

Tipkaart valpreventie

Tips voor gemeenten: zo ga je aan de slag met valpreventieve beweegprogramma's

Het toenemende aantal 65-plussers vraagt om meer aandacht voor de zelfredzaamheid en vitaliteit van deze groep. Het onderdeel valpreventie is intussen specifiek opgenomen in het **Gezond en Actief Leven Akkoord** (GALA). Gemeenten worden aangespoord om domeinoverstijgend samen te werken. Inzetten op (val)preventie en bewegen voor ouderen staat hierbij centraal, deze tipkaart helpt je op weg om dit lokaal vorm te geven.



Wist je dat...

er in Nederland elke vijf minuten een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp belandt na een val?

De verantwoordelijkheid voor het structurele sport- en beweegaanbod en het doorstromen van ouderen naar dit aanbod ligt bij de gemeenten. Deze tips helpen jou als (coördinerende) buurtsportcoach of beleidsmedewerker bij de gemeente te ondersteunen in het lokaal organiseren en coördineren van voldoende, passend en toegankelijk aanbod voor senioren en ouderen met of zonder valrisico.

Om de valincidenten te verminderen is de **ketenaanpak valpreventie** in het leven geroepen, deze opdracht ligt er bij elke gemeente. De ketenaanpak valpreventie beschrijft in vier stappen hoe professionals uit verschillende domeinen aan de slag kunnen met het signaleren van valrisico's en het voorkomen van vallen bij 65-plussers met een matig tot verhoogd valrisico:

- ➔ opsporen van valrisico;
- ➔ screenen;
- ➔ aanbieden van interventies;
- ➔ structureel sport- en beweegaanbod.

Deze ketenaanpak valpreventie moet zorgen voor minder valincidenten door tijdige en laagdrempelige toegang tot (valpreventief) sport- en beweegaanbod. Dit geldt enerzijds voor mensen met een beperkt valrisico waarvoor deelname aan een valpreventief beweegprogramma (nog) niet nodig is, maar inzetten op het verminderen van het valrisico wel wenselijk is. Anderzijds geldt het voor deelnemers aan een valpreventief beweegprogramma: idealiter stromen zij na afloop van het programma door om het valrisico beperkt te houden.

Deze tipkaart is opgesteld in samenspraak met VeiligheidNL in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. De tips sluiten aan bij de ketenaanpak valpreventie en helpen invulling geven aan de inrichting, organisatie en inzet van structureel sport- en beweegaanbod.



! Probleem

Valpreventie en bewegen voor ouderen zijn niet structureel geborgd in gemeentelijk (sport)beleid.

🔍 Gevolg

Dit leidt tot onzekerheid bij gemeenten en uitvoerende professionals en organisaties. Zij kunnen zich hierdoor namelijk minder makkelijk aan een duurzaam project of programma committeren.



💡 Oplossing

Structureel aandacht vanuit de gemeenten voor voldoende en passend beweegaanbod waar ouderen kunnen bewegen en werken aan valpreventie. Dit helpt het aantal valincidenten verminderen en **leidt aantoonbaar** tot lagere kosten voor (gemeentelijke) ondersteuning vanuit de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) en voor de zorg.

Aan de slag: aandachtspunten



+ De **Brede Specifieke Uitkering** (SPUK-regeling) biedt kansen om aan de doelstellingen in het GALA te werken. Enerzijds door de inzet van het beschikbare budget voor meerdere thema's en anderzijds door een integraal plan te ontwikkelen waarin professionals sport en bewegen als middel kunnen inzetten voor de verschillende (gezondheids)thema's, zoals overgewicht, mentale gezondheid en eenzaamheid.

+ Zorg voor goede afstemming tussen verschillende beleidsterreinen, zoals WMO, Zorg en Ruimtelijke Ontwikkeling, over doelstellingen, doelgroepen en budgetten. Dit draagt bij aan meer doelmatig gebruik van middelen en bredere benadering om vallen te voorkomen.

+ Zorg voor een heldere beginsituatie met een startfoto van één of meerdere wijken of stadsdelen op basis van data, zoals het gezondheidsprofiel, leeftijd, sociaaleconomische status, het voldoen aan beweegrichtlijnen, valincidenten, beschikbaar sport- en beweegaanbod etc.

+ Focus voor de ontwikkeling van een effectieve aanpak in eerste instantie op één wijk of stadsdeel. Begin daar met een pilot rondom valpreventie en beweegaanbod:

- ➔ Richt je bijvoorbeeld op de wijk met de meeste senioren, of de grootste zorgvraag of gezondheidsachterstand.
- ➔ Signaleer waar en voor welke (sub)doelgroep het aanbod beperkt is en waar kansen liggen om structureel bewegen en/of deelname aan valpreventieve beweeginterventies te verbeteren.

+ Organiseer, initieer of versterk één of meerdere interventies en het beweegaanbod op basis van de wensen en kenmerken van de doelgroep.

+ Monitor en evalueer voordat je uitbreidt naar een grotere groep. Vervolgens ontwikkel je door op basis van de eerste resultaten, effecten en ervaringen.



Meer informatie & inspiratie

- ➔ Gezondheidsdata voor het maken van een startfoto
- ➔ Samenwerken met andere beleidsterreinen
- ➔ Praktijkvoorbeeld: Rotterdam houdt ouderen in beweging na valpreventieve beweeginterventie

! Probleem

De samenhang en regie binnen een wijk, stadsdeel of gemeente ontbreken doordat er veel verschillende organisaties, uitvoerders en stakeholders tegelijkertijd bezig zijn met vitaal ouder worden en valpreventie.

🔍 Gevolg

Te weinig 65-plussers worden bereikt met het juiste, passende beweegaanbod. Er is vaak sprake van lokale en particuliere initiatieven die voor beperkt bereik en effect zorgen.



Oplossing

Regie vanuit de gemeente maakt het mogelijk om financiering van (valpreventie)aanbod en opdrachtverlening beter te coördineren. Het ondersteunt interprofessionele en wijkgerichte samenwerking, effectievere inzet van middelen en monitoring en evaluatie. Dit kan leiden tot een betere match tussen vraag en aanbod van de doelgroep.



Aan de slag: aandachtspunten

- + Stel een projectleider aan die de ketenaanpak valpreventie inclusief de doorstroom naar het sport- en beweegaanbod coördineert. Dit kan bijvoorbeeld de coördinator sport en preventie zijn, maar ook een andere professional betrokken bij de doelgroep 65+.

➔ *Vanuit de SPUK-regeling is de coördinator Sport en Preventie aangewezen als de schakel tussen de domeinen om de verschillende belangen en doelen met elkaar te verbinden ten behoeve van de (gezondheids)thema's.*

- + Inventariseer daarnaast welke externe partijen nodig zijn bij de gewenste valpreventieve (beweeg) programma's en het structurele beweegaanbod voor de 65-plussers. Denk hierbij naast sport-beweegorganisaties ook aan verwijzende organisaties, zoals in zorg en welzijn en bestaande netwerken rondom ouderen.



- + Bepaal de structuur van de aanpak, de financiële tegemoetkoming en taken en verantwoordelijkheden van betrokken (externe) partijen. Leg dit vast in een samenwerkingsvorm met duidelijke richtlijnen en kaders. Dit zorgt voor heldere afspraken en geeft richting aan samenwerking.

- + Maak het voor een breed scala aan professionals en/of aanbieders duidelijk en aantrekkelijk hoe met 65-plussers en valpreventie aan de slag te gaan. Maak hierin duidelijk wie wat doet in de hele keten van signalering, uitvoering en (door) verwijzing naar structureel aanbod, met daarbij de acties en vervolgstappen voor de verschillende (sub)doelgroepen en interventies.

➔ *Denk hierbij ook aan de coördinatie, communicatie en monitoring met betrekking tot de doorverwijzing na:*

1. de screening op valrisico voor deelname aan een valpreventief beweegprogramma en
2. de doorstroom naar structureel beweegaanbod na afloop van de interventie.

Meer informatie & inspiratie

- ➔ Met wie werk je samen aan gezondheid?
- ➔ Meedoen Meerkamp: samenwerking passend vormgeven
- ➔ Handreiking: hoe organiseer je samen de zorg voor kwetsbare ouderen?

! Probleem

Voor lang niet elke 65-plusser is er passend, fysiek en financieel toegankelijk aanbod dat bijdraagt aan vitaal ouder worden en beperken van valincidenten. Vaak is er beperkt aanbod voor de kwetsbaardere oudere, is het aanbod niet bekend bij de doelgroep en/of bevat het aanbod onvoldoende elementen om effectief bij te dragen aan valpreventie of effectief bewegen.

🔍 Gevolg

Bij een tekort aan passend aanbod bewegen te weinig ouderen structureel. Als ouderen te weinig bewegen, gaan de spierkracht, loopsnelheid en coördinatie achteruit.

Dit kan leiden tot meer valincidenten met daaruit volgende klachten, een verhoogde kans op aandoeningen en een grotere zorgbehoefte.



💡 Oplossing

Een breed aanbod van sport- en beweegactiviteiten vanuit de sport- welzijns- en zorgsector in de wijk dat elke oudere iets passends biedt. Van laagdrempelige beweeggroepen tot aanbod met specialistische begeleiding. Dit draagt bij aan structurele beweegdeelname en het beperken van valrisico, zowel preventief als na doorstroom vanuit een valpreventief beweegprogramma.

Aan de slag: aandachtspunten

- Streef naar de inzet van passend aanbod dat (bewezen) effectief is voor fysieke gezondheid en valpreventie. Ook ouderen zelf vinden gezondheidswinst een belangrijke reden en motivator om (meer) te bewegen.
- ➔ *Frame aanbod op een manier die aansluit bij personen of groepen. Termen als vitaliteit en gezondheidswinst slaan aan bij veel 65-plussers.*
- Betrek de doelgroep zelf voor zover mogelijk in de vormgeving, ontwikkeling en evaluatie van het aanbod.
- Houd er bij planvorming en uitvoering rekening mee dat deelnemers van een valpreventief beweegprogramma vaak met dezelfde groep na afloop verder willen bewegen, en liefst ook onder vergelijkbare omstandigheden (locatie, tijd, begeleiding).

- Komt iemand vanwege een laag valrisico niet in aanmerking voor een valpreventief beweegprogramma? Voldoen aan de **beweegrichtlijnen** van de Gezondheidsraad helpt het risico op valincidenten laag te houden. De beweegrichtlijnen bevatten elementen gericht op balans, kracht en conditie.
- Zorg voor voldoende passend vervolgaanbod voor 65-plussers die hebben deelgenomen aan een valpreventief beweegprogramma, voor het behoud van geleerde technieken en trainingsresultaten. Idealiter komen de elementen van valpreventie terug in dit aanbod en vormen de beweegrichtlijnen het uitgangspunt.
- Zodra iemand echt niet in staat is om aan het beschikbare aanbod in de wijk te voldoen, wijk dan uit naar ander specifiek aanbod. Bijvoorbeeld wanneer andere problematiek urgenter is of als iemand liever individueel beweegt in plaats van in een groep. Stel informatie beschikbaar over de mogelijkheden.

Meer informatie & inspiratie

- ➔ Uiteenlopend aanbod voor allerlei doelgroepen in Limburg in een overzicht
- ➔ Whitepaper: wat werkt in valpreventie?
- ➔ Online publicatie: begeleiding van senioren in sport- en beweegactiviteiten



! Probleem

Zorg- en welzijnsprofessionals, deels ook sportprofessionals, en 65-plussers zijn onvoldoende bekend met de mogelijkheden qua aanbod en begeleiding en de kwaliteit van dit alles.

🔍 Gevolg

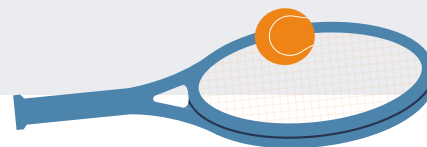
Professionals in zorg, welzijn en sport verwijzen onvoldoende door naar passend aanbod waar 65-plussers duurzaam kunnen bewegen. De 65-plussers zelf zijn vaak onvoldoende bewust van de noodzaak van bewegen, vinden het aanbod niet zelfstandig en vinden

dat ze weinig hulp aangeboden krijgen. Hierdoor zetten veel 65-plussers niet de stap naar passend (vervolg) beweegaanbod.



💡 Oplossing

Een duidelijke (door)verwijsstructuur naar passend sport- en beweegaanbod. Dit biedt professionals meer mogelijkheid en motivatie om door te verwijzen, en ouderen ervaren minder belemmeringen in het verbeteren van hun beweeggedrag en het behoud daarvan.



Aan de slag: aandachtspunten

- + Zet in op meer bewustwording over het belang van bewegen bij intermediairs en 65-plussers en de mogelijkheden in het kader van valpreventie en andere gezondheidsdoelstellingen. Benadruk hierbij vooral welke voordelen het enerzijds de professionals en anderzijds de ouderen oplevert.

- + Laat mensen laagdrempelig kennismaken met geschikt aanbod tijdens lokale evenementen. Bijvoorbeeld met een fittest in de wijk.

➔ *Maak gebruik van bestaande initiatieven en sluit aan bij (ouderen)netwerken, welzijnspartners en hun activiteiten in de wijk.*

- + Zorg voor een actueel overzicht van (beweeg) activiteiten waarbij duidelijk is wat voor wie geschikt is, de kwaliteit van begeleiding en van het aanbod, en praktische gegevens zoals locatie en tijd. Dit overzicht moet voor zowel professionals als de 65-plussers makkelijk te vinden zijn.

- + Zorg dat goede doorstroom structureel deel uitmaakt van een valpreventief beweegprogramma, waarbij een deelnemersgroep eventueel in dezelfde samenstelling door kan gaan.

➔ *Behoud van de samenstelling van de groep vergroot de kans op doorstroming van deelnemers en structurele beweegdeelname.*

- + Op basis van kenmerken als motivatie, fysieke mogelijkheden of belemmeringen kan een 65-plusser optimaal verwezen worden naar passend aanbod of naar de persoon die kan helpen om passend aanbod te zoeken.

➔ *Bijvoorbeeld door het koppelen van een beweegmakelaar aan het programma voor individuele begeleiding, en/of het kennis laten maken met diverse soorten vervolgaanbod in het valpreventief beweegprogramma.*

Meer informatie & inspiratie

- ➔ Artikel: wat drijft en belemmert ouderen bij sport en bewegen?
- ➔ Beweeg- en sportgids 50Plus - Den Bosch
- ➔ Inspiratie | Artikel: beweegmakelaar zet kwetsbare inwoners Vaals op juiste spoor



! Probleem

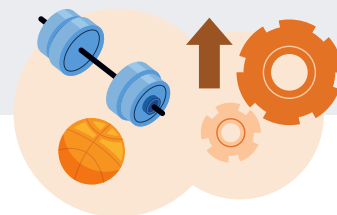
Er is vaak weinig aandacht voor monitoring van kwaliteit, voortgang, deelname en effectiviteit ten aanzien van ingezette interventies en sport- en beweegaanbod.

🔍 Gevolg

Zonder deze informatie of data is het niet mogelijk om het effect en bereik van interventies of aanbod inzichtelijk te maken.

💡 Oplossing

Aandacht voor monitoring van instroom en uitstroom, resultaten en andere gewenste kenmerken van het aanbod kunnen leiden tot constante doorontwikkelingen of evaluatie van het aanbod. Enerzijds om - passend bij de context, huidige en gewenste situatie - effectiever aan de slag te kunnen gaan met de beleidsdoelstellingen en daarnaast om sport en bewegen effectief in te zetten.



Aan de slag: aandachtspunten

- + Zorg voordat je begint met het verzamelen van gegevens voor een duidelijk plan: op welke punten is monitoring nodig? Hoe gebeurt dat? Wanneer worden deze gegevens verzameld en gebruikt?

- ➔ *Let daarbij op de bruikbaarheid van data, haalbaarheid van monitoring, en de betaalbaarheid en efficiëntie van het geheel.*
- ➔ *Maak gebruik van **monitoring** en data die al door andere partijen opgesteld of verzameld zijn en periodiek beschikbaar gesteld worden, zoals het RIVM, de GGD, VeiligheidNL en het CBS.*

- + Essentiële elementen om hierbij te monitoren zijn: opsporing en risicoanalyse, deelname aan valpreventief aanbod, doorstroom naar sport- en beweegaanbod, uitval van deelnemers, inzet van mensen en middelen en tevredenheid van begeleiders en deelnemers over de aanpak.

- + Beoordeel en evalueer ook of aanbieders rekening houden met de **werkzame elementen uit de valpreventieve beweegprogramma's**.

- + Mocht er bij de gemeente of uitvoerende instantie weinig kennis zijn over monitoring, overweeg dan monitoring en evaluatie uit te besteden aan experts, bijvoorbeeld de GGD die in dit kader waarschijnlijk een relevante rol krijgt. Blijf wel zelf betrokken om te borgen dat monitoring in dienst blijft van de gewenste uitvoering en past bij het beleid.



Meer informatie & inspiratie

- ➔ **Gezondheidsbevordering: een planmatige aanpak**
- ➔ **Artikel: monitoring- en evaluatiewijzer voor sport- en bewegbeleid**
- ➔ **MEIVO: makkelijk je sport- en beweegproject monitoren**