



Rapport

Sport- en beweegaanbod voor ouderen

Wat is de aandacht voor
valpreventie?

Sport- en beweegaanbod voor ouderen

Wat is de aandacht voor valpreventie?

Met steun van het ministerie van VWS

Mulier Instituut

Mark Melman

Janne van der Heijden

Marloes van Gorp

Denise Smit

Voor meer informatie kunt u contact
opnemen met het Mulier Instituut.

© Mulier Instituut

Utrecht, 5 juni 2024

www.mulierinstituut.nl

info@mulierinstituut.nl

Disclaimer

U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding:
auteur(s), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder
toestemming van het Mulier Instituut.

Over ons

Het Mulier Instituut doet sportonderzoek voor beleid en samenleving. Voor overheden, maatschappelijke organisaties, onderwijsinstellingen, sportorganisaties en bedrijven onderzoeken we allerlei thema's op het gebied van sport en sportief bewegen: van de sportdeelname van (groepen) Nederlanders tot de motorische vaardigheden van kinderen, en van diversiteit en inclusie in de sport tot de economische impact van sportevenementen.

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk.

Ons doel is bijdragen aan goed onderbouwd beleid, gericht op de bevordering van sport, sportief bewegen en versterking van de sportsector. Dit doen we op verschillende manieren:

We verzamelen data en monitoren de Nederlandse sportsector en beleidsprogramma's.

We ontwikkelen kennis en onderzoeksmethoden via verkennende en verdiepende studies.

We duiden onderzoeksuitkomsten en vertalen deze naar de beleidspraktijk.

We onderbouwen beleidsbeslissingen met expertise en advies.

We bieden gevraagd en ongevraagd duiding en reflectie in de rol van 'kritische vriend' van de sportsector.

We zetten ons in voor de bevordering van de sportwetenschap.

Inhoudsopgave

Sport- en beweegaanbod voor ouderen

Samenvatting	5
1 Inleiding	7
1.1 Achtergrond	7
1.2 Doelstelling	8
2 Buurtsportcoaches	9
2.1 Methode	9
2.2 Resultaten	10
3 Sportverenigingen	15
3.1 Methode	15
3.2 Resultaten	15
4 Stakeholders ouderensport	20
4.1 Methode	20
4.2 Resultaten	21
5 Ouderen	24
5.1 Methode	24
5.2 Resultaten	26
6 Conclusie & aanbevelingen	30
6.1 Conclusie	30
6.2 Aanbevelingen	31
Bronnen	34

Sport- en beweegaanbod voor ouderen

Inleiding

Ouderen hebben een grotere kans om te vallen. Gemeenten hebben de taak om een ketenaanpak valpreventie in te richten. Aanbieders van structureel sport- en beweegaanbod hebben een rol in deze ketenaanpak. Het doorverwijzen van ouderen naar structureel sport- en beweegaanbod is namelijk onderdeel van de ketenaanpak. Zij kunnen ook valpreventief trainen of valrisico signaleren. Het is nog onbekend in welke mate dit nu gebeurt.

Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is om het structurele sport- en beweegaanbod voor ouderen in kaart te brengen. We onderzoeken verder de aandacht voor valpreventief trainen binnen dit aanbod. En de doorstroom van ouderen naar structureel aanbod als onderdeel van de ketenaanpak valpreventie.

Methode

Voor dit onderzoek hebben we gebruik gemaakt van data van de Verenigingsmonitor en het Nationaal Sportonderzoek van het Mulier Instituut. Daarnaast hebben we een vragenlijst verspreid onder buurtsport- en beweegcoaches binnen het BRC-panel van het Mulier Instituut. Ook interviewden we stakeholders binnen de ouderensport: een ouderenbond en aanbieders van sport- en beweegprogramma's voor ouderen.

Conclusies

- Buurtsport- en beweegcoaches en aanbieders van beweegprogramma's voor ouderen hebben vaak een speciaal sport- en beweegaanbod voor deze doelgroep. Bij sportverenigingen is dit meestal niet het geval.
- Buurtsport- en beweegcoaches hebben aandacht voor valpreventie, verenigingen (bijna) niet.
- Ouderen doorverwijzen naar structureel sport- en beweegaanbod als onderdeel van de ketenaanpak valpreventie gebeurt nog beperkt.
- Aanbieders van structureel sport- en beweegaanbod, met name sportverenigingen, hebben weinig kennis over de ketenaanpak valpreventie en zien valpreventie niet als hun taak.



Inleiding

Dit onderzoek gaat over structureel sport- en beweegaanbod voor ouderen en de aandacht voor valpreventie daarbinnen. In dit eerste hoofdstuk beschrijven we de achtergrond en het doel van het onderzoek.

1.1 Achtergrond

Sportdeelname en kans op vallen

De sport- en beweegdeelname onder ouderen (vanaf 55 jaar) in Nederland is in de afgelopen jaren toegenomen. Maar ouderen sporten nog steeds minder dan jongere mensen (Van den Dool 2020).

Sporten en bewegen is belangrijk voor gezond ouder worden. Regelmatig sporten en bewegen kan helpen bij het voorkomen van chronische aandoeningen en vermindert de kans op vallen en valgerelateerde botbreuken (Sherrington et al., 2020; Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018).

Hoe ouder iemand is, hoe groter de kans is op een val (Sherrington et al., 2020). Valongevallen zorgen voor gezondheidsschade, afname van zelfredzaamheid en een toename van maatschappelijke zorgkosten. Aandacht voor valrisico en valpreventie is daarom van belang.

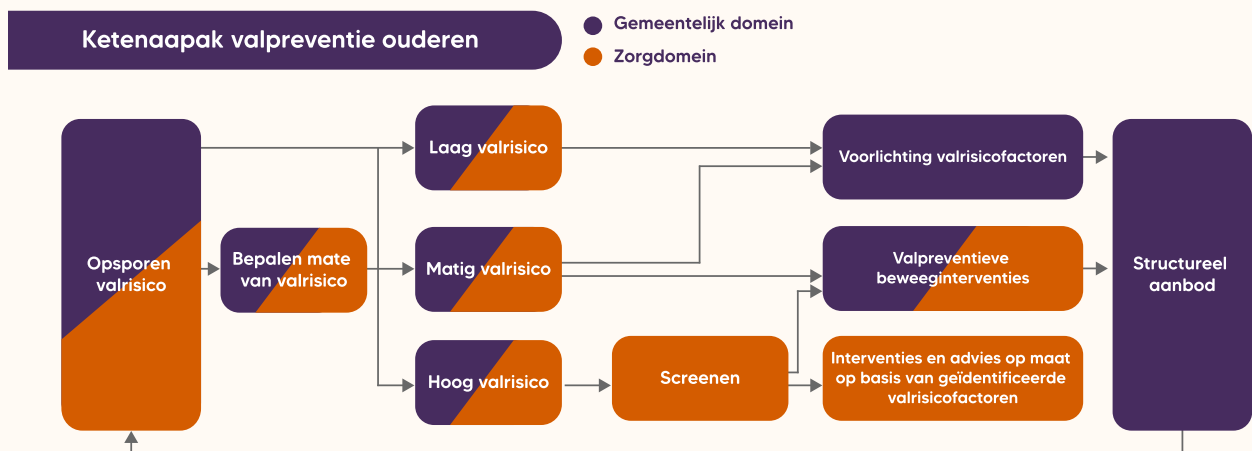
Ketenaanpak valpreventie

In januari 2023 heeft het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) het landelijke programmaplan valpreventie gestart. Gemeenten hebben de taak om een ketenaanpak valpreventie in te richten (Loket Gezond Leven, z.d.). Met de Brede SPUK-regeling (specifieke uitkering) kunnen gemeenten financiële middelen krijgen voor het doel 'vitaal ouder worden'. Hieronder valt valpreventie (DUS-I, z.d.).

In de ketenaanpak valpreventie is een rol weggelegd voor aanbieders van sport en bewegen ([figuur 1.1](#)). Ouderen worden doorverwezen naar sport- en beweegaanbod na een valtraining of valrisicotest. Aanbieders kunnen ook valrisico bij ouderen signaleren. Maar het is onbekend in welke mate en op welke manier zij aandacht hebben voor valpreventie.

Daarom is het belangrijk om inzicht te hebben in hoeverre (passend) sport- en beweegaanbod beschikbaar is voor ouderen en of er binnen dit aanbod aandacht is voor valpreventie.

Figuur 1.1
Infographic ketenaanpak valpreventie ouderen



Bron: VeiligheidNL

1.2 Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is om het structurele sport- en beweegaanbod voor ouderen in kaart te brengen. Bij dit aanbod onderzoeken we de aandacht voor valpreventief trainen. Ook onderzoeken we in hoeverre ouderen doorverwezen worden naar structureel aanbod als onderdeel van de ketenaanpak valpreventie.



Leeswijzer

Het onderzoek bestaat uit vier onderdelen:

- onderzoek onder buurtsportcoaches (hoofdstuk 2);
- onderzoek onder sportverenigingen (hoofdstuk 3);
- onderzoek onder andere betrokkenen bij sport en bewegen door ouderen (hoofdstuk 4); en
- onderzoek onder ouderen zelf (hoofdstuk 5).

In hoofdstuk 6 beschrijven we de conclusies van al deze onderdelen.

Buurtsportcoaches

In dit hoofdstuk beschrijven we wat buurtsport- en beweegcoaches doen voor de doelgroep ouderen en het voorkomen van vallen in het bijzonder.

2.1 Methode

Vragenlijst

In mei 2024 hebben we een vragenlijst uitgezet onder buurtsport- en beweegcoaches. De vragenlijst hebben we verspreid onder leden van het onderzoekspanel Brede Regeling Combinatiefuncties van het Mulier Instituut. Dit panel bestaat uit functionarissen die zijn aangesteld vanuit de Brede Regeling Combinatiefuncties (BRC) (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2023a).

Het panel bestaat voornamelijk uit buurtsportcoaches, maar bevat ook combinatiefunctionarissen onderwijs, cultuurcoaches, clubkadercoaches, verenigingsmanagers, sportparkmanagers, beweegcoaches en coördinatoren sport en preventie.

De vragen over het sport- en beweegaanbod voor ouderen hebben we alleen voorgelegd aan buurtsport- en beweegcoaches, omdat zij mensen begeleiden bij bewegen of aan het sporten en bewegen brengen.

Deelnemers

We hebben de vragenlijst uitgezet onder 369 functionarissen. Daarvan vulde 25 procent (92 functionarissen) de vragenlijst in. 56 van deze functionarissen zijn buurtsportcoach en/of beweegcoach. Twee derde ($n=38$) van deze buurtsport- en beweegcoaches zet zich in voor ouderen. Aan hen hebben we vragen over hun activiteiten voor ouderen en het voorkomen van vallen voorgelegd.

Van deze buurtsport- en beweegcoaches zijn er 25 alleen buurtsportcoach, twee alleen beweegcoach en elf zowel buurtsportcoach als beweegcoach. Vier van de vijf buurtsport- en beweegcoaches die zich richten op de doelgroep ouderen, richten zich naast deze doelgroep ook op andere doelgroepen (81%). Eén op de vijf zet (zo goed als) al hun uren in op ouderen (19%).

Beperking van het onderzoek

Slechts een klein aantal buurtsport- en beweegcoaches heeft de vragen beantwoord ($n=38$). Daarom moeten we voorzichtig zijn met het trekken van conclusies en het maken van vergelijkingen. De groep buurtsport- en beweegcoaches is mogelijk niet volledig representatief voor alle buurtsport- en beweegcoaches in Nederland. En verschillen met eerdere resultaten kunnen daardoor op toeval berusten.

2.2 Resultaten

Doelgroep

Buurtsport- en beweegcoaches kunnen zich richten op specifieke groepen ouderen. In [figuur 2.1](#) laten we van een aantal van die groepen zien welk aandeel van de buurtsport- en beweegcoaches zich daarop richt.

Waar mogelijk vergelijken we de resultaten met de data uit de panelpeiling onder BRC-professionals uit 2021 (Vrieswijk & Van Stam, 2021). Maar het aantal respondenten in 2024 (n=38) is aanzienlijk lager dan in 2021 (n=70). We moeten er bij het vergelijken daarom rekening mee houden dat verschillen mogelijk op toeval berusten.

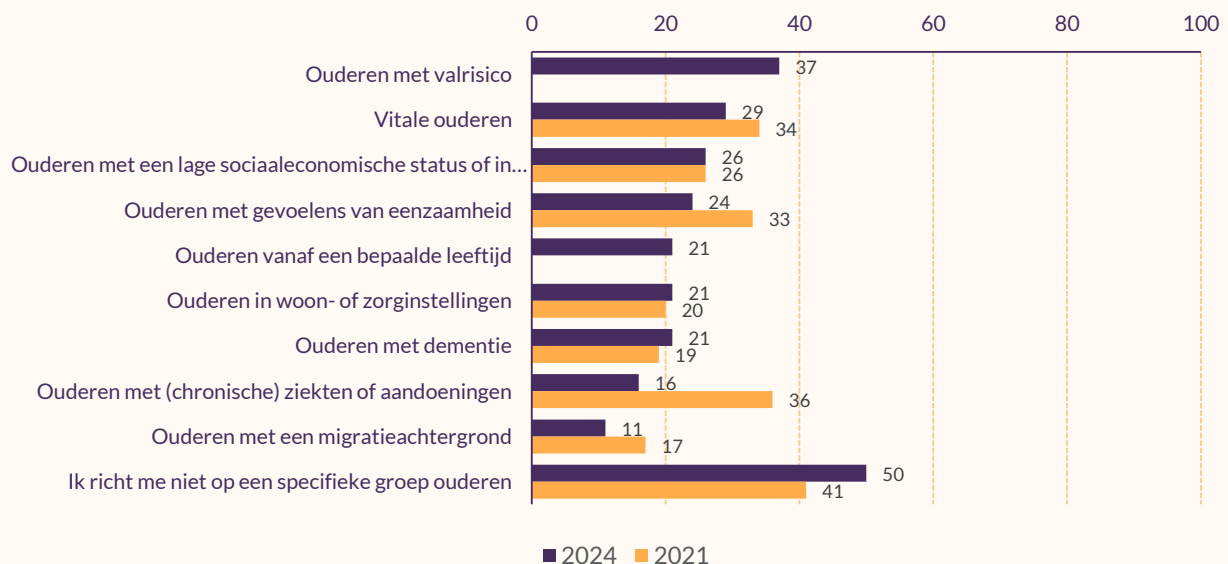
De helft van de buurtsport- en beweegcoaches richt zich niet op een specifieke groep, maar op alle ouderen (50%). Dit lijkt iets meer dan in 2021, toen twee op de vijf buurtsport- en beweegcoaches zich niet op een specifieke groep ouderen richtten (41%).

Vier op de tien van de buurtsport- en beweegcoaches richten zich op ouderen met een valrisico (37%). Drie op de tien (29%) richten zich op vitale ouderen en een kwart (26%) op ouderen met een lage sociaaleconomische status. Het aandeel buurtsport- en beweegcoaches dat zich op ouderen met (chronische) ziekten of aandoeningen richt, is een stuk lager dan in 2021.

Figuur 2.1

Doelgroepen ouderen waar buurtsport- en beweegcoaches zich met name op richten

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, 2024: n=38, 2021: n=70)



Bron: panelpeiling BRC-professionals, mei 2024 & najaar 2021, Mulier Instituut.

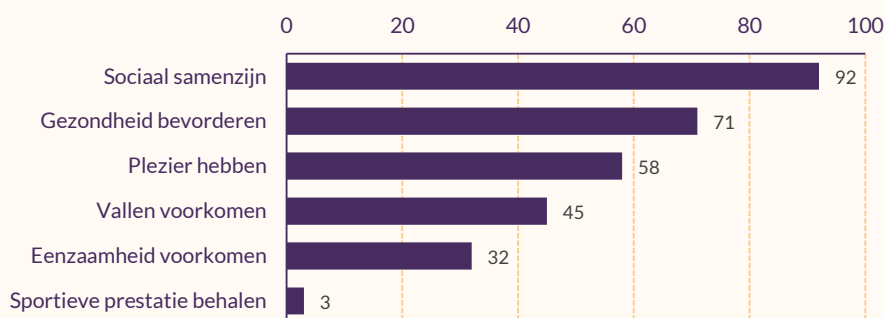
Sociaal samenzijn belangrijkste doel van sport- en beweegaanbod

Figuur 2.2 laat zien welke doelen buurtsport- en beweegcoaches het meest van belang achten in het sport- en beweegaanbod voor ouderen. Sociaal samenzijn vinden bijna alle (92%) buurtsport- en beweegcoaches van belang. Gezondheid bevorderen (71%) en plezier hebben (58%) worden ook vaak gekozen. Het behalen van een sportieve prestatie kiest maar één sportprofessional als een van de belangrijkste doelen van de sport- en beweegactiviteiten voor ouderen (3%).

Figuur 2.2

Belangrijkste doelen in het sport- en beweegaanbod voor ouderen

(in procenten, drie antwoorden per respondent, n=38)



Bron: panelpeiling BRC-professionals, mei 2024, Mulier Instituut.

De helft verwijst ouderen met verhoogd valrisico door naar sport- en beweegaanbod

Buurtsport- en beweegcoaches kunnen verschillende activiteiten uitvoeren op het gebied van valpreventie. De helft van de buurtsport- en beweegcoaches verwijst ouderen met een (mogelijk) valrisico door naar sport- en beweegaanbod (55%) (**figuur 2.3**). Voornamelijk naar sport- en beweegaanbod van sportscholen of fitness-instellingen en sportverenigingen.

Bijna de helft van de buurtsport- en beweegcoaches verwijst ouderen door naar een valtraining (47%), sport en beweegt met ouderen om vallen te voorkomen (45%) of verwijst ouderen met een mogelijk valrisico door naar een zorgprofessional (45%). De meeste van deze zeventien buurtsport- en beweegcoaches verwijzen door naar een fysiotherapeut, de helft naar een ergotherapeut en een kwart naar een voedingsdeskundige (94%, 53% en 24%, niet in figuur). Andere partijen waar ze naar doorverwijzen zijn Meer Bewegen Voor Ouderen (MBVO), Oldstars en Vitality club.

Slechts één op de acht buurtsport- en beweegcoaches voert zelf een valrisicotest uit bij ouderen (13%). Eén op de twaalf doet niks op het gebied van valpreventie (8%, niet in figuur). Bijna één op de drie buurtsport- en beweegcoaches geeft aan iets anders te doen op het gebied van valpreventie bij ouderen (29%). Deze professionals zijn bijvoorbeeld betrokken bij het maken van beleid en het opstellen of coördineren van de ketenaanpak.

Figuur 2.3

Wat doe je op het gebied van valpreventie bij ouderen?

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=38)



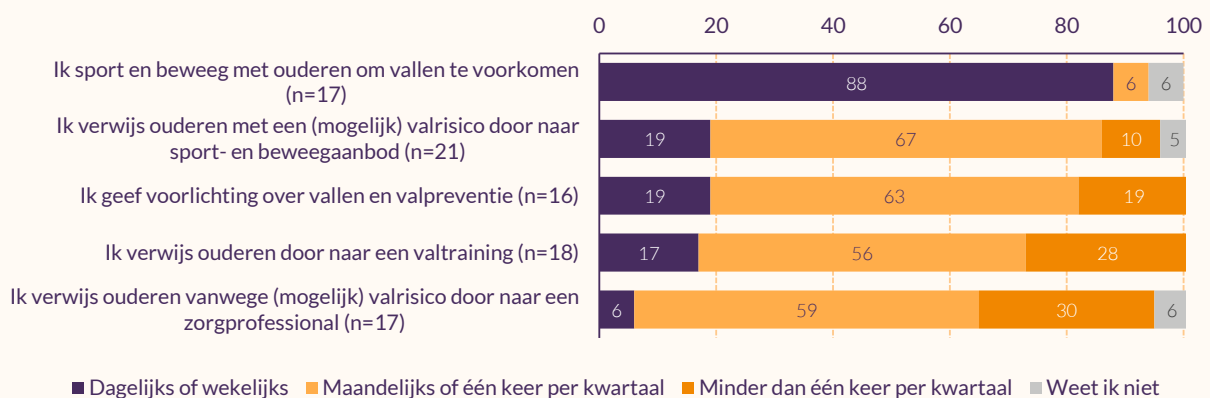
Bron: panelpeiling BRC-professionals, mei 2024, Mulier Instituut.

In [figuur 2.4](#) staat van de vijf activiteiten op het gebied van valpreventie die buurtsport- en beweegcoaches het meest doen, hoe vaak zij die doen. Sporten en bewegen met ouderen met als doel om vallen te voorkomen doen ze meestal dagelijks of wekelijks (88%). Andere activiteiten, zoals ouderen doorverwijzen naar sport- en beweegaanbod, naar een valtraining of naar een zorgprofessional, voeren ze minder frequent uit.

Figuur 2.4

Meest frequente activiteiten op het gebied van valpreventie bij ouderen

(in procenten, n in figuur)



Bron: panelpeiling BRC-professionals, mei 2024, Mulier Instituut.

Buurtsport- en beweegcoaches niet vaak gevonden in doorverwijzing

Eén op de zes buurtsport- en beweegcoaches geeft aan dat ouderen naar hen zijn doorverwezen na een valrisicotest of valtraining (16%, niet in figuur). 13 procent geeft aan dat er na een valrisicotest naar hen werd verwezen, en 11 procent na een valtraining. Het aantal ouderen dat het afgelopen jaar naar hen werd doorverwezen, varieert per buurtsport- of beweegcoach: van enkelen (vier of vijf) tot zestig ouderen.

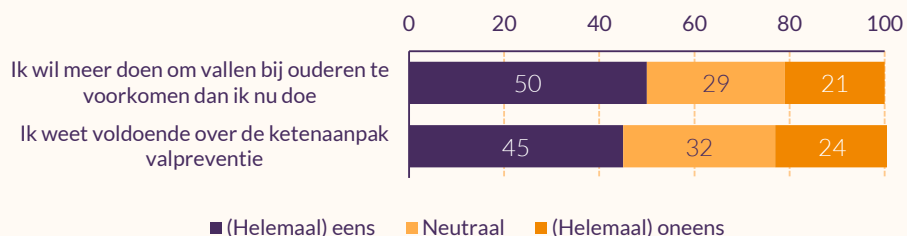
Buurtsport- en beweegcoaches willen meer doen aan valpreventie

De helft van de buurtsport- en beweegcoaches wil meer doen om vallen bij ouderen te voorkomen dan ze nu doen (50%, zie [figuur 2.5](#)). Anderzijds geeft een kwart aan niet voldoende te weten over de ketenaanpak valpreventie (24%).

Figuur 2.5

Stellingen over valpreventie bij ouderen

(in procenten, n=38)



Bron: panelpeiling BRC-professionals, mei 2024, Mulier Instituut.

Veel scholing gevolgd of interesse hierin

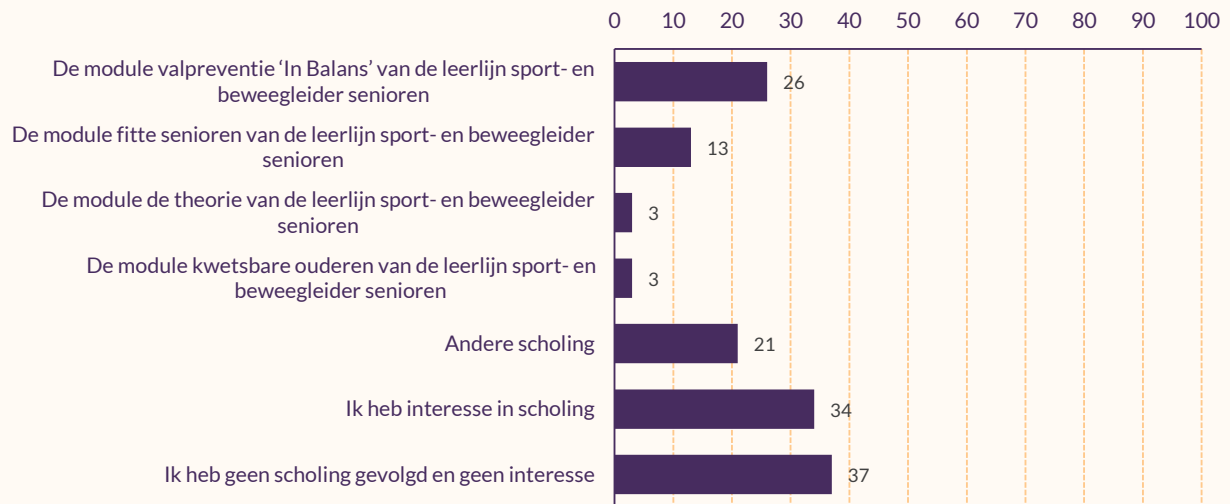
Buurtsport- en beweegcoaches kunnen zich laten bijscholen via opleidingen en cursussen die gericht zijn op verschillende oudere doelgroepen. [Figuur 2.6](#) laat zien hoeveel buurtsport- en beweegcoaches verschillende scholingsmodules over de doelgroep ouderen hebben gevolgd. Een kwart van de buurtsport- en beweegcoaches geeft aan de module 'In Balans' te hebben gevolgd (26%).

De buurtsport- en beweegcoaches die aangeven interesse te hebben in scholing, noemen vooral de doelgroep kwetsbare ouderen en valpreventie als thema's waar ze meer over willen weten. Vier op de tien hebben geen scholing gevolgd en hebben hier ook geen interesse in (37%).

Figuur 2.6

Gevolgte scholing en interesse in scholing over ouderen

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=38)



Bron: panelpeiling BRC-professionals, mei 2024, Mulier Instituut.

Sportverenigingen

In dit hoofdstuk beschrijven we het aanbod van sportverenigingen voor ouderen en de aandacht die ze voor valpreventie hebben.

3.1 Methode

De MI Verenigingsmonitor is een thematische vragenlijst die het Mulier Instituut een paar keer per jaar uitzet onder de verenigingen van het MI Verenigingspanel. Dit panel bestaat uit meer dan 2.100 verenigingen.

We wegen de gegevens naar grootte van de vereniging en aard van de sport (zaalsport, overige binnensport, veldsport en overige buitensport). Zo maken we vergelijkingen tussen verschillende metingen bij het panel mogelijk en zorgen we voor een goede afspiegeling van de georganiseerde verenigingssport in Nederland.

De vragenlijst van de zomer van 2024 hebben 400 verenigingen ingevuld. Dat is een respons van 18 procent. Aan deze 400 verenigingen hebben we gevraagd of zij 50-plusleden hadden. Dit was het geval bij 377 verenigingen. Aan de groep met 50-plusleden hebben we de vervolgvragen over sportaanbod voor ouderen en aandacht voor valpreventie gesteld. Niet alle verenigingen hebben de vragenlijst volledig ingevuld.

3.2 Resultaten

Sport- en beweegaanbod van verenigingen voor 50-plussers

● Aandeel verenigingen met 50-plusleden en -activiteiten

Bijna alle verenigingen (94%, niet in figuur) geven aan dat zij leden hebben die 50 jaar of ouder zijn. Een groot deel van de verenigingen (92%, niet in figuur) richt zich bij de werving niet op bepaalde groepen ouderen, zoals ouderen met een chronische ziekte of ouderen met een migratieachtergrond.

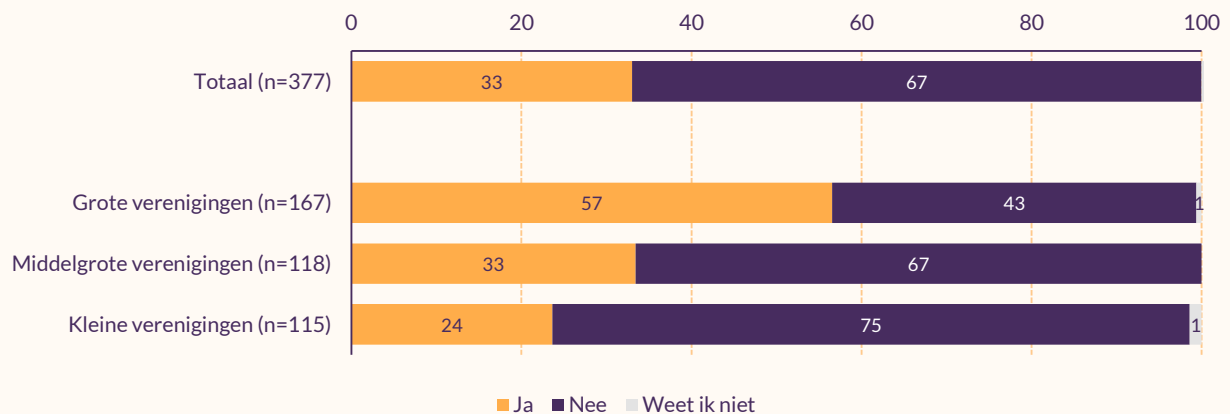
Eén op de drie (33%) verenigingen met 50-plusleden biedt speciale activiteiten aan voor 50-plussers ([figuur 3.1](#)). Meer dan de helft (54%) van de grote verenigingen (> 300 leden) heeft speciaal aanbod. Dit is vaker dan bij kleine verenigingen (t/m 100 leden), daar biedt een kwart speciale activiteiten voor ouderen aan (24%).

In 2018 bood één op de vijf verenigingen speciale activiteiten voor ouderen aan (Brandsema et al., 2018). Ook toen deden vooral de grote verenigingen dit (39%, vs. 14% van de kleine verenigingen).

Figuur 3.1

Aanbod speciale sport- en beweegactiviteiten voor 50-plussers, bij verenigingen met 50-plusleden

(in procenten, n in figuur)



Bron: Mulier Instituut, MI Verenigingspanel zomer 2024.

Toelichting: Kleine verenigingen: t/m 100 leden. Middelgrote verenigingen: 101 t/m 300 leden. Grote verenigingen: meer dan 300 leden.

● **Typen activiteiten**

Er zijn verschillende typen sport- en beweegactiviteiten voor 50-plussers.

Verenigingen met speciaal aanbod voor 50-plussers bieden vaak dezelfde sport aan, maar dan met aangepaste regels (29%). Of ze hebben een speciale trainingsgroep voor 50-plussers (62%). Andere activiteiten zijn onder andere bewegen (op muziek) voor ouderen, wandelen en jeu de boules.

● **Redenen om geen 50-plusactiviteiten te hebben**

De andere verenigingen (67%) noemen verschillende redenen om geen speciale sport- en beweegactiviteiten voor 50-plussers aan te bieden.

Bij de meeste verenigingen zonder speciaal 50-plusaanbod (70%, niet in figuur) kunnen de 50-plussers meedoen in het reguliere aanbod. Dit percentage is niet veranderd ten opzichte van 2018 (Brandsema et al., 2018).

Ongeveer een kwart van de veldsportverenigingen geeft aan dat ouderen vaak stoppen met de activiteit (22%) of dat er te weinig 50-plussers zijn om speciale activiteiten aan te bieden (27%, [figuur 3.2](#))

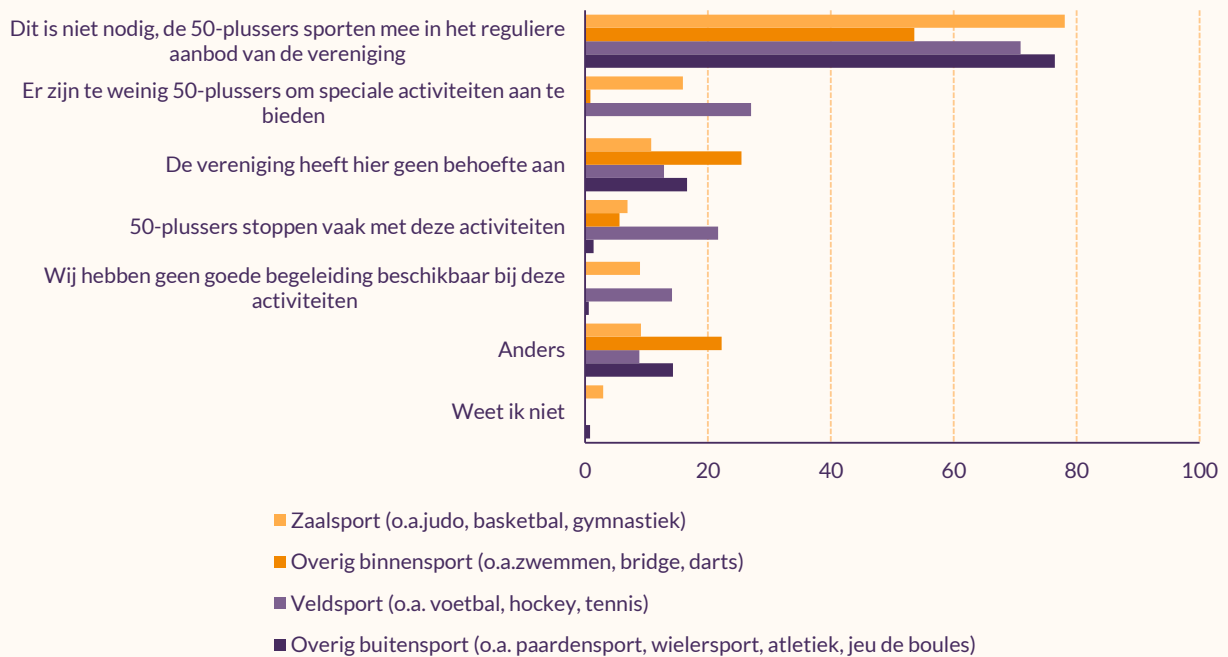
Van de verenigingen die overige binnensport aanbieden, geeft een kwart (25%) aan dat er geen behoefte is aan speciale activiteiten. Deze verenigingen geven ook regelmatig als reden dat de sport die zij aanbieden al geschikt is voor ouderen. Dit zijn vaak denksporten, zoals bridge en dammen. Aanpassingen zijn hier niet noodzakelijk.

Ook in 2018 rapporteerden we dat verenigingen die voor meer dan drie kwart uit oudere leden bestaan, geen behoefte hadden aan speciaal aanbod. Het aanbod was in dat geval vaak al geschikt voor de doelgroep.

Figuur 3.2

Redenen om geen activiteiten voor 50-plussers aan te bieden, bij verenigingen zonder speciaal 50-plusaanbod

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=226)



Bron: Mulier Instituut, MI Verenigingspanel zomer 2024.

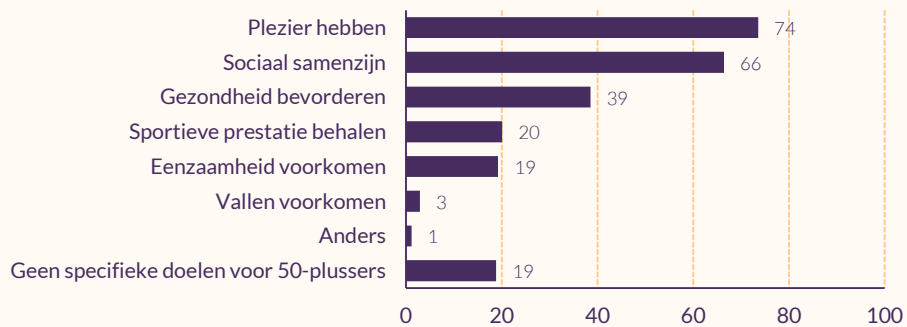
● **Doel van 50-plusactiviteiten**

In [figuur 3.3](#) staat welke doelen verenigingen met 50-plusleden het meest van belang achten in het sport- en beweegaanbod voor ouderen. Voor drie kwart (74%) van de verenigingen is plezier hebben een belangrijk doel. Twee derde noemt sociaal samenzijn als doel (66%). Een klein deel (3%) van de verenigingen noemt het voorkomen van vallen.

Figuur 3.3

Belangrijkste doelen in het sport- en beweegaanbod voor ouderen, bij verenigingen met 50-plusleden

(in procenten, drie antwoorden per respondent, n=373)



Bron: Mulier Instituut, MI Verenigingspanel zomer 2024.

● **Andere manieren van rekening houden met ouderen**

Een kwart van de verenigingen (28%, niet in figuur) geeft aan verder rekening te houden met ouderen door sociale activiteiten te organiseren, zoals koffie drinken of een kaartavond. Voor grote verenigingen ligt dit percentage hoger (40%) dan bij middelgrote en kleine verenigingen (25% en 24%).

Twee op de vijf verenigingen (17%) geven aan dat ze de inrichting hebben aangepast om de toegankelijkheid te vergroten en dat er trainers zijn die affiniteit met ouderen hebben (19%). Slechts 6 procent van de verenigingen biedt activiteiten aan om vallen te voorkomen, bijvoorbeeld door balansoefeningen toe te voegen aan de training.

Valpreventie door verenigingen

Bij slechts 1 procent van de verenigingen hebben leden zich aangemeld naar aanleiding van een valtraining of valrisicotest (niet in figuur).

Een klein deel van de verenigingen met 50-plusleden (15%) geeft aan oog te hebben voor het valrisico van ouderen binnen de vereniging (**figuur 3.4**). Bijna een kwart (23%, niet in figuur) van de overige binnensportverenigingen heeft aandacht voor valrisico. Dit percentage ligt een stuk lager bij veldsport verenigingen (5%).

Een zeer klein deel van de verenigingen (1%) verwijst ouderen door naar een zorgprofessional of valtraining.

Figuur 3.4

Aandeel verenigingen met 50-plusleden dat valrisico bij ouderen signaleert of inschat

(in procenten, n=371)



Bron: Mulier Instituut, MI Verenigingspanel zomer 2024.

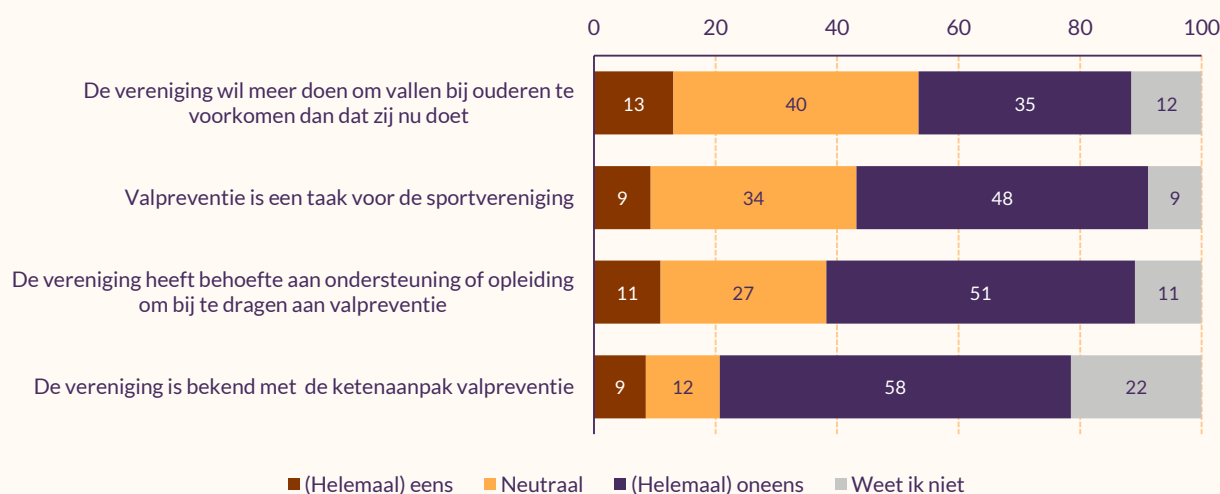
Eén derde van de verenigingen (35%) geeft aan dat zij niet meer willen doen om vallen bij ouderen te voorkomen dan zij nu doen ([figuur 3.5](#)). Volgens de helft (48%) van de verenigingen is valpreventie geen taak voor de sportvereniging.

De helft van de verenigingen (51%) heeft geen behoefte aan ondersteuning of opleiding rondom valpreventie. Zes op de tien (58%) zijn niet bekend met de ketenaanpak valpreventie. Slechts één op de tien (9%) kent die wel.

Figuur 3.5

Valpreventie bij verenigingen met 50-plusleden

(in procenten, n=369)



Bron: Mulier Instituut, MI Verenigingspanel zomer 2024.

Stakeholders ouderensport

In dit hoofdstuk beschrijven we het sport- en beweegaanbod voor thuiswonende ouderen vanuit ouderenbonden en landelijke sport- en beweegaanbieders voor ouderen. Ook gaan we in op hun rol in valpreventie.

4.1 Methode

Interviews

Om het sport- en beweegaanbod naast buurtsportcoaches, beweegcoaches en sportverenigingen voor ouderen in kaart te brengen, hebben we interviews gehouden met stakeholders binnen de ouderensport. We hebben elf organisaties benaderd en er zeven gesproken. We nemen zes van de gesprekken mee in de resultatenbeschrijving. De zevende nemen we niet mee, omdat die geen visie op sport en bewegen had.

Beperking van het onderzoek

Hoewel er een aantal grote en ook landelijke partijen hebben deelgenomen aan het onderzoek, blijft het wel een kleine groep. De mogelijkheid bestaat dus dat bevindingen niet volledig representatief zijn voor alle organisaties in Nederland. Redenen om niet deel te nemen aan de interviews waren dat organisaties geen tijd voor het interview.

Deelnemers

Tabel 4.1 biedt een overzicht van de organisaties die hebben deelgenomen aan de interviews. We maken hierin onderscheid tussen drie typen organisaties:

- Een ouderenbond zet zich in voor ouderen en voorziet ze van nuttige informatie, onder andere over bewegen. De ouderenbond in dit onderzoek is ook de uitvoerder van een beweegprogramma voor ouderen.
- De aanbieders zijn eigenaren van speciale beweegprogramma's voor ouderen. Andere organisaties (uitvoerders), die daarvoor docenten en trainers in huis hebben, voeren deze programma's vervolgens uit.
- Een opleider traint docenten op het gebied van ouderensport. De opleider in dit onderzoek is ook een beroepsvereniging.

In dit hoofdstuk spreken we over organisaties, en wanneer nodig specificeren we om welk type organisatie het gaat.

Tabel 4.1
Deelnemende organisaties
 (n=6)

Type organisatie	Functie geïnterviewde
Ouderenbond/uitvoerder	(Oud)-coördinator
Aanbieder 1	Projectleider
Aanbieder 2	Coördinator
Aanbieder 3	Projectleider
Aanbieder 4	Voorzitter
Opleider/beroepsvereniging	Voorzitter/docent

Bron: Interviews met organisaties

In het gesprek hebben we vragen gesteld over de rol van de organisatie voor sport en bewegen gericht op ouderen, en valpreventie in het bijzonder. Degenen die we gesproken hebben, zijn betrokkenen binnen de organisatie en hebben zicht op de visie van de organisatie op sporten en bewegen van ouderen.

4.2 Resultaten

Rol in sporten en bewegen

De rol die de organisaties voor zichzelf zien in het sporten en bewegen voor ouderen verschilt. De doelgroep voor wie het beweegaanbod bedoeld is, varieert van 50-plussers tot 65-plussers. De ouderenbond/uitvoerder richt zich specifiek op ouderen met een migratieachtergrond.

De organisaties willen de doelgroep met hun beweegprogramma's in beweging brengen om fit te worden of te blijven. Maar ook samenkomen en anderen ontmoeten noemen de organisaties als doel van de activiteiten.

'En het mooie wel van het programma is het kopje koffie voor- en achteraf. En als je de training goed inricht, komt daar ook heel veel interactie naar voren. Dan ontstaat er echt een band. Het worden allemaal sociale netwerkjies. Dat is heel tof.'

- Projectleider aanbieder 3

De aanbieders faciliteren en ondersteunen uitvoerders (organisaties met docenten en trainers) om ouderen meer te laten bewegen. Bij drie van de vier aanbieders hebben de trainers de mogelijkheid een cursus te volgen. De vierde verschaft via een handleiding informatie over het opzetten van een beweeggroep. Ook helpen ze met de werving van deelnemers.

Deze ondersteuning duurt vaak een paar maanden tot een half jaar, waarna de uitvoerder op eigen benen moet staan. De partijen die ze begeleiden om het aanbod

uit te voeren, verschillen per organisatie. Vaak zijn het gemeenten of sportverenigingen die sport- en beweegaanbod willen aanbieden.

De rol van de opleider/beroepsvereniging die we hebben gesproken, is het verbinden en ondersteunen van de bij hen aangesloten gediplomeerde docenten die zich op ouderen richten.

Samenwerking

De uiteindelijke uitvoering van het aanbod ligt bij buurtsportcoaches, fysiotherapeuten, welzijnsorganisaties, of ouderen zelf die met leeftijdsgenoten in de buurt willen bewegen.

De eisen die organisaties stellen aan de trainers, verschillen per programma. Soms staat er een professional voor de groep, omdat het om een kwetsbare doelgroep gaat en om te kunnen differentiëren binnen de groep. In een ander voorbeeld krijgt een oudere zelf een handleiding om daarmee de training te kunnen geven, om zo de trainingen op zoveel mogelijk locaties uit te kunnen zetten.

Om de ouderen uiteindelijk te kunnen laten bewegen, werken aanbieders naast uitvoerende partijen ook samen met:

- publieke partijen: GGD, GGZ, welzijnsorganisaties;
- overige partijen: opleiders (MBVO), Kenniscentrum Sport & Bewegen voedingsdeskundigen, sportbonden.

Sport- en beweegaanbod in de toekomst

De aanbieders en de ouderenbond/uitvoerder noemen allemaal dat ze de ambitie hebben om hun aanbod verder te verspreiden. Dit kan meer in een regio zijn, maar ook noemen twee aanbieders dat ze uiteindelijk het doel hebben om in elke wijk in Nederland sport- en beweeglessen aan te bieden.

Daarnaast noemt een aanbieder bezig te zijn met differentiatie binnen hun sport- en beweegaanbod. Door meer aangepast aanbod te hebben voor specifieke doelgroepen, bereiken ze uiteindelijk meer ouderen en is het aanbod effectiever voor de doelgroep.

Valpreventie

Alle aanbieders zijn op de hoogte van de ketenaanpak valpreventie en wat deze inhoudt. De ouderenbond/uitvoerder is hier niet van op de hoogte. De opleider/beroepsvereniging noemt het belang van de ketenaanpak, maar ook de wisselwerking tussen valpreventieve cursussen en regulier sport- en beweegaanbod. Steeds meer docenten besteden aandacht aan valpreventie. Maar doordat docenten meer valpreventieve cursussen geven, is er minder structureel sport- en beweegaanbod voor ouderen.

'Als een docent valpreventieles geeft, verdient deze meer dan een MBVO-les. En dan zijn er sommige mensen die heel erg slim zijn, die doen gewoon vier valpreventielessen in een seizoen. Dan zijn ze klaar, en hoeven ze geen MBVO-gym te geven. En dan ben ik die hele MBVO-groep kwijt. Dus dat vind ik wel een ding.'

- Voorzitter van de opleider

De aanbieders besteden op verschillende manieren aandacht aan valpreventie. Drie aanbieders noemen dat valpreventie is opgenomen in het beweegprogramma door balans-, coördinatie-, kracht- en mobiliteitsoefeningen te doen met de ouderen. Een andere aanbieder noemt dat bij een aantal locaties waar zij hebben geholpen met het opzetten van sport- en beweegactiviteiten voor ouderen, één keer per half jaar een andere partij een valpreventieve training aanbiedt.

Aanbieders hebben weinig zicht op of ouderen deelnemen om vallen te voorkomen. Wel geven sommigen aan dat ouderen dit soms als reden noemen, maar er is geen duidelijkheid over de beweegredenen van deelnemers op alle locaties. Of de uitvoerende partijen ouderen doorverwijzen die behoefte hebben aan valpreventie, is ook onduidelijk bij de aanbieders. Dit kan namelijk verschillen per locatie.

'Dat geldt voor beide kanten. Vanuit het valpreventieve aanbod of een valpreventieve cursus wordt doorverwezen naar het aanbod vanuit [programma]. En ook andersom kan er doorverwezen worden, maar dat kan per plek weer verschillen.'

- Projectleider aanbieder 3

Bij één beweegprogramma raadt de aanbieder aan om na aanmelding een valrisicotest af te nemen. Op basis van het valrisico verwijst de aanbieder vervolgens door naar passend sport- en beweegaanbod binnen de organisatie. De andere aanbieders signaleren niet of ouderen een verhoogd valrisico hebben.

De ouderenbond/uitvoerder krijgt subsidie voor het doorverwijzen van ouderen van het structurele sport- en beweegaanbod naar de valpreventiecursus die de gemeente organiseert.

Valpreventie in de toekomst

De aanbieders willen meer inzetten op valpreventie. Eén aanbieder wil als valpreventieve beweeginterventie erkend worden.

Een andere aanbieder noemt dat hun sport- en beweegaanbod beter in de ketenaanpak opgenomen kan worden als er in elke gemeente waar ze actief zijn een link gelegd wordt met een valpreventieve cursus. Zo kunnen partijen elkaar makkelijker vinden. En kunnen ouderen die behoefte hebben aan valpreventie of aan structureel sport- en beweegaanbod, dat makkelijker vinden.

Ouderen

In dit hoofdstuk beschrijven we of ouderen zijn bereikt door de ketenaanpak valpreventie, en of zij valpreventietraining hebben gedaan. Ook bespreken we of ouderen (na testen op valrisico of volgen van een valpreventietraining) terechtkomen bij structureel sport- en beweegaanbod.

5.1 Methode

Dataverzameling

Voor dit hoofdstuk maken we gebruik van resultaten uit het Nationaal Sportonderzoek (NSO). Het NSO wordt op initiatief van het Mulier Instituut online uitgevoerd bij het Ipsos Online Access-panel van Ipsos I&O.

Uit een groot bestand selecteert het bureau respondenten op basis van geslacht, leeftijd, opleiding en regio, zodat zij representatief zijn voor de Nederlandse bevolking van 16 t/m 79 jaar. Toch is het mogelijk dat bijvoorbeeld mensen die de Nederlandse taal niet machtig zijn of niet goed kunnen lezen, ondervertegenwoordigd zijn. Zeker binnen de groep mensen met lage sociaaleconomische status of een migratieachtergrond.

Bij de meting in het voorjaar van 2024 zijn 5.025 respondenten van 16 t/m 79 jaar bevraagd over sportgerelateerde onderwerpen. Zoals behoefte aan sportieve activiteiten, mentale gezondheid, en sport en bewegen in de buurt. Daarnaast zijn ouderen van 80 jaar en ouder benaderd. Daarvan hebben er aanvullend 201 deelgenomen. Aan de doelgroep van 65 jaar en ouder zijn vragen gesteld over de ketenaanpak valpreventie, die we in dit hoofdstuk beschrijven.

Analyse

De resultaten uit het NSO hebben we gewogen op leeftijd, geslacht, opleiding en regio, waardoor het panel representatief is voor de populatie (specifiek de doelgroep 65+) op deze kenmerken. Antwoorden op de vragen hebben we uitgesplitst naar valrisico, profiel van ouderen voor valpreventie, geslacht, leeftijd, beperking of chronische aandoening, en herkomst.

Beperking van het onderzoek

Sommige vragen zijn alleen gesteld aan een selectie van de respondenten. Daardoor zijn sommige vragen slechts door een klein aantal respondenten beantwoord. We moeten voorzichtig zijn met het trekken van conclusies op basis van deze antwoorden.

Respondenten

989 respondenten hebben vragen over de ketenaanpak valpreventie beantwoord. Hiervan is twee derde tussen de 65 en 74 jaar oud (65%) en één derde 75 jaar of ouder (35%). De verhouding man/vrouw is nagenoeg gelijk (resp. 47% en 53%).

40 procent van de respondenten sport minimaal één keer per week. Zie [tabel 5.1](#) voor meer sociaal-demografische gegevens van de respondenten.

Tabel 5.1
Sociaal-demografische gegevens
(in procenten, n=989)

Variabele	Groepen	Percentage
Geslacht	Man	47
	Vrouw	53
Leeftijd	65-74 jaar	63
	75+ jaar	37
Hoogst voltooide opleiding	Basis/vmbo	43
	Mbo/havo/vwo	34
	Hbo/wo	23
Chronische aandoening of beperking	Ja	51
	Nee	47
	Wil ik niet zeggen	1
Herkomst	Nederlands	92
	Westers	4
	Niet-westers	4
Wekelijks sporten	Ja	40
	Nee	60

Bron: Mulier Instituut, NSO, voorjaar 2024.

5.2 Resultaten

Drie profielen

VeiligheidNL heeft, op basis van psychologisch onderzoek, drie profielen van ouderen vastgesteld (Geurtsen et al., 2022; zie kader). Deze profielen bieden inzicht in de specifieke factoren die gedrag rondom valpreventie sturen en kunnen helpen bij het motiveren van ouderen voor valpreventie.



Profielen ouderen volgens VeiligheidNL

In het kort zijn de drie profielen en bijbehorende gedachten van ouderen:

- Kwetsbaar en gemotiveerd
'Ik ben bang om te vallen. Ik wil wel aan valpreventie doen, maar ik weet niet hoe.'
- Sceptisch en passief
'Ik bepaal zelf wat ik doe. Vallen hoort bij ouder worden. Daar kan ik toch niks tegen doen.'
- Zelfstandig en actief
'Valpreventie lijkt me goed, maar ik ben nog heel vitaal. Het is niet relevant voor mij.'

We gaven de respondenten de omschrijving van de drie profielen als stellingen en vroegen ze in hoeverre zij het met deze stellingen eens zijn.

- Vier op de tien respondenten (39%) zijn het eens met de stelling 'Ik ben nog heel vitaal, valpreventie is niet relevant voor mij'.
- Een kwart (24%) is het eens met de stelling 'Ik wil wel aan valpreventie doen, maar ik weet niet hoe'. Respondenten met een verhoogd valrisico zijn het hier vaker mee eens dan respondenten zonder verhoogd valrisico ([figuur 5.1](#)).
- Slechts 11 procent van de respondenten is het eens met de stelling 'Vallen hoort bij ouder worden, daar kan ik toch niks tegen doen'.

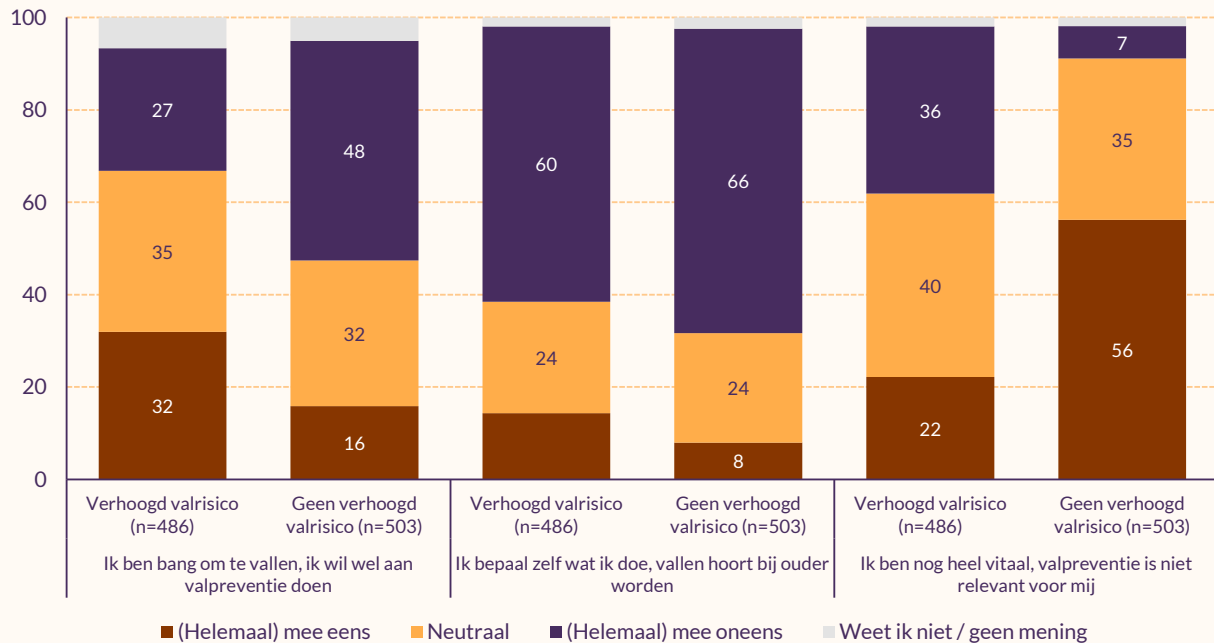
Respondenten zonder verhoogd valrisico herkennen zich aanzienlijk vaker in het profiel 'Zelfstandig en actief' dan respondenten met een verhoogd valrisico (resp. 56% en 22%).

Respondenten die minimaal één keer per week sporten, herkennen zich minder vaak in het profiel 'Sceptisch en passief' dan respondenten die niet wekelijks sporten (niet in figuur). Respondenten die wekelijks sporten, herkennen zich juist vaker in het profiel 'Zelfstandig en actief'.

Figuur 5.1

Profielen van ouderen, naar valrisico*

(in procenten, n=989)



Bron: Mulier Instituut, NSO, voorjaar 2024.

* Zie Melman et al., 2024.

Valrisicotesten en valtrainingen



Wat is een valrisicotest?

De overheid probeert bij inwoners van 65 jaar en ouder vallen te voorkomen (valpreventie). Hiervoor worden ouderen getest: via vragen en een looptest wordt bepaald hoe groot de kans is dat zij vallen. Hieruit komt een laag, matig of hoog valrisico. Naar aanleiding daarvan kunnen ouderen worden doorverwezen naar een valtraining of ander sport- en beweegaanbod.

Voor dit rapport gebruiken we een vereenvoudigde manier om verhoogd valrisico te bepalen, net als Melman et al. (2024). Volgens die methode had 50 procent van de respondenten een verhoogd valrisico.

Slechts 4 procent van de respondenten is in de afgelopen twaalf maanden getest om hun valrisico te bepalen. De helft hiervan kreeg hierbij de uitslag matig valrisico, één derde een laag valrisico en de rest een hoog valrisico. 3 procent van de respondenten heeft de afgelopen twaalf maanden een valtraining of valcursus gevolgd.

Relatief minder respondenten die zich herkennen in het profiel 'Zelfstandig en actief' zijn getest op valrisico (2%). Ook volgden zij relatief minder vaak een

valtraining of valcursus (1%). Dit kan betekenen dat ouderen die zich vitaal voelen (ook als zij wel valrisico hebben), lastig zijn te bereiken voor valpreventie, doordat zij het valrisico niet erkennen en daarom niet gemotiveerd zijn zichzelf hiertegen te beschermen (Geurtsen et al., 2022).

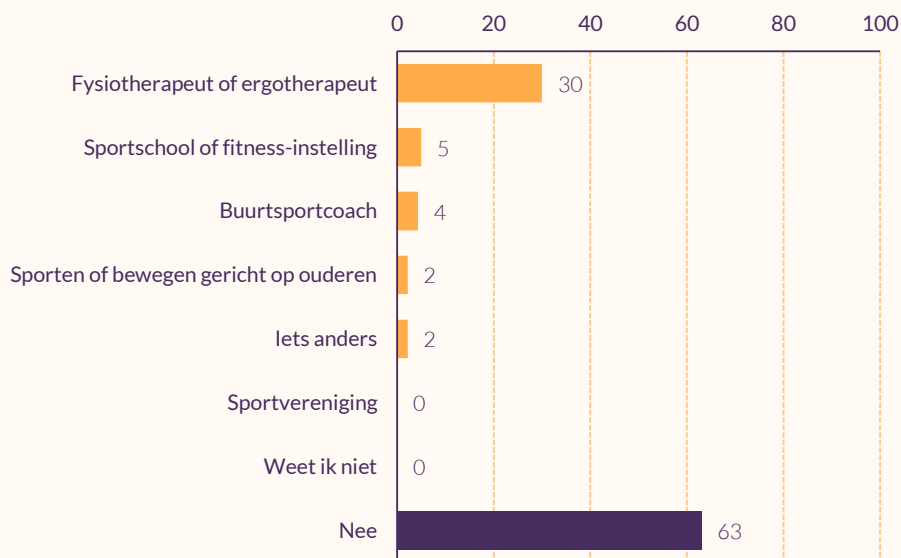
Eén derde (32%) van de respondenten die getest zijn op valrisico en/of een valtraining hebben gevolgd, hebben advies gekregen over sport en bewegen. Het lijkt erop dat dit voornamelijk mensen zijn die bij de valrisicotest de uitslag matig valrisico kregen.

Een derde (37%) van de respondenten die getest zijn op valrisico en/of een valtraining hebben gevolgd, zijn doorverwezen naar een persoon of instelling voor sporten of bewegen ([figuur 5.2](#)). Dit was meestal naar een fysiotherapeut of ergotherapeut (30%).

Figuur 5.2

Verwijzing naar persoon of instelling voor sport en bewegen, onder ouderen die getest zijn op valrisico en/of een valtraining gevolgd hebben

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=46)



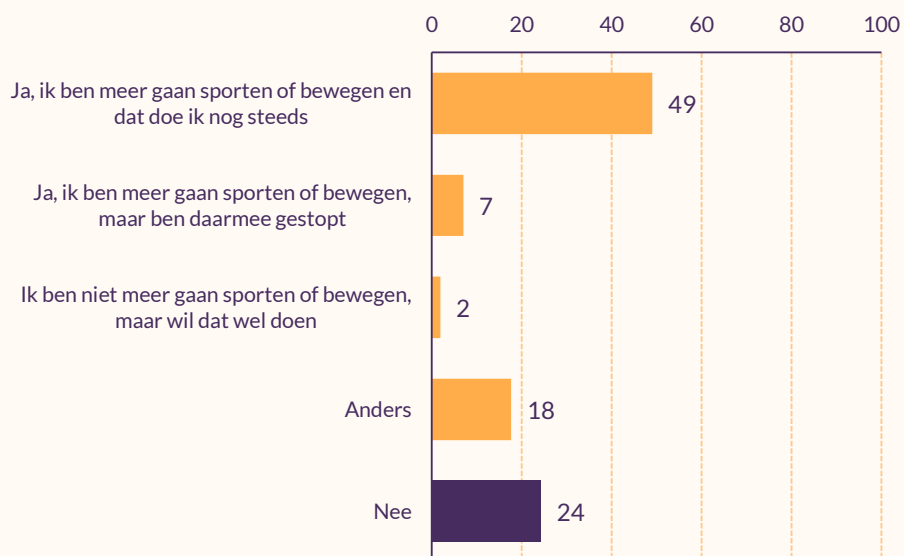
Bron: Mulier Instituut, NSO, voorjaar 2024.

In totaal hebben zes op de tien (59%) respondenten die een valrisicotest of valtraining hebben gedaan, na deze test of training advies gekregen over sporten en bewegen, of zijn ze daarvoor doorverwezen. De helft van hen heeft dit advies opgevolgd en is meer gaan sporten of bewegen en doet dit nog steeds (49%, [figuur 5.3](#)). Een kwart geeft aan niks te hebben gedaan met het advies (24%). Respondenten die aangeven iets anders te hebben gedaan met het advies (18%), geven aan dat zij al regelmatig sporten en bewegen (en dus al aan het advies voldoen).

Figuur 5.3

Opvolging advies over sporten en bewegen*

(in procenten, n=27)



Bron: Mulier Instituut, NSO, voorjaar 2024.

*Uitgevraagd onder ouderen die advies hebben gekregen over sport en bewegen of doorverwezen zijn

Conclusie & aanbevelingen

In dit hoofdstuk formuleren we conclusies over het structurele sport- en beweegaanbod voor ouderen en de aandacht voor valpreventie daarin. Deze zijn gebaseerd op de verschillende deelonderzoeken: bij buurtsport- en beweegcoaches, sportverenigingen, andere stakeholders in ouderensport en ouderen zelf. Vervolgens doen we aanbevelingen om de verbinding tussen structureel sport- en beweegaanbod en valpreventie te versterken.

6.1 Conclusie

Verschillende vormen van sport- en beweegaanbod voor ouderen

Verschillende aanbieders hebben sport- en beweegaanbod voor ouderen. Bijna alle verenigingen hebben leden van 50 jaar en ouder. Eén op de drie verenigingen biedt speciale activiteiten voor 50-plussers aan. Deze activiteiten variëren van speciale programma's voor ouderen tot het aanpassen van de sport die de vereniging aanbiedt. Het aandeel verenigingen met speciaal aanbod is groter dan in 2018 (Brandsema et al., 2018). Verder zijn er verschillende aanbieders en uitvoerders van speciale beweegprogramma's gericht op ouderen.

De doelen van het aanbod verschillen enigszins tussen de aanbieders. Bij verenigingen ligt de focus vooral op plezier hebben en sociaal samenzijn. Voor aanbieders en uitvoerders van beweegprogramma's voor ouderen zijn vooral sociaal samenzijn en gezondheid belangrijk.

Aandacht voor valpreventie: wel bij buurtsport- en beweegcoaches, niet bij verenigingen

Veel van de buurtsport- en beweegcoaches die zich richten op ouderen en de vragenlijst invulden, hebben aandacht voor valpreventie. Omdat dit maar een kleine groep was, is het lastig te bepalen of dit representatief is voor alle buurtsport- en beweegcoaches in Nederland die zich richten op ouderen.

De buurtsport- en beweegcoaches sporten en bewegen met ouderen om vallen te voorkomen of geven voorlichting. Een klein deel (13%) van hen voert zelf valrisicotesten uit. Vallen voorkomen is ook een belangrijk doel voor hen. Drie kwart is goed op de hoogte van de ketenaanpak en zes op de tien hebben een scholing gevolgd of hebben hier interesse in. Ook verwijzen zij regelmatig ouderen met een (mogelijk) valrisico door naar een valtraining of zorgprofessional.

De meeste sportverenigingen houden zich niet bezig met het opsporen van valrisico. De helft ziet valpreventie niet als hun taak en één op de drie heeft ook niet de behoefte om daar meer aan te doen. Eén op de tien verenigingen wil wel meer doen aan valpreventie. Hier liggen mogelijk kansen om valpreventie meer onder de aandacht te brengen.

Meerdere aanbieders van sport- en beweegprogramma's voor ouderen verwerken valpreventie in sport- en beweegprogramma's door aandacht te hebben voor kracht en balans. Maar de aandacht voor valrisico is beperkt. Slechts één aanbieder screent de ouderen op valrisico. De aanbieders geven wel aan hier meer aan te willen doen.

Doorverwijzen naar structureel sport- en beweegaanbod nog beperkt

Ongeveer een op de zes buurtsport- en beweegcoaches en 1 procent van de verenigingen geeft aan dat ouderen na een valrisicotest of valtraining naar hen zijn doorverwezen. Uit ons onderzoek blijkt dat meer dan de helft van de buurtsport- en beweegcoaches ouderen doorverwijst naar sport- en beweegaanbod na een valrisicotest of valtraining.

Slechts een klein deel van de ouderen heeft een valrisicotest gedaan (4%) of een valtraining gevolgd (3%). Zes op de tien van deze ouderen hebben na de valrisicotest of valtraining advies gehad over sport en bewegen of zijn daarvoor doorverwezen. De helft van hen is daadwerkelijk meer gaan sporten. Deze bevindingen zijn gebaseerd op de antwoorden van een kleine groep ouderen (n=27) en moeten voorzichtig geïnterpreteerd worden.

6.2 Aanbevelingen

Op basis van dit onderzoek doen we enkele aanbevelingen voor gemeenten, de inzet van combinatiefunctionarissen en vervolgonderzoek.

Vergroot kennis over de ketenaanpak valpreventie

De kennis over de ketenaanpak valpreventie onder verenigingen is beperkt. Om de samenwerking tussen valpreventie en structureel sport- en beweegaanbod te verbeteren is het van belang deze kennis te vergroten. Hierin kunnen gemeenten een rol spelen.

Gemeenten kunnen verenigingen informeren over:

- de rol van structureel sport- en beweegaanbod binnen de ketenaanpak valpreventie;
- mogelijkheden voor het aanbieden van activiteiten voor ouderen met een (mogelijk) valrisico;
- hoe verenigingen valrisico onder oudere leden kunnen signaleren;
- wat verenigingen kunnen doen voor oudere leden met een (mogelijk) valrisico.

Het vergroten van deze kennis is met name relevant voor verenigingen met veel oudere leden en/of speciaal aanbod voor ouderen. Aanbieders van speciale sport- en beweegprogramma's voor ouderen zijn over het algemeen wel goed op de hoogte van de ketenaanpak.

Een kwart van de buurtsport- en beweegcoaches blijkt niet goed op de hoogte van de ketenaanpak valpreventie. Gemeenten kunnen hen informeren over hoe zij verenigingen goed kunnen voorlichten over en betrekken bij de ketenaanpak.

Ook voert maar één op de tien buurtsport- en beweegcoaches zelf valrisicotesten uit. Naast zorgprofessionals zijn zij belangrijke personen die deze testen uit kunnen voeren. Gemeenten kunnen hen hierover informeren en ze doorverwijzen naar relevante documenten en tools¹.

Zorg voor een betere verbinding met structureel sport- en beweegaanbod

Ouderen worden nog niet zo vaak doorverwezen naar structureel sport- en beweegaanbod na een valrisicotest of valtraining. Dit structurele sport- en beweegaanbod, en dan met name speciaal aanbod voor ouderen, heeft wel een belangrijke rol in de ketenaanpak valpreventie. Verhelderen welke aanbieders deze rol op zich kunnen nemen, kan helpen voor hun bijdrage in de ketenaanpak.

De aanbieders van sport- en beweegprogramma's voor ouderen geven aan meer te willen doen op het gebied van valpreventie. Dit speciale sport- en beweegaanbod kan beter in de ketenaanpak opgenomen worden wanneer de link wordt gelegd met een valpreventieve cursus binnen de gemeenten waarin zij actief zijn.

Partijen moeten elkaar makkelijk kunnen vinden. Buurtsport- en beweegcoaches kunnen hier aan bijdragen vanuit hun rol als makelaar (Van der Heijden et al., 2023), maar ook de coördinator sport en preventie. Zij kunnen verbindingen leggen tussen zorg- en sportorganisaties. Betere verbinding zorgt voor meer kennis over het aanbod van verschillende aanbieders en verenigingen. Zo worden ouderen sneller doorverwezen naar een aanbieder of vereniging met passend sport- en beweegaanbod.

De meeste verenigingen zien valpreventie niet als hun taak. Vaak hebben ze ook niet de capaciteit of juiste expertise hiervoor. Daarom zijn speciale aanbieders van sport- en beweegprogramma's, of aanbod van beweegcoaches voor ouderen, mogelijk de meest geschikte doorstroommogelijkheid voor ouderen na een valrisicotest of valpreventietraining. Wel kan bijvoorbeeld een clubkadercoach verenigingen met relatief veel oudere leden informeren over en trainen in het herkennen van valrisico. En ze voorlichten over doorverwijzen naar de ketenaanpak valpreventie.

Houd zicht op sport- en beweegaanbod in het kader van valpreventie

De ketenaanpakken zijn een belangrijk onderdeel binnen het Gezond en Actief Leven Akkoord (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2023b). Het is daarom van belang om bij het structurele sport- en beweegaanbod zicht te houden op de aandacht voor valpreventie, de ontvangen verwijzingen naar het aanbod en de terugverwijzingen naar valpreventieve trainingen. Daarom herhalen we de vragenlijstonderzoeken in de toekomst.

¹ Zoals <https://www.veiligheid.nl/kennisaanbod/flyer/valrisicotest-met-checklist>



Bronnen

- > Brandsema, A., Elling, A., & Maasdam, S. (2018). *Ouderen in de sportvereniging*. Mulier Instituut.
- > DUS-I. (z.d.). *Brede SPUK-regeling (specifieke uitkering)*. Opgehaald op 23 mei 2024, van <https://www.dus-i.nl/subsidies/brede-spuk-specifieke-uitkering>
- > Geurtsen S., Kuiper, J., Van der Veen, R., & Evenblij, K. (2022). *Zo motiveer je ouderen voor valpreventie. Handreiking effectief inspelen op verschillende motieven en weerstanden*. VeiligheidNL.
- > Loket Gezond Leven (z.d.). *Ketenaanpak valpreventie*. Opgehaald op 28 mei 2024, van <https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/gezond-en-vitaal-ouder-worden/valpreventie/ketenaanpak-valpreventie>
- > Melman, M., Van Gorp, M., & Van Lindert, C. (2024). *Valpreventief bewegen bij ouderen. Een studie naar de relatie tussen vallen en bewegen*. Mulier Instituut.
- > Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2023a). *Bestuurlijke afspraken Brede Regeling Combinatiefuncties 2023-2026*.
- > Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2023b). *GALA Gezond en Actief Leven Akkoord*.
- > Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2018). *2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. U.S. Department of Health and Human Services.
- > Sherrington, C., Fairhall, N., Kwok, W., Wallbank, G., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Ng, C. A. C. M., & Bauman, A. (2020). Evidence on physical activity and falls prevention for people aged 65+ years: systematic review to inform the WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01041-3>
- > Van den Dool, R. (2020). *Deelname aan en bekendheid van georganiseerde beweegactiviteiten gericht op ouderen*. Mulier Instituut.
- > Van der Heijden, J., Gutter, K., Van Gorp, M., & Collard, D. (2023). *De verbinding van het zorg- en sportdomein. Monitoring van de rol van de buurtsportcoach*. Mulier Instituut.

- Vrieswijk, S., & Van Stam, W. (2021). *Buurtsportcoaches brengen ouderen in beweging*. Mulier Instituut.

A large, thick, orange abstract line that starts from the top left, loops around, and extends towards the bottom right, dominating the left and center of the page.

Mark Melman
m.melman@mulierinstituut.nl

Janne van der Heijden
j.vanderheijden@mulierinstituut.nl

Marloes van Gorp
m.vangorp@mulierinstituut.nl

Denise Smit
d.smit@mulierinstituut.nl