

# BIJLAGE - VECHTVERBAND'S COMMUNICATIE AANPAK EN ONTWIKKELDE MATERIALEN

Hoe meer ouderen met een verhoogd risico op vallen deelnemen aan Blijf Gaan en Staan, hoe meer vallen we kunnen voorkomen. Daarom is het van belang dat Blijf Gaan en Staan zo veel mogelijk ouderen met een verhoogd valrisico bereikt. Maar ook dat de informatie voor de uiteindelijke deelnemers duidelijk is. In deze bijlage delen we de communicatieaanpak van Vechtverband.

## 1. Doel(groep) van communicatie

Binnen Vechtverband ligt de focus van communicatie op dit moment om zoveel mogelijk zichtbaarheid te creëren voor de urgentie van valpreventie. Zowel bij ouderen zelf, maar ook in hun omgeving. Deze zichtbaarheid gaat altijd gepaard met een concrete "call to action": meld je aan voor Blijf Gaan en Staan (met verwijzing naar de Vechtverband website).

Voordat je zover bent om de megafoon aan te zetten is communicatie eerst gericht op de keten en het wijk-samenwerkingsverband (WSV) zelf. Kennen alle partners van het WSV Blijf Gaan en Staan, kennen zij hun rol en kunnen ze daar ook aan voldoen?

Daarnaast moet eerst de ondersteunende communicatie op orde zijn. Bijvoorbeeld een soepel aanmeldproces op de website. En een overzichtelijke flyer (en webtekst) over het programma en bijvoorbeeld een advieskaart om mee te geven na de valanalyse.

Samenvattend hebben wij de volgende communicatiedoelen (gehad) om de valpreventie zorg goed te laten verlopen en voldoende aanmeldingen te krijgen:

Doelgroep	Communicatiedoel	Voorbeeld middel
Partners in het WSV	Iedereen (meerderheid) is enthousiast over Blijf Gaan en Staan (draagvlak)	Keuze/prioriteit door bestuur WSV je kan ook een Introductie/discussie bijeenkomst organiseren om draagvlak te toetsen
Partners in het WSV	Iedereen (meerderheid) is bekend met Blijf Gaan en Staan en kent zijn rol	'Training' per praktijk/organisatie (powerpoint of instructiekaart)
Deelnemers Blijf Gaan en Staan	Weten wat Blijf Gaan en Staan is, hoe het pad verloopt en welke kosten daaraan verbonden zijn	Informatie in flyer en op website (zie onder punt 2 van deze bijlage)
Deelnemers Blijf Gaan en Staan	Hebben overzicht van het advies en kunnen zelf of met hulp deze adviezen uitvoeren	Advieskaart (zie onder punt 2 van deze bijlage)
Potentiële deelnemers	Zijn zich bewust dat blijven gaan en staan geen vanzelfsprekendheid is en hoe ze daar zelf aan kunnen werken. Ze weten waar ze terecht kunnen.	Via 'campagne' (zie onder punt 3 van deze bijlage)

## 2. Communicatie naar deelnemende zorgprofessionals

De communicatie binnen Vechtverband hebben we vooral per praktijk georganiseerd. De deelnemers aan de werkgroep hebben er ieder voor gezorgd dat hun collega's op de hoogte waren. Bijvoorbeeld tijdens een teamoverleg. Voor medewerkers in de thuiszorg is een aparte training gegeven door de betrokken wijkverpleegkundige. Destijds hadden we een eenvoudig flowdiagram van de Blijf Gaan en Staàn keten samen met onze flyer aan deelnemers (zie hieronder bij punt 3).

Voor dit opschalingsdocument hebben we Blijf Gaan en Staàn visueel vormgegeven. Zie deel 2 van dit document. Dit deel gebruiken we vanaf nu om toe te lichten hoe de keten in zijn werk gaat.

Daarnaast hebben we een algemene Vechtverband nieuwsbrief waarmee we iedereen op de hoogte stellen. En organiseerde we tot Corona twee-maandelijks lunchbijeenkomsten waarin we ook updates gaven over Blijf Gaan en Staàn (onder andere met een quiz) en mogelijkheid boden voor het stellen van vragen.

## 3. Communicatie aan deelnemers van Blijf Gaan en Staàn

Om aan (potentiële) deelnemers uit te leggen wat ze te wachten staat en goed te begeleiden door de keten hebben wij een programma pagina aangemaakt op onze [WSV website](#). Daarnaast hebben wij de volgende materialen ontwikkeld.



**TEAM BLIJF GAAN & STAAN!**  
Valpreventieprogramma  
Vechtverband

**Bent of kent u iemand die moeite heeft met bewegen of lopen en de afgelopen 12 maanden gevallen is?**

**Waarom aanmelden?**  
Blijven gaan en staan staat hoog op ieders wenslijst. Mobiliteit geeft vrijheid. Als u moeite krijgt met lopen en al eens gevallen bent dan wordt die vrijheid beperkt. Ook zorgt de kans op een val toe, met mogelijk alle gevolgen van dien. Met één deskundig consult weet u snel hoe mobiliteit u bent en wat u kunt doen om te zorgen dat u zo lang mogelijk kunt blijven gaan en staan waar u wilt.

**Wat gebeurt er na aanmelding?**  
1. Rinke of een collega ergotherapeut overlegt met u of een advies aan huis geschikt is. Zo ja, dan neemt zij contact op met uw huisarts voor een verwijzing naar een ergotherapeutisch consult. Dit consult zit in de huisoverdracht, maar gaat ten koste van uw eigen risico.  
2. Tijdens het huisbezoek neemt Rinke of een collega toetsen af en krijgt u advies hoe u uw mobiliteit kunt verbeteren. Dit kan ook omvatten een scan.  
3. Rinke verbindt u, indien nodig, welke onderdelen van het programma Blijf Gaan en Staàn nog meer geschikt zijn en hoe u die kunt volgen.

**Regel in 5 minuten de aanmelding voor het vitaliteits- & valpreventieprogramma van Vechtverband!**

Bed of mail Rinke Rebel, ergotherapeut van Careys, voor een deskundig advies aan huis.  
Tel: 05 - 22 31 48 16  
Mail: ergo.naavien@careys.nl

**Valpreventieprogramma van Vechtverband**



**TEAM BLIJF GAAN & STAAN!**  
Valpreventietraining  
bij de fysiotherapeut

Ook als u ouder wordt, wilt u zelfstandig de dagelijkse dingen kunnen blijven doen, zoals bijvoorbeeld tijds ondernemen en boodschappen doen. Juist daarom is het belangrijk dat u zich veilig en vertrouwd voelt met uw lichaam. Wie goed in balans is, is zekerder van zichzelf. In Breda bieden de fysiotherapeuten 2 soorten trainingen aan, aangeboden door VeiligheidsNL, als valpreventieprogramma. Beide programma's duren circa 10 weken en wordt vergoed vanuit uw aanvullende verzekering.

**Individuele training**  
Bij Fysiotherapie Beelen wordt er het Otago oefenprogramma aangeboden. Dit programma is een serie van spierversterkende en evenwichts oefeningen die door een fysiotherapeut worden begeleid tijdens een aantal individuele afslagen. Het bestaat uit een serie in moeilijkheidsgraad toenemende heenspierversterkende en evenwichts oefeningen en een wandelschema. De deelnemer ontvangt een activiteitenboekje met de instructies van de oefeningen en enkelgewichten (beginnend bij 1kg) om veerkracht te bieden bij de spierversterkende oefeningen. Het duurt ongeveer 30 minuten om de oefeningen uit te voeren. Van de deelnemers wordt verwacht dat zij drie keer per week oefenen en minstens twee keer per week gaan wandelen.

**Trainen in groepsverband**  
Bij Vechtstreek Fysiotherapie is de groepstraining 'In Balans' gericht op meer zekerheid in het bewegen en een actiever dagelijks leven. De kans om te vallen wordt daarmee kleiner. Deelname aan de trainingen maakt dat u letterlijk steviger in uw schoenen staat. In de trainingen wordt aandacht besteed aan conditietraining en balans- en kracht oefeningen en hoe u het beste kunt bewegen in uw dagelijks leven. De training duurt 60 minuten waarbij de oefeningen worden aangepast aan uw niveau waarbij er geleken wordt bij welke handeling u moeite ervaart of graag zou willen verbeteren.

Voor contact: Vechtstreek Fysiotherapie de Angstel 34, Breda  
T: 0346-290573 of  
E: info@vechtstreekfysiotherapie.nl

**VECHTVERBAND**  
DOEL: VERBODEN EN NIET TOEGestaan

### Valpreventietraining bij de fysiotherapeut

**Valpreventietraining bij de fysiotherapeut**

Ook als u ouder wordt, wilt u zelfstandig de dagelijkse dingen kunnen blijven doen, zoals bijvoorbeeld tijds ondernemen en boodschappen doen. Juist daarom is het belangrijk dat u zich veilig en vertrouwd voelt met uw lichaam. Wie goed in balans is, is zekerder van zichzelf. In Breda bieden de fysiotherapeuten 2 soorten trainingen aan, aangeboden door VeiligheidsNL, als valpreventieprogramma. Beide programma's duren circa 10 weken en wordt vergoed vanuit uw aanvullende verzekering.

**Individuele training**  
Bij Fysiotherapie Beelen wordt er het Otago oefenprogramma aangeboden. Dit programma is een serie van spierversterkende en evenwichts oefeningen die door een fysiotherapeut worden begeleid tijdens een aantal individuele afslagen. Het bestaat uit een serie in moeilijkheidsgraad toenemende heenspierversterkende en evenwichts oefeningen en een wandelschema. De deelnemer ontvangt een activiteitenboekje met de instructies van de oefeningen en enkelgewichten (beginnend bij 1kg) om veerkracht te bieden bij de spierversterkende oefeningen. Het duurt ongeveer 30 minuten om de oefeningen uit te voeren. Van de deelnemers wordt verwacht dat zij drie keer per week oefenen en minstens twee keer per week gaan wandelen.

**Trainen in groepsverband**  
Bij Vechtstreek Fysiotherapie is de groepstraining 'In Balans' gericht op meer zekerheid in het bewegen en een actiever dagelijks leven. De kans om te vallen wordt daarmee kleiner. Deelname aan de trainingen maakt dat u letterlijk steviger in uw schoenen staat. In de trainingen wordt aandacht besteed aan conditietraining en balans- en kracht oefeningen en hoe u het beste kunt bewegen in uw dagelijks leven. De training duurt 60 minuten waarbij de oefeningen worden aangepast aan uw niveau waarbij er geleken wordt bij welke handeling u moeite ervaart of graag zou willen verbeteren.

Voor contact: Vechtstreek Fysiotherapie de Angstel 34, Breda  
T: 0346-290573 of  
E: info@vechtstreekfysiotherapie.nl

**VECHTVERBAND**  
DOEL: VERBODEN EN NIET TOEGestaan



**Advieskaart na de valanalyse van Blijf Gaan en Staàn**

**TEAM BLIJF GAAN & STAAN!**  
Valpreventieprogramma  
Vechtverband

**Advieskaart na de valanalyse van Blijf Gaan en Staàn**

Mevr./dhr. ....

Geboortedatum: .....

Op ..... (datum) heeft u een valanalyse gedaan met ..... (naam)

Risicofactoren	Aandachts-punten*	Opmerking
1. Valgeschiedenis	ja/nee	.....
2. Dulzigheid	ja/nee	.....
3. Mobiliteitsproblemen	ja/nee	.....
4. Voetproblemen/schoeisel	ja/nee	.....
5. Gewichtsproblemen	ja/nee	.....
6. Osteoporose	ja/nee	.....
7. Cognitie en stemming	ja/nee	.....
8. Valangst	ja/nee	.....
9. Gezichtsvermogen	ja/nee	.....
10. Medicatiegebruik	ja/nee	.....
11. Ondervoeding	ja/nee	.....
12. Algemene dagelijkse levensverrichtingen	ja/nee	.....
13. Omgevingsfactoren	ja/nee	.....

\* Geef aan voor de risicofactor wel of geen (doorverwijzing)actie nodig is

**Conclusie:** .....

**Opmerking:** .....

**Eerste advies/doorverwijzing:** .....

**Eventuele vervolgspraak:** .....

Trainingsprogramma .....

Medischecheck .....

Oogcheck .....

Woningcheck .....

**VECHTVERBAND**

Deze materialen zijn op de website van Vechtverband toegevoegd, zie de [opschalingspagina](#). Wil je deze materialen aanpassen voor jouw WSV? Neem dan contact op met [info@vechtverband.nl](mailto:info@vechtverband.nl).

Meer voorlichtingsmaterialen die gebruikt kunnen worden zijn te vinden op de website van VeiligheidNL: [voorlichtingsmateriaal](#).

#### 4. Campagne om potentiële deelnemers te inspireren en interesseren

Toen bovenstaande basis goed stond zijn we campagnes gaan inzetten. We wilden niet alleen afhankelijk zijn van toestroom via zorgverleners. Maar wilde ook de doelgroep zelf bereiken en zorgen dat zij zichzelf gingen aanmelden.

#### De boodschap van Vechtverband

Wij hebben in onze campagnes gekozen voor een opvallende, licht provocerende aanpak. Al onze campagnes hebben we eerst voorgelegd aan de doelgroep voordat we ze definitief maakte.

We zijn in de landelijke valpreventieweek van 2018 gestart met de oproep "250 stilzittende ouderen gezocht". In het voorjaar van 2019 gevolgd door "239 stilzittende ouderen gezocht", nadat we de eerste aanmeldingen binnen hadden.

In 2020, tijdens de intelligente lockdown, kozen wij voor een boodschap gericht op bewustwording en herkenning: "Bent u ook een Wankele Willie geworden door corona?"



Deze campagne posters en afbeeldingen zijn op de website van Vechtverband toegevoegd, op de [opschalingspagina](#). Wil je deze materialen aanpassen voor jouw WSV? Neem dan contact op met [info@vechtverband.nl](mailto:info@vechtverband.nl).

# Diverse Kanalen

Onze campagnes dragen we op verschillende locaties en op verschillende kanalen uit. In communicatie jargon: op een crossmediale manier gedaan.

Door de boodschap via verschillende kanalen onder de aandacht te brengen bij de ontvanger, is de kans bezwezen groter dat de boodschap blijft hangen.

## 5 kanalen waardoor wij ouderen bereiken

### 1. Bereik ouderen via doorverwijzers

Doorverwijzers als de huisarts, thuiszorg, fysio, maatschappelijk werkers hebben flyers in hun bezit. Zij kunnen de algemene flyer geven (zie hierboven) met de lokale informatie, samen met een flyer van VeiligheidNL. Wij kozen voor de flyer 'Hup in de benen' vol praktische beweegtips voor in huis.

Beschikbare voorlichtingsmaterialen van VeiligheidNL zijn te vinden de website van VeiligheidNL: [voorlichtingsmateriaal](#).

### 2. Bereik ouderen en hun omgeving via de website en social media

Niet alle ouderen met een verhoogd valrisico zijn digitaal vaardig, maar hun omgeving vaak wel.

Wij hebben een pagina aangemaakt op [vechtverband.nl](http://vechtverband.nl) met de basis informatie en daar voegen we nieuwsberichten toe. Vechtverband heeft (nog) geen eigen social media kanalen. Maar een aantal deelnemende praktijken, zoals de fysiotherapiepraktijken wel. Wij willen in 2021 meer bereiken met sociale media. Dus volg ons .... vooral nog door te mailen naar [info@vechtverband.nl](mailto:info@vechtverband.nl) naar de laatste stand van zaken op dit gebied.

### 3. Bereik ouderen via (lokale) media

Wij hebben een aantal keer de lokale media opgezocht om valpreventie onder de aandacht te brengen. Dat hebben we gedaan door een persbericht naar de (lokale) krant te sturen voorafgaand aan de nationale valpreventieweek. Dit heeft elke keer tot aandacht geleid. Zelfs een keer tot een radio interview.



Doftherapeut Susanna Buis werkt met een oudere aan het behoud van kracht.

### Groter valrisico bij ouderen door minder kracht en conditie

**STICHTSVECHT** Voor ouderen is mobiliteit een uitdaging. Het is belangrijk om de conditie te behouden. Dit kan door regelmatig te bewegen. Het is belangrijk om de conditie te behouden. Dit kan door regelmatig te bewegen. Het is belangrijk om de conditie te behouden. Dit kan door regelmatig te bewegen.



Met het programma Bij Gaan en Staan worden stilstaande ouderen weer op gang gebracht. ©Angeliek de Jonge

### Daarom willen ze in Breukelen 239 stiltzittende ouderen laten bewegen

Stiltzitten betekent eenzaamheid en dus zijn zorgverleners op zoek naar stiltzittende ouderen. Huisartsen, fysiotherapeuten, thuiszorginstellingen en ergotherapeuten in Breukelen, Nieuwersluis en Nieuwer ter Aa werken samen om 239 ouderen op te sporen en hen weer te laten bewegen.

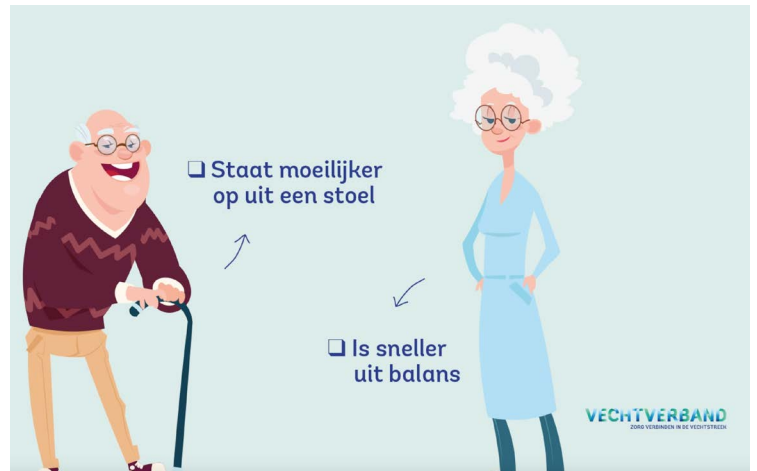


Arnoud Klein-Ikkink tijdens een radio interview

Ook de media bereiken? En wil je onze eerdere persberichten? Neem dan contact op met [info@vechtverband.nl](mailto:info@vechtverband.nl).

#### 4. Bereik ouderen in de wachtkamers

Wachtkamers van zorgpraktijken zijn een geschikte plek om Blijf Gaan en Staan onder de aandacht te brengen van de doelgroep. We hebben diverse posters opgehangen en filmpjes op de beschikbare wachtkamerschermen geplaatst.



Beeldfragmenten uit filmpje en wachtkamerschermafbeeldingen

Deze posters, afbeeldingen en filmpje zijn op de website van Vechtverband toegevoegd, op de [opschalingspagina](#). Wil je deze materialen aanpassen voor jouw WSV? Neem dan contact op met [info@vechtverband.nl](mailto:info@vechtverband.nl).

#### 5. Bereik ouderen op straat of met of bij een speciaal event

Voor de eerste lancering van Blijf Gaan en Staan hebben we samen met Welzijn Stichtse Vecht een bijeenkomst georganiseerd. De toenmalige wethouder legde uit waarom zij valpreventie belangrijk vond. Deelnemers kregen een presentatie en konden vooral testjes doen en in gesprek met zorgverleners. Met diezelfde testjes hebben we ook een keer meegedaan aan een lokale beweegmarkt waar alle sportverenigingen zich presenteerde.

Ook zijn we de straat opgegaan en heeft het Blijf Gaan en Staan team op de vrijdagmarkt in Breukelen gestaan. Een dansgroep uit Breukelen had een flashmob ingestudeerd om extra aandacht te trekken. De werkgroepleden gingen op straat in gesprek. Uiteraard zorgden we ervoor dat de lokale media dit vervolgens weer oppikte en publiceerde.



Beelden van het eerste evenement en de flashmob in Breukelen

Een straatactie of een event ook iets voor jullie? Neem dan contact op met [info@vechtverband.nl](mailto:info@vechtverband.nl) we geven graag meer informatie hoe wij dat gedaan hebben.