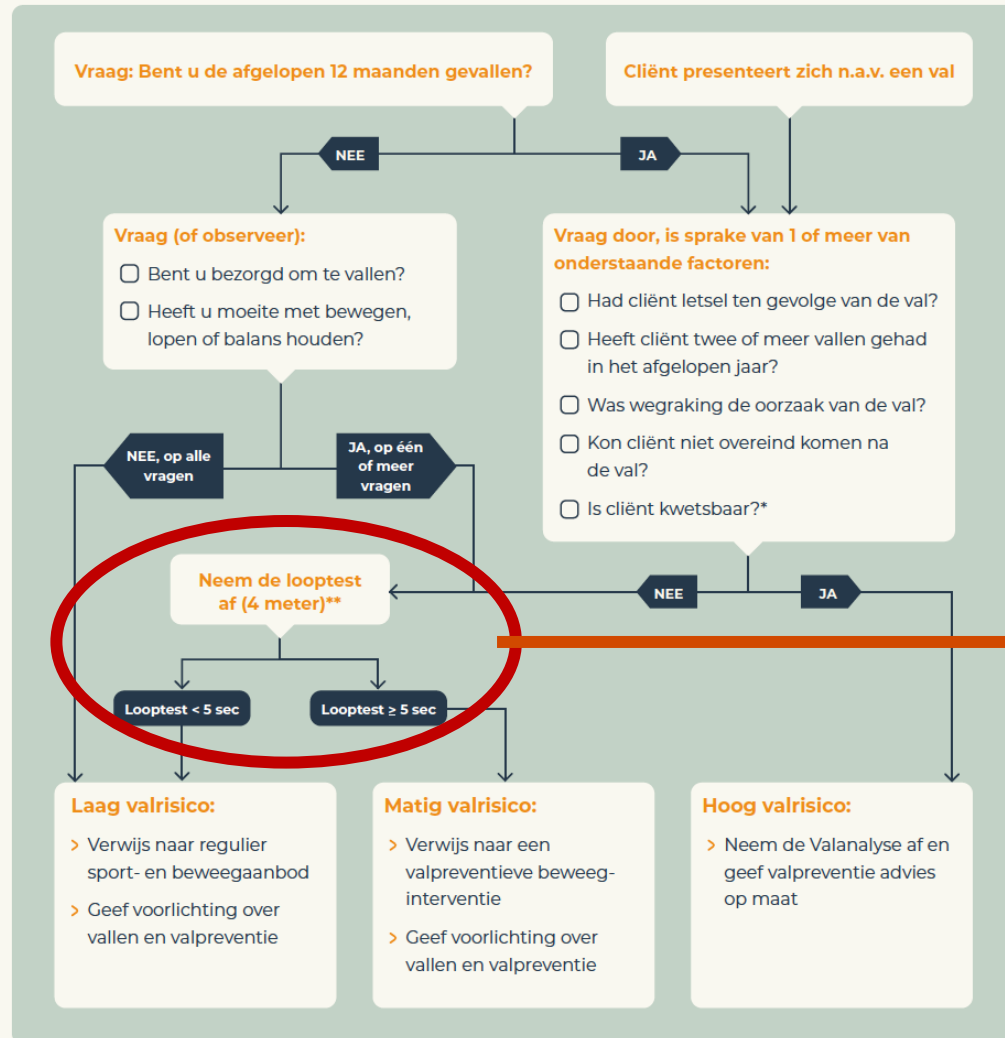
Senioren met
hoog valrisico

3. **Valanalyse.** In te vullen door medische professionals



Valrisicotest

Volg de pijlen om te zien welke actie nodig is. Stel de vragen rustig, kies bij twijfel over het antwoord voor 'ja'.



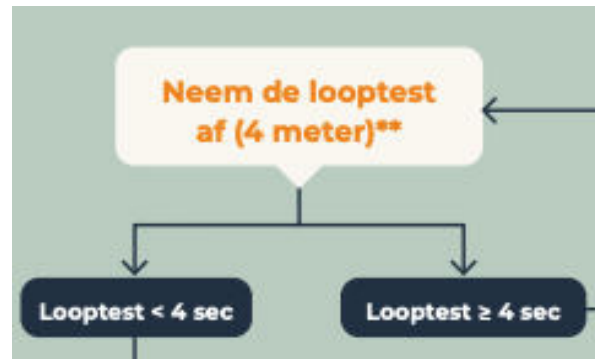
* Bekende kwetsbaarheid of inventariseer kwetsbaarheid middels een screeningsinstrument, bijvoorbeeld de Clinical Frailty Scale.

** Looptest voor het bepalen van de loopsnelheid: Markeer een afstand van 4 meter. Om te voorkomen dat je cliënt over een lijn gaat 'koordansen', is het voldoende om het begin- en het eindpunt te markeren. Vraag je cliënt om te lopen naar de eindmarkering. Meet met de stopwatch de tijd die je cliënt nodig heeft om over de eindstreep te komen. Je cliënt mag twee pogingen doen. De beste poging gebruik je voor het bepalen van de tijd. Tijdens de test is het gebruik van een hulpmiddel voor lopen toegestaan. Benodigdheden: meetlint, tape en stopwatch.

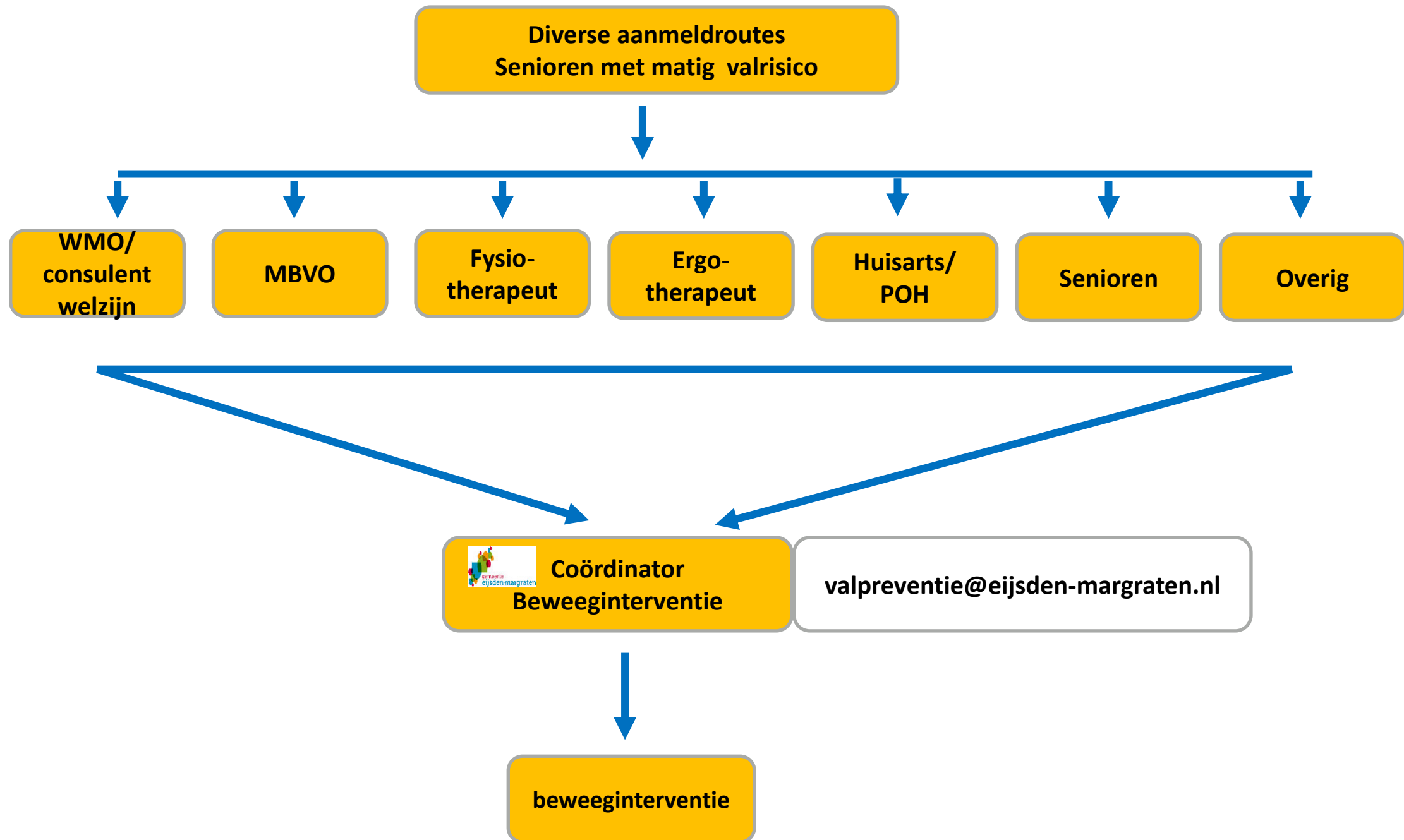
Valrisico test

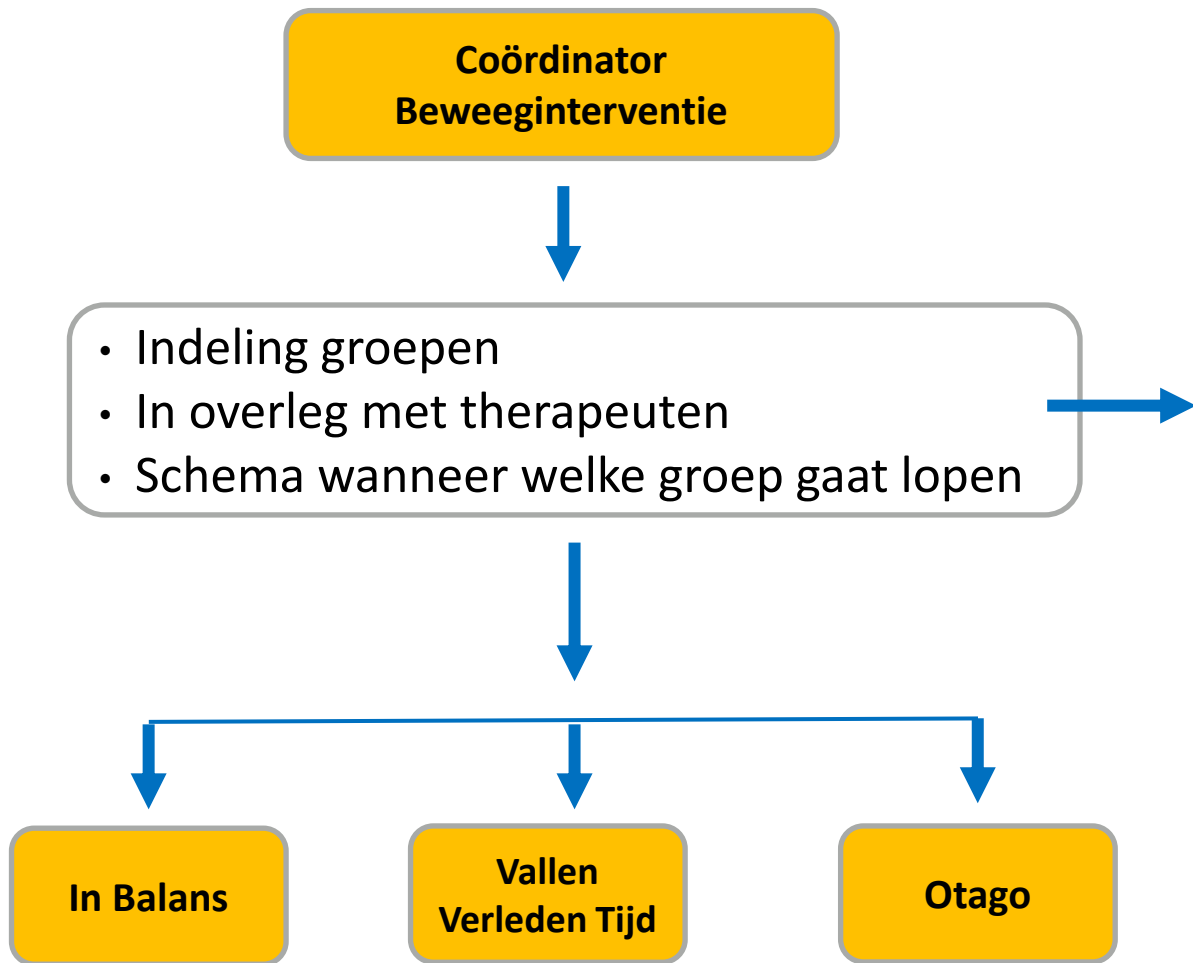
Looptest vervangen worden door vragen
Bij mondelinge of telefonische afname


Is een looptest niet mogelijk? -> dan vervangen door onderstaande vier vragen

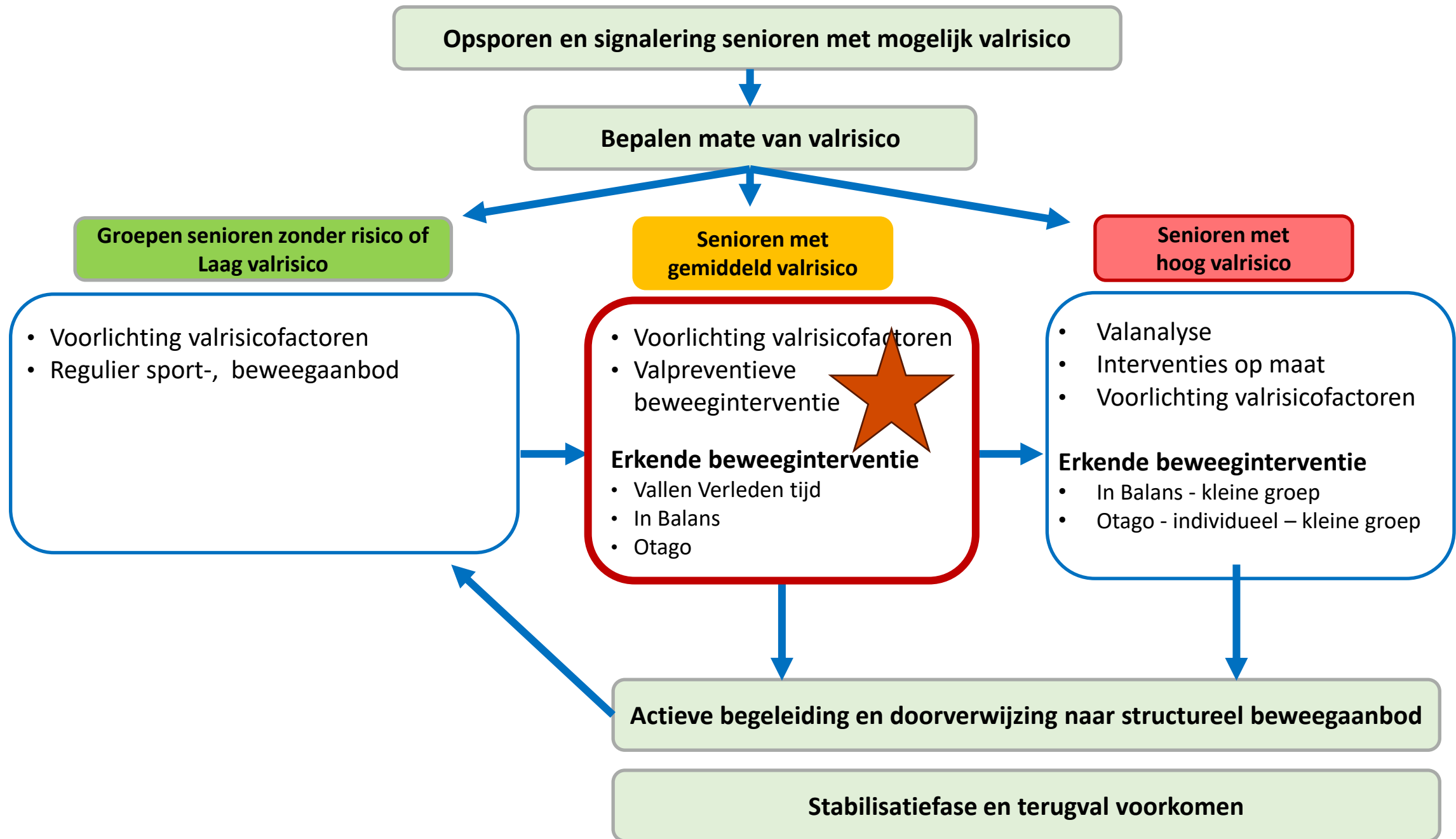


<i>Loopsnelheid</i>	
1. Als de deurbel gaat haalt u het (normaal gesproken) om op tijd de voordeur te openen?	<input type="radio"/> Ja=0 <input type="radio"/> Nee=1
2. Loopt u langzamer dan u eigenlijk zou willen kunnen lopen?	<input type="radio"/> Ja=2 <input type="radio"/> Nee=0
3. Kunt u te voet de overkant van de weg op tijd bereiken als het verkeerslicht op groen springt?	<input type="radio"/> Ja=0 <input type="radio"/> Nee=1
4. Heeft u problemen in het dagelijks leven door het slecht kunnen bewaren van uw evenwicht?	<input type="radio"/> Ja=1 <input type="radio"/> Nee=0
Interpretatie: score 0-2 = niet kwetsbaar, score 3-5= wel kwetsbaar	
Onderbouwing aanpassing Frailty Index: Op het Veld et al. Arch Gerontol Geriatr 2018 Van der Elst, et al. Eur Geriatr Med, 2020 Individuele vragen over loopsnelheid: lage sensitiviteit en hoge specificiteit	





Vallen Verleden Tijd	In Balans	Otago
		
Training mbv een hindernisbaan, spelvormen en leren van valtechnieken	Voorlichting en beweegoefeningen gebaseerd op Tai Chi	Oefenprogramma ter verbetering van spierkracht en balans
Doelgroep		
65-plussers met een verhoogd valrisico. Er is een aangepaste versie voor ouderen met osteoporose.	65-plussers met een verhoogd valrisico (pre-frail; enigszins kwetsbaar).	65-plussers met een verhoogd valrisico. Ook geschikt voor zeer kwetsbare ouderen.
https://www.veiligheid.nl/kennisaanbod/infographic/overzicht-valpreventieve-beweeginterventies		



Opsporen en signalering senioren met mogelijk valrisico

Bepalen mate van valrisico

Senioren met
gemiddeld valrisico

Gewoon starten toen ging het lopen! Experimenteer en ontwikkelruimte

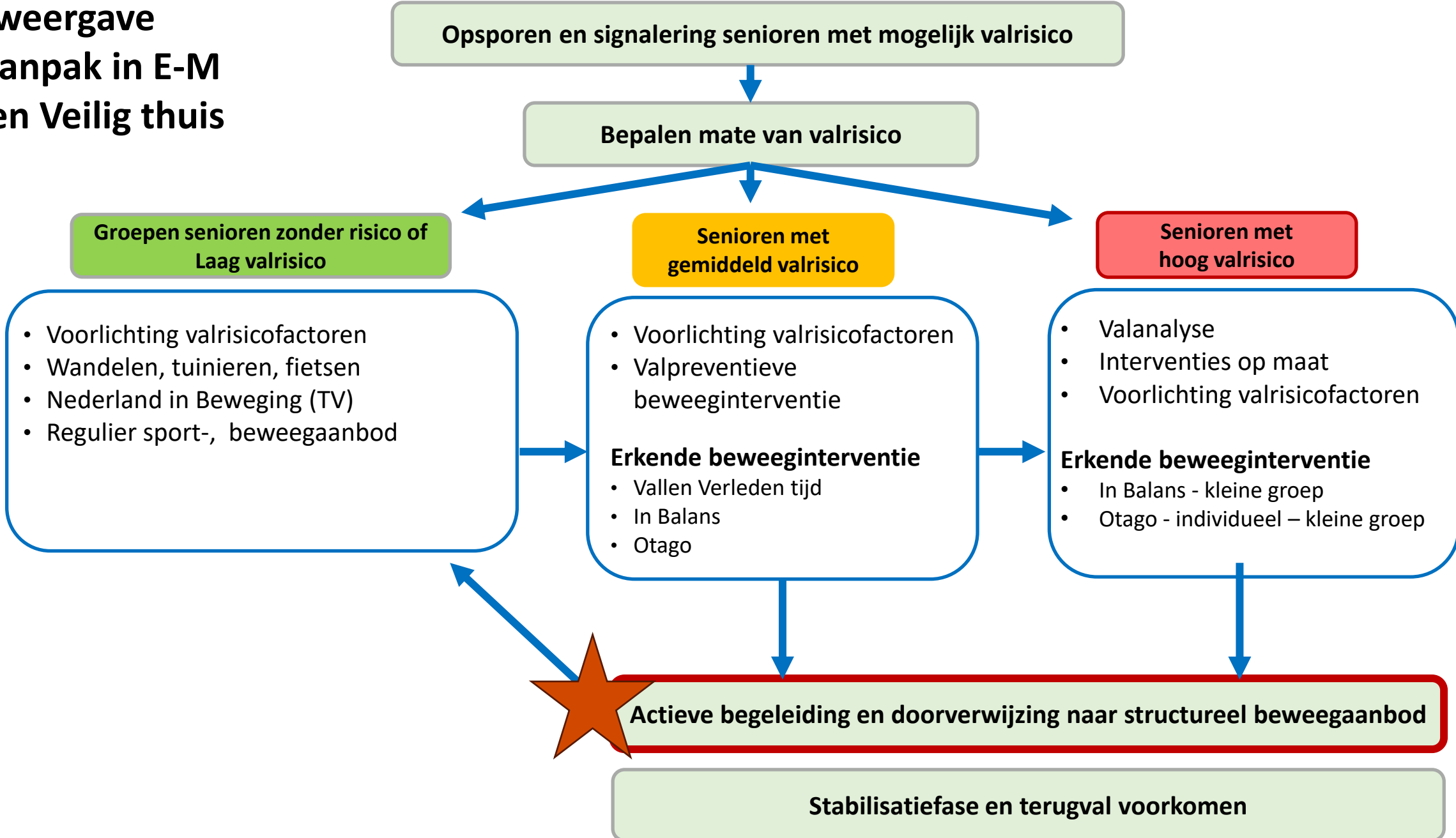
Gemeente in company opleiding: In Balans en Otago (VVT al in huis)

Tijdens interventie bijeenkomst waarin ergotherapeut voorlichting en adviezen geeft.
Is integraal onderdeel aanpak

- Eijsden: 6 groepen 40 deelnemers
- Margraten: 3 groepen 18 deelnemers
- Bemelen: 2 groepen 11 deelnemers

Vanaf 1 mei 2024 verdieping monitoring op ervaringen en uitkomsten

Totaal weergave Ketenaanpak in E-M Vitaal en Veilig thuis





Actieve begeleiding en doorverwijzing naar structureel beweegaanbod

Na experimenteerfase gekomen tot volgende aanpak:

- ✓ **Fysio** continu aandacht aan beweeggedrag en delen onderlinge ervaringen deelnemers
- ✓ **Ergo** ontvangt info van fysio vóór laatste bijeenkomst
- ✓ **Ergo** selecteert in overleg met fysio deelnemers: individueel gesprek
- ✓ **Deelnemer** neemt initiatief voor aanmelding/deelname beweegaanbod. Fysio en ergo ondersteunen en leggen waar mogelijk en nodig contact met contactpersoon voorliggend veld

- ✓ **Korte lijnen in netwerk**
 - Vrijwilligers, verenigingen
 - Krachtenbinder SCE
 - Social worker Envida
 - Consulent welzijn gemeente E-M
 - Beweegcoach E-M
- ✓ **Inzicht in beweegaanbod**



Sport- en beweeggids

Eijsden-Margraten



Banholt

Wat?	Locatie	Contact/aanmelden	Wanneer?
Biljartclub Banholt	Cafe der Boemeler Dalestraat 1 Banholt	maartgrouwels@home.nl	Divers
Dansgroep Banholt	Cafe der Boemeler Dalestraat 1 Banholt	www.dansgroep-banholt.nl/contact	Dinsdag 18.00-19.45u Woensdag 18-22u Donderdag 19-21u
MBVO gymnastiek	Gemeenschapshuis Bredeweg 3 Banholt	info@zwembaddetrefter.nl	Woensdag 14.45u
Voetbalclub BMR	Sportpark BMR De Gelimmet 51 Mheer	marcel.hendriks@gmail.com of www.bmr.nl	Dagelijks
Yoga Passie voor zijn	Gemeenschapshuis Bredeweg 3 Banholt	pascalie@passievoorzijn.nu	Maandag 19-20u Maandag 20.15-21.15u

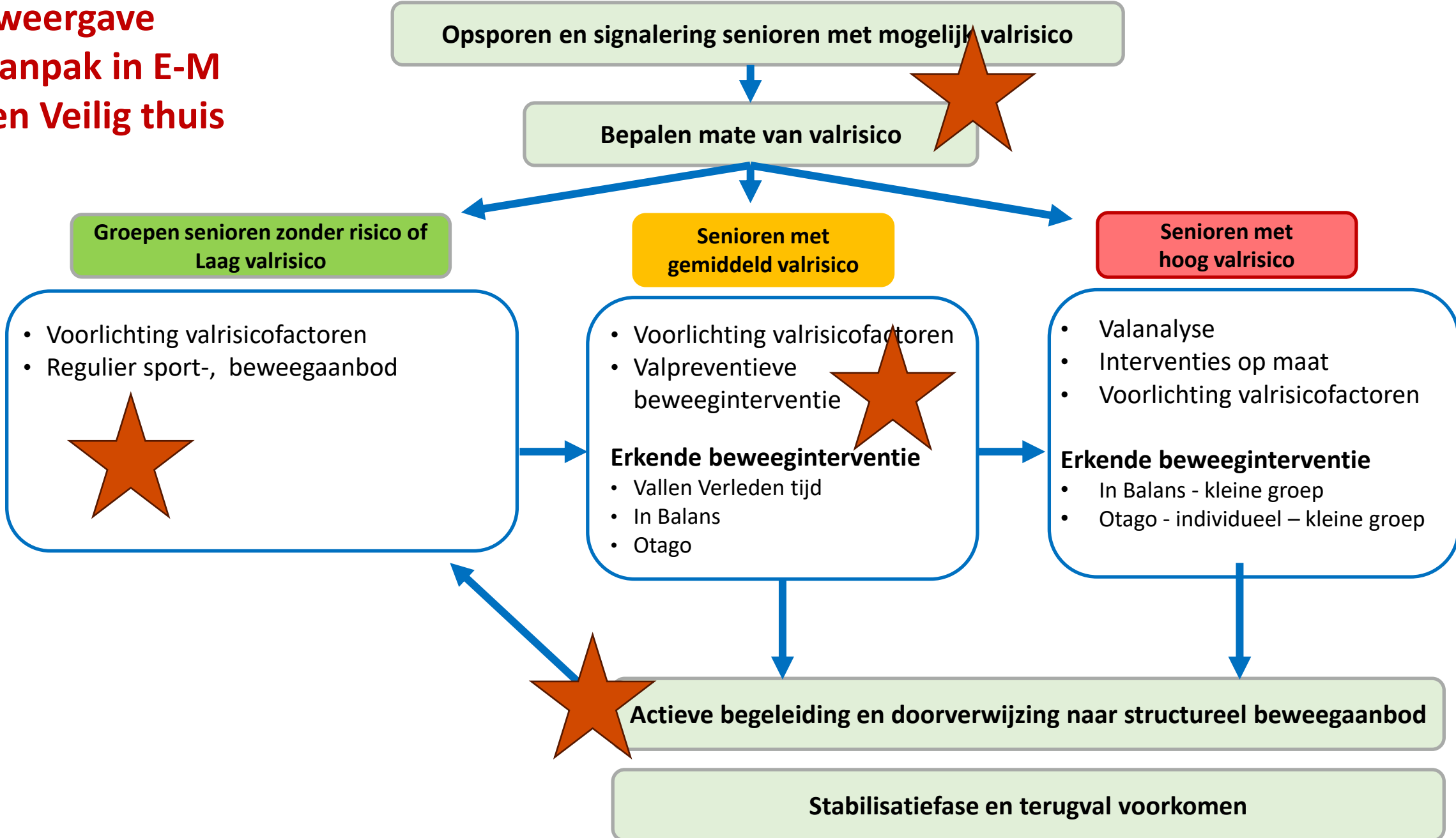
Bemelen

Wat?	Locatie	Contact/aanmelden	Wanneer?
Voetbalclub FC Bemelen	Sportpark de Sleutel Bemelerweg 334 Bemelen	info@fcbemelen.nl www.fcbemelen.nl	Divers
Plan B Trainingsstudio	Gezondheidscentrum Oude Akerstraat 50 Bemelen	www.planb-trainingsstudio.nl	Dagelijks
Paardrijden: Rijvereniging Vrij en Blij	Achter cafe 't Plataeu Gasthuis 2	www.rijvereniging-vrij-en-blij.nl, 06-18195899	Zondag 10.30 en 11.30u
Seniorenvereniging Bemelen	Oude Akerstraat 44 Bemelen	Mevr. R. Schlösser-Vollers (secretaris), rosette.schlösser@ziggo.nl 043 4071254	Onbekend
Yogaklas Mergelland - Bemelen	Gezondheidscentrum Oude Akerstraat 50 Bemelen		

Eijsden

Wat?	Locatie	Contact/aanmelden	Wanneer?
Zonnebloem Sportclub	Trichterweg 26 Eijsden	www.Zonnebloem.nl	Onbekend
Zwemvereniging Eijsden	Zwembad de Treffer, Marathon 6 Eijsden	https://zeieijsden.nl/	Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag
VETMAN	Heerlijkheid Breust Sint Martinusstraat 5 Eijsden	Jeroen Wijckmans 06-50205190 jeroen.wijckmans@trajekt.nl	Dinsdag 19.00u
Fietsmaatjes	Op aanvraag	Maurice@fietsmaatjesijsdenmargraten.nl www.fietsmaatjesijsdenmargraten.nl	Op aanvraag

**Totaal weergave
Ketenaanpak in E-M
Vitaal en Veilig thuis**





Netwerk!
Aansluiten bij wat
er is

Bekostigde
Experimenteer
ruimte voor
therapeuten

Meerdere
disciplines



Routing –
continue
ontwikkeling

Doorverwijzing
beweegaanbod

PR en
communicatie
over onze aanpak



Borging na afloop
GALA

Onduidelijkheden
bekostiging ZvW

Basis is een goed netwerk en aansluiten bij wat er is!



valpreventie@eijsden-margraten.nl

Miranda@ergotherapiehusson.nl

Info@sandrabeurskens.nl



Fysio Willems
Samen bewegen naar hetzelfde doel



ERGOTHERAPIE HEUVELLAND





Plenaire discussie



Stelling:

Er is meer kennis nodig over het bouwen van een netwerk en het zorgen voor draagvlak tussen netwerkpartners in een gemeente.



Stelling:

Binnen de huidige financiering is er onvoldoende experimenteer- en ontwikkelruimte voor professionals.



Stelling:

**We bereiken de juiste groep
ouderen met preventief
beweegaanbod.**

Bedankt voor uw aanwezigheid!

Wat vond u van deze inspiratiesessie?
Scan de QR-code en laat het ons weten!

