Mosa
Academische Werkplaats
Publieke Gezondheid

# Inspiratiesessie

Aan de slag met de ketenaanpak valpreventie

4 juni 2024

# Programma

**11.00 uur** **Welkom**

**11.10 uur** **Opening: GALA, de ketenaanpakken en valpreventie**
*Dennis Muris, procesregisseur IZA, GGD Zuid Limburg*

**11.30 uur** **"In balans": valpreventie door MeanderGroep in gemeente Kerkrade**
*William Valkenburg, Manager Paramedische Dienst, MeanderGroep; Youri Poper, Beweegagoog en valpreventie coach, MeanderGroep*

**12.00 uur** **Lunch**

**12.30 uur** **In beweging komen en blijven door Stichting Ecsplore in Sittard-Geleen en Stein**
*Dean Wolters, Manager Stichting Ecsplore; Anna Beissel, projectleider valpreventie, Gemeente Sittard-Geleen, Stein/subregiocoördinator westelijke mijnstreek*

**13.00 uur** **Vitaal en veilig thuis: vallen voorkomen vanuit netwerken in Eijsden-Margraten**
*Sandra Beurskens, projectleider, Gemeente Eijsden-Margraten; Miranda Husson, ergotherapeut, ergotherapiepraktijk Husson*

**13.30 uur** **Plenaire discussie**

**13.55 uur** **Afsluiting**

Mosa
Academische Werkplaats
Publieke Gezondheid

# GALA
# de ketenaanpakken en valpreventie

Dennis Muris, procesregisseur IZA GGD Zuid-Limburg

# WELKOM IN DE WONDERE WERELD VAN DE GEMEENTE

GALA

SPUK

SIS

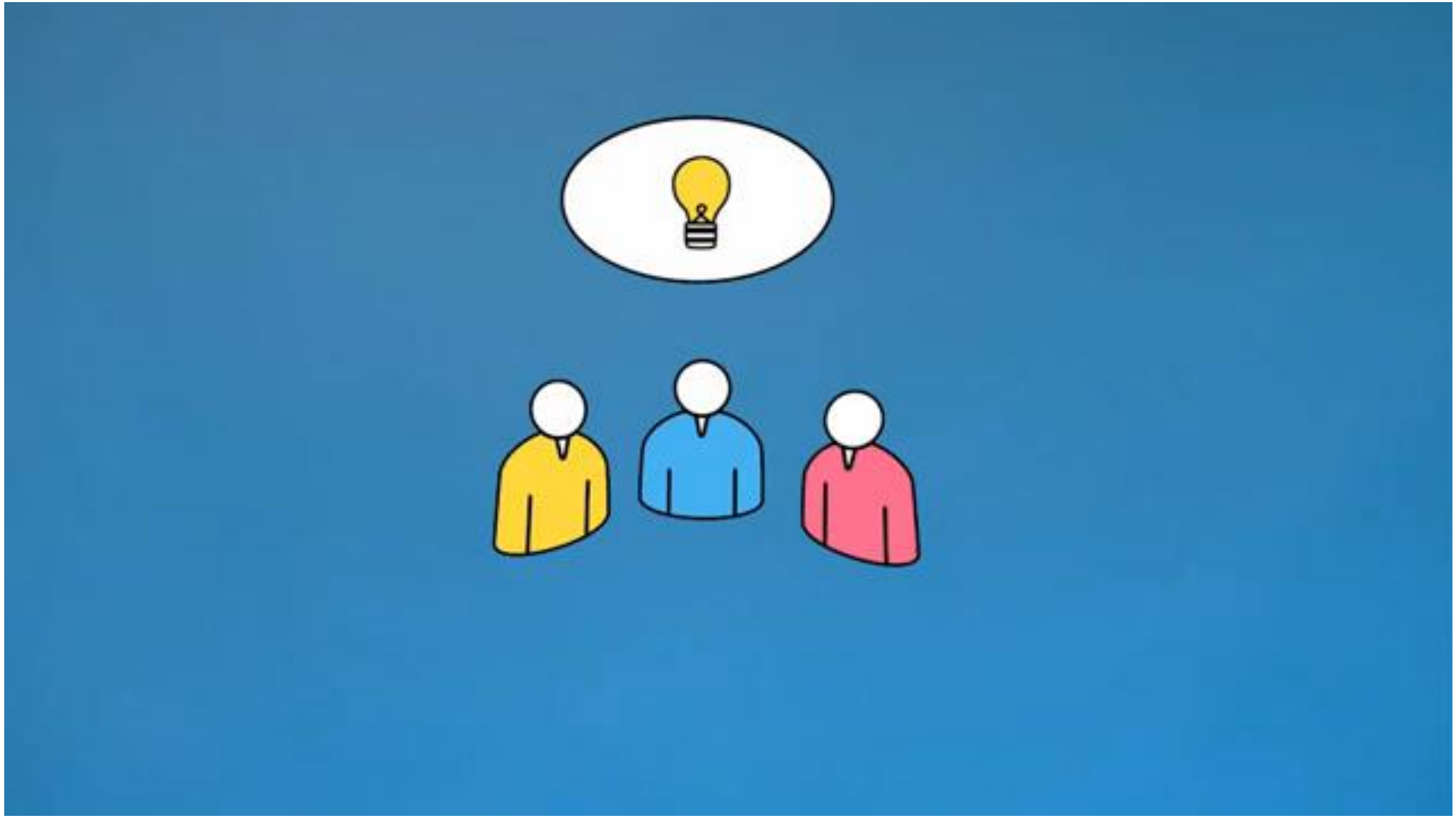
AO

VNG

AB

GR

# GALA WIE?



# SAMENHANG TRENDBREUK – GALA - IZA

Van ziekte en zorg naar gezondheid en preventie

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

Domeinoverstijgend

trendbreuk
zuid-limburg

# GALA THEMA'S

| Thema |
| --- |
| **Sport & bewegen** |
| Sportakkoord |
| Brede regeling combinatiefunctionarissen (o.a. buurtsportcoaches) |
| **Gezondheid & sociale basis** |
| Terugdringen gezondheidsachterstanden (voorheen Gezond in de Stad - GIDS) |
| Kansrijke Start |
| Mentale Gezondheid |
| Aanpak Overgewicht en obesitas (bij kinderen en GLI bij volwassenen) |
| Valpreventie |
| Leefomgeving |
| Vroegsignalering Alcoholproblematiek en opgroeien in een kansrijke omgeving |
| Wijkaanpak sociale basis, inclusief stimuleren woonvormen |
| Mantelzorg (Respijtzorg) |
| Eén tegen Eenzaamheid |
| Welzijn op recept |
| **Algemeen** |
| Coördinatiekosten regionale aanpak preventie (overkoepelend programma) |
| Versterken Kennisfunctie |

# PROCES TOTSTANDKOMING REGIONALE UITVOERINGSPLANNEN

2023 | 2024

**April**
Oplevering input “waar staat je gemeente” door GGD

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

**30 september**
Indienen Plan van Aanpak GALA door gemeenten aan VNG

**Format Plan van aanpak 2024-2026**

Regeling specifieke uitkering sport en bewegen, gezondheidsbevordering, cultuurparticipatie en de sociale basis 2023–2026

Naam gemeente:
Naam verantwoordelijk wethouder:
Datum van insturen:
Contactpersoon voor aanvullende informatie:
Naam:
E-mailadres:
Telefoonnummer:

**1. Waar staat de gemeente? (huidige situatie)**
Beschrijf op hoofdlijnen de huidige situatie ten aanzien van sport, bewegen en cultuur en gezondheid en sociale basis. Doe dit aan de hand van relevante data en kennis over deze domeinen, zoals wijkprofielen, de gezondheidsmonitor, het regiobeeld etc.

- Beschrijf ingevuld van een reeds bestaand lokaal preventieakkoord of lokaal sportakkoord, met welke partijen en op welke wijze hiervan uitvoering is gegeven.
- Geef een korte toelichting op de belangrijkste gezondheidsverschillen in de gemeente. Doe hetzelfde voor de verschillen in deelname aan sport, bewegen en cultuur.
- Wat zijn de belangrijkste opgaven op het gebied van sport, bewegen en cultuur?
- Wat zijn de belangrijkste opgaven op het gebied van gezondheid en sociale basis?

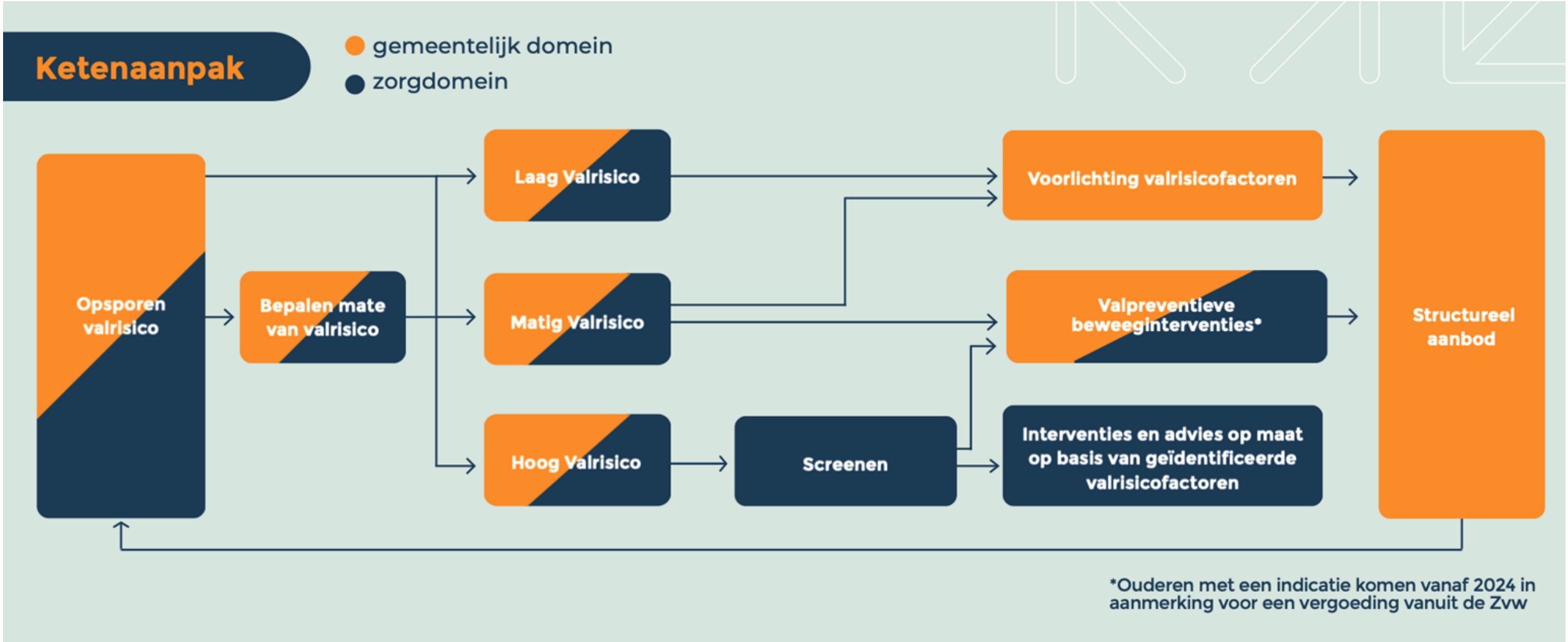
**Oktober 2023 – maart 2024**
Doorstart themawerkgroepen voor opstellen regionale uitvoeringsplannen

**24 april**
Bestuurlijk “zwaarwegend advies” aan gemeenten gegeven

# THEMAWERKGROEPEN

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

# KETENAANPAK VALPREVENTIE



# KETENAANPAK VALPREVENTIE

**Opsporen**

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

**Screenen**

Bij ouderen met hoog valrisico wordt de valanalyse afgenomen.

**Interventies**

Interventies zijn gericht op het verminderen van risicofactoren voor vallen.

**Structureel beweegaanbod**

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

**Borgen**

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

**Governance**

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

# KETENAANPAK VALPREVENTIE

## Verantwoordelijkheden regionaal, subregionaal & lokaal

| | Opsporen | Screenen | Interventies | Structureel beweegaanbod | Borging |
|---|---|---|---|---|---|
| **Regionaal** | - Opzetten campagne<br>- Regionale communicatie onderhouden | - Maken afspraken zorgverzekeraar<br>- Maken tariefafspraken | - Maken afspraken zorgverzekeraar<br>- Maken tariefafspraken<br>- Aansluiting vinden bij andere keten aanpakken | | - Opzetten regionale leidraad<br>- Verkennen gebruik LDF<br>- Delen geleerde lessen |
| **Sub regionaal** | - Contact onderhouden zorgprofessionals | - Organiseren scholing valanalyse | - Organiseren scholing<br>- Eventueel opzetten gecombineerde aanpak (Dy'net) | - Organiseren bijscholing lesgevers | - Delen geleerde lessen |
| **Lokaal** | - Uitzetten lokale campagne<br>- Organiseren en uitvoeren | - Organiseren en uitvoeren | - Organiseren en uitvoeren | - In kaart brengen structureel beweegaanbod<br>- Uitbreiden indien nodig | - Uitvoeren evaluaties |

# VRAGEN?

Gezond en Actief Leven Akkoord
(GALA)
Sportakkoord II
€
Brede Specifieke Uitkering (SPUK)
Sport en bewegen
Gezondheid en preventie
Sociale basis
Gezondheids-achterstanden
Landelijke Nota Gezondheids-beleid
Gezonde leefomgeving
Mentale gezondheid
Gezonde leefstijl
Nationaal Preventieakkoord (NPA)
Preventie in het zorgstelsel
Integraal Zorgakkoord (IZA)
Versterken sociale basis
Participatie en zelfredzaamheid
Vitaal ouder worden
Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen (WOZO)

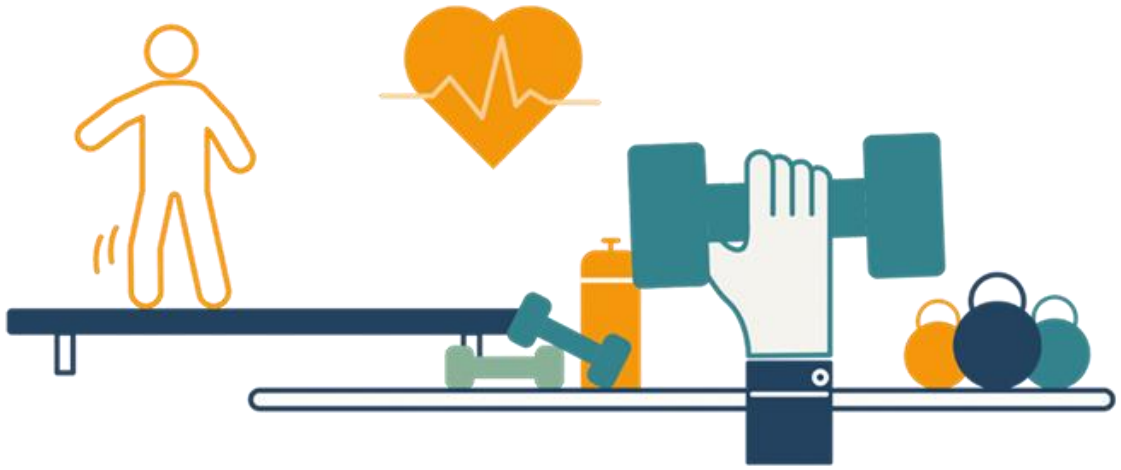
# “In Balans”: Valpreventie door MeanderGroep in Gemeente Kerkrade

Youri Poper & William Valkenburg

MeanderGroep

# Waarom In Balans?

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



# Doelgroep

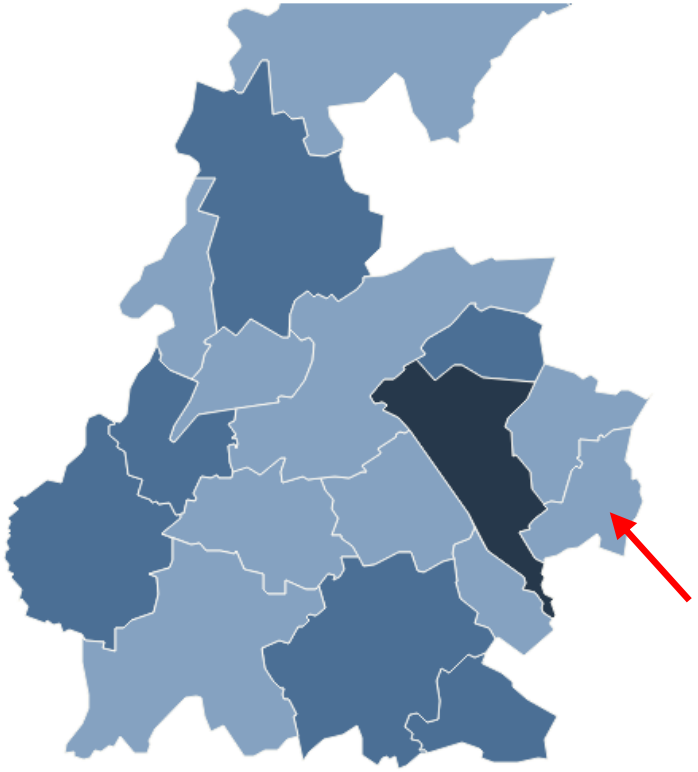
- **Zelfstandig wonende ouderen (65+)**
  - Gemeente Kerkrade
- **Willen werken aan evenwicht & stabiliteit**
- **Ervaring hebben met vallen of bang zijn om te vallen**
- **Voldoende geestelijk vermogen**
  - Zelfstandig kunnen opstaan vanuit een stoel
  - Voldoende balans

# Tai Chi

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

# Inwoners 65 jaar en ouder met verhoogd valrisico per gemeente

## Gemeten in ‘2021’



Geschat percentage inwoners 65 jaar en ouder met verhoogd valrisico

10% 20% 30% 40% 50%

**Kerkrade**

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

**2020**
Geschat aantal inwoners 65 jaar en ouder met verhoogd valrisico: **3.290**
Geschatte totale zorgkosten door vallen 65 jaar en ouder: **€ 3,6 miljoen**

**2025**
Prognose aantal inwoners 65 jaar en ouder met verhoogd valrisico: **3.710**
Prognose totale zorgkosten door vallen 65 jaar en ouder: **€ 4,4 miljoen**

**2035**
Prognose aantal inwoners 65 jaar en ouder met verhoogd valrisico: **4.630**
Prognose totale zorgkosten door vallen 65 jaar en ouder: **€ 6,8 miljoen**

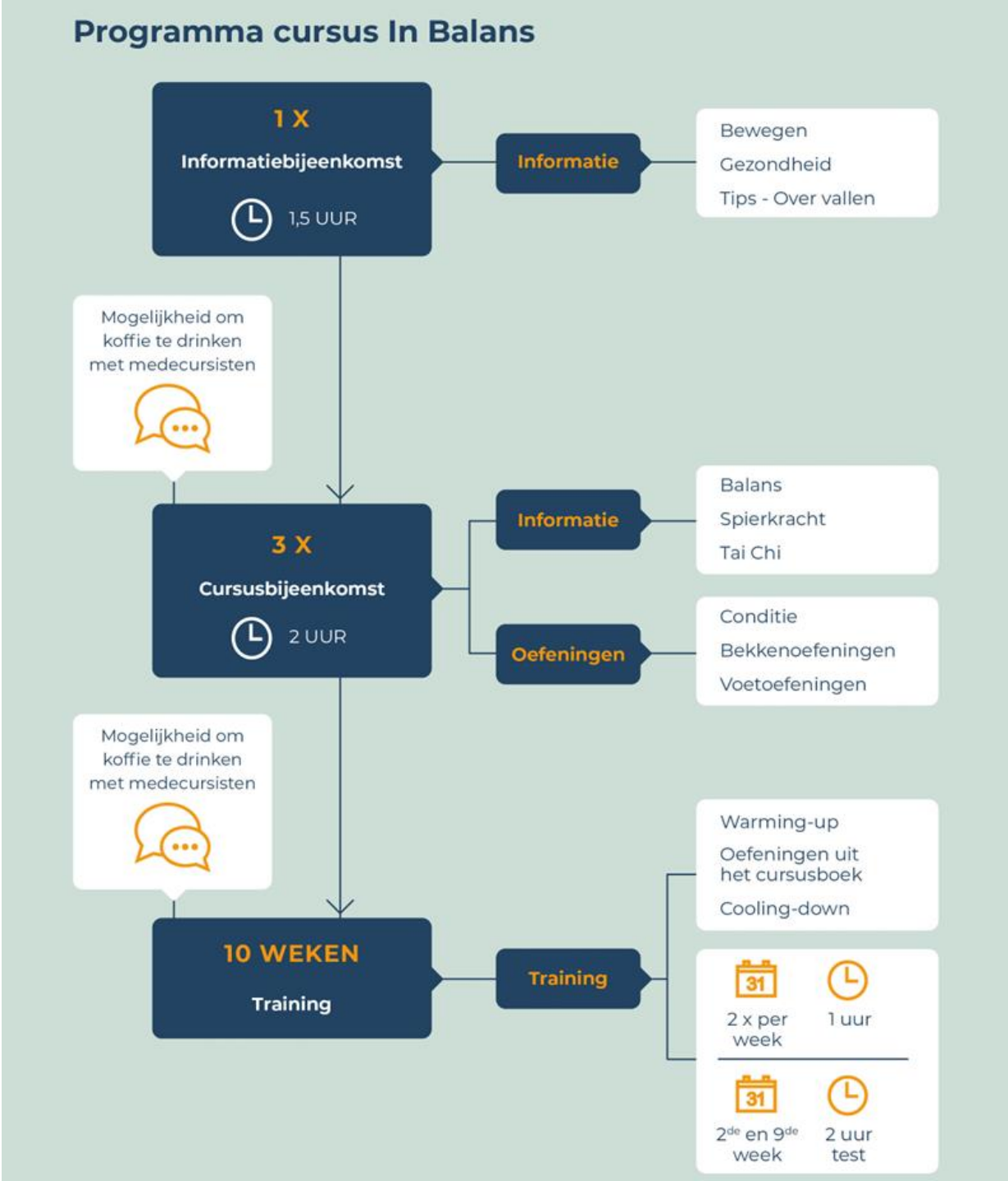
# Handvaten om angst te verminderen

- **Beweegprogramma's**

- **Cursus "<u>In Balans</u>"**

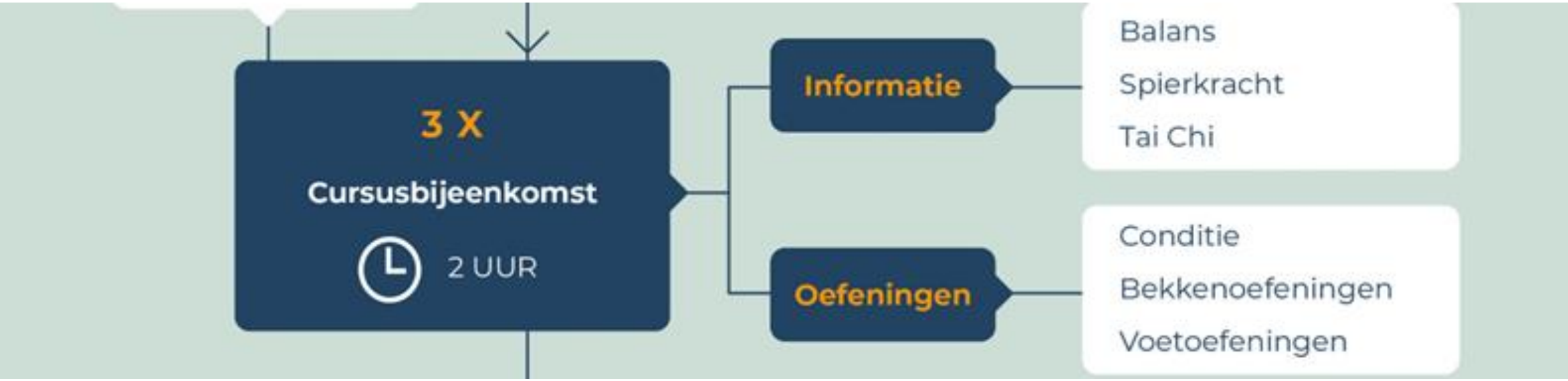
  - Verbeteren van balans en stabiliteit
  - Verbeteren algehele conditie
  - Minder kans om te vallen
  - Meer zelfstandigheid
  - Actiever dagelijks leven
  - Leuk en gezellig!

# Cursus- en trainingsbijeenkomsten




MeanderGroep

# Cursusbijeenkomsten




MeanderGroep

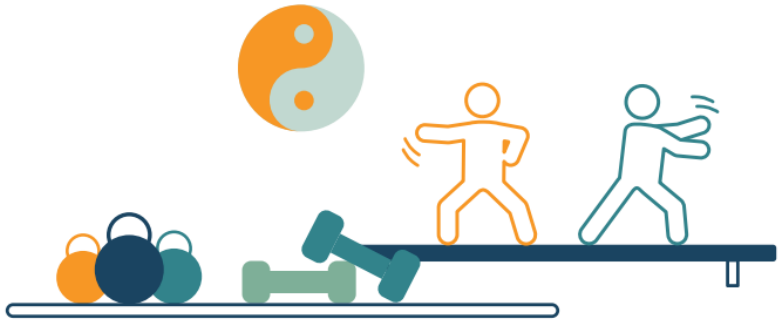
# Trainingsbijeenkomsten

MeanderGroep

3 X
Cursusbijeenkomst
2 UUR
Informatie
Balans
Spierkracht
Tai Chi
Oefeningen
Conditie
Bekkenoefeningen
Voetoefeningen
Mogelijkheid om koffie te drinken met medecursisten
10 WEKEN
Training
Training
Warming-up
Oefeningen uit het cursusboek
Cooling-down
31
2 x per week
1 uur
31
2de en 9de week
2 uur test

# Aanmeldingen infosessie

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



# Gestart Cursus

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

Aanwezigheid gemiddeld 95 %

# Metingen (week 2 en week 9)

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

# 4x Balans test

| | Week 2 | Week 9 | Verschil | % |
|---|---|---|---|---|
| Firenschat | 10, 9, 8.7, 6.7 | 10, 10, 10, 9.4 | 0, 1, 1.3, 2.6 | 0, 11.1, 14.6, 39.2 |
| Balans 1 | 10, 9.8, 9.7, 8.1 | 10, 10, 10, 8.6 | 0, 0.22, 0.33, 0.56 | 0, 2.3, 3.4, 6.9 |
| Balans 2 | 10, 9.9, 9.27, 7.6 | 10, 10, 9.1, 8.1 | 0, 0.1, -0.1, 0,77 | 0, 1, -1.1, 6.6 |
| Hambos | 10, 9.5, 9.1, 6 | 10, 10, 9.6, 9.4 | 0, 0.45, 0.55, 3.36 | 0, 4.8, 6, 56.1 |

# Reiktest

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

# TUG

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

# 5 tcst

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

# Plan bij mogelijke voortzetting

Uitbreiding naar ketenaanpak:

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

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

# Vragen?

# Bedankt!

Youri Poper
&
William Valkenburg

MeanderGroep

# Lunch!

De volgende presentatie start om 12.30u!

ECSPLORE
Educatie | Cultuur | Sport

**In beweging komen en blijven**

**Namens Ecsplore**

Gemeente Sittard-Geleen Born

BEEKDAELEN

Gemeente Stein

# Even voorstellen…

**Dean Wolters -** Manager Stichting Ecsplore

**Anne Beissel** - Projectleider Valpreventie

# Context

MIK & PIW GROEP
Sociaal werk & Kinderopvang

## Kinderopvang

- MIK
- Spelenderwijs

## Sociaal werk

- Ecsplore
- PIW
- CJG
- KIZ

# Ecsplore nader bekeken

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

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

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

# Context

- Onderdeel van MIK PIW Groep
- Werkgever van 50 medewerkers
  Circa 80 zzp'ers, en 100 studenten in het leerbedrijf.
- Bestaat sinds 2009
- Reguliere opdracht: Sittard-Geleen, Stein en Beekdaelen

- Additionele opdrachten in: Roermond, Maasgouw, Weert, Beek, Roerdalen, Heerlen, Brunssum, Kerkrade, Echt-Susteren, Provincie Limburg etc.)

# Programma

1

**Aandachtsgebied 1**
-
***Kinderen, jongeren en ouders***
*(incl. kinderopvang)*

**21 vakleerkrachten op 30 scholen**

2

**Aandachtsgebied 2**
-
***Volwassenen en Senioren***

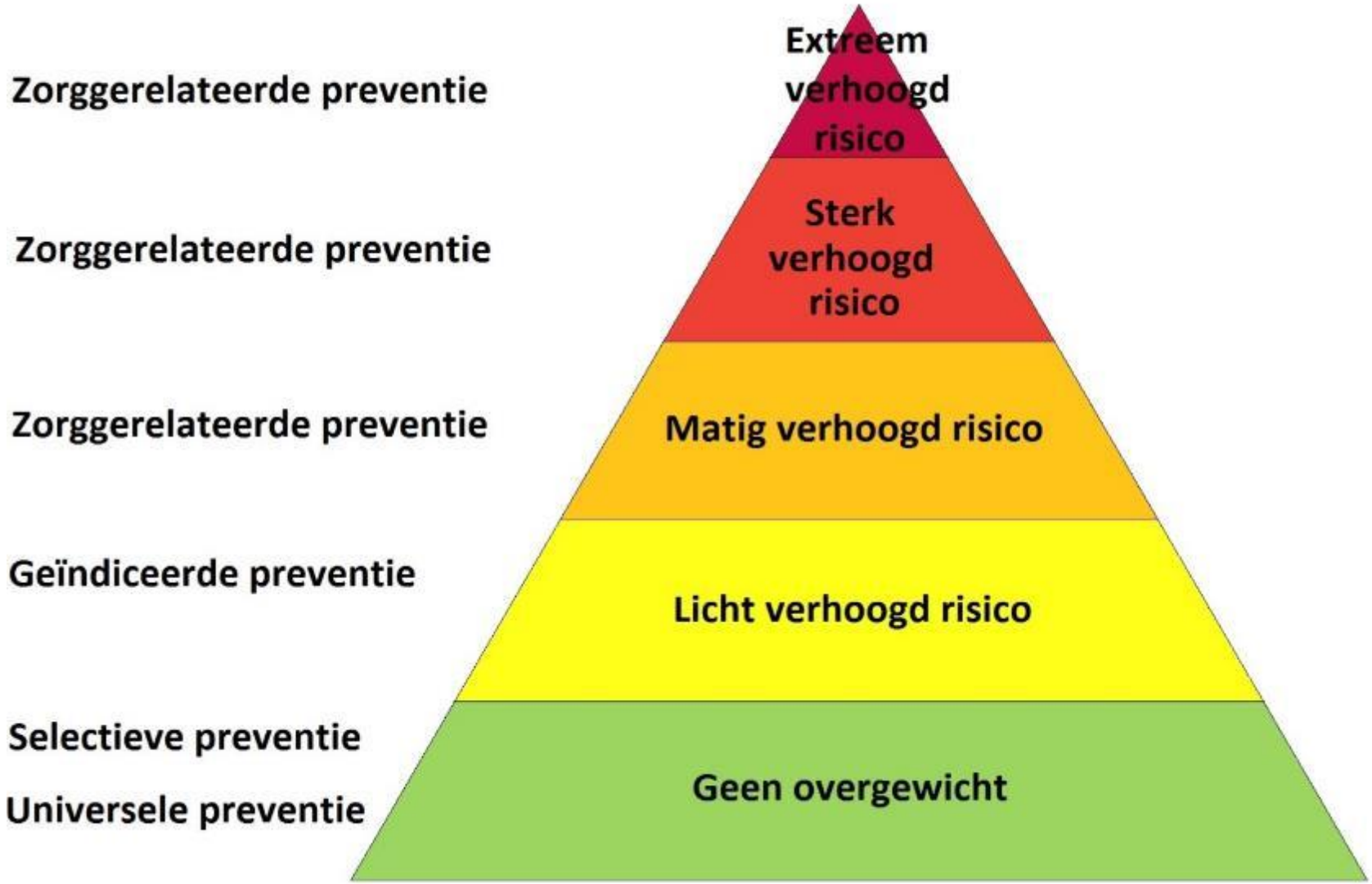
3

**Aandachtsgebied 3**
-
***Verenigings-ondersteuning***

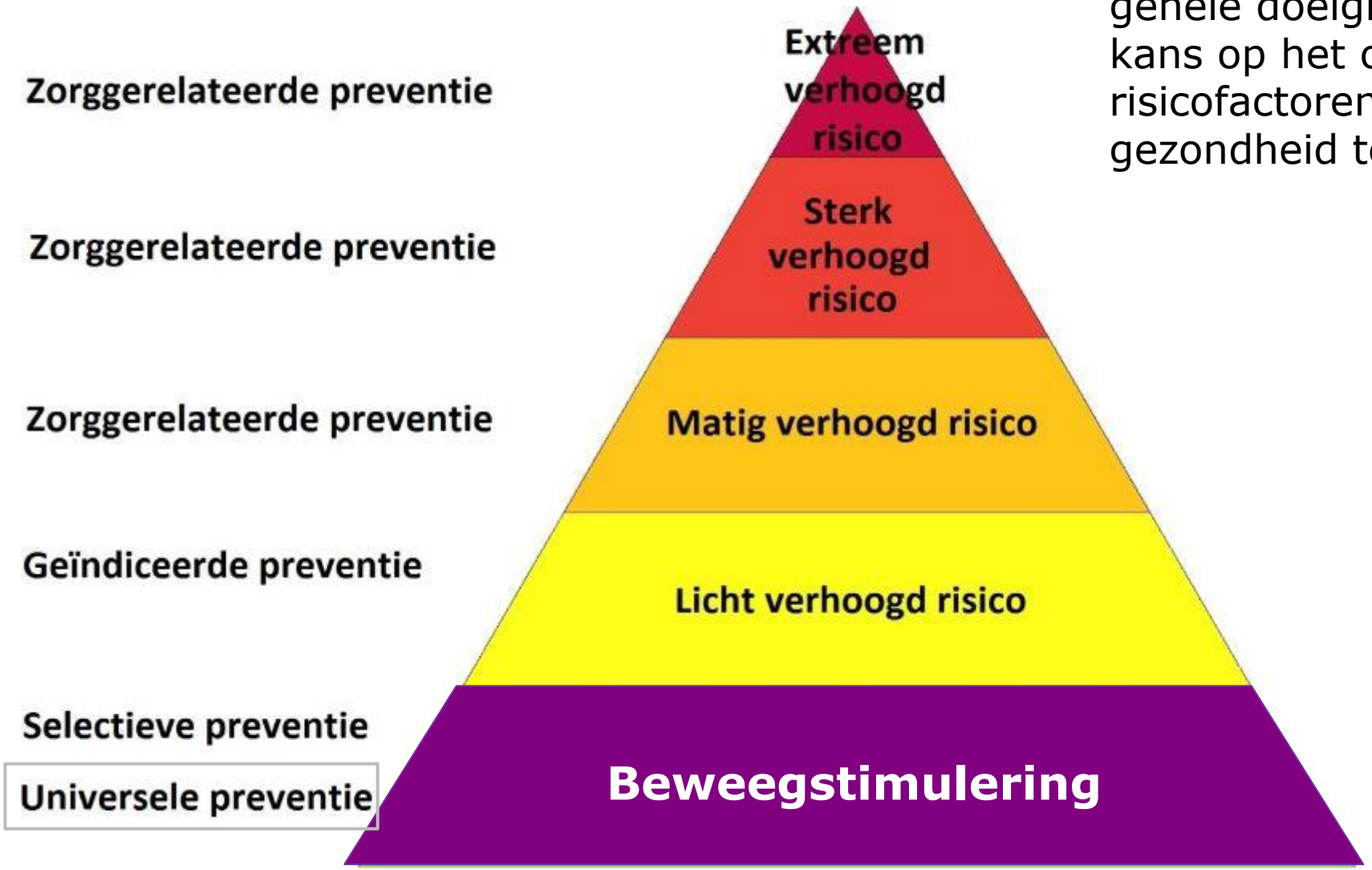
4

**Aandachtsgebied 4**
-
***Kwetsbare groepen***

Hieronder vallen circa 50 programma's en projecten


Zorggerelateerde preventie
Zorggerelateerde preventie
Zorggerelateerde preventie
Geïndiceerde preventie
Selectieve preventie
Universele preventie
Extreem verhoogd risico
Sterk verhoogd risico
Matig verhoogd risico
Licht verhoogd risico
Geen overgewicht

ECSPLORE
Educatie | Cultuur | Sport

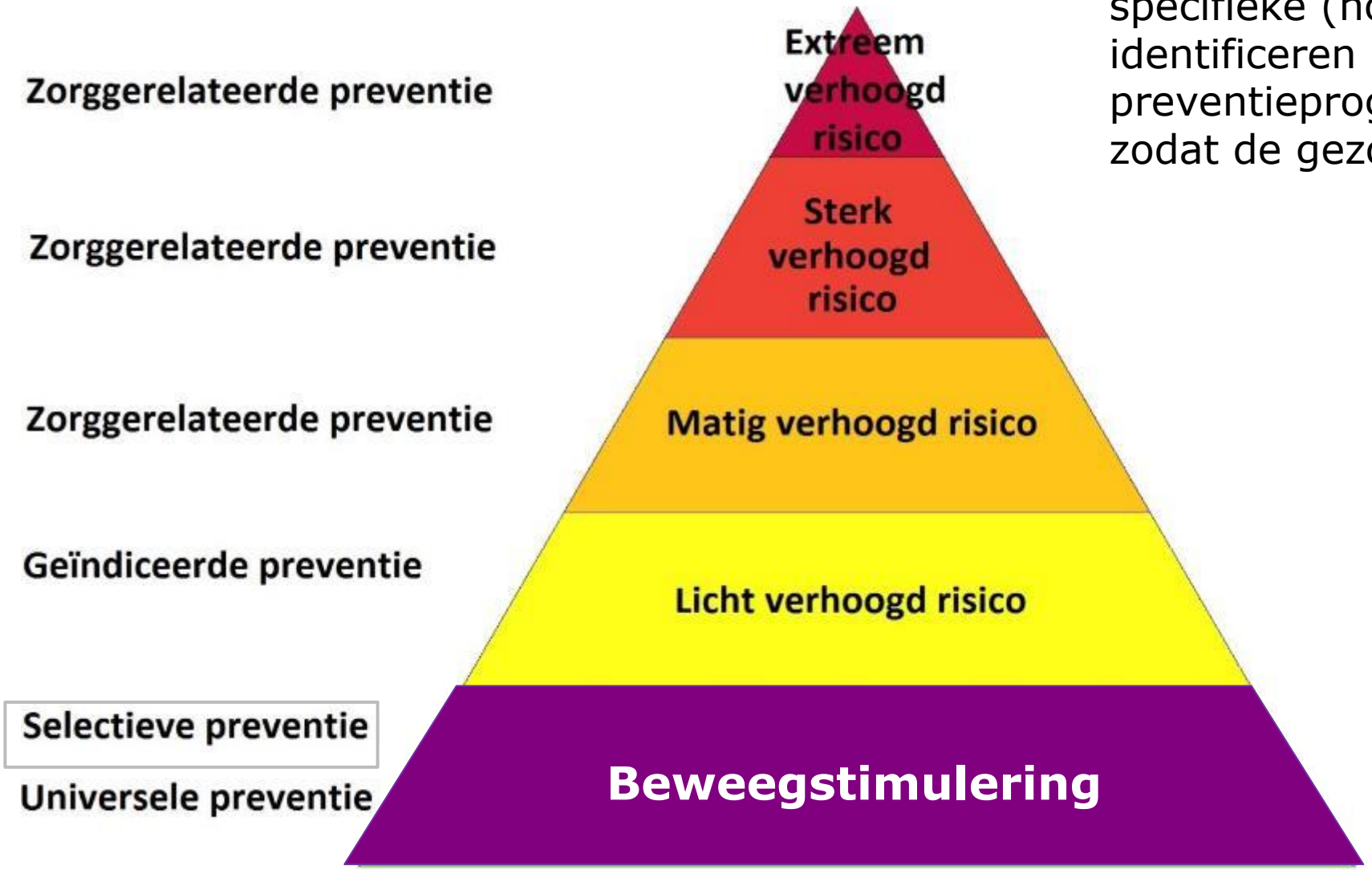



ECSPLORE

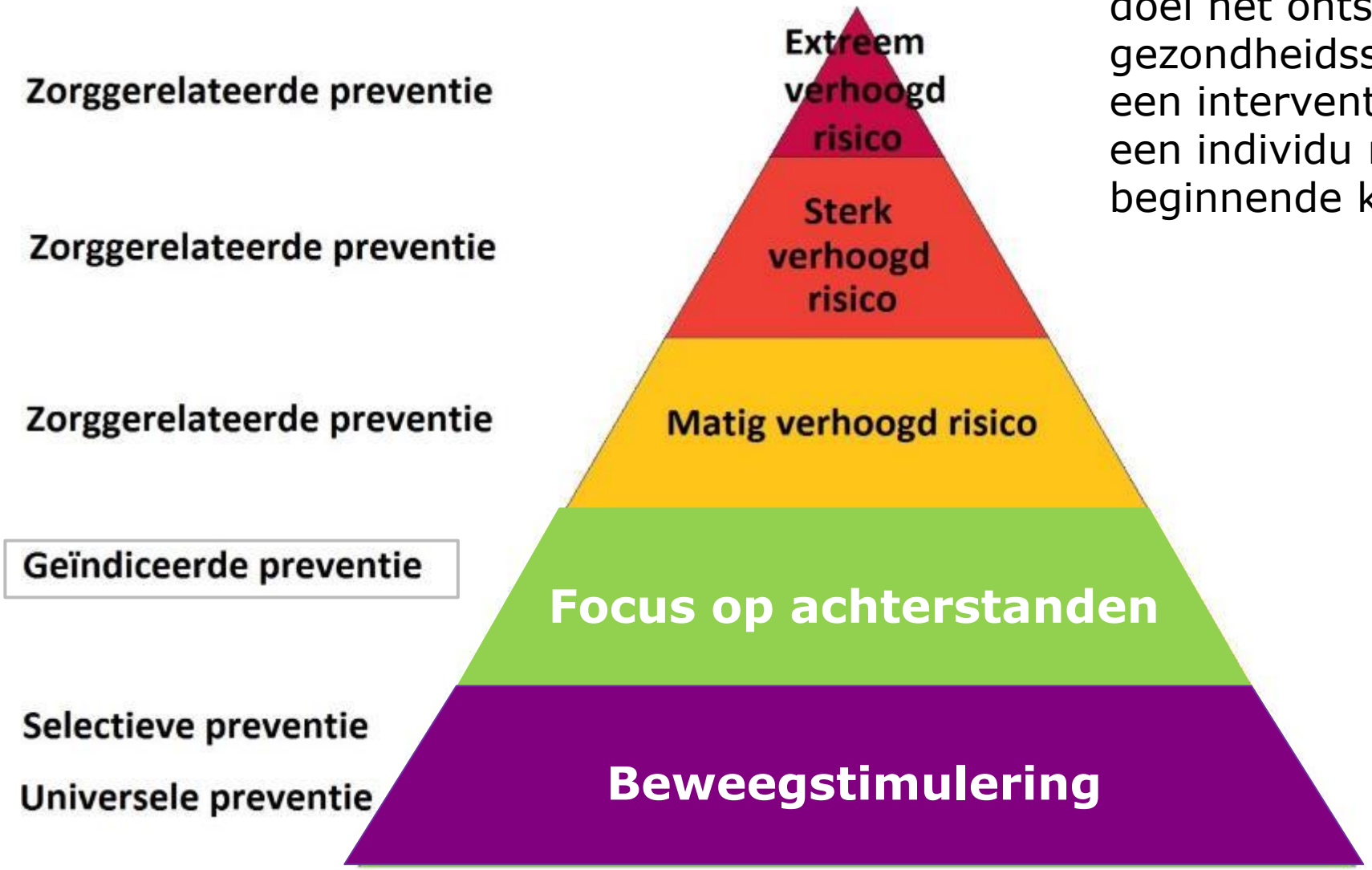
**Universele preventie** is gericht op de gehele doelgroep. En heeft tot doel de kans op het ontstaan van ziekte of risicofactoren te verminderen en gezondheid te bevorderen.

ECSPLORE
Educatie | Cultuur | Sport

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



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



ECSPLORE
Educatie | Cultuur | Sport

Zorggerelateerde preventie

Zorggerelateerde preventie

Zorggerelateerde preventie

Geïndiceerde preventie

Selectieve preventie

Universele preventie

ECSPLORE
Educatie | Cultuur | Sport

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

Zorggerelateerde preventie

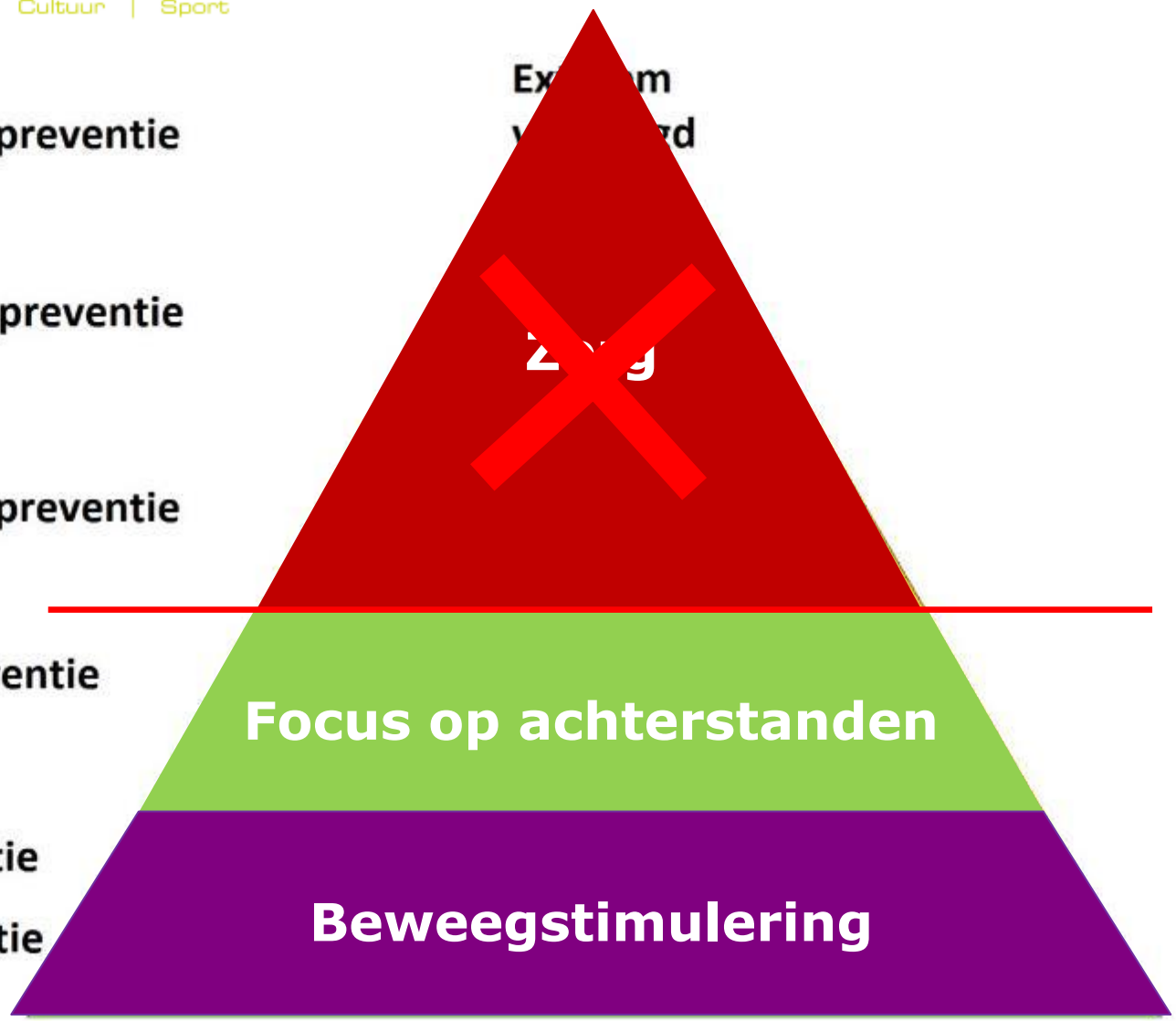
Zorggerelateerde preventie

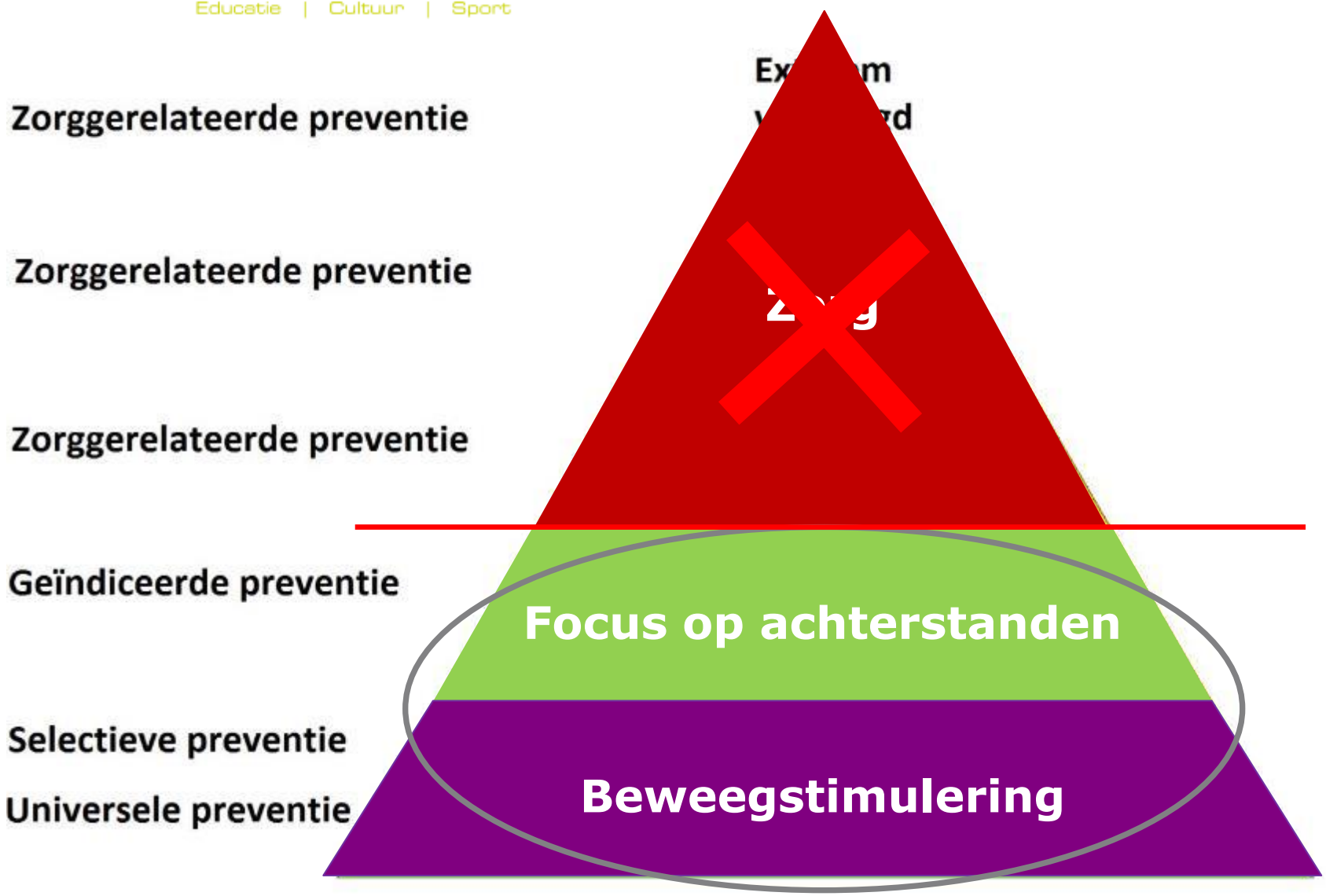
Zorggerelateerde preventie

Geïndiceerde preventie

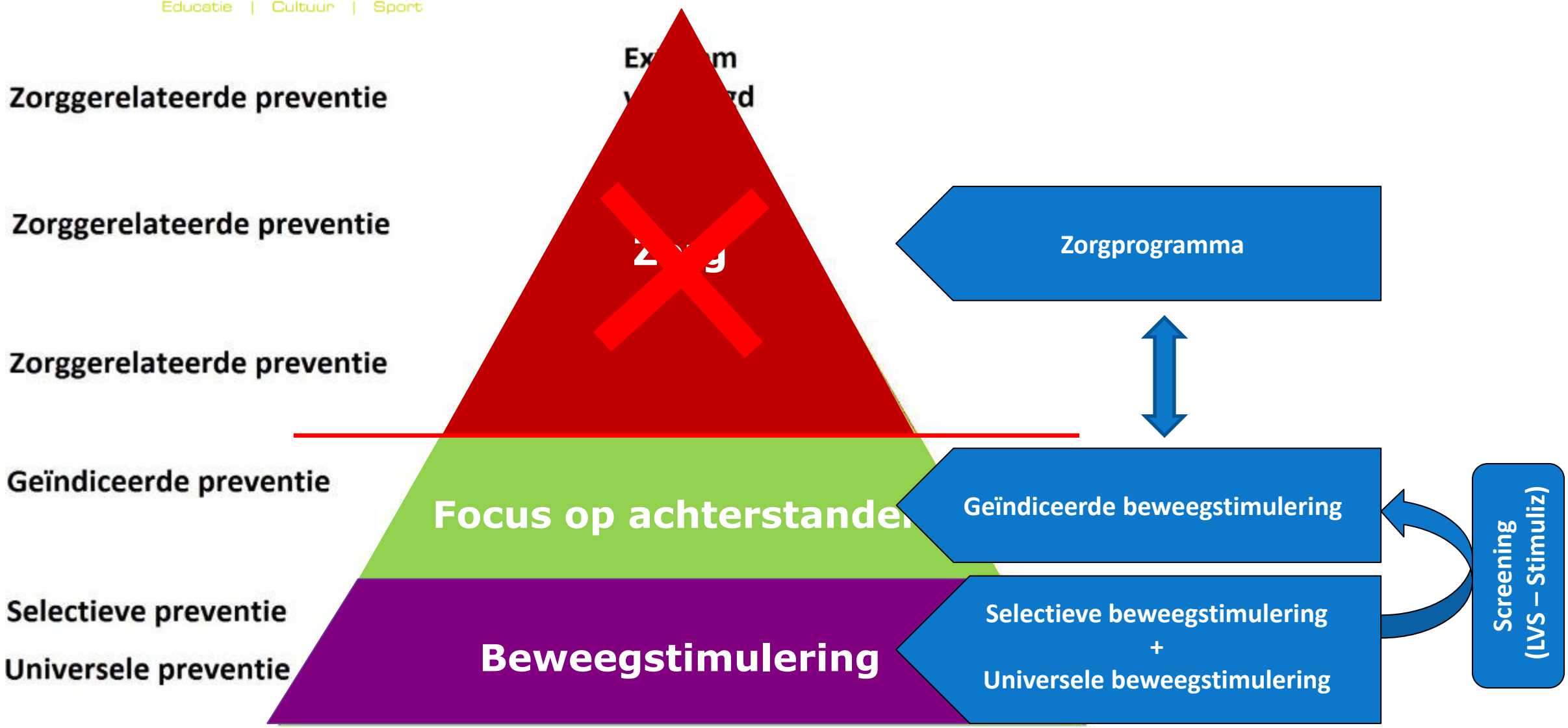
Selectieve preventie

Universele preventie




Zorggerelateerde preventie
Zorggerelateerde preventie
Zorggerelateerde preventie
Geïndiceerde preventie
Selectieve preventie
Universele preventie
Focus op achterstanden
Beweegstimulering

ECSPLORE
Educatie | Cultuur | Sport



# Volwassenen en senioren

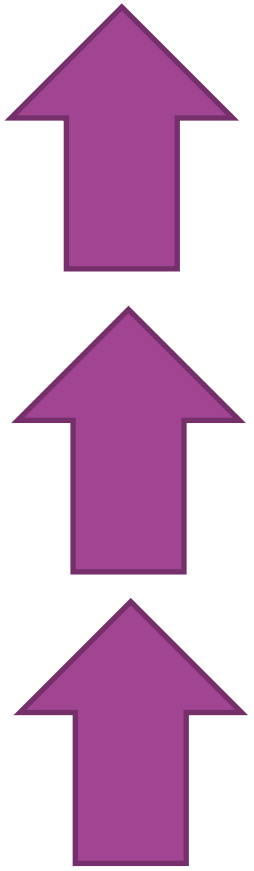
ECSPLORE
Educatie | Cultuur | Sport

- **Geïndiceerde preventie**
  - GLI HealthyLIFE
  - Interventies valpreventie matig risico
  - Speciale beweegprogramma's

- **Selectieve preventie**
  - Vitaliteitsdagen positieve gezondheid
  - Beweegmakelaar

- **Universele preventie**
  - Volksuniversiteit Maasland
  - Vakantieprogramma's
  - Events
  - MBVO

Doorgaande lijn valpreventie



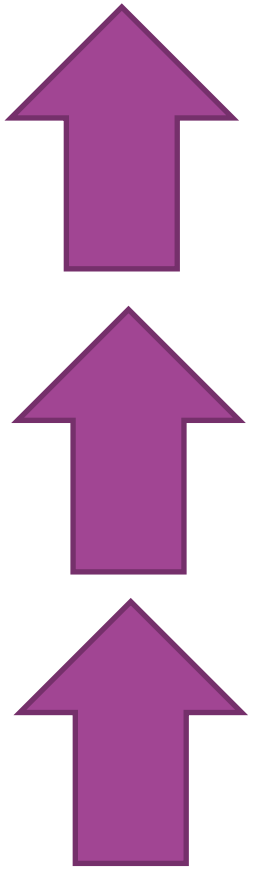
# Volwassenen en senioren

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

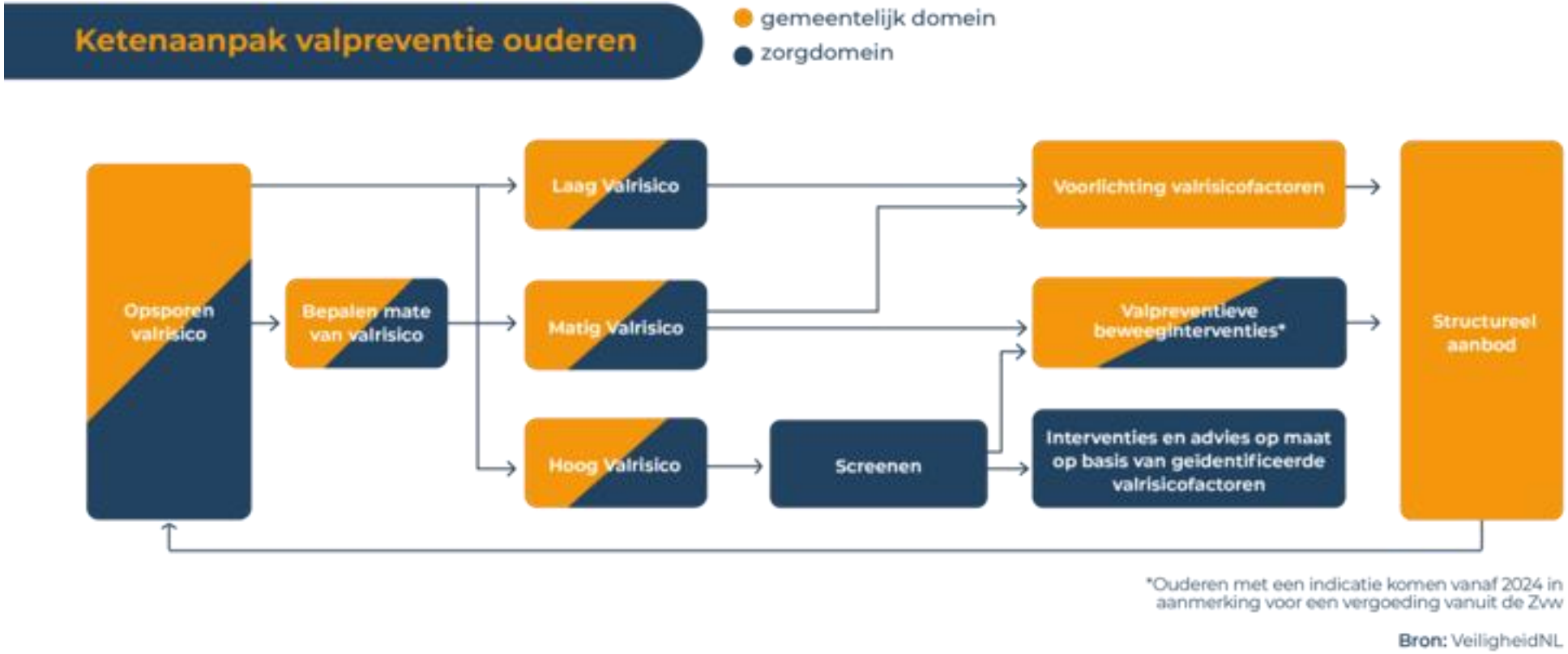
- **Selectieve preventie**
  - Vitaliteitsdagen positieve gezondheid
  - Beweegmakelaar

- **Universele preventie**
  - Volksuniversiteit Maasland
  - Vakantieprogramma's
  - Events
  - MBVO

Doorgaande leefstijlondersteuning



# Ketenaanpak valpreventie



# Valpreventie – Opsporen

Multidisciplinaire Vitaliteitsdagen van Ecsplore

Knooppunt Informele Zorg

Partners in Welzijn

**Aanvullend:**

Huishoudelijke ondersteuning

WMO

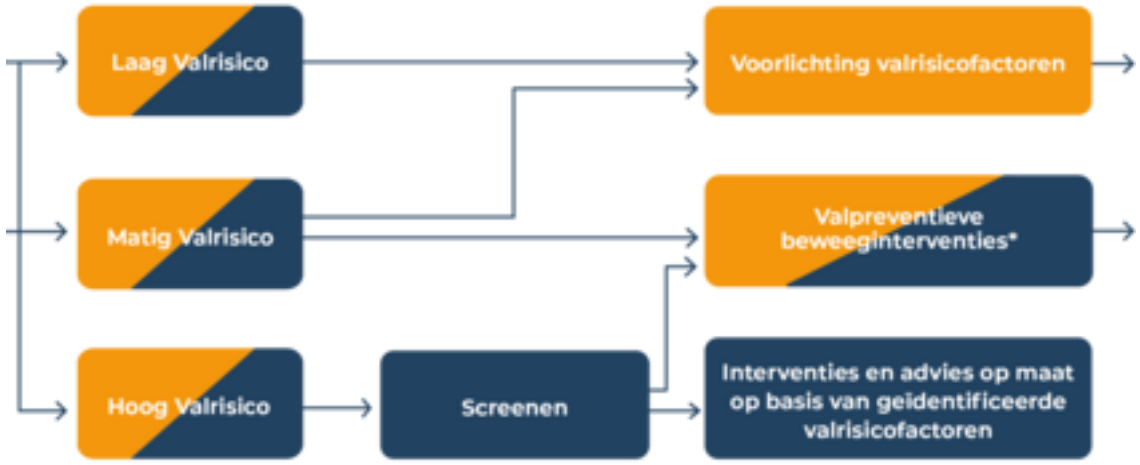
Zorgdomein

# Hoe opsporen?

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

# Registratie en doorverwijzen

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



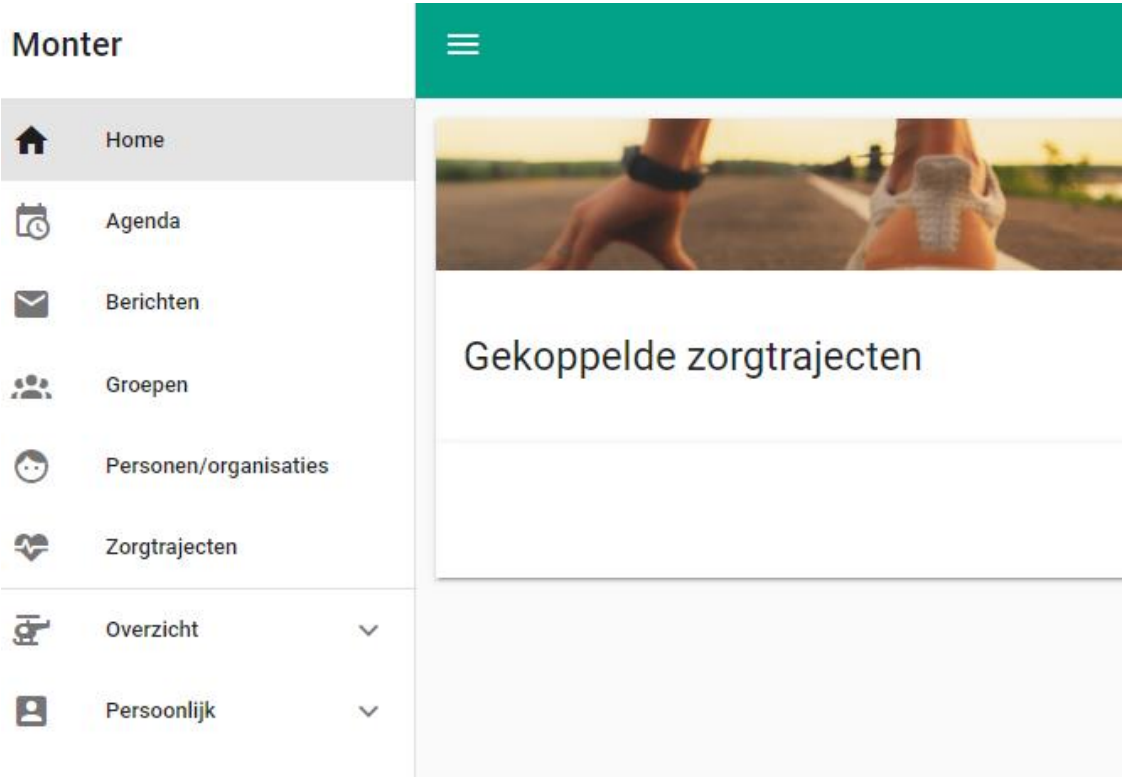
# Registratie en doorverwijzen

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

Valpreventie vragenlijst

# Registratie en doorverwijzen

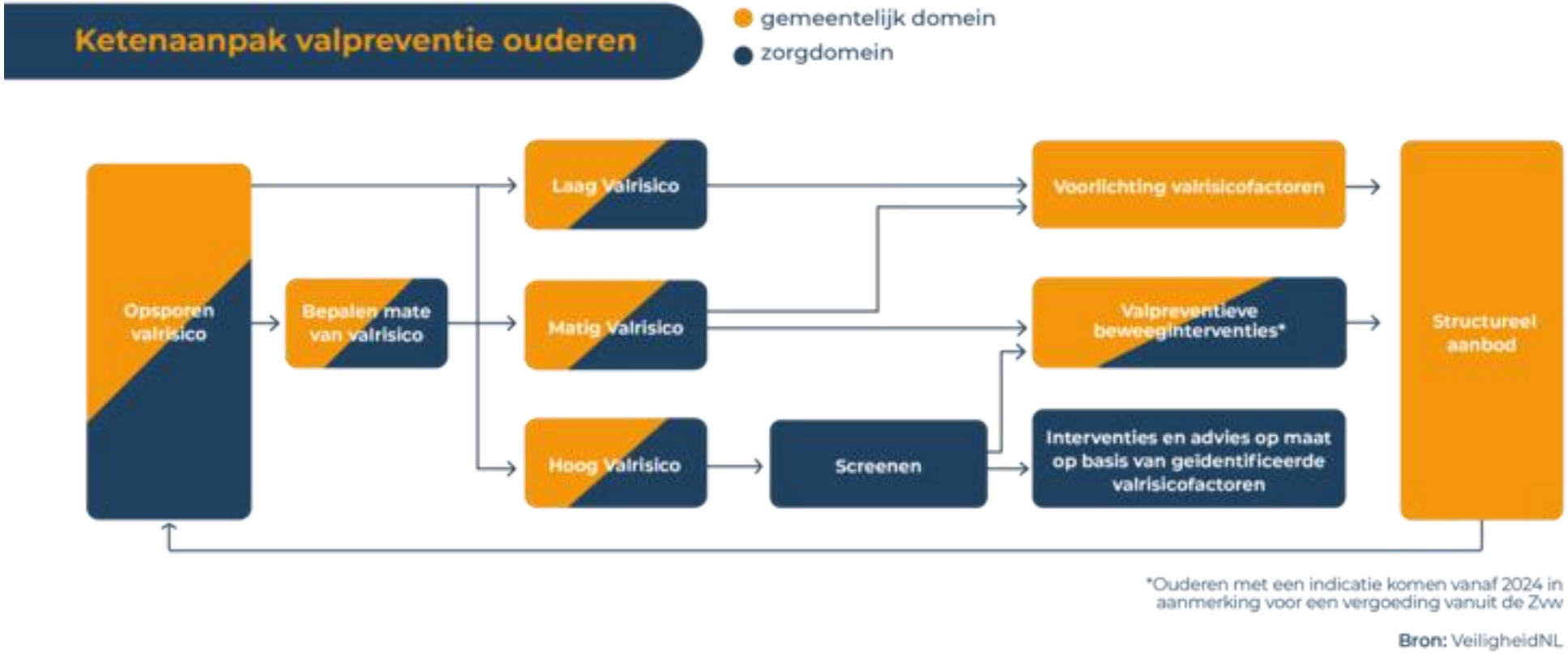
- Openbare vragenlijst
- Centrale planner bij Ecsplore
- EPD (elektronisch patiëntendossier)
  - Monter (registreren, plannen, communiceren, evalueren)



# Structureel aanbod

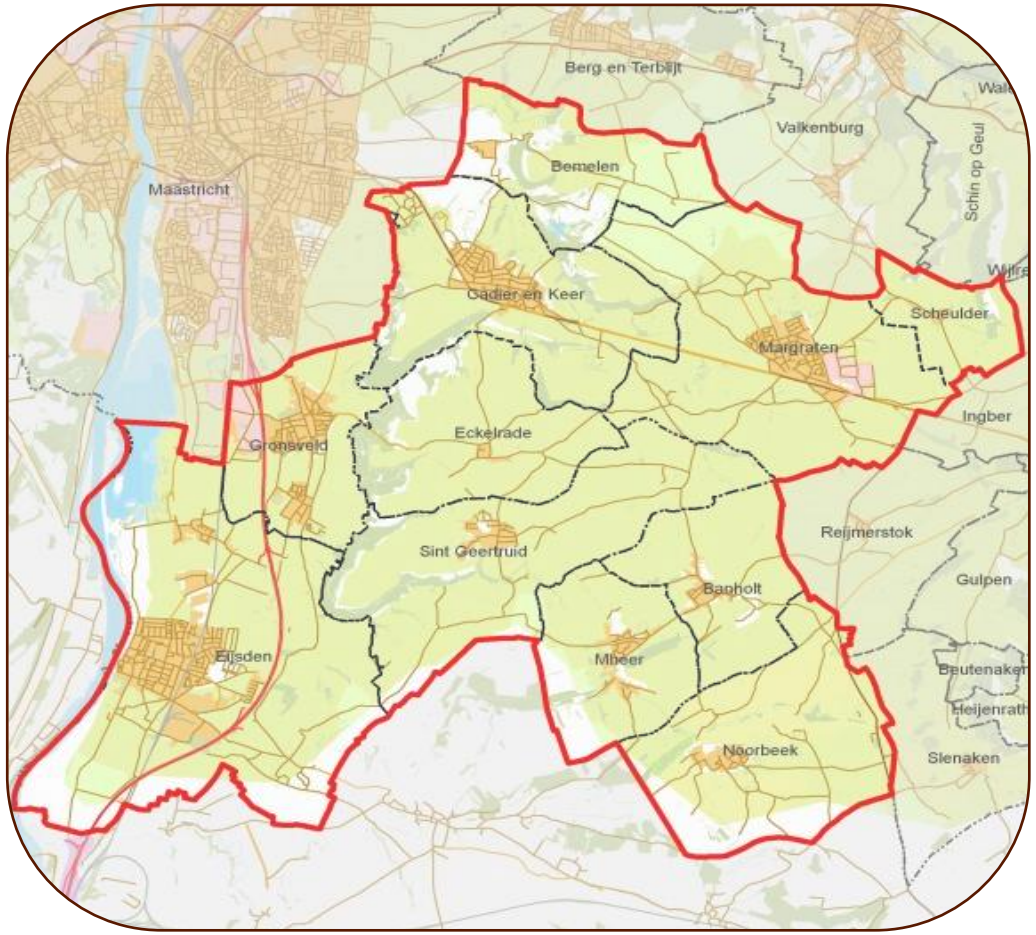
- Platform beweegaanbod in Sittard-Geleen: Soeple
- MBvO (Meer bewegen voor ouderen)
- Fysiofitness
- Sportverenigingen
- Beweegmakelaar

# Evalueren


Ketenaanpak valpreventie ouderen
gemeentelijk domein
zorgdomein
Opsporen valrisico
Bepalen mate van valrisico
Laag Valrisico
Matig Valrisico
Hoog Valrisico
Screenen
Voorlichting valrisicofactoren
Valpreventieve beweeginterventies*
Interventies en advies op maat op basis van geidentificeerde valrisicofactoren
Structureel aanbod
*Ouderen met een indicatie komen vanaf 2024 in aanmerking voor een vergoeding vanuit de Zvw
Bron: VeiligheidNL

# Duurzame (val-)preventie

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




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

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

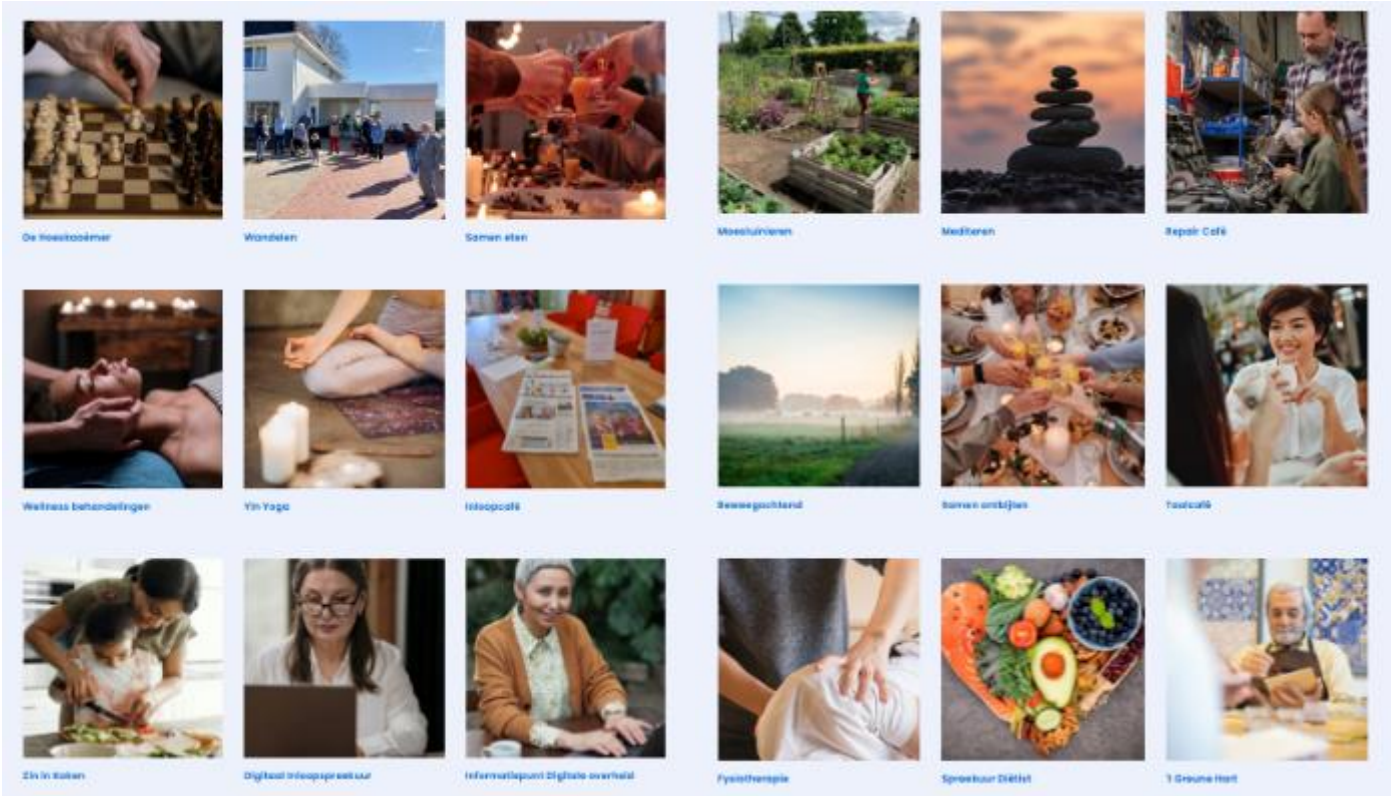
Miranda Husson, ergotherapeut, ergotherapiepraktijk Husson

gemeente eijsden-margraten

# De aanleiding

Sociaal Centrum Eijsden

www.sceijsden.nl



Fase I: ontwikkelsubsidie: netwerk
Fase II: de uitwerkingssubsidie: samenwerken en valpreventie
Fase III: de verduurzamingssubsidie

SCE

Fysio Willems
Samen bewegen naar hetzelfde doel

Envida

ergotherapiepraktijk Husson

gemeente eijsden-margraten

trajekt

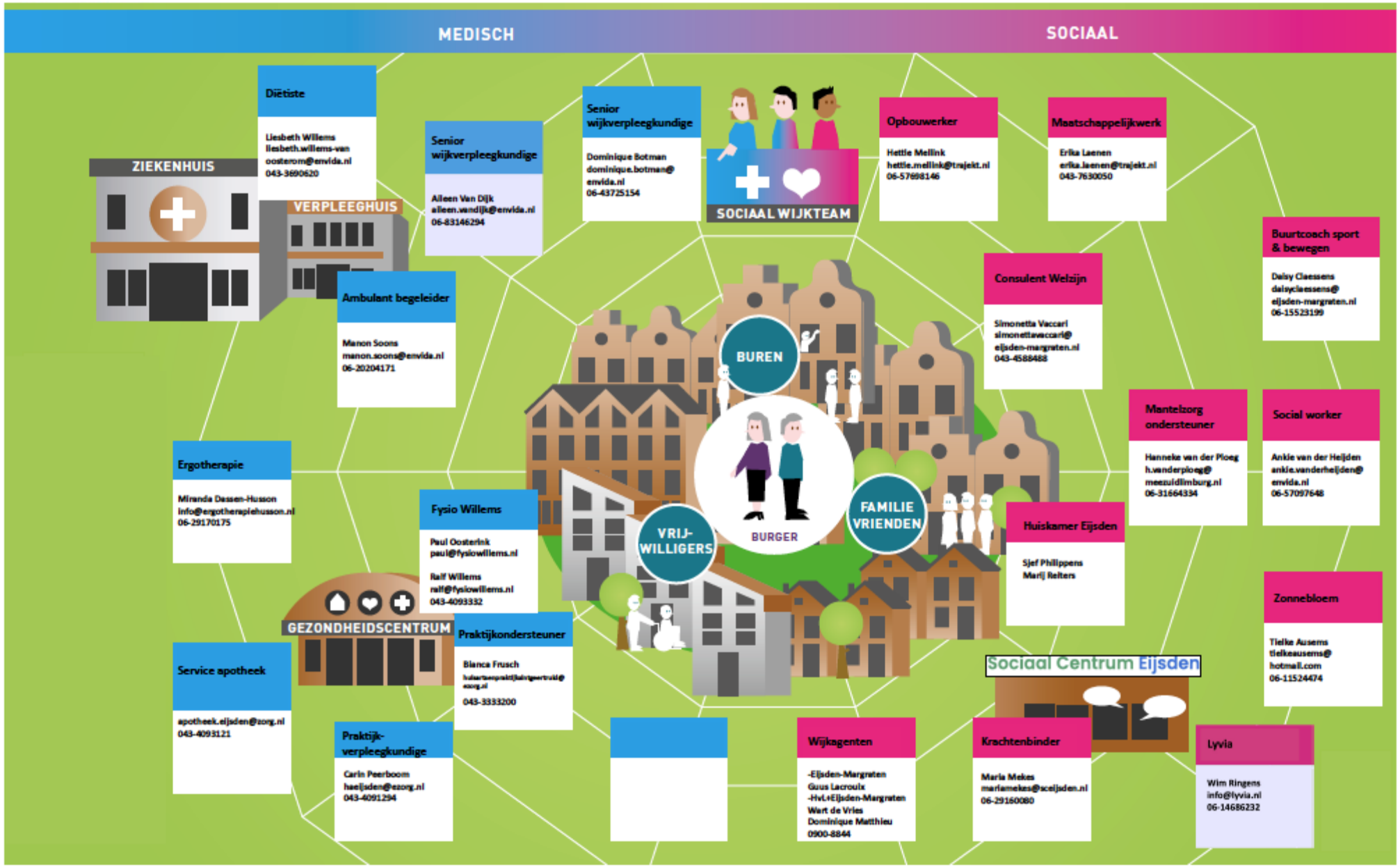
radar

DE ZONNE BLOEM

Huisartsenpraktijk Sint Geertruid

Huisartsenpraktijk Eijsden

# Wijkkaart


MEDISCH
SOCIAAL
ZIEKENHUIS
VERPLEEGHUIS
Dietiste
Liesbeth Willems
liesbeth.willems-van oosterom@envida.nl
043-3690620
Senior wijkverpleegkundige
Alleen Van Dijk
alleen.vandijk@envida.nl
06-83146294
Senior wijkverpleegkundige
Dominique Botman
dominique.botman@envida.nl
06-43725154
SOCIAAL WIJKTEAM
Opbouwerker
Hettie Mellink
hettie.mellink@trajekt.nl
06-57668146
Maatschappelijkwerk
Erika Laenen
erika.laenen@trajekt.nl
043-7630050
Buurtcoach sport & bewegen
Daisy Claessens
daisyclaessens@eijsden-margraten.nl
06-15523199
Ambulant begeleider
Manon Soons
manon.soons@envida.nl
06-20204171
Consulent Welzijn
Simonetta Vaccari
simonettavaccari@eijsden-margraten.nl
043-4588488
BUREN
BURGER
FAMILIE VRIENDEN
VRIJ-WILLIGERS
Mantelzorg ondersteuner
Hanneke van der Ploeg
h.vanderploeg@meezuidlimburg.nl
06-31664334
Social worker
Ankie van der Heijden
ankie.vanderheijden@envida.nl
06-57097648
Ergotherapie
Miranda Dassen-Husson
info@ergotherapiehusson.nl
06-29170175
Fysio Willems
Paul Oosterink
paul@fysiowillems.nl
Ralf Willems
ralf@fysiowillems.nl
043-4093332
Huiskamer Eijsden
Sjef Philippens
Marij Relters
GEZONDHEIDSCENTRUM
Praktijkondersteuner
Bianca Frusch
043-3333200
Zonnebloem
Tielke Ausems
tielkeausems@hotmail.com
06-11524474
Service apotheek
apotheek.eijsden@zorg.nl
043-4093121
Sociaal Centrum Eijsden
Praktijk-verpleegkundige
Carin Peerboom
haeijsden@ezorg.nl
043-4091294
Wijkagenten
-Eijsden-Margraten
Guus Lacroux
-HvL+Eijsden-Margraten
Wart de Vries
Dominique Matthieu
0900-8844
Krachtenbinder
Maria Mekes
mariamekes@sceijsden.nl
06-29160080
Lyvia
Wim Ringens
info@lyvia.nl
06-14686232

Paul Oosterink leert mensen achterover te vallen.
FOTO PETER TROMPETTER

EIJSDEN

# ‘Gebroken heup is duurder dan training valtechniek’

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

## VEZN subsidie van zorgverzekeraars VGZ en CZ

ergotherapiepraktijk Husson

Fysiotherapie Margraten

SCE

Envida

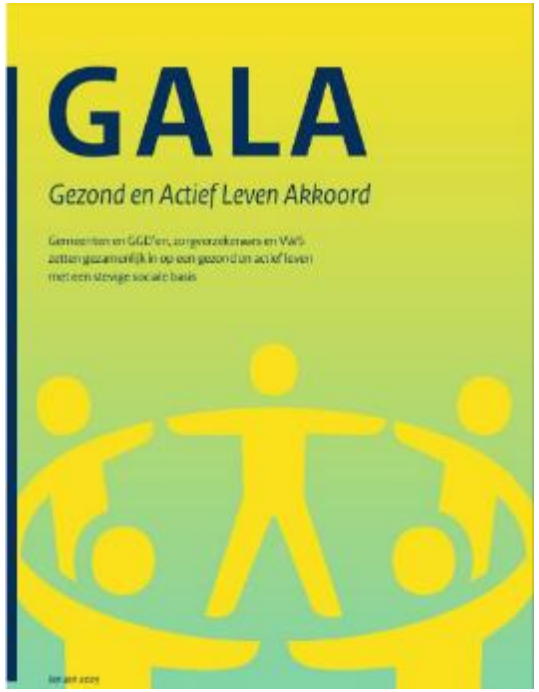
ERGOTHERAPIE HEUVELLAND

Fysio Willems
Samen bewegen naar hetzelfde doel

gemeente eijsden-margraten

VGZ

CZ



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

**Opsporen en signalering senioren met mogelijk valrisico**

**Bepalen mate van valrisico**

**Groepen senioren zonder risico of Laag valrisico**

- Voorlichting valrisicofactoren
- Regulier sport-, beweegaanbod

**Senioren met gemiddeld valrisico**

- Voorlichting valrisicofactoren
- Valpreventieve beweeginterventie

**Erkende beweeginterventie**

- Vallen Verleden tijd
- In Balans
- Otago

**Senioren met hoog valrisico**

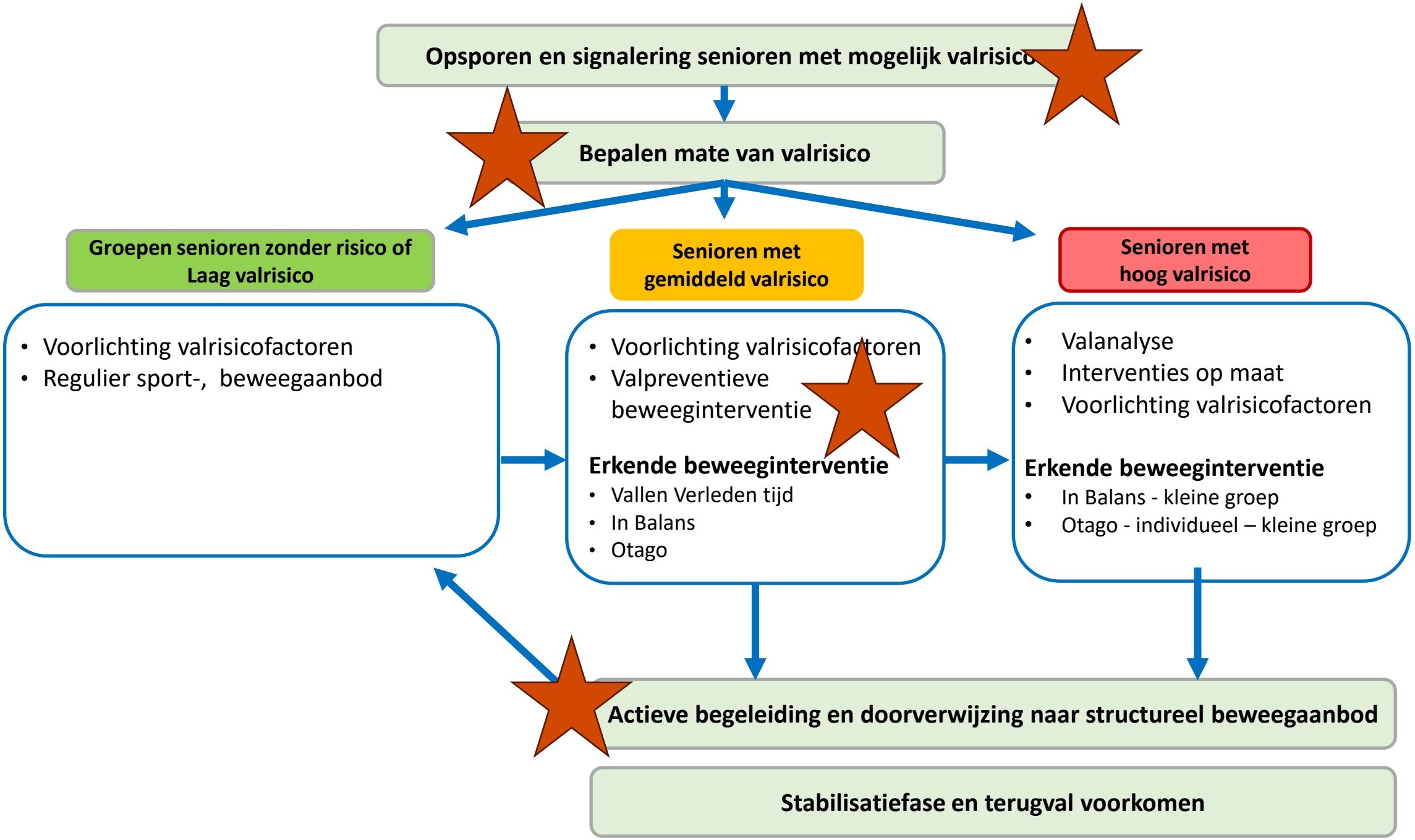
- Valanalyse
- Interventies op maat
- Voorlichting valrisicofactoren

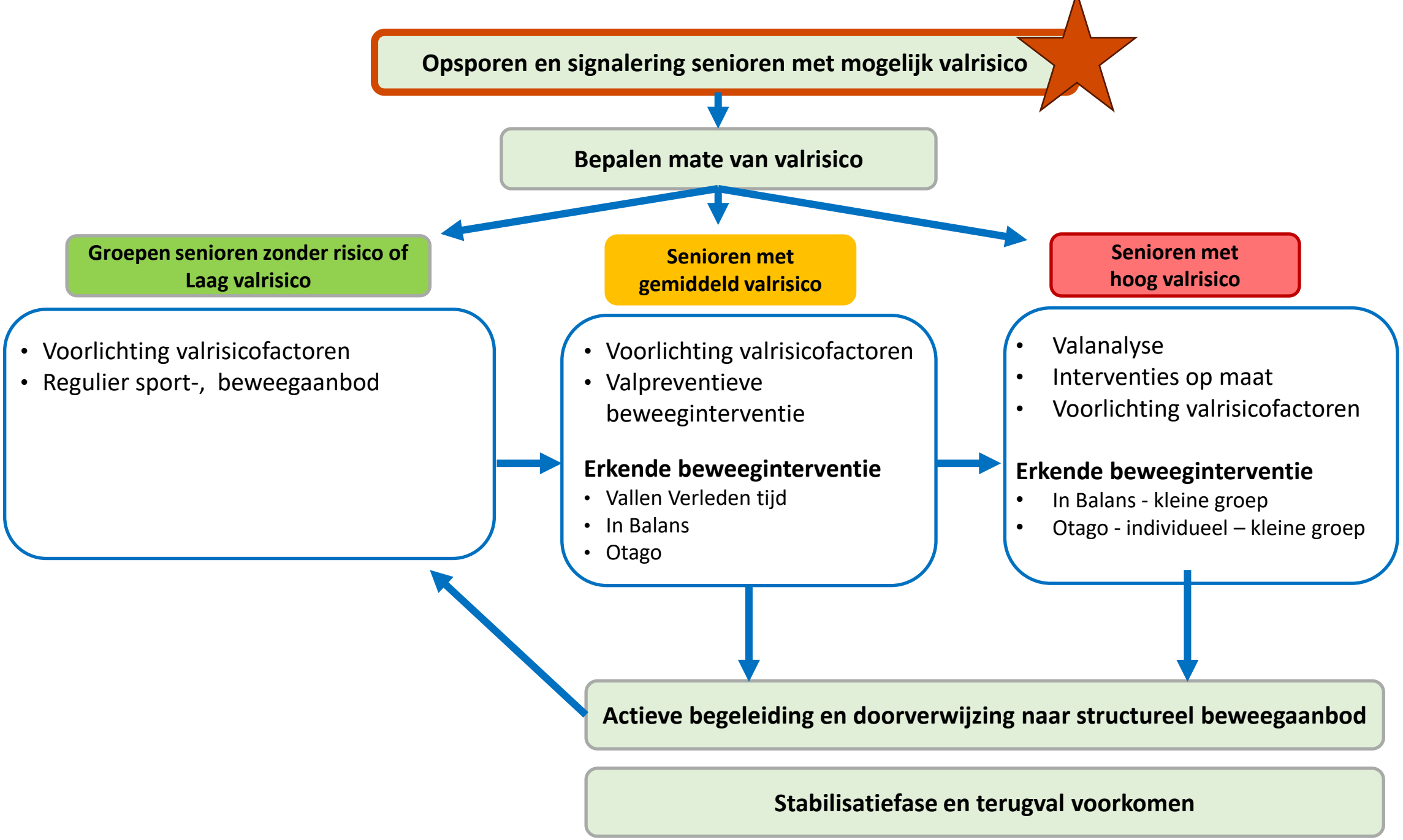
**Erkende beweeginterventie**

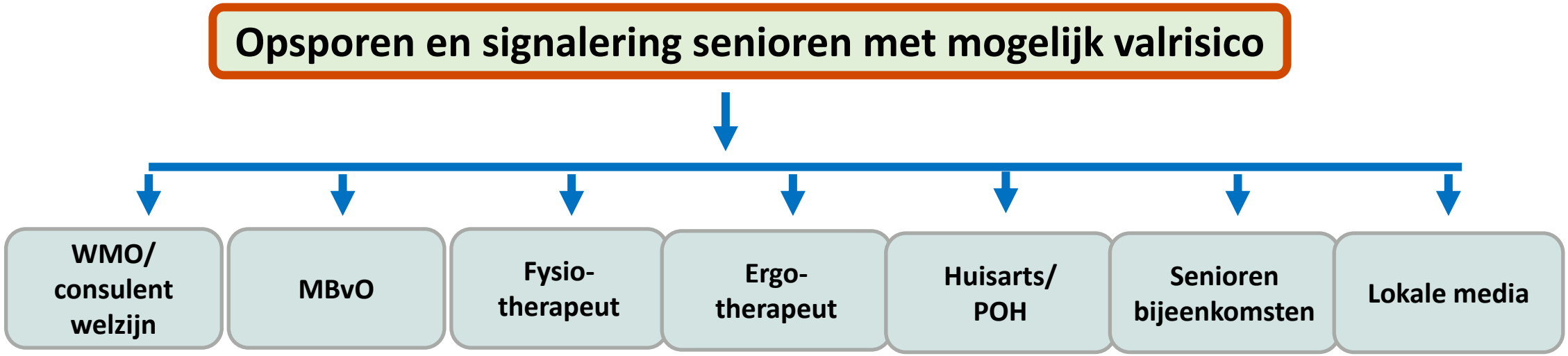
- In Balans - kleine groep
- Otago - individueel – kleine groep

**Actieve begeleiding en doorverwijzing naar structureel beweegaanbod**

**Stabilisatiefase en terugval voorkomen**


Opsporen en signalering senioren met mogelijk valrisico
Bepalen mate van valrisico
Groepen senioren zonder risico of Laag valrisico
Senioren met gemiddeld valrisico
Senioren met hoog valrisico
• Voorlichting valrisicofactoren
• Regulier sport-, beweegaanbod
• Voorlichting valrisicofactoren
• Valpreventieve beweeginterventie
Erkende beweeginterventie
• Vallen Verleden tijd
• In Balans
• Otago
• Valanalyse
• Interventies op maat
• Voorlichting valrisicofactoren
Erkende beweeginterventie
• In Balans - kleine groep
• Otago - individueel – kleine groep
Actieve begeleiding en doorverwijzing naar structureel beweegaanbod
Stabilisatiefase en terugval voorkomen


Opsporen en signalering senioren met mogelijk valrisico
Bepalen mate van valrisico
Groepen senioren zonder risico of Laag valrisico
Senioren met gemiddeld valrisico
Senioren met hoog valrisico
• Voorlichting valrisicofactoren
• Regulier sport-, beweegaanbod
• Voorlichting valrisicofactoren
• Valpreventieve beweeginterventie
Erkende beweeginterventie
• Vallen Verleden tijd
• In Balans
• Otago
• Valanalyse
• Interventies op maat
• Voorlichting valrisicofactoren
Erkende beweeginterventie
• In Balans - kleine groep
• Otago - individueel – kleine groep
Actieve begeleiding en doorverwijzing naar structureel beweegaanbod
Stabilisatiefase en terugval voorkomen




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

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

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

## Valpreventie

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

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

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

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

Wij gaan samen met u kijken wat de mogelijkheden zijn!

gemeente eijsden-margraten

## Partners

gemeente eijsden-margraten

Ergotherapie Heuvelland

ParaMedisch Centrum Zuid

ergotherapiepraktijk Husson

Stan.fysio

Fysiotherapie Margraten

Fysio Willems

Envida

FYSIO fysiozuyd.nl ZUYD

Claassen en Cools

# Week van de valpreventie
# 27 t/m 30 mei 2024

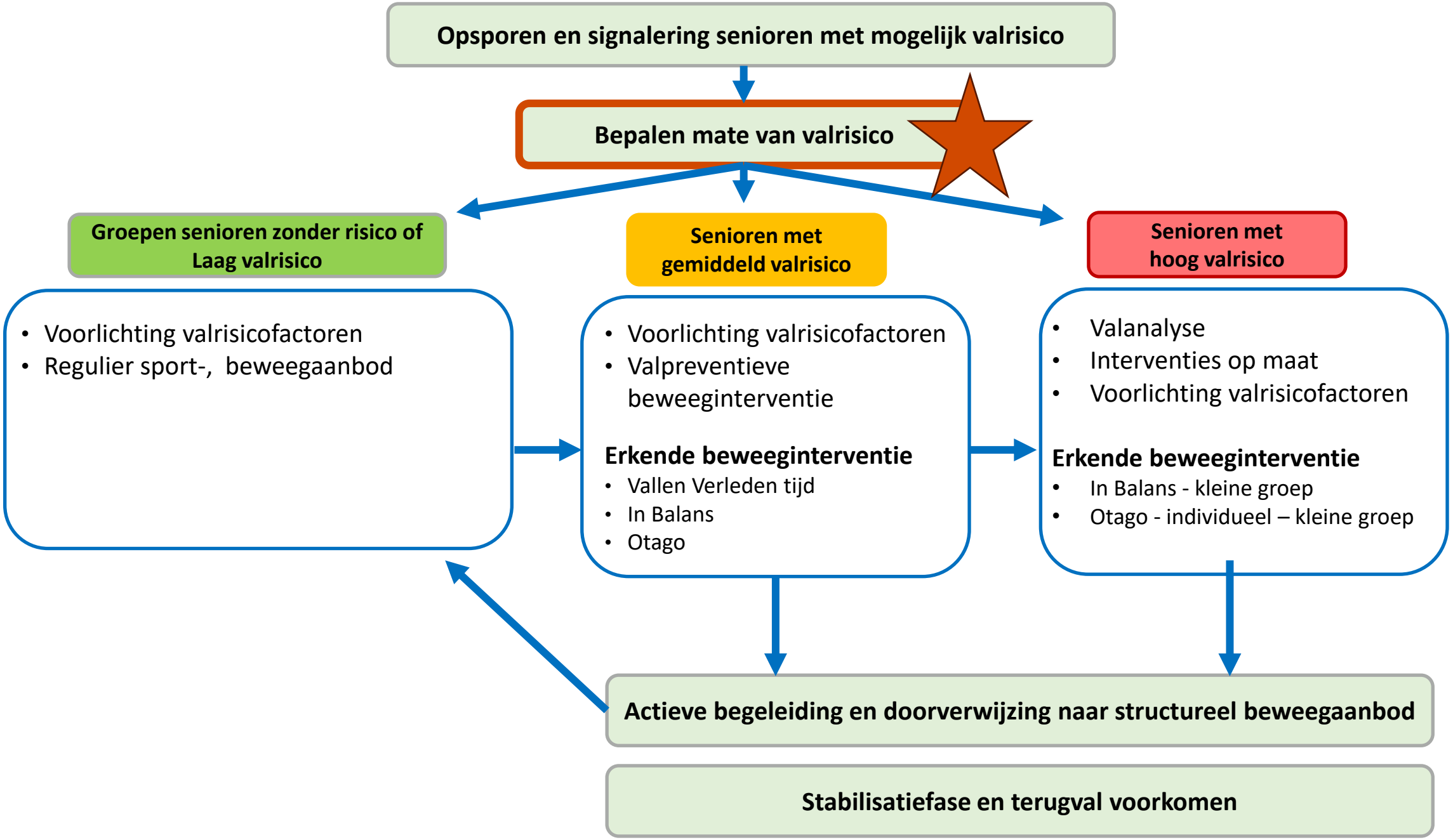
## Wat kunt u verwachten?

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

Loop gewoon binnen! (Val niet!)

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

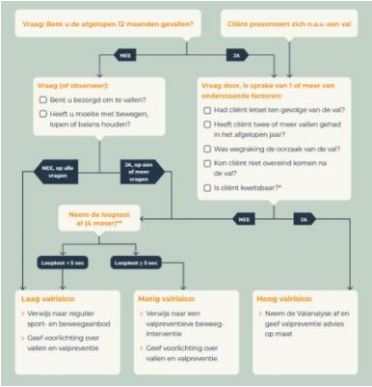
gemeente
eijsden-margraten


Opsporen en signalering senioren met mogelijk valrisico
Bepalen mate van valrisico
Groepen senioren zonder risico of Laag valrisico
Senioren met gemiddeld valrisico
Senioren met hoog valrisico
• Voorlichting valrisicofactoren
• Regulier sport-, beweegaanbod
• Voorlichting valrisicofactoren
• Valpreventieve beweeginterventie
Erkende beweeginterventie
• Vallen Verleden tijd
• In Balans
• Otago
• Valanalyse
• Interventies op maat
• Voorlichting valrisicofactoren
Erkende beweeginterventie
• In Balans - kleine groep
• Otago - individueel – kleine groep
Actieve begeleiding en doorverwijzing naar structureel beweegaanbod
Stabilisatiefase en terugval voorkomen

**Routing bepalen mate van valrisico.**
**Conform werkwijze veiligheid.nl**

1. **Drie korte vragen.** In te vullen door senioren, hun naasten en vrijwilligers

2. **Val risicotest**. In te vullen door professionals gemeentelijk, welzijn en zorgdomein



**Groepen senioren zonder risico of Laag valrisico**

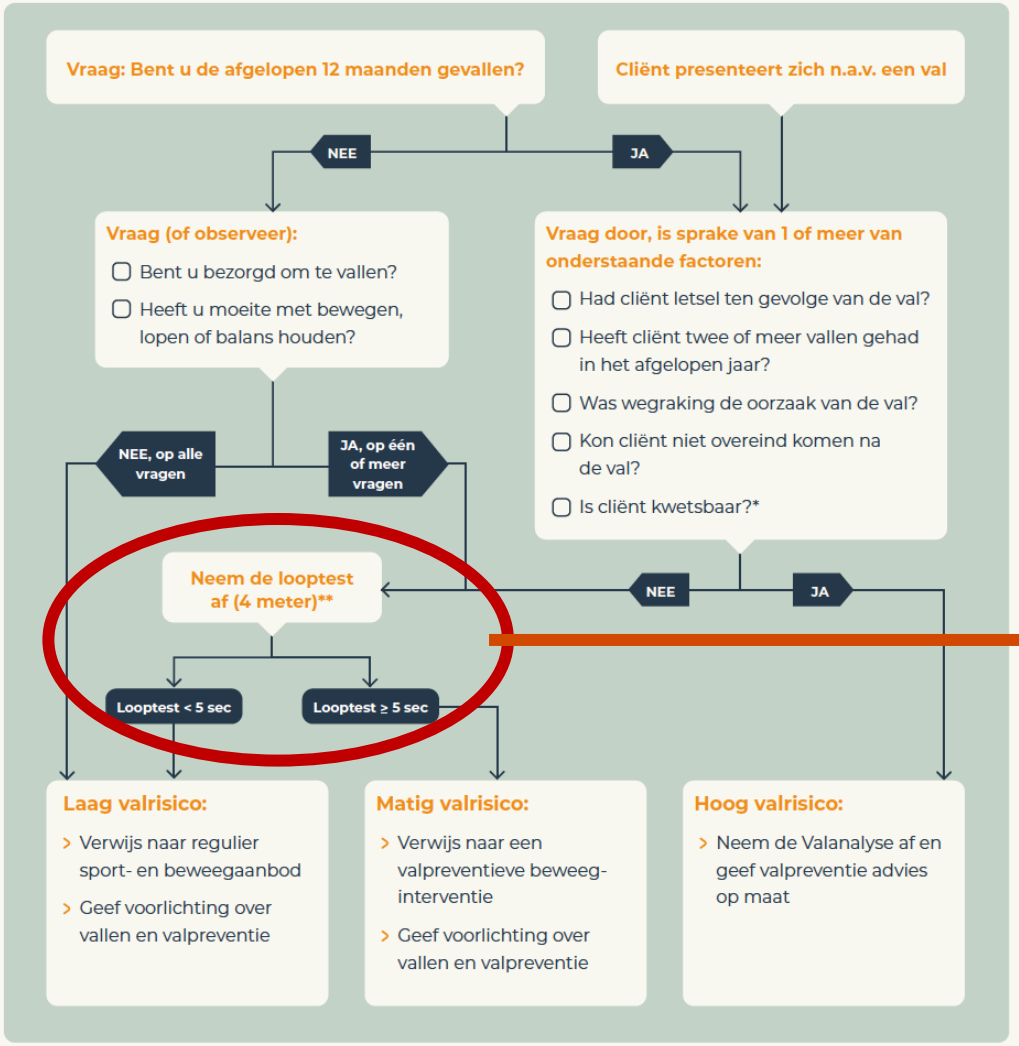
**Senioren met matig valrisico**

**Senioren met hoog valrisico**

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

## Valrisicotest

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




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

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

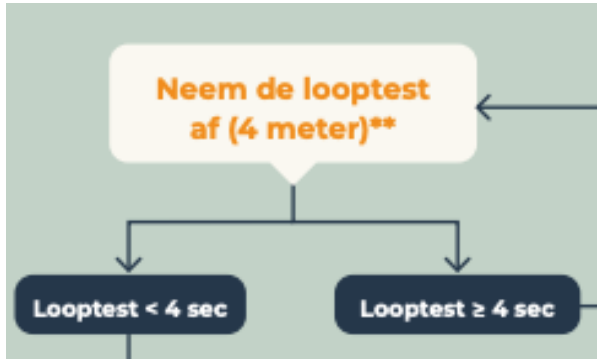
**Bron:** VeiligheidNL

# Valrisico test

**Looptest vervangen worden door vragen**

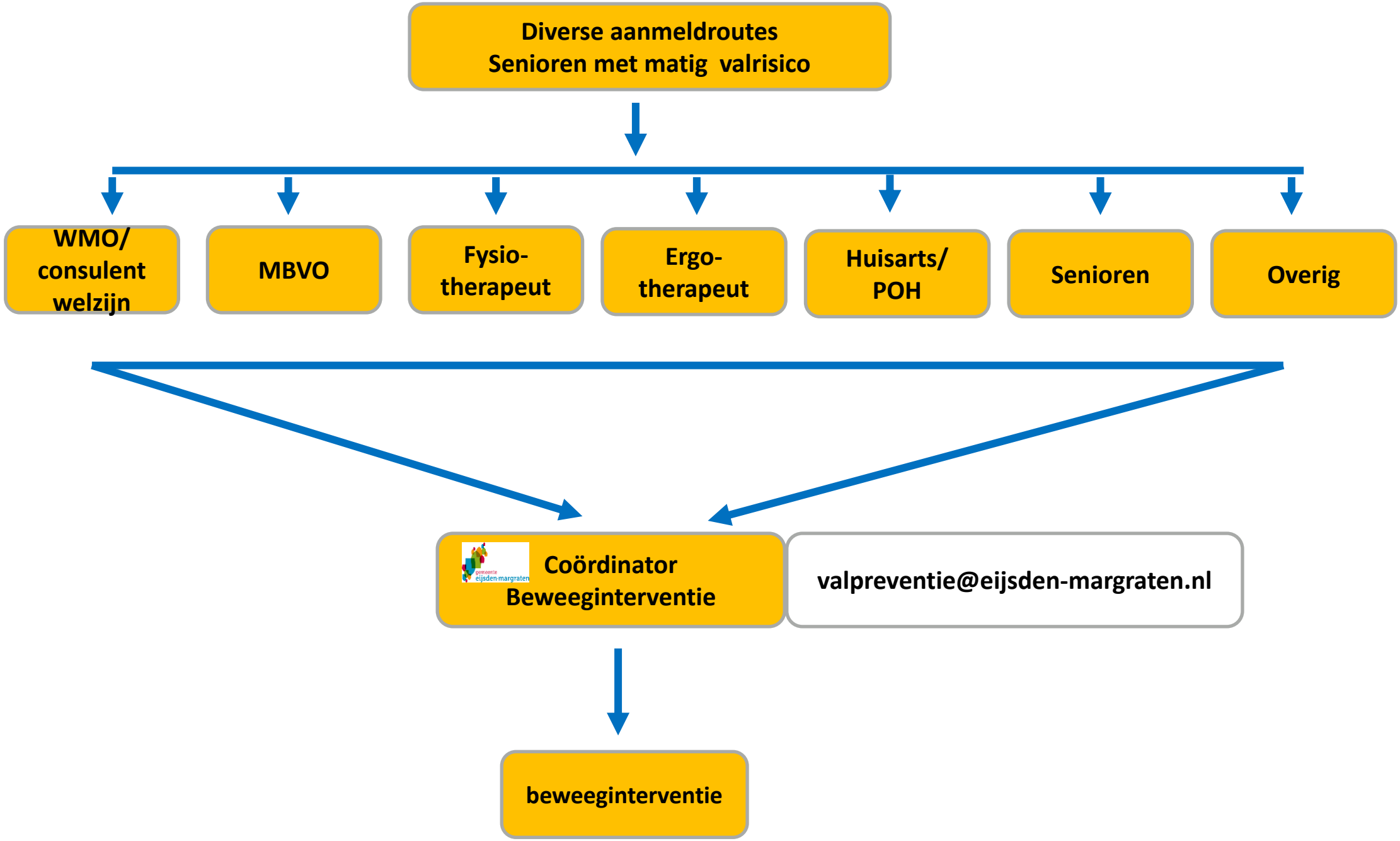
Bij mondelinge of telefonische afname

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




| *Loopsnelheid* | |
|---|---|
| 1. Als de deurbel gaat haalt u het (normaal gesproken) om op tijd de voordeur te openen? | ○ Ja=0<br>○ Nee=1 |
| 2. Loopt u langzamer dan u eigenlijk zou willen kunnen lopen? | ○ Ja=2<br>○ Nee=0 |
| 3. Kunt u te voet de overkant van de weg op tijd bereiken als het verkeerslicht op groen springt? | ○ Ja=0<br>○ Nee=1 |
| 4. Heeft u problemen in het dagelijks leven door het slecht kunnen bewaren van uw evenwicht? | ○ Ja=1<br>○ Nee=0 |
| Interpretatie:<br>score 0-2 = niet kwetsbaar, score 3-5= wel kwetsbaar | |

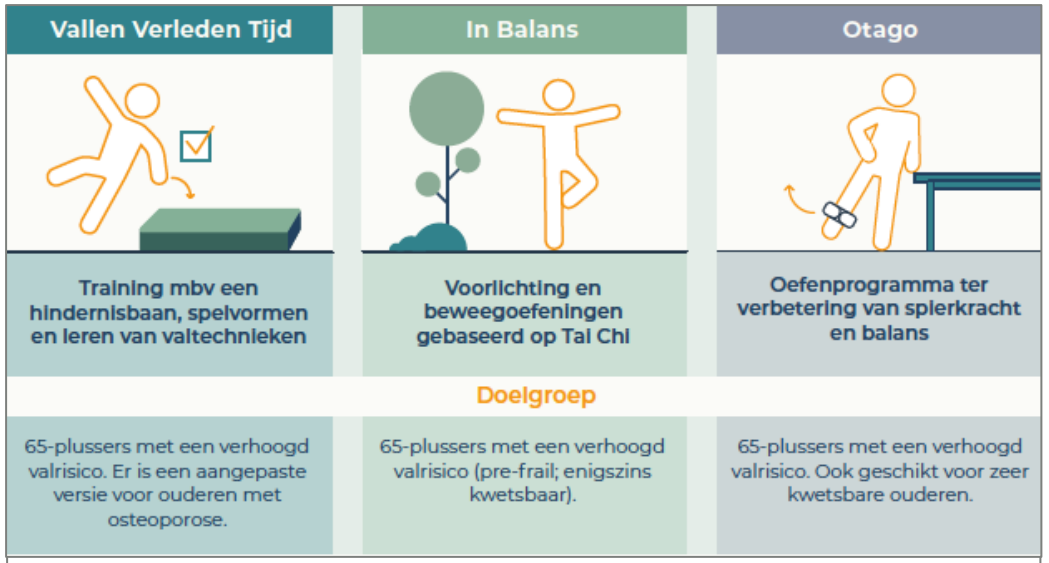
Onderbouwing aanpassing Frailty Index:
Op het Veld et al. Arch Gerontol Geriatr 2018
Van der Elst, et al. Eur Geriatr Med, 2020
Individuele vragen over loopsnelheid: lage sensitiviteit en hoge specificiteit


Diverse aanmeldroutes
Senioren met matig valrisico
WMO/ consulent welzijn
MBVO
Fysio-therapeut
Ergo-therapeut
Huisarts/ POH
Senioren
Overig
Coördinator Beweeginterventie
valpreventie@eijsden-margraten.nl
beweeginterventie

**Coördinator Beweeginterventie**

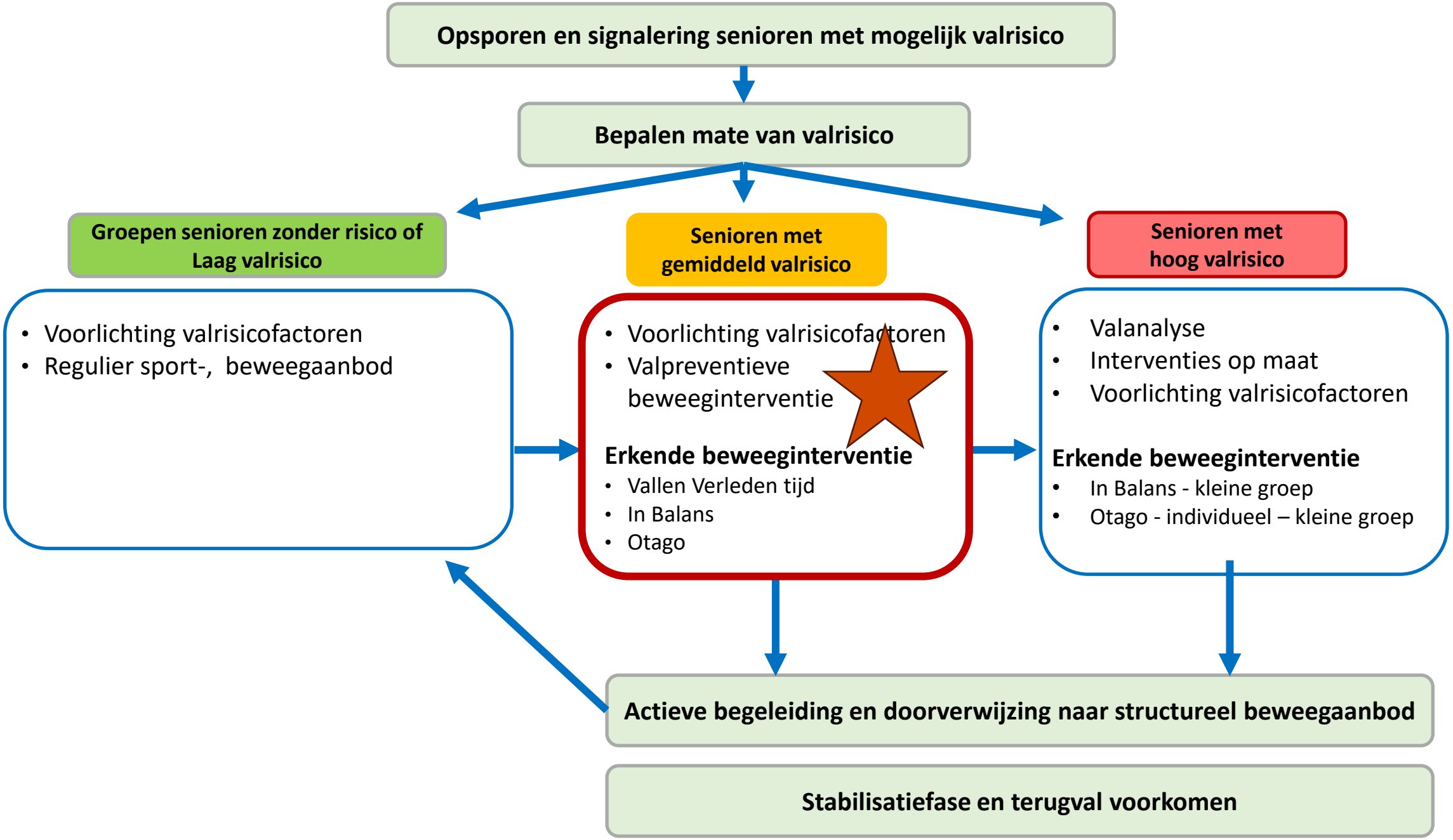
- Indeling groepen
- In overleg met therapeuten
- Schema wanneer welke groep gaat lopen

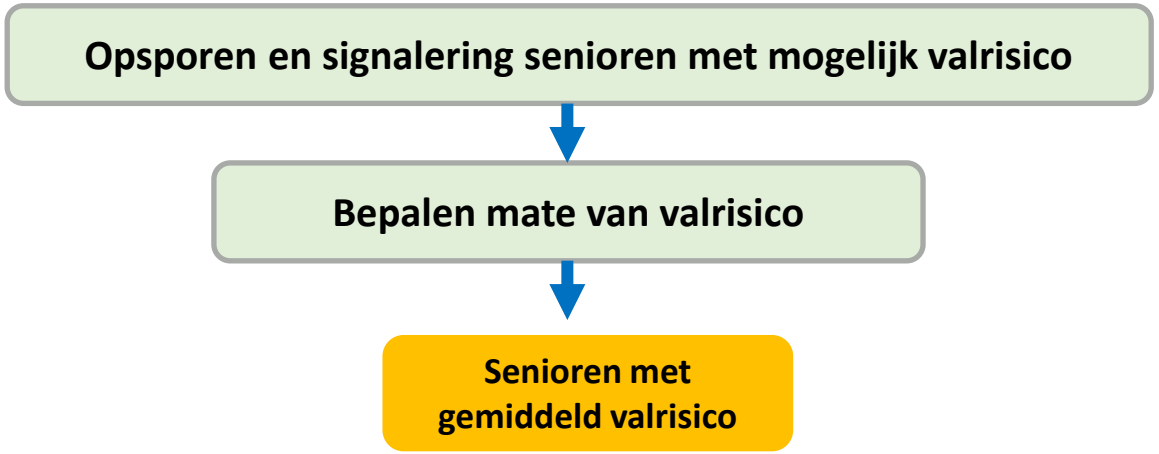
**In Balans** | **Vallen Verleden Tijd** | **Otago**



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

https://www.veiligheid.nl/kennisaanbod/infographic/overzicht-valpreventieve-beweeginterventies


Opsporen en signalering senioren met mogelijk valrisico
Bepalen mate van valrisico
Groepen senioren zonder risico of Laag valrisico
Senioren met gemiddeld valrisico
Senioren met hoog valrisico
• Voorlichting valrisicofactoren
• Regulier sport-, beweegaanbod
• Voorlichting valrisicofactoren
• Valpreventieve beweeginterventie
Erkende beweeginterventie
• Vallen Verleden tijd
• In Balans
• Otago
• Valanalyse
• Interventies op maat
• Voorlichting valrisicofactoren
Erkende beweeginterventie
• In Balans - kleine groep
• Otago - individueel – kleine groep
Actieve begeleiding en doorverwijzing naar structureel beweegaanbod
Stabilisatiefase en terugval voorkomen




## Gewoon starten toen ging het lopen! Experimenteer en ontwikkelruimte

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

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

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

Vanaf 1 mei 2024 verdieping monitoring op ervaringen en uitkomsten

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

**Opsporen en signalering senioren met mogelijk valrisico**

**Bepalen mate van valrisico**

**Groepen senioren zonder risico of Laag valrisico**

- Voorlichting valrisicofactoren
- Wandelen, tuinieren, fietsen
- Nederland in Beweging (TV)
- Regulier sport-, beweegaanbod

**Senioren met gemiddeld valrisico**

- Voorlichting valrisicofactoren
- Valpreventieve beweeginterventie

**Erkende beweeginterventie**

- Vallen Verleden tijd
- In Balans
- Otago

**Senioren met hoog valrisico**

- Valanalyse
- Interventies op maat
- Voorlichting valrisicofactoren

**Erkende beweeginterventie**

- In Balans - kleine groep
- Otago - individueel – kleine groep

**Actieve begeleiding en doorverwijzing naar structureel beweegaanbod**

**Stabilisatiefase en terugval voorkomen**

## Actieve begeleiding en doorverwijzing naar structureel beweegaanbod

### Na experimenteerfase gekomen tot volgende aanpak:

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

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

# Sport- en beweegids
# Eijsden-Margraten

## Banholt

| Wat? | Locatie | Contact/aanmelden | Wanneer? |
|---|---|---|---|
| Biljartclub Banholt | Cafe der Boemeler Dalestraat 1 Banholt | maartgrouwels@home.nl | Divers |
| Dansgroep Banholt | Cafe der Boemeler Dalestraat 1 Banholt | www.dansgroep-banholt.nl/contact | Dinsdag 18.00-19-45u Woensdag 18-22u Donderdag 19-21u |
| MBVO gymnastiek | Gemeenschapshuis Bredeweg 3 Banholt | info@zwembaddetreffer.nl | Woensdag 14.45u |
| Voetbalclub BMR | Sportpark BMR De Gelimment 51 Mheer | marcel.hendrikx@gmail.com of www.bmr.nl | Dagelijks |
| Yoga Passie voor zijn | Gemeenschapshuis Bredeweg 3 Banholt | pascalle@passievoorzijn.nu | Maandag 19-20u Maandag 20.15-21.15u |

## Bemelen

| Wat? | Locati | | |
|---|---|---|---|
| Voetbalclub FC Bemelen | Sportpark de Sleutel Bemelerweg 334 Bemelen | info@fcbemelen.nl, www.fcbemelen.nl | Divers |
| Plan B Trainingsstudio | Gezondheidscentrum Oude Akerstraat 50 Bemelen | www.planb-trainingsstudio.nl | Dagelijks |
| Paardrijden: Rijvereniging Vrij en Blij | Achter cafe 't Plataeu Gasthuis 2 | www.rijvereniging-vrij-en-blij.nl, 06-18195859 | Zondag 10.30 en 11.30u |
| Seniorenvereniging Bemelen | Oude Akerstraat 44 Bemelen | Mevr. R. Schlösser-Vollers (secretaris), rosette.schlosser@ziggo.nl 043 4071254 | Onbekend |
| Yogaklas Mergelland - Bemelen | Gezondheidscentrum Oude Akerstraat 50 Bemelen | | |

## Eijsden

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

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

**Opsporen en signalering senioren met mogelijk valrisico**

**Bepalen mate van valrisico**

**Groepen senioren zonder risico of Laag valrisico**

- Voorlichting valrisicofactoren
- Regulier sport-, beweegaanbod

**Senioren met gemiddeld valrisico**

- Voorlichting valrisicofactoren
- Valpreventieve beweeginterventie

**Erkende beweeginterventie**

- Vallen Verleden tijd
- In Balans
- Otago

**Senioren met hoog valrisico**

- Valanalyse
- Interventies op maat
- Voorlichting valrisicofactoren

**Erkende beweeginterventie**

- In Balans - kleine groep
- Otago - individueel – kleine groep

**Actieve begeleiding en doorverwijzing naar structureel beweegaanbod**

**Stabilisatiefase en terugval voorkomen**

| | | |
|---|---|---|
| Netwerk! Aansluiten bij wat er is<br><br>Bekostigde Experimenteer ruimte voor therapeuten<br><br>Meerdere disciplines | Routing – continue ontwikkeling<br><br>Doorverwijzing beweegaanbod<br><br>PR en communicatie over onze aanpak | Borging na afloop GALA<br><br>Onduidelijkheden bekostiging ZvW |

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

valpreventie@eijsden-margraten.nl
Miranda@ergotherapiehusson.nl
Info@sandrabeurskens.nl

SCE
Fysio Willems
Samen bewegen naar hetzelfde doel
Envida
ergotherapiepraktijk Husson
gemeente eijsden-margraten
trajekt
radar
DE ZONNE BLOEM
Fysiotherapie Margraten
Huisartsenpraktijk Sint Geertruid
ERGOTHERAPIE HEUVELLAND
Huisartsenpraktijk Eijsden

# Plenaire discussie

**Stelling:**

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

**Stelling:**

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

**Stelling:**

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

# Bedankt voor uw aanwezigheid!

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

Mosa
Academische Werkplaats
Publieke Gezondheid