

Minder vallen door meer bewegen.

Handboek Valpreventie

Voorkom vallen. Blijf bewegen.



Inleiding

Het aanbieden van een valpreventieprogramma is belangrijk vanwege de maatschappelijke winst die we hiermee behalen. En natuurlijk ook in verband met de individuele opbrengst die het programma aan ouderen biedt.

'Minder vallen door meer bewegen' is een preventieve wijkgerichte aanpak valpreventie.

Deze preventieve aanpak is in 2016 ontwikkeld door welzijnsorganisatie wmo radar, fysiotherapiepraktijk Abutan en huisartsenpraktijk Ketzer&Tempelman en de Lelie zorggroep. Het programma is uitgebreid getest en zorgvuldig verder ontwikkeld tot de huidige vorm. De kern van het programma is de cursus 'Kom in beweging', waaraan de afgelopen jaren 500 ouderen met veel plezier deelnamen. De handleiding van de cursus is volledig uitgeschreven. Aanvullend zijn alle lesmodules verfilmd. Dit filmaanbod bestaat uit acht thematische voorlichtingsfilms en acht beweegfilms. Het Kenniscentrum Zorginnovatie van de Hogeschool Rotterdam doet momenteel onderzoek naar de effectiviteit van de aanpak 'Minder vallen door meer bewegen'.

Voor je ligt de digitale handleiding

De handleiding bestaat uit acht paragrafen en een complete Bibliotheek. De Bibliotheek bevat werkmateriaal, relevante achtergrondinformatie en praktijkvoorbeelden. Bovendien vind je hier de uitgeschreven handleiding van de cursus. Ook geeft de Bibliotheek toegang tot alle ondersteunende films. Door het lezen van de handleiding en met gebruik van de achtergrondmaterialen (uit de Bibliotheek) ben je geheel in staat om de aanpak op een verantwoorde manier uit te voeren.

Wijkgerichte aanpak

‘Minder vallen door meer bewegen’ is een wijkgerichte aanpak waarbij relevante lokale partners actief betrokken zijn. Het kernteam bestaat uit een welzijnswerker (die een coördinerende rol heeft), een fysiotherapiepraktijk en een huisartsenpraktijk. Dit team wordt aangevuld met deskundige gastsprekers die de voorlichtingsthema’s behandelen en met sport- en beweegaanbieders. Deze lokale aanpak, vanuit het wijknetwerk, is belangrijk om ouderen blijvend in beweging – én met elkaar in contact – te houden. Ook voor wie niet het complete programma aan wil bieden, bevat deze handleiding duidelijke informatie en praktische kennis en tools.



Inhoud handleiding

Waarom valpreventie voor ouderen?	6
Maatschappelijke relevantie en belang voor individuele ouderen	
Wijkgerichte aanpak	10
Integrale werkwijze met partners uit de wijk	
Rol van het welzijnswerk in de aanpak	14
Coördinerende rol; trekker van het kernteam	
De cursus Kom in Beweging	18
8 bijeenkomsten + terugkombijeenkomst; voorlichting + bewegen	
In beweging blijven – passend sport en beweegaanbod	22
Uitstroom naar regulier sport en beweegaanbod	
De impact van valpreventie	26
Hulpmiddelen, domotica en e-health	29
Bibliotheek	

Waarom valpreventie voor ouderen?

Het aanbieden van een valpreventieprogramma is belangrijk vanwege de maatschappelijke winst die hiermee te behalen is en vanwege de individuele opbrengst die het de oudere biedt.

Elk jaar tijdens de Week van de Valpreventie (eind september – begin oktober) publiceert VeiligheidNL de meest recente cijfers over valongevallen, de maatschappelijke kosten en het persoonlijk leed.



Bibliotheek: www.veiligheid.nl/valpreventie/feiten-cijfers

Infographic: feiten en cijfers valongevallen

In 2020 belandde iedere 5 minuten een 65-plusser na een val op de Spoed Eisende Hulp van het ziekenhuis. De meeste valongevallen vinden in en om de woning plaats (44%) en met het stijgen van de leeftijd neemt het aantal valincidenten toe. Dit leidde in 2020 tot een maatschappelijke kostenpost van 1,1 miljard en die neemt jaarlijks toe.



18% hersenletsel



15% heupfractuur



9% polsfractuur

Hersenletsel, heupfractuur en polsfractuur zijn de meest voorkomende letsels. In alle gevallen betekent een ongelukkige val, een onverwacht ziekenhuisbezoek of -opname; een ingrijpende gebeurtenis voor ouderen en hun omgeving.

Het betekent ook dat iemand van de één op de andere dag niet meer zelfredzaam is en blijvend of voorgoed afhankelijk is van de zorg van anderen. Afname van de mobiliteit betekent voor de meeste ouderen dat zij er niet meer of veel minder makkelijk zelfstandig op uit kunnen. Niet meer naar de kaartclub, naar de zang of de bibliotheek, niet meer zelf boodschappen kunnen doen etc. Dit leidt tot afname van de kwaliteit van leven en vaak ook tot toename van isolement en eenzaamheid.

Beleid op valpreventie

De vele ongelukkige vallen brengen hoge maatschappelijke kosten en veel individueel leed met zich mee. Tegelijkertijd is een valpreventieprogramma relatief eenvoudig aan te bieden. Om die reden ontwikkelen de rijksoverheid (VWS) en veel gemeentes, waaronder de gemeente Rotterdam, een beleid gericht op het aanbieden van valpreventie.

VWS

Uit de brief van de staatssecretaris Volksgezondheid, Welzijn en sport juli 2021:

‘Mensen die zo lang mogelijk gezond en fit blijven, zowel fysiek als mentaal. Daar wil VWS graag naar toe. Ook als mensen onderdeel uitmaken van een risicogroep of al ziek zijn kan preventie gericht op een gezonde leefstijl het verschil maken. Denk aan ouderen met verhoogd valrisico die begeleid trainen ten behoeve van spierkracht en balans en hierdoor niet op de spoedeisende hulp terecht komen met een gebroken heup’.

Maatschappelijke winst

Onderzoek laat zien dat investeren in valpreventie voor ouderen besparingen oplevert, onder meer in het curatieve domein. In de landelijke Nota Gezondheidsbeleid 2020–2024 is de stevige ambitie vastgelegd dat in 2024 het risico op een bezoek aan de spoedeisende hulp na een val bij ouderen is afgenomen.

Tot slot hebben de Ministeries van Infrastructuur en Waterstaat (IenW) en VWS verdere samenwerking gezocht om mobiliteit en verkeersveiligheid beter te verbinden aan zorg, welzijn en bewegen. Aanvullend op de activiteiten bij VWS, die gefocust zijn op het voorkomen van vallen in en om huis, gaat het Ministerie van IenW aan de slag met het voorkomen van verkeersgerelateerde valongevallen’.

Gemeente Rotterdam

Valpreventie was onderdeel van het uitvoeringsprogramma programma Ouder en Wijzer uit 2019:

‘Voorkomen is beter dan genezen. Rotterdammers die vroegtijdig werken aan hun gezondheid, blijven over het algemeen langer vitaal en actief betrokken bij de samenleving. Als ouderen samen met anderen bewegen, gezond eten en gebruik maken van de mogelijkheden die e-health biedt, is dat ook goed voor de sociale contacten. Vroegtijdig inzetten op vitale en gezonde ouderen, kan kwetsbaarheid en behoefte aan zwaardere zorg en ondersteuning vertragen. Zo werkt op tijd investeren in gezondheid en vitaliteit meerdere kanten op.’

De gemeente Rotterdam heeft valpreventie opgenomen in het bestek voor de welzijnsopdracht 2022- 2028: 'Welzijnspartijen organiseren in ieder kalenderjaar ten minste 2 valpreventietrainingen 'Minder vallen door meer bewegen' met een terugkomdag'. Opdrachtnemer (de welzijnsorganisatie) draagt bij aan het verminderen van valongevallen onder kwetsbare Ouderen door valpreventietrainingen te organiseren.

Initiatieven rondom valpreventie

Valpreventie hangt sterk samen met gezonde voeding en bewegen, met veiligheid thuis en met het stapelen van medicijngebruik. De gemeente Rotterdam realiseert initiatieven die inzetten op een multidisciplinaire aanpak, zoals 'Minder vallen door meer bewegen' en het project TOM Rotterdam (Thuis Onbezorgd Mobiel). Er wordt ingezet op vroegsignalering en opvolging van ondervoeding in combinatie met beweeg- en balanstraining.

Het programma 'Minder vallen door meer bewegen' is door wmo radar ontwikkeld en heeft sinds de start in 2017 veel ouderen geholpen met advies en voorlichting. Het doel is om de komende jaren nog veel meer Rotterdamse ouderen toegang te geven tot een valpreventieprogramma.



Wijkgerichte aanpak

Een succesvolle aanpak valpreventie omvat meer dan het geven van een cursus. Voor een effectieve interventie is het om te beginnen belangrijk de juiste mensen te bereiken, ouderen met een verhoogd risico op een val. Hoewel bewegen en gezonde voeding de belangrijkste dingen zijn die ouderen zelf kunnen doen in het verminderen van hun risico op vallen, bevat een programma meer elementen. Voor effect op langere termijn is ook de follow-up belangrijk – denk aan terugkombijeenkomsten, toeleiding naar regulier sportaanbod en gezond maaltijdaanbod.

Werkzame elementen van valpreventie*

Bereiken van de doelgroep	Effectieve interventies vanuit het wijknetwerk besteden aandacht aan:	Effectieve uitvoering
<ul style="list-style-type: none"> • Bereiken 65+**, • Bereiken van die 65+ met verhoogd valrisico 	<ul style="list-style-type: none"> • Beweegprogramma • Voetverzorging • Zicht en gehoor • (onder-)voeding • Vitamine D suppletie • Veiligheid in / om woning • Medicatie en alcohol 	<ul style="list-style-type: none"> • Planmatige aanpak • Multidisciplinair team • Actieve begeleiding • Aanbieden follow-up

*zie voor uitgebreide achtergrondinformatie de website van VeiligheidNL

<https://www.veiligheid.nl/valpreventie/over-valpreventie/wat-werkt-in-valpreventie>

**Leeftijd verlagen wanneer deelnemers overwegend van allochtone afkomst zijn.

Een goed aanbod valpreventie vraagt om een team van betrokken deskundigen. In de wijkgerichte aanpak gaan wij uit van betrokkenheid van zoveel mogelijk lokale partners. De gastsprekers in de cursus komen bij voorkeur uit de directe omgeving en zijn daardoor ook achteraf nog te benaderen. Deze lokale aanpak, vanuit het wijknetwerk, is belangrijk om ouderen blijvend in beweging en met elkaar in contact te houden.

1. Bereiken van de doelgroep

De werving van deelnemers gebeurt vanuit het kernteam. Het welzijnswerk zorgt voor een wervingscampagne. Denk hierbij aan een flyer, berichten in de wijkkrant en/of een voorlichtingsbijeenkomst. Huisartsen en fysiotherapeuten zien veel ouderen voor wie valpreventie van belang is. Via spreekuren dragen zij actief bij aan de werving van deelnemers. De screening op verhoogd valrisico vindt plaats tijdens de eerste bijeenkomst van de cursus. Zie cursus les 1. Uitgangspunt bij de start is dat minimaal 50% van de deelnemers een verhoogd valrisico heeft.

Kernteam:

De centrale partners in het kernteam van 'Minder vallen door meer bewegen' zijn het welzijnswerk, een fysiotherapiepraktijk en een huisartsenpraktijk of gezondheidscentrum. Het kernteam, onder leiding van het welzijnswerk, is verantwoordelijk voor het plan, de uitvoering en de evaluatie en follow-up. Het kernteam verzorgt ook de werving van de deelnemers.

Bekijk het filmpje: huisartsen Ketzer en Tempelman over 'Minder vallen door meer bewegen'



Bibliotheek [You tube: Minder vallen door meer bewegen](#)

2. Effectieve interventies vanuit het wijknetwerk

De overige partners die allen een klein onderdeel van het programma verzorgen, worden zoveel als mogelijk uit het wijknetwerk betrokken. Denk aan een pedicure, diëtiste, ergotherapeut, etc. Het is belangrijk om hen tijdig te informeren en hun medewerking te vragen. Bijna iedereen vindt het leuk om een onderdeel van het programma te verzorgen.

Notitie voor diëtisten:

Volgens de richtlijn van de gemeente Rotterdam bij voorkeur diëtisten betrekken die aangesloten zijn bij DC010



Bibliotheek dietistencoalitie010.nl

3. Effectieve uitvoering

Planmatige aanpak

Maak samen met je partners jaarlijks een planning voor de werving, het cursusaanbod en de terugkombijeenkomsten. Evalueer in het kernteam en vraag gastdocenten naar hun ervaringen met de gastles en/of evalueer de aanpak in het bredere wijknetwerk. Je maakt het jezelf makkelijk wanneer je de communicatie (werving deelnemers, terugkomdagen) opneemt in het jaarplan. Denk ook aan het tijdig vastleggen van ruimtes voor de bijeenkomsten.

Follow-up en blijven bewegen

Een programma is het meest succesvol als de deelnemers na afloop in beweging blijven. Doorverwijzing naar laagdrempelig regulier beweegaanbod helpt daarbij. Een beweegexcursie met de hele groep helpt ouderen makkelijker over de drempel. Een andere optie is om de groep in stand te houden, zeker wanneer er geen geschikt aanbod in de buurt is. De sportregisseurs van Sportbedrijf Rotterdam kunnen je helpen om geschikt beweegaanbod in kaart te brengen of om nieuw aanbod te creëren. (<https://www.sportbedrijfrotterdam.nl/sportregie>)

Belangrijk in de follow-up zijn ook de terugkomdagen, te organiseren door het welzijnswerk. Tijdens de terugkomdagen herhalen oud-deelnemers onder leiding van de fysiotherapeut, het oefenprogramma en komen nieuwe thema's aan bod. Deelnemers vinden het leuk om elkaar weer te ontmoeten en het is een mooie gelegenheid om te informeren hoe het met hun vitaliteit en dagelijkse beweging gaat. Naarmate er meer cursussen gegeven zijn is het logisch om de deelnemers uit de verschillende groepen voor een gezamenlijke terugkomdag uit te nodigen.



Rol van het welzijns- werk in de aanpak

In de aanpak 'Minder vallen door meer bewegen' heeft het welzijnswerk een initiërende, coördinerende en verbindende rol. Zoals beschreven in het bestek voor de welzijnsopdracht 2022 dient de welzijnspartij valpreventietrainingen te organiseren. Het gaat om de programma's 'Minder vallen door meer bewegen' en 'Thuis Onbeperkt mobiel' (TOM). Voor 'Minder vallen door meer bewegen' geldt dat de welzijnspartij in ieder kalenderjaar ten minste 2 maal de cursus 'Kom in beweging' organiseert, met na iedere cursus een terugkomdag. De maximale groepsgrootte per cursus is 20 deelnemers; dit geldt voor elk gebied. De gemeente Rotterdam geeft iedere welzijnspartij de opdracht om in elk gebied valpreventie aan te bieden. Als opdrachtnemer ligt het initiatief bij het welzijnswerk.

Samenstellen kernteam

Het eerste dat je vanuit welzijn doet, is het samenstellen van een kernteam waarvan jij vanuit welzijn de trekker bent. Aan het kernteam neemt in ieder geval een huisartsenpraktijk en een fysiotherapiepraktijk deel. Een betrokken huisartsenpraktijk vergroot het draagvlak voor het aanbod en kan een belangrijke rol spelen in de werving van deelnemers. De fysiotherapeut is verantwoordelijk voor het beweegprogramma in de cursus en draagt bij aan de werving onder de ouderen. Je kunt er voor kiezen om ook de wijkverpleging in het kernteam te betrekken en/of een ouderenorganisatie of 2 ouderen uit de wijk.

Met het kernteam:

- Bespreek je het belang van valpreventie en wat ieders beweegredenen zijn om hiermee aan de slag te gaan.
- Bespreek je de wijkgerichte aanpak en de cursus die hieraan gekoppeld is.
- Stel je vast in welk deel van het werkgebied je van start wilt (omdat de slagingskans daar groot is of omdat de noodzaak groot is).
- Plan je het cursusaanbod voor de ouderen.
- Stel je de locatie vast.
- Maak je afspraken over de werving van 20 deelnemers per groep (40 per jaar), zoals hoeveel tijd heb je nodig om te werven en op welke manier wil je werven:
 - Tijdens huisbezoek 75+ (welzijnswerk)
 - Flyers verspreiden bij activiteiten, of daar waar ouderen veel komen (welzijnswerk).
 - Bericht in de wijkkrant (welzijnswerk).
 - Tijdens spreekuur en/of flyer meegeven aan patiënten (huisarts).
 - In de behandelkamer en / of een flyer meegeven aan cliënten (fysiotherapie).
 - Ambassadeurs inzetten (welzijnswerk).
 - Starten met korte voorlichtingsbijeenkomst voor werving (welzijnswerk samen met fysiotherapie).



Valpreventie cursusprogramma

Vanuit het welzijnswerk is het jouw rol de hele coördinatie van de cursus te doen. De cursus komt in het volgende hoofdstuk aan de orde en het volledig uitgewerkte cursusprogramma is als bijlage toegevoegd. De fysiotherapeut is verantwoordelijk voor het beweegprogramma en de opbouw daarvan. Als welzijnswerker ben je verantwoordelijk voor het voorlichtingsprogramma. Hiervoor kun je gastsprekers uitnodigen, de films gebruiken (zie les 5) of een combinatie van beide. Deskundige gastsprekers zijn erg fijn. Hoe meer betrokken professionals in de wijk, des te groter het draagvlak voor valpreventie. Bovendien hebben zij de kennis om alle vragen te beantwoorden.

Geschikte locatie

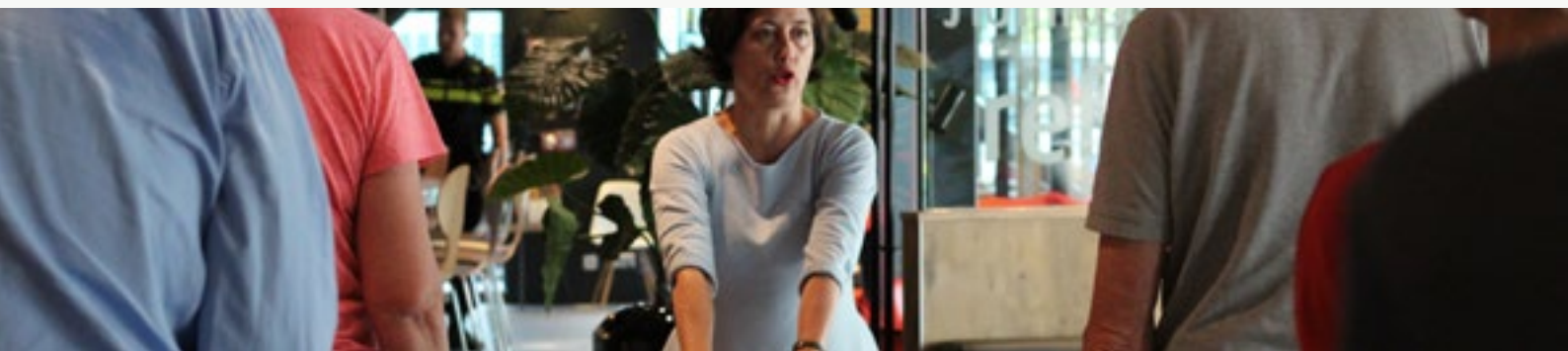
Vanuit het welzijnswerk regel je ook de locatie, een ruime zaal met voldoende stoelen en de mogelijkheid om de valpreventiefilms op een groot scherm te laten zien. Denk na over het inzetten van een vrijwillige gastvrouw, bij voorkeur uit de doelgroep zelf. Een enthousiaste gastvrouw stimuleert de ouderen, biedt wanneer nodig extra helpende handen en kan mensen die onverhoopt wegblijven nabellen.

Intake en Evaluatie cursusprogramma

Aan het begin van de cursus vul je met alle deelnemers het intakeformulier in. Aan het eind van de cursus vul je met alle deelnemers het evaluatieformulier in. Zie hiervoor de cursushandleiding.

Uiteraard bespreek je samen met de fysiotherapeut en met de deelnemers hoe zij de cursus ervaren hebben. Complimenten steek je in je zak en goede tips neem je mee naar de volgende groep.

Tot slot deel je de uitkomsten uit de evaluatie met je kernteam. Zeker na de eerste keer helpt het om dit met het kernteam te bespreken. Met elkaar pas je het aanbod aan, zodat het nóg beter is afgestemd op de doelgroep. Tot slot plan je de nieuwe cursus en de eerste terugkomdag en/of beweegexcursie.



De cursus

Kom in Beweging

8 bijeenkomsten + terugkombijeenkomst; voorlichting + bewegen

De cursus Kom in Beweging vormt het hart van de lokale aanpak valpreventie. Deze cursus omvat 8 wekelijkse bijeenkomsten van één uur en een kop koffie of thee na afloop.

- **Beweegprogramma**
Wekelijks een half uur bewegen met als doel het versterken van de spieren, het vergroten van de balans en het verbeteren van de cognitie. Gecombineerd met huiswerk oefeningen die de deelnemers thuis kunnen doen.
- **Voorlichtingsprogramma**
Wekelijks een themabijeenkomst van een half uur. De thema's leren ouderen hoe ze hun risico op vallen kunnen beperken.
- **Sociaal netwerk**
Na afloop koffie /thee en napraten.

Beweegprogramma

Het is bewezen dat bewegen het belangrijkste is dat ouderen zelf kunnen doen om hun valrisico te beperken. De fysiotherapeut is verantwoordelijk voor het beweegprogramma. Waar nodig biedt de fysiotherapeut dit op maat aan voor de verschillende deelnemers. De ene 80-jarige staat bij wijze van spreken nog te dansen terwijl de ander toe is aan een nieuwe knie of heup. Een fysiotherapeut weet vanuit zijn vak wat wel en wat niet verantwoord is. Naast spierversterkende- en balansoefeningen zijn ook coördinatie-oefeningen belangrijk.

De neuropsycholoog Erik Scherder benadrukt dat ook de cognitie belangrijk is. Hij bedoelt hiermee het blijven opbouwen van cognitieve reserve. "Cognitieve reserve houdt in dat iemand met veel reserve in de hersenen eventuele nadelige gevolgen van bijvoorbeeld een hersenziekte als dementie lange(re) tijd kan opvangen voordat de symptomen echt een nadelig effect op het dagelijks functioneren krijgen"

Een verbeterde cognitie houdt iemand meer alert waardoor hij sneller en beter kan reageren op wat er in zijn omgeving gebeurt. Dit verlaagt vervolgens het valrisico. Ter vergroting van de cognitieve reserve is het voortdurend uitdagen van mensen belangrijk. Lastige coördinatie-oefeningen dragen hier meer aan bij dan het oplossen van kruiswoordpuzzels of wekelijks een partij schaak.

(Bron: Scherder, E. 'Laat je hersenen niet zitten')

Het is belangrijk dat deelnemers van de cursus in beweging komen, het is nóg belangrijker dat ze in beweging blijven. Als deelnemers na afloop van de cursus het beweegprogramma niet voortzetten dan zijn spierkracht, balans en cognitie snel weer op het oude niveau en mist het programma zijn doel. Vandaar dat het einde van de cursus in het teken staat van het reguliere beweegaanbod in de buurt. Voor veel mensen geldt dat ze het bewegen in groepsverband langer volhouden dan alleen. Nodig voor de laatste bijeenkomst sportaanbieders uit of maak een afspraak om met geïnteresseerde ouderen samen een bezoek te brengen aan het zwembad, een sportschool met een ouderenuurtje of een dansprogramma van SKVR of een andere aanbod.

Het voorlichtingsprogramma

Naast het beweegprogramma biedt iedere bijeenkomst voorlichting over een relevant thema. De voorlichting wordt bij voorkeur gegeven door een gastspreker uit de buurt. Als coördinator van het programma benadert het welzijnswerk de gastsprekers en maakt de afspraken. Voor de thema's kunnen ook de voorlichtingsfilms gebruikt worden.



www.mindervallen.nl

Thema	Gastspreker	Filmtitels
Belang van bewegen	Fysiotherapeut	Belang van bewegen
Voetverzorging	Pedicure of schoenspecialist	Voetverzorging en schoenen
Zicht en gehoor	Visio	Zicht en gehoor
(onder-)voeding en aandacht voor vitamine D-suppletie	Diëtiste	Voeding
Medicatie en alcohol	Apotheker	Medicijnen
Veiligheid in en om de woning	Ergotherapeut	Veiligheid in de woning
Hulpmiddelen	VEGRO	Niet op film
Beweegaanbod in de buurt	Sportregisseur	Niet op film
Terugkombijeenkomst: herhalingsles	Fysiotherapeut + welzijnswerk	Terugkomles

Het sociale netwerk

Niemand komt deelnemen aan een cursus valpreventie om zijn sociale netwerk uit te breiden. Toch lijkt het soms vanzelf te gebeuren, juist omdat we het daar niet over hebben. Een (vrijwillige) gastvrouw die aandacht heeft voor alle deelnemers en na afloop met hen een kopje koffie drinkt, draagt bij aan de groepsvorming: de gezelligheid, het 'erbij horen' en het kopje koffie achteraf als beloning bieden een extra stimulans om door te gaan. Bewegen in een groep kan een probaat middel tegen eenzaamheid zijn.

Als voorbeeld een cursusgroep uit het centrum voor wie de cursus op locatie in een kerkzaaltje in de buurt gegeven is. Omdat er geen sportvoorziening dichtbij was, is in overleg met de bewonersvereniging een vast gymnastiek-uurtje in de kerkzaal georganiseerd. Onder de noemer van samen sporten zijn nu ook de onderlinge contacten geregeld. Samen bewegen vergroot hier tegelijkertijd het sociale netwerk, een niet onbelangrijk neveneffect. Voor het welzijn van sommige deelnemers zijn de nieuwe sociale contacten zelfs belangrijker dan het bewegen op zich.

Het volledig uitgewerkte cursusprogramma (les 1 tot en met 9) vind je in de Bibliotheek



Bibliotheek [cursusprogramma \(les 1 tot en met 9\)](#)



In beweging blijven – passend sport en beweegaanbod

Het beweegprogramma vormt de basis van de cursus en veel ouderen zijn fysiek tot veel meer in staat dan ze bij aanvang denken. Zoals de meeste Nederlanders weten ook ouderen dat het belangrijk is om te blijven bewegen. 'Bewegen vermindert het valrisico' is dan ook één van de kernboodschappen van de cursus. Belangrijker dan dit te weten, is het om te ervaren wat wekelijks bewegen betekent en te voelen hoe conditie, spierkracht en balans verbeteren. Wanneer het lukt aan te sluiten op deze ervaring, dan heb je de intrinsieke motivatie van de ouderen te pakken, die nodig is voor blijvende gedragsverandering.

Gedragsverandering = gewoonteverandering

Veel van ons dagelijks gedrag doen we vanuit gewoonte. Neurologisch onderzoek wijst uit dat motivatie alleen niet voldoende is voor gedragsverandering. Nieuw gedrag beklijft het best wanneer het een gewoonte wordt. Het maakt daarbij niet uit of het om een gezonde gewoonte (tandenpoetsen) of om een ongezonde gewoonte (roken) gaat. Neurologisch gezien gaat het om drie met elkaar samenhangende stappen die met elkaar 'de gewoontelus' vormen. Iedere gewoonte heeft een vast beginsignaal, gevolgd door een routinematige handeling en een daar op volgende beloning.

Bron: Duhigg, C. 'Macht der gewoonte' 2012



Over een gewoonte hoef je niet na te denken. Een gewoonte wordt vooraf gegaan door een vast beginsignaal en wordt gevolgd door een vaste beloning. Zo simpel is het en tegelijkertijd maakt juist dit het ingewikkeld om gewoontes te veranderen omdat we diep in ons brein geconditioneerd zijn op die beginsignalen. Zie een aantal voorbeelden van gewoontes in de tabel hieronder.

De gewoontelus

Vast beginsignaal	De gewoonte	Beloning
ALS...	DAN...
Als ik mijn eerste kopje koffie drink...	Dan neem ik als vanzelf een sigaret	Momentje rustig opstarten
Als ik thuiskom uit mijn werk...	Dan neem ik 'n kop koffie en welverdiende koek	Momentje heerlijk ontspannen
Als ik thuis kom uit mijn werk	Dan doe ik meteen mijn sportschoenen aan en ga rennen	Momentje trots op mezelf & energie van de endorfine
Als het dinsdagochtend is	Dan ga ik altijd naar de markt	Drink een kopje koffie met mijn vriendin
Als het woensdagochtend is	Dan trek ik mijn trainingsbroek aan en ga naar de groep Leefstijlverbetering	Weer lekker in mijn vel en gezellig kopje koffie met elkaar
ALS ik mijn gedrag wil veranderen	DAN maak ik een nieuwe gewoonte aan	En heb ik meer kans op succes!
ALS...	DAN...	

Gedurende de cursus bouwen ouderen een nieuwe gewoonte op. Acht weken op rij is het gaan naar de cursus het beginsignaal en starten ze met bewegen. Het blijven bewegen heeft de meeste kans van slagen als ook dit een gewoonte wordt. Wanneer je de cursusgroep bij elkaar houdt en op hetzelfde tijdstip op dezelfde locatie een beweegprogramma aanbiedt, dan zullen veel ouderen blijven meedoen en de gewoonte zal steeds dieper inslijten.

Als alternatief is het einde van de cursus het moment om aansluiting te vinden op de ontstane motivatie en deelnemers door te leiden naar het reguliere beweegaanbod in de wijk. Het gaat om bereikbaar en betaalbaar aanbod dat geschikt is voor ouderen. Deelnemen aan georganiseerde sport ondersteunt bij het ontstaan van een nieuwe gewoonte.

Overstap naar wekelijks blijven bewegen

Neem het Sportbedrijf Rotterdam in de arm als partner bij de doorstroming naar het reguliere sport- en beweegaanbod. Ieder gebied in Rotterdam heeft een eigen sportregisseur. Deze vind je op de website van het Sportbedrijf.



<https://www.sportbedrijfrotterdam.nl/sportregie>

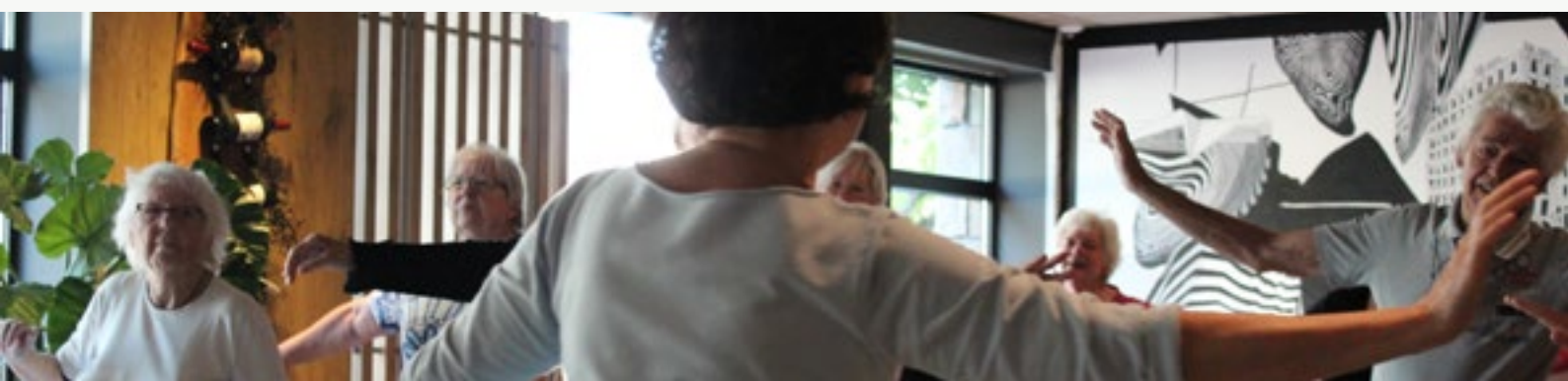
Ondersteuning sportregisseurs

Aanbod sportregisseur	In de praktijk
Kennis van het gebied	Wijkanalyse met aantal inwoners, leeftijdsopbouw, (on)voldoende bewegen en sport- en beweegaanbod
Onderscheid in levensfase en beweegidentiteit	Hoe kijken verschillende groepen tegen sport- en bewegen aan, hoe benader je ze, wat zijn de barrières?*
Het opzetten of ontwikkelen van nieuw sportaanbod	Wanneer er geen geschikt aanbod in de buurt is of wanneer je na de cursus je groep in stand wilt houden

*Ouderen horen veelal bij de sociale sporters voor wie sfeer en plezier belangrijk zijn. Dit geldt voor 43% van de ouderen. Een kwart van de ouderen hoort tot de ervaringsgerichte sporters voor wie beleving, afwisseling en activiteit belangrijk zijn.

Hieronder enkele suggesties om de overstap van de cursus naar het wekelijks bewegen te maken:

- Organiseer een demonstratieles door een sportaanbieder in bijeenkomst 8.
- Organiseer voor de groep een beweegexcursie na afronding van de cursus.
- Maak een overzichtelijk aanbod van sport- en beweegmogelijkheden in de buurt en deel dit uit.
- Formuleer een huiswerkopdracht na de laatste bijeenkomst waarbij ouderen (in groepjes) gratis een kennismakingsles volgen (maak vooraf afspraken met enkele lokale sportaanbieders).
- Bij de terugkombijeenkomst, 4-6 weken na afloop van de cursus, is **het in beweging** blijven een centraal thema.



De impact van valpreventie

Valpreventie is vaak gericht op het wegnemen van risicofactoren die tot een val kunnen leiden. Soms ook op het leren vallen en weer veilig opstaan. In het algemeen is er sprake van meerdere factoren die met elkaar het risico op vallen vergroten. Denk aan iemand bij wie de balans achteruit gaat, die bovendien slecht ziet en vervolgens valt over de opgekrulde hoek van het kleedje in de badkamer. Met balansoefeningen, een goed aangepaste bril en een scan op valrisico's in de woning wordt het risico op zo'n val verkleind.

Valpreventie interventies

Er zijn inmiddels diverse valpreventie interventies ontwikkeld waarvan is aangetoond dat ze de kans op vallen verlagen, mits ze effectief worden uitgevoerd. Voor valpreventieve beweeginterventies is het meest consistente en sterke bewijs dat ze effectief zijn, ook als ze niet in combinatie met andere interventies worden aangeboden. Verstoorde balans, looppatroon en verminderde spierkracht zijn de meest voorkomende risicofactoren voor vallen. Beweeginterventies zijn daarom ook een logische aanpak voor valpreventie.



www.veiligheid.nl/valpreventie/feiten-cijfers/

Resultaten valpreventieve beweeginterventie

'Minder vallen door meer bewegen' met het cursusaanbod 'Kom in beweging' is zo'n preventieve beweeginterventie. Door de combinatie met de thema's uit het voorlichtingsprogramma worden naast het bewegen ook andere risicofactoren behandeld. Het programma voldoet daarmee aan de eisen voor een effectieve interventie.

De resultaten die sinds 2017 behaald zijn, laten een positief beeld zien. Deelnemers gaan meer bewegen en maken vaker gebruik van regulier sport- en beweegaanbod. Direct na de cursus zijn de meeste deelnemers dagelijks meer dan 30 minuten in beweging en is hun

valrisico afgenomen. De jaarlijkse terugkomdagen voor alle oud-cursisten zijn bedoeld als herhaling van het beweegprogramma en daarmee als motivatie om in beweging te blijven.

Begeleidend onderzoek Rotterdam

Nu het programma vanaf 2022 in heel Rotterdam wordt aangeboden, biedt dit een mooie gelegenheid om via een begeleidend onderzoek de werkelijke impact in kaart te brengen. Samen met de gemeente Rotterdam, zorgverzekeraar Het Zilveren Kruis en met het Kenniscentrum Zorginnovatie van de Hogeschool Rotterdam bekijkt wmo radar de mogelijkheden van een begeleidend onderzoek. Wanneer de onderzoeksopzet en financiering rond zijn gaat het onderzoek van start. In aanloop daarnaartoe verzamelen we aan het begin en aan het einde van de cursus relevante gegevens die voor het onderzoek interessant zijn.

Het gaat om de volgende gegevens:

Bij de start van de cursus:

- Cursus, les1 intakeformulier

 [intakeformulier](#)

Aan het einde van de cursus

- Cursus, les 9 evaluatieformulier einde cursus

 [evaluatieformulier](#)

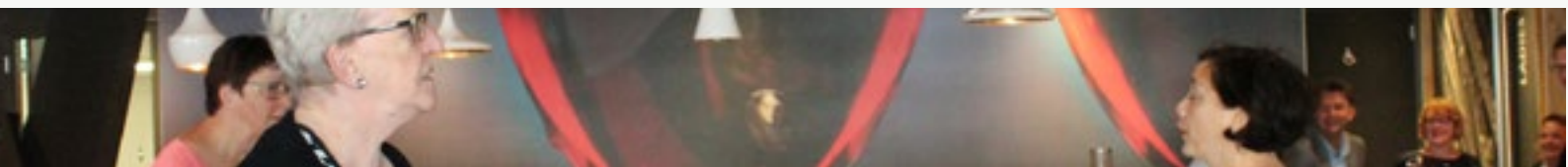
Wij vragen jullie alle ingevulde vragenlijsten te anonimiseren. Door alle deelnemers een nummer tegen kunnen wij intake en evaluatieformulier bij elkaar houden.

Voorzie de formulieren van:

- Nummer van de deelnemer
- Naam van het gebied
- Datum van invullen

Stuur alle ingevulde formulieren toe aan Mieke Melis:

mmelis@wморadar.nl



Hulpmiddelen, domotica en e-health

De cursus 'Kom in beweging' bevat een les over het gebruik van hulpmiddelen (zie les 8 van het cursusprogramma). De thuiszorgwinkel Vegro kan een demonstratie geven van de hulpmiddelen die in de winkel te leen, te huur of te koop zijn. Het gaat veelal om loophulpmiddelen en om nog een aantal handige zaken om in huis te hebben zoals een spuitbus om de tegels in de badkamer stroef te maken, een verhoogde toiletbril of antislip sokken.

Naast deze traditionele hulpmiddelen komt er steeds meer aandacht voor hulpmiddelen uit de sfeer van domotica, robotica en e-health. Deze hulpmiddelen worden ingezet om het valrisico vast te stellen, om te signaleren dat iemand gevallen is of om ouderen te stimuleren in beweging te blijven. Hieronder volgen enkele voorbeelden. De ontwikkelingen op dit gebied gaan snel en het aanbod is zo uitgebreid dat een volledig overzicht niet mogelijk is. Er komen steeds meer producten in een betaalbare prijsklasse en de mogelijkheden voor vergoeding van de aanschaf zijn in ontwikkeling.

Vaststellen valrisico

Sensoren die op het lichaam geplakt worden, gekoppeld aan een computerprogramma, zijn een manier om iemands bewegingen in beeld te brengen en daarmee het valrisico vast te stellen. In het begeleidende onderzoek van 'Minder vallen door meer bewegen' zullen we gebruik maken van dit soort sensoren.

Voorkomen van een val

1. Nacht oriëntatie

Er zijn slimme hulpmiddelen die 's nachts licht geven wanneer dit nodig is. Nacht oriënterende verlichting gaat automatisch aan wanneer iemand uit bed stapt en beweegt. Deze verlichting geeft zacht licht en werkt op batterijen. De nacht oriënterende verlichting is voor plaatsen waar in het donker een beetje licht nodig is. Bijvoorbeeld aan de rand van het bed of op de trap. Je kunt ze laag plaatsen om alleen de looproute goed te kunnen zien. Ook kun je hiermee donkere hoekjes op de trap goed verlichten. Nacht oriënterende verlichting is verkrijgbaar bij vrijwel iedere doe-het-zelfwinkel.

2. Medicijnalarm

Een ander handig hulpmiddel is een medicijnalarm dat waarschuwt wanneer het tijd is voor de medicatie. Op het juiste moment de medicijnen innemen verkleint het valrisico. Er zijn verschillende mogelijkheden, waaronder een smartpillbox die gekoppeld is aan een smartwatch en op de ingestelde tijden een signaal afgeeft. Een medicijndispenser met geluid- en/of lichtsignaal, die telkens op het juiste moment de juiste medicijnen aanbiedt. Of een pillendoosje voor wie regelmatig op stap gaat. Het doosje wordt gevuld met de dagelijkse medicatie en geeft een signaal af wanneer het tijd is om het medicijn te gebruiken.

3. Digitale deurbel met lichtsignaal

Te gehaast lopen kan een val veroorzaken. Wie de voordeurbel te laat hoort is gauw geneigd een sprintje te trekken. Een digitale voordeurbel kan helpen. Er zijn meerdere varianten zoals een digitale deurbel die laat zien wie er voor de deur staat en de mogelijkheid biedt de deur te openen, zonder dat iemand naar de deur hoeft te lopen. Of deurbellen met geluid en lichtsignaal, die zijn interessant voor ouderen bij wie het gehoor achteruit gaat en die bang zijn de bel te laat te horen.

Opvangen van een val met de heupairbag

Een riem met een speciale heupairbag voorkomt dat mensen hun heup breken wanneer zij vallen. De heupairbag werkt op basis van sensoren. De riem bevat luchtkussentjes die zich automatisch opblazen bij een val. Deze kussentjes vangen de klap, beschermen de heupbotten en voorkomen daarmee een heupfractuur. Na de val loopt de heupairbag weer leeg. De heupairbag Wolk biedt ook valalarmering en stuurt een bericht met locatie naar een vooraf ingesteld telefoonnummer. De zachte riem is onzichtbaar en wordt onder de kleding gedragen.

Signaleren van een val

Bekend en veel gebruikt is persoonsalarmering. De oudere draagt een alarmknop om de hals of pols en kan bij een val deze knop indrukken, waarna er automatisch verbinding wordt gemaakt met een zorgcentrale. Prachtige en eenvoudige techniek die (deels) vergoed wordt via de zorgverzekeraar. Het grootste nadeel is dat ouderen de knop op tafel of het nachtkastje laten liggen waardoor het hulpmiddel onbereikbaar is bij een val.

Een andere vorm van valdetectie zijn sensoren, bijvoorbeeld op een smartwatch, waarbij automatisch doorgeschakeld wordt naar de alarmdienst als er niet binnen één minuut reactie is van de persoon die het horloge draagt.

Ook is het mogelijk om beweegsensoren in de woning te plaatsen die vaststellen of er beweging is. Het beweegpatroon wordt doorgestuurd naar de smartphone van een mantelzorger. Als de slaapkamerdeur 's ochtends niet opengaat of de deur van het toilet ieder half uur geopend wordt, is dit een signaal dat er iets aan de hand is.

Stimuleren en motiveren van blijven bewegen

Het uiteindelijke doel van de cursus 'Kom in beweging' is dat ouderen juist ook na afloop van de cursus blijven bewegen. Steeds meer ouderen gebruiken een smartphone en er komen steeds meer apps op de markt die bewegen stimuleren. Populair zijn de Stappenteller-app of de Ommetje-app van de Hersenstichting. Download hier de Ommetje app voor [Android](#) of [iOS](#).

Daarnaast bestaan er ook simpele stappentellers en sporthorloges naast de meer geavanceerde smartwatches en activity trackers. De keuze is afhankelijk van de interesse en het budget van de drager.

Comfortwoningen

Rotterdam kent een aantal comfortwoningen. Een comfortwoning is een doorsnee ouderenwoning waar een grote variëteit aan technologische hulpmiddelen in verwerkt is.



Alle producten zijn gericht op zo lang en zo prettig mogelijk zelfstandig te blijven wonen. Het aanbod is dus veel breder dan alleen op valpreventie gericht.

Veel ouderen hebben geen idee van alle mogelijkheden die sociale technologie biedt. Een bezoek aan de comfortwoning is een eerste stap richting gebruik van sociale technologie.

Voor meer informatie en of het plannen van een bezoek:

