

BLIJF GAAN EN STAAN KLAAR VOOR REGIONALE OPSCHALING

Alle informatie over een succesvolle valpreventie keten en hoe deze op te schalen op een rij
Januari 2021



VECHTVERBAND
ZORG VERBINDEN IN DE VECHTSTREEK

**REGIO
ZORG
NU**

Voor wie is dit document en wat vind je hierin?

Dit document is geschreven door het wijksamenwerkingsverband Vechtverband (Breukelen, Loenen en omgeving) voor de regio organisatie RegiozorgNU en de andere wijksamenwerkingsverbanden die in deze regio actief zijn. Doel van dit document is om met elkaar in gesprek te gaan over opschaling van onze valpreventie aanpak "Blijf Gaan en Staan". Uiteraard is het document ook toegankelijk voor andere regio's die willen leren van onze aanpak.

Meer informatie is te vinden op vechtverband.nl. Voor meer informatie over de betrokken praktijken bij Blijf Gaan en Staan zie de pagina op de website.

Beste lezer,

We vallen met de deur in huis.....laten we binnen RegiozorgNU de valpreventieketen Blijf Gaan en Staan opschalen en er samen een nog groter succes van maken.

Valongevallen vormen een groot maatschappelijk probleem. En het risico op valongevallen kan verlaagd worden met een multidisciplinaire aanpak. Het recept dus om als wijksamenwerkingsverband op te pakken.

Vechtverband, het samenwerkingsverband van eerstelijns zorgverleners in Breukelen - Loenen en omgeving (onderdeel van gemeente Stichtse Vecht en RegiozorgNU), is de uitdaging aangegaan om dat "wat werkt in valpreventie" naar onze praktijken te brengen. Met succes, in drie jaar tijd deden al meer dan 150 ouderen mee!

Ons programma is gebaseerd op de wetenschappelijk onderbouwde kennis van VeiligheidNL. Het is gericht op het vinden van mensen met een verhoogd valrisico die we vervolgens een uitgebreide valanalyse en advies op maat aanbieden. We ondersteunen deelnemers bij het uitvoeren van dit advies.

In onze regio Noordwest Utrecht vallen naar schatting jaarlijks 13.000 65+-ers en hebben we te maken met 1.300 SEH behandelingen als gevolg van een val. Door de Blijf Gaan en Staan aanpak breder uit te rollen zullen meer mensen kunnen profiteren van de positieve resultaten: langer mobiel blijven, zelfstandig en veilig thuis kunnen wonen, minder valincidenten en minder letsel en kosten.

Samenwerking in de regio met RegiozorgNU en gemeentes zal leiden tot een sterker valpreventie netwerk en een duurzamere implementatie van het valpreventieprogramma. Met opschaling op gemeentelijk niveau voorzien we een betere samenwerking met activiteiten in het sociaal domein. Zo kan bijvoorbeeld de kans op vroegsignalering groter worden en kunnen mensen makkelijker doorstromen naar regulier beweegaanbod.

Tot slot denken we door opschaling (kosten)effectiever te kunnen communiceren over Blijf Gaan en Staan. Een campagne voor een wijk kan immers met eenvoudige aanpassingen in een hele gemeente of de hele regio gebruikt worden.

We gaan hierover graag met je in gesprek. In deze documentatie, die uit 4 delen bestaat, laten we zien hoe wij valpreventie hebben aangepakt en delen we onze gedachten voor opschaling. We zijn heel benieuwd naar je reactie.

Veel leesplezier!

Namens het Blijf Gaan en Staan
kernteam van Vechtverband



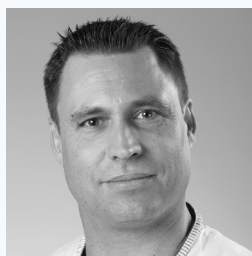
KERNTeam BLIJF GAAN EN STAAN



*Susanne Bus,
Oefentherapeut*



*Rinske Rebel,
Ergotherapeut en
valanalist*



*Marcel Wagenaar,
Wijkverpleegkundige*



*Arnoud Klein-Ikkink,
huisarts*

DIT DOCUMENT BESTAAT UIT VIER DELEN

Om alle informatie over Blijf Gaan en Staan zo duidelijk mogelijk aan te bieden hebben we vier delen gemaakt. Deze zijn zowel los als in één geheel te lezen. Op [de opschalingspagina van de website](#) zijn de verschillende delen of het totale document te downloaden.

1. Wetenschappelijke achtergrond valpreventie

- Cijfers - het probleem landelijk en lokaal
- Wat wetenschappelijk werkt
- Vertaling naar de lokale Blijf Gaan en Staan keten

2. Vertaling wetenschap naar de lokale Blijf Gaan en Staan keten

3. Resultaten Blijf Gaan en Staan

- Aantal deelnemers 2018 - 2020
- Ervaringen van deelnemers
- Ervaringen van professionals

4. Voorstel opschaling Blijf Gaan en Staan

- Kansen opschaling Blijf Gaan en Staan
- Taken RegioZorgNU in opschaling Blijf Gaan en Staan
- Taken wijksamenwerkingsverbanden in opschaling Blijf Gaan en Staan
- Bijlage - Vechtverband's communicatie aanpak en ontwikkelde materialen



DEEL 1 - WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWING VALPREVENTIE - BLIJF GAAN EN STAAN

In dit deel laten we zien welke wetenschappelijke motivatie en onderbouwing we hebben gebruikt om het programma Blijf Gaan en Staan op te zetten. Informatie die ook de basis zou moeten zijn van verdere opschaling.

1a Cijfers - het probleem landelijk en lokaal Landelijk

Elke 4 minuten wordt er een oudere behandeld op de SEH van een ziekenhuis als gevolg van een val (niet verkeersongeval). VeiligheidNL, het kenniscentrum letselpreventie, monitort valongevallen in Nederland en laat cijfers zien die er niet om liegen. Op de volgende bladzijde staan in een infographic de laatste nationale statistieken die de ernst van dit maatschappelijke probleem laten zien. Door de vergrijzing zullen deze aantallen de komende jaren alleen maar toenemen. De prognose is dat het aantal SEH-bezoeken na een valongeval stijgt met 47% tot 2050. Het letsel opgelopen door een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van

leven. De gevolgen kunnen ook groot zijn voor hun mantelzorgers.

Lokaal

Vertaald naar lokale cijfers betekende dit in 2017 (start project) dat er jaarlijks circa 70 ouderen uit Breukelen (Loenen toen geen onderdeel Vechtverband) op de SEH behandeld werden. SEH-behandelingen zijn uiteraard het topje van de ijsberg. Het aantal valongevallen dat met geen of minder ernstig letsel afloopt is groter. Die valongevallen zijn juist belangrijk om aan te pakken. Ze zijn een signaal. We zijn voor Breukelen destijds voorzichtig uitgegaan van circa 250 ouderen met een verhoogd valrisico (zie bijlage Deel 4 "250 stilzittende ouderen gezocht" verderop in het document).

We weten inmiddels zeker dat dit een voorzichtige schatting was. VeiligheidNL geeft aan dat 33% van alle 65+-ers jaarlijks ten val komt en dat 3,3 op de 100 65+-ers jaarlijks op de SEH terecht komt. In onze regio gaat het dan om de volgende aantallen:

Gemeenten / wijk in Regio NW Utrecht	Aantal 65+-ers*	Aantal ouderen die jaarlijks vallen (33% van 65+-ers)**	Aantal ouderen jaarlijks op SEH na val (3,3 op 100 65+-ers)***
Stichtse Vecht (gem.)	13.357	4.408	441
Montfoort (gem)	2.729	900	90
Woerden (gem.)	9.948	3.283	328
De Ronde Venen	9.263	3.057	306
Vleuten de Meern (wijk)	5.960	1.967	197
Totaal	41.257	13.615	1.362

Meer over de landelijke cijfers van VeiligheidNL zijn hier te vinden [VeiligheidNL](https://www.veiligheid.nl)

*www.allecijfers.nl, **dit aantal geeft een indicatie voor het aantal 65+-ers met een verhoogd valrisico. Gebaseerd op <https://www.veiligheid.nl/valpreventie/feiten-cijfers> (feiten en cijfers valongevallen 65-plussers 2019), *** <https://www.veiligheid.nl/valpreventie/feiten-cijfers> (kerncijfers letsels 2019).

Cijfers valongevallen 65+ in 2019



109.000

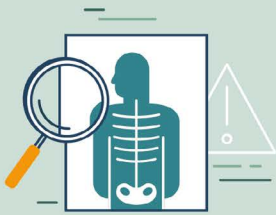
Spoedeisende hulp (SEH) behandelingen van 65-plussers na een val



Elke 4 minuten

belandt er een 65-plusser op de SEH na een val

DAT ZIJN 300 BEHANDELINGEN PER DAG



79.900

Ernstige letsels van 65-plussers

DIT ZIJN LETSELS DIE NADERE DIAGNOSE BEHOEVEN, ZOALS FRACTUREN & HERSENLETSEL



37.100

Ziekenhuisopnamen van 65-plussers



11.000

Verpleeghuis opnamen van 65-plussers

TIJDELIJKE & PERMANENTE OPNAMEN



4.720

Overleden 65-plussers

VOORLOPIG CIJFER VAN CENTRAAL BUREAU VOOR DE STATISTIEK



11% stijging van ernstig letsel na een valongeval bij **65-plussers**, van 2010 tot 2019
19% stijging van ernstig letsel na een valongeval bij **85-plussers**, van 2010 tot 2019

GE Corrigeerd voor veranderingen in de bevolkingssamenstelling

Drie meest voorkomende soorten letsel na een valongeval



16%

HERSENLETSEL



14%

HEUPFRACTUUR



10%

POLSFRACTUUR

Totale directe medische kosten in 2019

BEHANDELING EN NAZORG VAN PATIËNTEN OP DE SEH EN/OF BIJ ZIEKENHUISOPNAME



€ 1.090.000.000

65-PLUSERS



€ 550.000.000

85-PLUSERS

Wat kun je als professional doen? Met de juiste aanpak draag je bij aan het effectief verlagen van het valrisico bij ouderen. Kijk op veiligheid.nl/valpreventie voor meer informatie.

De cijfers zijn gebaseerd op valongevallen in en om het huis en de openbare ruimte. Valongevallen op het werk, tijdens het sporten en in het verkeer zijn uitgesloten.

Bron: Letsel Informatie Systeem 2010-2019, VeiligheidNL; Bevolkingsstatistiek 2010-2019, Centraal Bureau voor de Statistiek; Doodsoorzakenstatistiek 2019, Centraal Bureau voor de Statistiek.

veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

1b Wat is aantoonbaar werkzaam

Gerichte valpreventie is essentieel om deze problematiek een halt toe te roepen en is bovendien zeer goed mogelijk. De basis voor Blijf Gaan en Staan wordt gevormd door een aanpak en interventies waarvan is aangetoond dat ze werkzaam zijn. Hieronder staat dit samengevat in de infographic "wat werkt in valpreventie" van VeiligheidNL.

Bij de inzet van effectieve interventies is een hoofdrol weggelegd voor bewegen. Maar niet elke vorm van bewegen is effectief om het valrisico te verlagen. Zie daarover de aparte infographic op de volgende bladzijde. Niet alleen bewegen is belangrijk. Er zijn meerdere interventies die (in)direct invloed

hebben. Een multifactoriële aanpak kan op verschillende manieren ingestoken worden. Blijf Gaan en Staan is gericht op "optie III" in de infographic.

Hoe bereik je de doelgroep?

Zelf doen ouderen niet snel iets aan hun valrisico. Ze vinden valpreventie wel belangrijk, maar vooral voor iemand anders. Er bestaat wel interesse voor wat valpreventie oplevert: behoud van mobiliteit en zelfredzaamheid. We hebben er bewust voor gekozen om ons programma niet "valpreventie" te noemen maar "Blijf Gaan en Staan" omdat het daarvoor de doelgroep om gaat: lekker kunnen blijven gaan en staan waar zij willen.

Wat werkt in valpreventie

Valpreventie richt zich op het wegnemen van risicofactoren. Deze infographic laat zien wat er nodig is voor effectieve valpreventie bij thuiswonende ouderen.

Valongevallen bij ouderen worden veroorzaakt door (een interactie van) verschillende factoren:

- GEDRAG/ LEEFSTIJL b.v. inactiviteit
- OMGEVINGS-FACTOREN b.v. obstakels
- BIOLOGISCHE FACTOREN b.v. verminderde spierkracht

1. Inzetten van effectieve interventies

Effectieve interventies:

- DIRECTE INVLOED OP VALRISICO
 - Valpreventieve beweginginterventie
 - Aanpak visusproblemen
 - Aanpassingen huis/omgeving
 - Medicatie bewaking
 - Aanpak voetproblemen
- INDIRECTE INVLOED OP VALRISICO
 - Voedingsinterventie
 - Educatieve interventie
 - Behandeling onderliggende ziektes
 - Psychologische interventie

Hoe in te zetten:

- Optie I: Alleen inzetten van valpreventieve beweginginterventie
- Optie II: Twee of meerdere interventies als standaard pakket aanbieden
- Optie III: Twee of meerdere interventies o.b.v. individuele valrisicobeoordeling

2. Samenwerken aan een goede opzet en uitvoering

- Multi-disciplinaire samenwerking
- Kennis en expertise professionals
- Planmatige aanpak

3. Bereiken van doelgroep

- Signaleren verhoogd valrisico
- Informerend en voorlichten
- Begeleiden en ondersteunen
- Volhouden faciliteren

Het resultaat: minder valongevallen

Meer weten? veiligheid.nl/wat-werkt-in-valpreventie

Bron: Whitepaper Wat werkt in valpreventie. VeiligheidNL 2020

In deze whitepaper staan de 3 elementen van valpreventie (en ook Blijf Gaan en Staan)

Voor een verdere toelichting op "wat werkt" is een white paper beschikbaar, te vinden op VeiligheidNL.

Keuzehulp beweegprogramma's Valpreventie 65+

Veel verschillende factoren spelen een rol bij een valongeval, zoals omgevingsfactoren, medicatie en afname van spierkracht. Een effectieve valpreventie aanpak start altijd met een multifactoriële screening. Op basis hiervan worden aansluitende maatregelen aangeboden. Een beweegprogramma mag daarbij nooit ontbreken.

Effectieve beweegprogramma's die het valrisico verlagen, zijn gericht op:

- spierkracht;
- balans;
- valangst/zelfvertrouwen.

Erkende beweegprogramma's door het RIVM/CGL voor ouderen met verhoogd valrisico zijn:

- In Balans,
- Otago,
- Vallen Verleden Tijd en
- Zicht op Evenwicht.

Deze keuzehulp helpt u als professional het juiste beweegprogramma te kiezen. Neem naast uw professionele oordeel ook de wensen van de oudere mee.

Meer informatie

Bekijk de factsheet beweeginterventies op www.veiligheid.nl/valpreventie

VEEL GESTELDE VRAAG:

Zijn wandelgroepen of andere beweegprogramma's ook geschikt?

Wandelgroepen en beweegprogramma's zoals MBvO hebben een positieve bijdrage aan de gezondheid voor ouderen zonder verhoogd valrisico. Maar voor ouderen met een verminderde balans of spierkracht zijn deze beweegprogramma's (nog) niet geschikt. Deelname aan wandelgroepen kan zelfs het valrisico bij deze mensen verhogen. Ze dienen eerst de spierkracht en balans te verbeteren in programma's zoals hierboven genoemd.

?



In Balans	Otago	Vallen Verleden Tijd	Zicht op Evenwicht
Voorlichting en beweeg oefeningen gebaseerd op Tai Chi *	Training ter verbetering van spierkracht en balans *	Trainen m.b.v. een hindernisbaan en leren van valtechnieken	Verminderen valangst door voorlichting en anders leren denken over vallen en veilig gedrag
Ook geschikt voor zeer kwetsbare ouderen			
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Mobiliteit van de oudere			
Met of zonder loophulpmiddel	Met of zonder loophulpmiddel	15 minuten zonder loophulpmiddel kunnen lopen	Met of zonder loophulpmiddel
Groep of individueel			
Groep Max. 12 deelnemers (afhankelijk van groep)	Beide Max. 8 deelnemers (bij PG extra begeleider)	Groep Max. 10 deelnemers (afhankelijk van groep)	Beide Max. 8 deelnemers (bij PG extra begeleider)
Verbeteren van evenwicht, mobiliteit en spierkracht			
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Voorlichting over andere risicofactoren (visus, voeding etc.)			
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Leren van valtechnieken			
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Leren opstaan			
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Verminderen van valangst			
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Hoeveelheid oefenmateriaal die trainer nodig heeft			
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Kenmerken van het programma			
Groep: 1x informatiebijeenkomst 3x cursusbijeenkomst 2x per week training, 10 weken	Groep: 2x per week, 12 weken Individueel: 6x huisbezoek, 11x telefonisch	Groep: 2x per week, 5 weken	Groep: 1x per week, 8 weken 1x herhalingsbijeenkomst Individueel: 3x huisbezoek, 5x telefonisch
Meer informatie	Meer informatie	Meer informatie	Meer informatie

* Benieuwd naar vergoeding verzekeraar? Kijk op www.veiligheid.nl/valpreventie

veiligheid

DEEL 2 - VERTALING WETENSCHAPPELIJK NAAR DE LOKALE BLIJF GAAN EN STAAN KETEN

In dit deel presenteren we de Vechtverband valpreventie aanpak “Blijf Gaan en Staan” gebaseerd op de kennis van VeiligheidNL (zie deel 1). Resultaten van dit programma en hoe we tot betere resultaten kunnen komen zijn in deel 3 en 4 te vinden.

Blijf Gaan en Staan is het product van een multidisciplinaire werkgroep bestaande uit de volgende disciplines:

- huisarts
- oefentherapeut
- fysiotherapeut
- ergotherapeut
- wijkverpleegkundige

Sinds 2017 komen zij, met wisselingen in samenstelling, 5 tot 6 keer per jaar bij elkaar om stap voor stap het programma vorm te geven, te lanceren (2017 - 2018) en onder de aandacht te houden (2019-2020).

Communicatie specialisten ondersteunen de werkgroep vooral bij het uitwerken en organiseren van campagnes tijdens de nationale valpreventieweek (begin oktober). Lees hierover meer in de bijlage van deel 4.

Op de volgende bladzijde hebben we het “Blijf Gaan en Staan pad” visueel weergegeven. Hierin is te zien welke informatie inwoners van Breukelen-Loenen e.o. kunnen tegenkomen over dit programma en welk pad ze kunnen afleggen als ze een verhoogd valrisico hebben. Per stap in de route zijn de instrumenten weergegeven die we gebruiken en welke kosten eraan verbonden zijn voor een deelnemer*.

Blijf Gaan en Staan is een keten van “gewone” zorg waar de desbetreffende bekostiging voor geldt. Voor het komen tot deze lokale keten en het onder de aandacht houden ervan zijn GEZ en O&I (geïntegreerde eerstelijnszorg en organisatie & infrastructuur) gelden gebruikt.

*NB - Om de kosten voor deelnemers zo laag mogelijk te houden is Blijf Gaan en Staan begonnen met een valanalyse door de POH. Dit bleek echter in ons geval niet succesvol. Zowel ouderen als de POH wilden in een contact meerdere zaken bespreken waardoor de valanalyse te vaak niet of maar half werd afgenomen. Een valanalyse door de ergotherapie valt binnen de basisverzekering maar gaat wel ten koste van het eigen risico. Dit is geen belemmering gebleken voor deelnemers in ons gebied.



Werkgroep in 2018 op de markt
in Breukelen

Toelichting bij de infographic “Het Blijf Gaan en Staan pad”

1a Informeren over Blijf Gaan en Staan

Blijf Gaan en Staan begint met het bereiken van ouderen met een verhoogd valrisico én de mensen om hen heen. Zowel familie, vrienden, mantelzorgers als professionele zorg en hulpverleners. Zodat zij kunnen signaleren op een verhoogd valrisico en weten waar ze terecht kunnen. We zetten diverse vormen van informatie in. Van flyers tot een marktkraam en van een poster tot een interview in de krant of op de radio. We zien altijd dat als wij weer aandacht geven we ook meer aanmeldingen terugkrijgen. Meer informatie over de effecten die we bereiken staat in deel 3. In deel 4 staat meer over hoe we effecten bereiken met media aandacht.

1b Signaleren Verhoogd valrisico door stakeholders



Voor het signaleren van een verhoogd valrisico gebruiken we de gevalideerde valrisicotest van VeiligheidNL die bestaat uit 2 vragen: bent u in de afgelopen 12 maanden gevallen? en heeft u moeite met bewegen lopen of balans houden? In alle deelnemende praktijken en organisaties van Vechtverband hebben medewerkers een instructie gehad hoe hiermee te werken.

2 Aanmelden via de website of verwijzing door de huisarts via zorgdomein

Iedereen, dus ouderen zelf, mantelzorgers of zorg en hulpverleners, kan zichzelf of iemand met een (mogelijk) verhoogd valrisico aanmelden voor Blijf Gaan en Staan via het aanmeldformulier op de webpagina van [Blijf Gaan en Staan](#). Deze aanmelding komt binnen bij de ergotherapie van Careyn. De huisarts verwijst mensen direct naar de ergotherapeut via Zorgdomein. Zorgverleners vragen soms ook de huisarts om een verwijzing valpreventie te maken (dus niet via het aanmeldformulier).

3 Telefonische screening doorde ergotherapeut

Na aanmelding neemt de ergotherapeut telefonisch contact op met de potentiële deelnemer. Zij legt Blijf Gaan en Staan nog een keer uit, en bepaalt samen met de cliënt of dit programma geschikt is. In dit telefonische gesprek wordt besproken dat het bezoek van de ergotherapeut ten koste kan gaan van het eigen risico. Is iemand geschikt en wil degene na deze informatie nog steeds deelnemen, dan wordt een afspraak voor een huisbezoek gemaakt.



Indien de deelnemer via de website is aangemeld vraagt de ergotherapeut een verwijzing van de huisarts. Binnen Vechtverband hebben we de afspraak gemaakt dat de huisartsen altijd aan het verwijzverzoek van de ergotherapeut voldoen.

4 Valanalyse aan huis en advies door de ergotherapeut

De ergotherapeut gaat op huisbezoek en neemt de valanalyse screening af. Dit doet de ergotherapeut aan de hand van de Valanalyse van VeiligheidNL. De ergotherapeuten van Careyn hebben hierin een specifieke training gevolgd.

Met de valanalyse worden 13 risicofactoren voor vallen besproken, waaronder valgeschiedenis, mobiliteit, medicatie en omgevingsfactoren.

Meer informatie over de valanalyse is te vinden op de [website van VeiligheidNL](#).

Deelnemers ontvangen aan het einde een persoonlijke advieskaart voor maatregelen die zij kunnen nemen. De huisarts ontvangt een eindrapportage waarin duidelijk naar voren komt welke aandachtspunten er zijn om vallen te voorkomen en welke adviezen er gegeven zijn.

De door ons ontworpen advieskaart en het format eindrapportage zijn bij ons op te vragen.

5

Effectie interventies

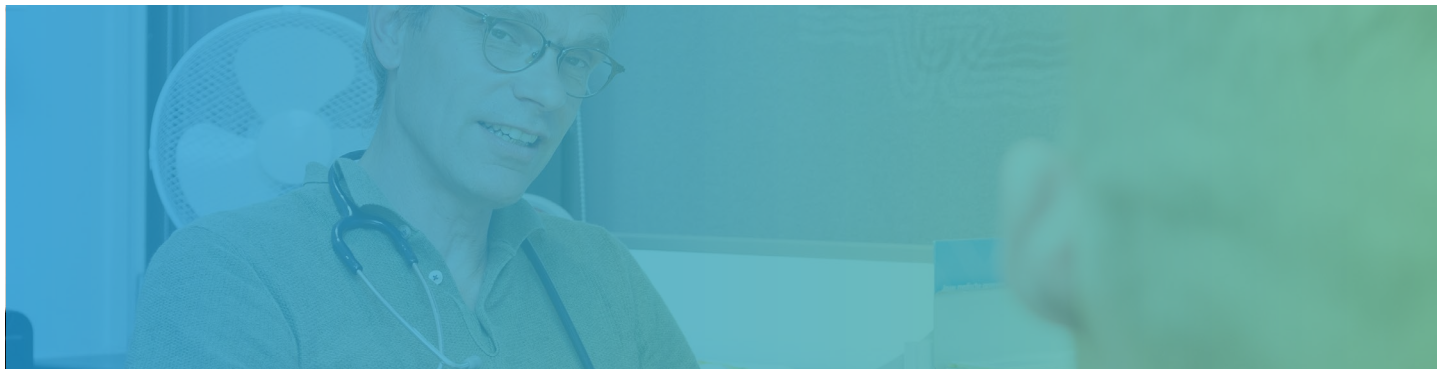
De deelnemer wordt of geholpen door de ergotherapeut bij het in gang zetten van de adviezen (zoals de aanmelding bij een fysiotherapeut en het laten uitvoeren van de medicatiereview) of gaat zelf aan de slag met de gegeven adviezen. Afhankelijk van het advies blijft de ergotherapeut betrokken bij woningaanpassingen en/of hulpmiddelen.

De meest voorkomende interventies die we deelnemers adviseren zijn:

- **Beweegprogramma Otago of In Balans bij de fysiotherapie***
Bewegen is vaak onderdeel van het advies. Omdat de erkende beweeginterventies ook zonder combinatie met andere interventies effectief zijn voor het verlagen van het valrisico (zie deel I van dit document). We hebben een eigen flyer gemaakt om mensen een keuze te laten maken voor één van de programma's.
- **Medicatie en vitamine D review**
Bij gebruik van één of meerdere valrisicoverhogende medicijnen en/of vermoeden van een vitamine D tekort wordt de patiënt aangemeld bij de apotheek die in samenwerking met de huisarts een medicatiereview doet volgens de STRIP-methode.
- **Aanpassingen in huis en omgeving**
De ergotherapeut doet een beoordeling of er hulpmiddelen of aanpassingen in huis wenselijk zijn om het valrisico te beperken en ondersteunt bij de uitvoering hiervan.
- **Visus check**
Bij aanwijzingen van visusproblemen wordt verwezen naar de opticien voor een visuscontrole. De opticien is betrokken en weet dat mensen in het kader van Blijf Gaan en Staan kan komen.

Naast deze interventies worden deelnemers ook soms doorverwezen naar de diëtist, podoloog, podotherapeut of pedicure en naar de poh-ggz.

* De betrokken fysiotherapeuten binnen Vechtverband bieden de beweegprogramma's "Otago" en "In Balans" aan. In onze wijksamenwerking is er (nog) geen aanbod van "Vallen Verleden Tijd" of "Zicht op Evenwicht".



DEEL 3 - RESULTATEN - BLIJF GAAN & STAAN

Na 4 jaar Blijf Gaan en Staan hebben we mooie resultaten bereikt. In de eerste plaats ouderen die zich weer zekerder voelen. Mensen die dus inderdaad weer fijner gaan en staan. Mensen die zelfs soms geen wijkverpleging meer nodig hebben! En in de tweede plaats zorgprofessionals die elkaar weten te vinden en echt ervaren dat hun samenwerking hierin het verschil maakt.

Wetenschappelijk onderzoek naar de effecten op het aantal valincidenten laten we graag bij de wetenschap. Dat hebben we dus niet gedaan. Wel hebben we een aantal indicatoren gemeten en ervaringsverhalen opgehaald om te laten zien wat we bereikt hebben. Die laten we in dit deel zien.

De zorgprofessionals die in dit deel aan het woord komen houden een pleidooi waarom zij graag verdere opschaling van Blijf Gaan en Staan zien. In deel 4 gaan we dieper in op hoe wij tot onze resultaten zijn gekomen en wat wij denken dat nodig is voor verdere opschaling. Zie deel 2 voor meer informatie over het programma zelf (wat we bieden).

3a Aantal deelnemers 2017 - 2020

Een belangrijke indicator voor ons om te zien of we op de goede weg zijn, zijn uiteraard het aantal deelnemers. In 2017 zijn we gestart met het vormgeven van het programma. We hebben Blijf Gaan en Staan aan het einde van dat jaar gelanceerd. Dat heeft de eerste aanmeldingen opgeleverd. Vanaf 2018 zijn we doelen gaan stellen: een minimum van 25 aanmeldingen voor 2018, daarna doorgroeiend naar een minimum van 50.

In 2019 hebben we een extra indicator toegevoegd. Effect op het verlagen van valrisico krijgen we alleen voor elkaar als deelnemers uiteindelijk zelf de adviezen gaan toepassen. Als het stopt bij een valanalyse dan zal er niks veranderen. We hebben ervoor gekozen om bij te houden hoeveel mensen een beweegadvies krijgen en hoeveel daarvan daadwerkelijk zijn gestart bij één van de deelnemende fysiotherapie praktijken. Zie de tabel voor de mooie groei die we hebben gerealiseerd in aantal deelnemers.

Jaar	Aantal valanalyses	Wijze van aanmelding	Aantal adviezen beweegprogramma bij fysio	Daadwerkelijk start bij fysio
2017	3	niet geregistreerd	niet geregistreerd	niet geregistreerd
2018	38	niet geregistreerd	niet geregistreerd	niet geregistreerd
2019	51	niet geregistreerd	13*	8
2020	56**	31 via de huisarts, 16 via de website 9 telefonisch via thuiszorg	31	24***
Totaal	148			

* dit zijn de gegevens vanaf september 2019

** hier zitten ook 2 aanmeldingen uit Maarssen bij (valt buiten Vechtverband)

*** niet van alle fysiotherapiepraktijken is informatie ontvangen (het werkelijke getal is vermoedelijk hoger)

Rol van communicatie om tot deelnemers te komen

Toename van het aantal deelnemers hebben we niet kunnen realiseren zonder inzet van campagnes. In de bijlage van deel 4 hebben we uitgebreid in kaart gebracht hoe wij communicatie hebben ingezet.

Wij zien dat PR-momenten tijdens de campagne zorgen voor een piek in het aantal aanmeldingen via de website én via doorverwijzers als de huisarts en de thuiszorg. Zo'n piek geeft een boost aan het aantal aanmeldingen, maar zakt daarna ook weer terug. Campagne voeren is dus ook niet iets eenmaligs. We realiseren ons dat we de boodschap geregeld onder de aandacht van de doelgroep moeten brengen om gedurende het jaar voldoende aanmeldingen te krijgen.

Het effect van communicatie houden we bij door het bezoek van onze webpagina Blijf Gaan en Staan te monitoren. We moedigen via onze communicatie mensen altijd aan om daarheen te gaan voor aanmelding.

Wij zien dat het aantal bezoeken op de websitepagina van Blijf Gaan en Staan blijft toenemen en dat mensen langer op de website verblijven om de informatie tot zich te nemen. We nemen aan dat dit het effect is van het geregeld updaten en toevoegen van relevante informatie.

Ter illustratie zie je hieronder het effect van de "Wankele Willie" campagne die wij startten in de Corona lockdown. We stuurden een persbericht uit, plaatste 2 nieuwsberichten op onze website en deelden 3 berichten in de Vechtverband nieuwsbrief. Met de volgende effecten:

Resultaten campagne 2020

9 PUBLICATIES IN (ONLINE) KRANTEN

3 PUBLICATIES SOCIAL MEDIA

700+ PAGINAWEERGAVEN OP WEBSITE

3b Ervaringen van deelnemers

Verhaal van meneer Refos

Meneer Refos is één van de deelnemers van Blijf Gaan en Staan. Meneer Refos kwam via de huisarts bij het Blijf Gaan en Staan terecht, omdat hij last had

"Omdat ik wist dat ik risico op vallen liep, werd ik ook angstiger op straat. Inmiddels ben ik, door de tips en adviezen die ik heb gekregen, weer veel zekerder!"

van duizeligheid en 'valneigingen'. Vooral als hij bovenaan de trap stond voelde hij zich duizelig en angstig. Zijn huisarts adviseerde hem om zich aan te melden bij Blijf Gaan en Staan. "Omdat ik wist dat ik risico op vallen liep, werd ik ook angstiger op straat. Inmiddels ben ik, door de tips en adviezen die ik heb gekregen, weer veel zekerder!"

Meneer Refos werd doorgestuurd naar fysiotherapie, om middels oefeningen te werken aan zijn spierkracht en balans.

Hij heeft vooral baat gehad bij fysiotherapie. Maar er zijn ook ouderen die doorverwezen worden naar een opticien, een medicatie-onderzoek ondergaan of op advies toch met een rollator gaan lopen. Aan iedere oudere wordt dus gepaste zorg geboden.



Ergotherapeut Rinske geeft meneer Refos bij hem thuis aanwijzingen bij het opstaan uit zijn stoel

Mevrouw Veldt is één van de deelnemers aan Blijf Gaan en Staan: "Ik heb een polio been. Daardoor ben ik vaak gevallen. Gelukkig liep dat tot nu toe met een sissers af. Mijn grootste angst is dat ik door een val iets breek en niet meer thuis kan wonen. Ik woon in een mooi levendige flat met gezellige burens en een prachtig uitzicht. Ik wil hier dus niet weg." Via de huisarts werd mevrouw Veldt doorverwezen naar Blijf Gaan en Staan waarna ergotherapeut Rinske met haar contact opnam. Mevrouw Veldt: "Samen met Rinske heb ik aanpassingen gedaan in mijn huis. We hebben meubels weg gedaan en aan de kant gezet, zodat ik overal met de rollator kan komen."

"Samen met Rinske heb ik aanpassingen gedaan in mijn huis."

Ook regelde Rinske een scootmobiel voor mij." Ook sport mevrouw Veldt elke dinsdagmorgen in een speciale beweeggroep bij de fysiotherapeut. Ergotherapeut Rinske benadrukte tijdens haar bezoek aan mevrouw Veldt het belang van bewegen in een speciale beweeggroep, zodat zij conditie en kracht opbouwt. Het programma Blijf Gaan en Staan heeft mevrouw Veldt op verschillende vlakken goed gedaan: "Door mijn leeftijd kan ik niet alles meer, maar doordat ik nu mobieler ben, kan ik gelukkig nog veel zelf. Zo kook ik bijvoorbeeld nog zelf. De beweeggroep levert mij naast de sociale contacten ook fysiek veel op. Zo sta ik bijvoorbeeld soepeler op uit mijn stoel." Mevrouw Veldt heeft een goede tip voor ouderen met een verhoogd valrisico: "Blijf bewegen! Begin met kleine stukjes: loop de galerij op en af of ga even de post halen."

2c Ervaringen van professionals

Huisarts Arnoud

Arnoud is huisarts is vanaf het begin betrokken bij de valpreventie keten Blijf Gaan en Staan. Hij attendeert patiënten met een verhoogd valrisico op het programma en zorgt op verzoek van de ergotherapeut voor verwijzingen. In een aantal gevallen wordt er ook een deelnemer aan Blijf Gaan en Staan naar hem doorverwezen, bijvoorbeeld als blijkt uit de valanalyse van de ergotherapeut dat zijn medicatie gecheckt moet worden.

Als groot voorstander van de valpreventie keten vertelt hij: "Blijf Gaan en Staan is gebaseerd op effectief bewezen programma's die gezondheidsschade voorkomen en ook nog eens heel goed implementeerbaar zijn voor een huisarts. Het past namelijk binnen mijn manier van werken: verwijzingen maken is een bestaand onderdeel van mijn takenpakket en een medicijncheck uitvoeren eveneens."

Arnoud merkt op dat het programma een belangrijke aanvulling is: "De gezondheidsschade onder ouderen bij een val is groot. Elke oudere kent wel iemand die eens is gevallen en een pols of heup gebroken heeft. Ik vind het fijn om aan mijn patiënten die tot de risicogroep behoren te kunnen zeggen: weet u, daar hebben wij Blijf Gaan en Staan voor!"

"Het is prettig om aan je patiënt een oplossing te kunnen bieden, in plaats van dat je moet zeggen: jammer dan, that's life. En de programma's binnen die zorgketen zijn nog bewezen effectief ook. Daarom zou het zo mooi zijn als we dit regionaal kunnen aanbieden. Lokaal structureren is lokaal winst behalen, regionaal structureren betekent winst op regionaal niveau", vertelt de huisarts. "Ik zou zeggen: waarom niet?!", sluit Arnoud af.



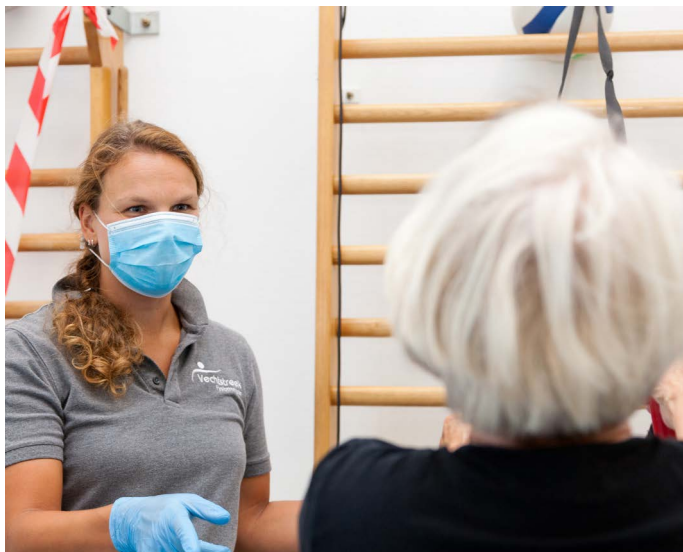
Arnoud geeft advies aan een cliënt

Oefentherapeut Susanne

Susanne is oefentherapeut en kartrekker van dit programma. Binnen Blijf Gaan en Staan werkt ze allereerst als signaleerder: zij raadt haar cliënten met een verhoogd valrisico aan om zich aan te melden. Daarnaast is zij ook onderdeel van de valpreventieketen als behandelaar: als blijkt uit de valanalyse dat er een probleem is op het gebied van mobiliteit, evenwicht en spierkracht, dan stuurt de ergotherapeut de deelnemer naar de oefentherapeut of fysiotherapeut.

“Evenwicht verbeteren is gemakkelijker dan moeten herstellen van een heupfractuur. En angst wegnemen na een val, is zo veel moeilijker dan spierkracht verbeteren.”

Susanne vertelt: “Ik vind het heel prettig om multidisciplinair samen te werken en met andere zorgprofessionals te overleggen hoe we iemand met een verhoogd valrisico zo goed mogelijk kunnen begeleiden. Door met verschillende disciplines dit probleem aan te pakken, weet ik zeker dat alle aspecten die het risico op een val verhogen, worden meegenomen. Ook wordt het effect van valpreventie



Oefentherapeut Susanne Bus geeft bewegetherapie aan een cliënt

meer zichtbaar door deze samenwerking. Van de thuiszorg krijg ik bijvoorbeeld de terugkoppeling dat mensen sterker en zelfverzekerder zijn of meer bewegen sinds hun deelname aan ons beweegprogramma's Otago en In Balans.”

“Ik merk dat veel ouderen de kans dat zij vallen onderschatten. Als Blijf Gaan en Staan regionaal wordt uitgerold in plaats van alleen lokaal, dan kunnen meer mensen preventief behandeld worden om een val te voorkomen. Het evenwicht verbeteren, is gemakkelijker dan moeten herstellen van een heupfractuur. En angst wegnemen na een val, is zoveel moeilijker dan spierkracht opbouwen”, vertelt de oefentherapeut.

“Als zorgprofessional wil je graag zo goed mogelijk zorg verlenen aan ouderen met een verhoogd valrisico, maar je weet niet altijd hoe. Wij hebben daar antwoord op, namelijk het werkende en onderbouwd

programma Blijf Gaan en Staan! Ga daarom aan de slag met het bouwen van de keten door het verzamelen van een netwerk aan zorgprofessionals om je heen. Het is écht de moeite waard en het betaalt zich dubbel en dwars terug”, sluit Susanne af.

Ergotherapeut Rinske

Rinske is ergotherapeut en vormt het startpunt van de valpreventieketen van Blijf Gaan en Staan: zij krijgt de aanmeldingen binnen, doet de valanalyse en zet de vervolg stappen in gang.

Rinske vertelt: “Het doel van ergotherapie is om ouderen zo lang mogelijk veilig en zelfstandig thuis te laten wonen. Een val maakt minder mobiel en zorgt er in sommige gevallen zelfs voor dat mensen niet meer zelfstandig thuis kunnen wonen. Om valpreventie succesvol in te richten, is een goede samenwerking met andere zorgdisciplines belangrijk. Valpreventie is namelijk breder dan alleen een afspraak bij de fysio als iemand moeite heeft met lopen. De valpreventie keten Blijf Gaan en Staan is kort en overzichtelijk, maar wel heel volledig. Ik weet naar wie ik kan doorverwijzen als een cliënt bijvoorbeeld problemen heeft met zicht, medicatie of bewegen. Afspraken en verwachtingen, bijvoorbeeld over terugkoppeling, zijn helder. Daardoor hoeft zowel de cliënt als de zorgprofessional niks dubbelop te doen. Ook maakt het de uitwisseling van relevante informatie met andere zorgdisciplines mogelijk.”

“De cliënt hoeft dankzij de korte lijntjes tussen professionals in de keten zijn verhaal niet opnieuw te vertellen.”

Rinske merkt dat door de goede samenwerking tussen professionals haar adviezen nu beter en sneller worden opgevolgd: “Als ik ouderen adviseer om bijvoorbeeld een afspraak bij de fysiotherapeut te maken, dan pakken zij dat niet altijd op. Ze zien het belang er wel van in, maar vinden het soms moeilijk of voelen zich overweldigd. In de Blijf Gaan en Staan keten is het zo geregeld dat ik - met toestemming van de cliënt - de informatie doorgeef aan de volgende professional in de keten. Die professional plant dan een afspraak in met de cliënt. Door de korte lijntjes tussen de professionals hoeft de cliënt zelf geen afspraak te maken. Ook wordt de cliënt sneller gezien en hoeft hij het verhaal niet opnieuw te vertellen.

Rinske rondt het interview af met een uitnodiging: "Kom eens kijken hoe wij het ingericht hebben! Je zult zien dat de valpreventie keten écht meerwaarde heeft. Voor de cliënt, voor de zorgprofessional en voor de onderlinge samenwerkingen!"

Wijkverpleegkundige Marcel

Marcel is wijkverpleegkundige en jaagt zijn collega's graag aan als het om valpreventie gaat. Hij heeft een signaleringsfunctie binnen de valpreventieketen. In zijn werk komt hij namelijk veel ouderen tegen met een verhoogd valrisico. Als hij een cliënt aanmeldt voor Blijf Gaan en Staàn, dan neemt hij contact op met de ergotherapeut Rinske en schakelt hij haar in voor een valanalyse.

Marcel vertelt: "Als wijkverpleegkundige houd ik een incidentenregister bij. In dat register melden mijn collega's en ik ongeplande gebeurtenissen van cliënten bij, zoals een fout met medicatie. Bijna de helft van alle incidenten die wij registreren bestaat uit een val. Zo'n val maakt een oudere vaak minder mobiel en dat betekent dat er meer zorg vanuit de wijkverpleging nodig is. Andersom geldt dat ook: door Blijf Gaan en Staàn zijn ouderen meer mobiel en is wijkverpleging minder of zelfs niet meer nodig."

"Door mobiliteit te stimuleren en een val te voorkomen, zijn ouderen meer zelfredzaam en is wijkverpleging minder of zelfs niet meer nodig."

Hoe dat kan? Daar heeft Marcel een duidelijke verklaring voor: "Dat is de kracht van een multidisciplinaire aanpak. Er zijn verschillende zorgdisciplines nodig om de kans op een val te verkleinen. Als wij alleen een kleedje uit de douche weghalen, zodat onze cliënt daar niet over struikelt, dan is dat misschien niet genoeg als die cliënt ook slecht ziet, medicatie slikt waardoor hij regelmatig naar het toilet moet en hij dit toilet alleen kan bereiken via een onverlichte gang... Als wijkverpleegkundige kun je niet alle factoren aanpakken die de kans op een val vergroten en dat hoeft dus ook niet. Het is fijn om te kunnen doorverwijzen binnen de Blijf Gaan en Staàn-keten."

Marcel sluit af met een oproep: "Haal dus niet alleen dat kleedje weg, maar pak valpreventie samen georganiseerd aan middels de valpreventieketen Blijf Gaan en Staàn."



Marcel Wagenaar signaleert mensen met een verhoogd valrisico



Algemene flyer Valpreventie



DEEL 4 - VOORSTEL OPSCHALING - BLIJF GAAN & STAAN

Waarom opschalen? Om met de woorden van huisarts Arnoud Klein Ikkink te spreken (zie deel 3): **Waarom niet? We hebben de volgende drie redenen om tot opschaling van Blijf Gaan en Staan over te gaan:**

1. Het probleem van valrisico en valongevallen is groot

Naar schatting zijn er 13.000 65+-ers met een valrisico in onze regio (zie deel 1). Dat zijn (potentieel) 13.000 mensen die zich onzeker voelen, die hun mobiliteit en zelfstandigheid verliezen met mogelijke gevolgen als eenzaamheid of een ernstig val ongeval met letsel en verdere gevolgen vandien. Groot persoonlijk leed, een groot maatschappelijk probleem.

2. Dit probleem is (kosten)effectief aan te pakken

Zowel de wetenschappelijke basis daarvoor ligt er, als onze lokale vertaling die goed kopieerbaar is. De ergotherapeuten van Careyn hebben een centrale functie in Blijf Gaan en Staan. Doordat zij regionaal werken kunnen andere wijksamenwerkingsverbanden (WSV) daar gebruik van maken. Het belangrijkste wat een WSV moet organiseren zijn de afspraken met de lokale behandelaars (welke fysio- en oefentherapeuten, wijkverpleging, opticiens etc.) en de lokale communicatie met ouderen en potentiële signaleerders op gang brengen. Voor dit laatste zijn veel formats aanwezig bij Vechtverband en zou met regionale communicatie ondersteuning relatief eenvoudig op gang gebracht kunnen worden (zie de bijlage bij dit deel).

3. Zorgprofessionals en patiënten zijn geïnteresseerd

We krijgen regelmatig vragen van individuele zorgprofessionals die graag willen weten hoe Blijf Gaan en Staan werkt. Ook patiënten buiten Vechtverband zijn geïnteresseerd. Onze media aandacht bereikt bijvoorbeeld ook Maarsse en de eerste mensen daar hebben zich aangemeld. We beantwoorden deze professionals en helpen natuurlijk iedereen die zich aanmeldt. Met een regionale opschaling aanpak kunnen we dit echter veel efficiënter en effectiever doen.

In dit deel werken we verder uit welke taken we voor RegioZorgNU en voor geïnteresseerde wijksamenwerkingsverbanden zien. We starten dit deel met de kansen die we zien als we hier gezamenlijk in investeren.

4a Kansen opschaling Blijf Gaan en Staan

1. Meer ouderen laten profiteren en kosteneffectiviteit bereiken

De 148 ouderen die Vechtverband heeft bereikt is geweldig. Tegelijkertijd regionaal gezien een druppel op de gloeiende plaat. Samen kunnen we in de regio een grotere ambitie waarmaken en een goede businesscase neerzetten. Bijvoorbeeld met onderstaande rekentool.

We zien hierin ook een kans om meer te halen uit een gezamenlijk communicatiebudget. Communicatie naar potentiële signaleerders van mensen met een verhoogd valrisico en communicatie naar de doelgroep zelf is een belangrijke component om Blijf Gaan en Staan te laten draaien. De middelen die hiervoor ingezet worden, worden niet noemenswaardig groter als deze voor de hele regio ingezet worden. Voor hetzelfde geld kunnen we veel meer mensen bereiken.

2. Verbinding met het sociaal domein voor nog meer effect

We noemen Blijf Gaan en Staan een valpreventieprogramma. Echter is dit maar een deel van wat er met preventie bereikt kan worden. Blijf Gaan en Staan is er voor mensen die een "diagnose" valrisico hebben. Ze hebben dan al een probleem. Ze zijn voor dat probleem bij de eerstelijnszorg op het juiste adres.

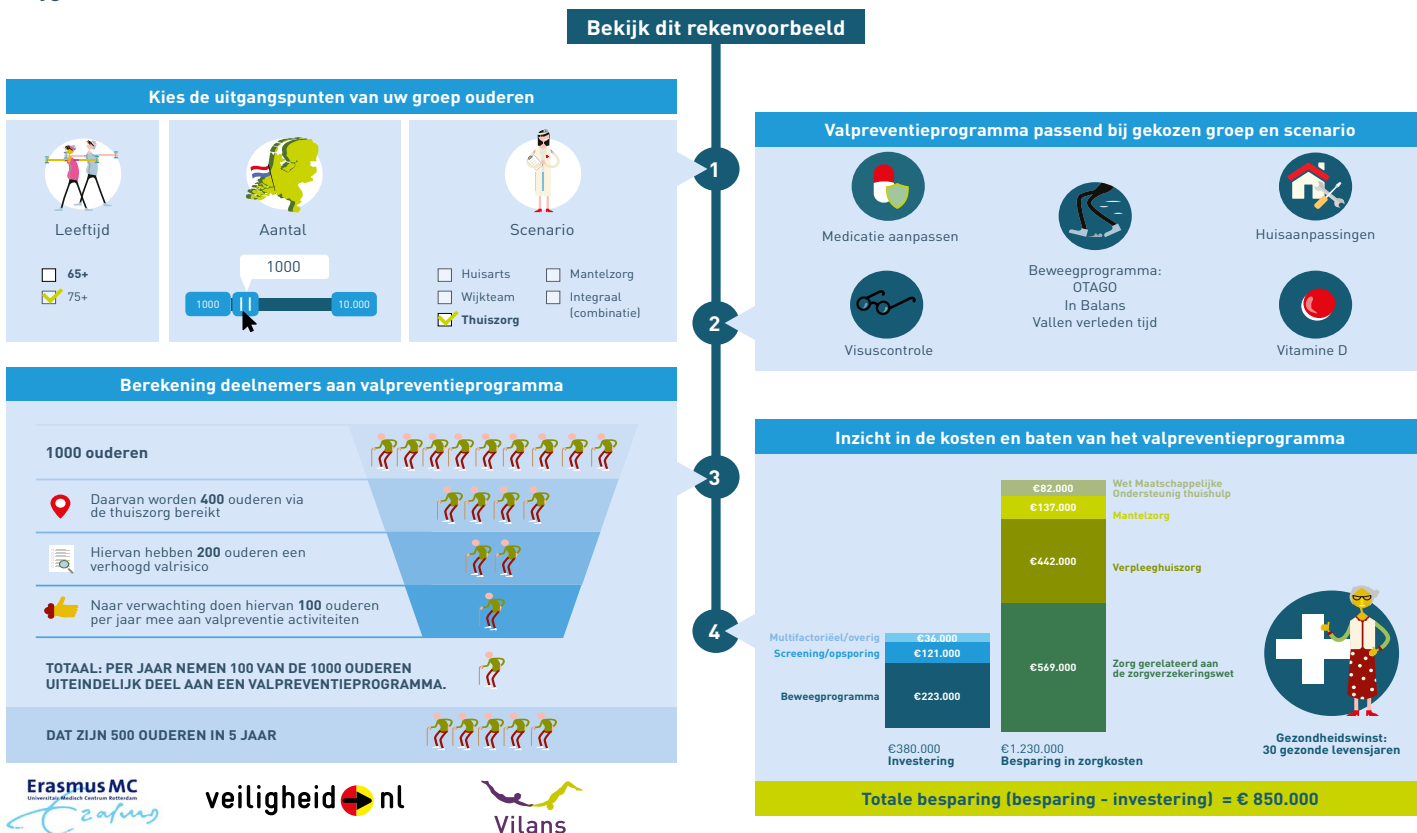
Echter, hoe mooi zou het zijn als Blijf Gaan en Staan niet alleen een oproep en uitnodiging is aan mensen met een valrisico, maar ook voor de groep die daar nog voor zit. Dat mensen zelf actie kunnen nemen en geen valpreventie zorg nodig krijgen. We krijgen nu soms aanmeldingen van mensen die "te goed" zijn voor Blijf Gaan en Staan, maar kunnen hen niet goed verder verwijzen.

Daarnaast zou het mooi zijn als mensen ná Blijf Gaan en Staan kunnen doorstromen naar regulier beweegaanbod.

Valpreventie onder thuiswonende ouderen boven de 65 jaar is (kosten)effectief. Onderstaande infographic geeft inzicht in de besparing die valpreventie op kan leveren in een bepaalde situatie. Deze is gebaseerd op een maatschappelijke kosten-baten analyse Valpreventie. Met de Rekenhulp Valpreventie kunt u zelf snel de besparing voor uw eigen situatie berekenen. Ga naar www.veiligheid.nl/rekenhulp of www.vilans.nl/rekenhulp

VALPREVENTIE BIJ OUDEREN LOONT

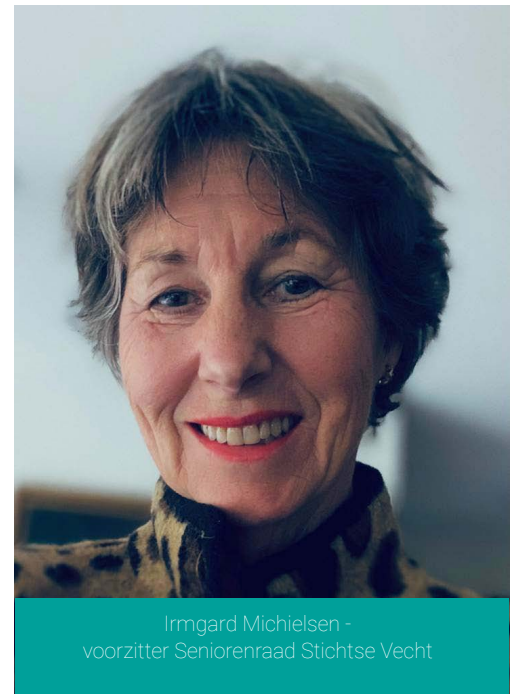
Krijg inzicht in kosten en baten



Rekentool van VeiligheidNL, Erasmus MC en Vilans - waarmee je kan inschatten welke besparing je regionaal kan behalen. Voor meer informatie: <https://www.veiligheid.nl/valpreventie/over-valpreventie/rekenhulp-valpreventie>.

Vechtverband is in 2020 benaderd door de Seniorenraad en Welzijn Stichtse Vecht om primaire en secundaire valpreventie te verbinden. Lees in het kader het pleidooi Irmgard Michielsen, voorzitter van de Seniorenraad.

We zien het als een kans om van Blijf Gaan en Staàn een bredere paraplu te maken voor zowel primaire als secundaire preventie. Echter de uitvoering van primaire preventie ligt bij de gemeente en gemeentelijk georganiseerde organisaties zoals Welzijn en Ouderenorganisaties. Voor een goede verbinding moet ook de secundaire preventie (Blijf Gaan en Staàn zoals dit er nu uitziet) op gemeentelijk of regionaal niveau georganiseerd zijn.



Irmgard Michielsen -
voorzitter Seniorenraad Stichtse Vecht

In gesprek met Irmgard Michielsen

Irmgard is voorzitter van de seniorenraad Stichtse Vecht en houdt zich onder andere bezig met valpreventie. Wel de 'echte' preventie zoals zij dat zelf noemt: "Primaire valpreventie houdt in eerste instantie in dat mensen voldoende kracht en balans houden, waardoor het aantal mensen met een valrisico vermindert." Naast de primaire valpreventie bestaat de secundaire valpreventie voor mensen die al wél een verhoogd valrisico hebben en dus in aanmerking komen voor het programma Blijf Gaan en Staàn. "Ik waardeer aan Blijf Gaan en Staàn dat zij valpreventie op de kaart weten te zetten. Blijf Gaan en Staàn is de enige zichtbare duidelijke aanzet voor valpreventie bij mensen met een verhoogd valrisico in de Stichtse Vecht. Daarnaast waardeer ik dat zij werken met wetenschappelijk bewezen interventiemethodes", vertelt Irmgard.

**"Ik geloof niet zo in particuliere initiatieven.
Ik geloof in samenwerken vanuit een gedegen plan."**

Irmgard gelooft dat valpreventie duurzaam moet zijn: "Er zijn veel mensen die zich in de afgelopen jaren met dit onderwerp bezighielden. Zo bestonden er bijvoorbeeld verschillende sportgroepjes, maar die initiatieven bloeddten iedere keer dood. Ik geloof daarom ook niet zo in die particuliere initiatieven, maar wel in een groot, gedegen plan van waaruit je samen kunt werken aan zowel de primaire als secundaire valpreventie."

Hoe valpreventie er in de ideale situatie uit zou zien? Daar hoeft Irmgard niet lang over na te denken: "Er zou een preventiepad valpreventie moeten komen waar mensen met een verhoogd valrisico zich kunnen aanmelden voor Blijf Gaan en Staàn dat na opschaling als regionaal informatie- en aanmeldpunt dient. Daarnaast worden mensen die (nog) geen valrisico hebben, maar wel op een leeftijd zijn dat ze het kunnen krijgen, door het valpreventiepad gestimuleerd om fit en vitaal te blijven middels sport. Dat laatste zou onderdeel moeten worden van het preventieakkoord van de gemeentes."

Irmgard licht toe: "Door valpreventie op die manier aan te pakken, wordt het een vliegwiel en werkt het over vijf jaar nog steeds." Ze sluit af met: "Overall wordt het belang van valpreventie erkend. Dus het ontwikkelen van een regionaal valpreventiepad - in samenwerking met sportverenigingen, zorgprofessionals en de gemeentes - waar de primaire preventie samenkomt met de secundaire valpreventie van Blijf Gaan en Staàn is een logische en juiste volgende stap."

4b Taken RegioZorgNu in opschaling Blijf Gaan en Staan

Of en hoe we willen opschalen moet in dialoog worden vormgegeven. Op basis van onze kennis en ervaring tot nu toe geven we ter indicatie een aantal taken aan die wij als Vechtverband voor ons zien voor RegioZorgNu als we tot opschaling over gaan.

Komen tot een regionaal plan met businesscase

RegioZorgNu zou de WSV-en en gemeentelijke partijen kunnen verbinden om samen te komen tot een plan. Per gemeente zou tot afspraken gekomen moeten worden hoe onder Blijf Gaan en Staan zowel de primaire als secundaire preventie vorm kan krijgen. Mogelijk zijn er subsidiekansen om dit van de grond te krijgen, zoals deze onder de vlag van de juiste Zorg op de Juiste Plek (jan/feb 2021, daarna is deze link mogelijk niet meer werkzaam). In Stichtse Vecht wordt momenteel gewerkt aan een definitieve subsidieaanvraag van het Lokaal Sportakkoord voor een plan voor primaire valpreventie.

Daarnaast zijn er op het gebied van valpreventie interessante ontwikkelingen op het gebied van een "Health Impact Bond". RegioZorgNU is de partij om te verkennen of iets dergelijks interessant is voor ons.

Organiseren van effectmeting en ondersteuning bij procesevaluatie

Op WSV niveau kunnen we alleen procesindicatoren meten (zie deel 3). Wanneer we opschalen kan mogelijk een monitor gestart worden met de SEH afdelingen in onze regio. Neemt het (absoluut en relatief) aantal valongevallen af? Lokaal kan RegioZorgNU ondersteunen met de procesevaluatie door daarvoor een format te ontwikkelen op basis van de Vechtverband aanpak tot nu toe. We denken ook aan het bijhouden van webstatistieken voor WSV-en, met name rondom campagne momenten.

Regionale communicatie ondersteuning

Communicatie omvat een belangrijk deel van het succes van Blijf Gaan en Staan. Wij zouden dit niet hebben kunnen realiseren zonder hulp van communicatiespecialisten. In geval van opschaling is een eenduidige boodschap en huisstijl belangrijk waarbinnen elk WSV voldoende speelruimte heeft. Maar vooral is het belangrijk dat er iemand lokaal concreet kan meewerken bij de webtekst, de flyer, het verzenden van een persbericht etc. Iemand die

het regionale plan kent en de lijntjes met de verschillende WSV-en heeft om communicatiemiddelen optimaal in te zetten. We denken wel dat de communicatie zo lokaal mogelijk moet plaatsvinden en lokale gezichten moet kennen. Wij denken dat dit bij ons heeft bijgedragen bij het succes. Dus bijvoorbeeld de ergotherapeut/valanalist Rinske op de flyer. Een artikel met huisarts Arnoud Klein Ikkink in de krant. Het aanmelden op de lokale WSV website etc. Zie de bijlage bij dit deel met een overzicht van materialen en campagnes die Vechtverband heeft ontwikkeld en beschikbaar zijn om regionaal in te zetten. Daarnaast kan RegioZorgNu ondersteunen bij het zichtbaar krijgen en maken van effecten op lokaal niveau. Bijvoorbeeld door successen van deelnemers en zorgprofessionals regionaal zichtbaar te maken zoals wij met interviews in deel 3 hebben laten zien. Om daarmee het enthousiasme verder te verhogen.

4c Taken wijksamenwerkingsverbanden in opschaling Blijf Gaan en Staan

Ook voor andere wijksamenwerkingsverbanden (WSV) willen wij op basis van onze kennis en ervaring een indicatie geven van stappen om Blijf Gaan en Staan te implementeren. In de bijlage van dit deel geven we meer informatie over de communicatie aanpak en middelen van Vechtverband die we uiteraard ter beschikking stellen.

Draagvlak en besluit WSV bestuur voor adoptie Blijf Gaan en Staan

Blijf Gaan en Staan lukt alleen als mensen er lokaal "zin in hebben". Het is de taak van een WSV zelf om tot dat draagvlak te peilen en/of te creëren. En vervolgens besluit om Blijf Gaan en Staan te implementeren. Ook de timing daarvan is belangrijk om te bepalen. Wanneer is het voor ons een goed moment?

Noot: de eerste week van oktober is de nationale valpreventieweek. Een goed moment om dit óf op de lokale WSV of politieke agenda te leggen óf het programma te lanceren.

Werkgroep formeren

Voor de uitvoer van de taken die hieronder genoemd worden is het van belang dat er een lokale multi-disciplinaire werkgroep is die daar uitvoering aan geeft en aanspreekpunt is voor RegioZorgNU. Denk aan: huisarts, fysio/oefentherapeut, wijkverpleegkundige, ergotherapeut Careyn. Én aan het betrekken van de doelgroep zelf in of door de werkgroep. Bij Vechtverband komt deze werkgroep gemiddeld 6 keer per jaar bij elkaar.

Het lokale Blijf Gaan en Staan pad creëren

Vragen die hier beantwoord en uitgewerkt moeten worden zijn bijvoorbeeld:

- Gaan wij ook werken met ergotherapie Careyn als (enige) valanalist?
- Welke zorgverleners gaan welke interventies uitvoeren?
- Welke erkende beweeginterventies kunnen wij bieden (Otago, In Balans, Vallen Verleden Tijd, Zicht op Evenwicht)?
- Welke praktijken / organisaties gaan we als eerste benaderen om ouderen met een valrisico te signaleren en door te verwijzen?
- Op welke website kunnen wij een digitaal aanmeldformulier plaatsen?
- Wat willen wij op onze flyer / website voor informatie naar deelnemers?

Afspraken in het lokale Blijf Gaan en Staan pad met elkaar vastleggen en evalueren

Zorgen dat alle partijen elkaar kennen en weten wat er van hen verwacht wordt. De afspraken na bijvoorbeeld de eerste 10 aanmeldingen (via zorgverleners nog niet direct met een campagne) evalueren en bijstellen waar nodig.

Effecten bepalen en meten

Bepalen hoeveel deelnemers je wil bereiken voor de eerstvolgende periode. Eventueel andere indicatoren bepalen en daar data voor vastleggen. Bijvoorbeeld webbezoek of doorstroom naar interventies na de valanalyse. Of de tevredenheid van deelnemers na afloop. Periodiek een rapportage maken en evalueren.

Aandacht genereren / campagne voeren

Als Blijf Gaan en Staan voldoende staat, raden wij aan om met hulp van specialisten en in contact met de regio en andere WSV-en meer aandacht te gaan genereren. Zie de bijlage bij dit deel ter inspiratie hoe Vechtverband dit heeft aangepakt.

Deelname aan regionale ontwikkeling

Om van elkaar te leren en om te komen tot valpreventie op gemeentelijke en regionale schaal levert elk deelnemend WSV een contactpersoon voor de regio die actief informatie en leerpunten deelt en meedenkt over regionale strategieën.

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 wensenlijst. 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 basisverzekering, maar gaat ten koste van uw eigen bijdrage.
2. Tijdens het huisbezoek neemt Rinke of een collega testen af en krijgt u advies hoe u uw mobiliteit kunt verbeteren. Dit kan ook duren ongeveer 1 uur.
3. Rinke verstuurt, indien nodig, welke onderdelen van het programma Blijf Gaan en Staàn nog meer geschikt zijn en hoe u die kunt volgen.

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

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

Check op uw veiligheid & mobiliteit **Check op uw mobiliteit & weerbaarheid** **Check op uw veiligheid & mobiliteit**

VECHTVERBAND
DOEL: VERBODEN EN NIET TOEGestaan



TEAM BLIJF GAAN & STAAN!
Valpreventietraining
bij de fysiotherapeut

Ook als u ouder wordt, wilt u zelfstandig de dagelijkse dingen kunnen blijven doen, zoals bijvoorbeeld tuijes 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 Breukelen 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 evenwichtsoefeningen 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, Breukelen T: 0346-290573 of E: info@vechtstreekfysiotherapie.nl

Voor contact: Fysiotherapie Beelen Straatweg 71A, Breukelen T: 0346-863776 of E: info@fysiotherapiebeelen.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. Duizeligheid	ja/nee
3. Mobiliteitsproblemen	ja/nee
4. Voetproblemen/schoeisel	ja/nee
5. Gewichtsproblemen	ja/nee
6. Osteoporose	ja/nee
7. Congnitie 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
DOEL: VERBODEN EN NIET TOEGestaan

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.

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.

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 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 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.

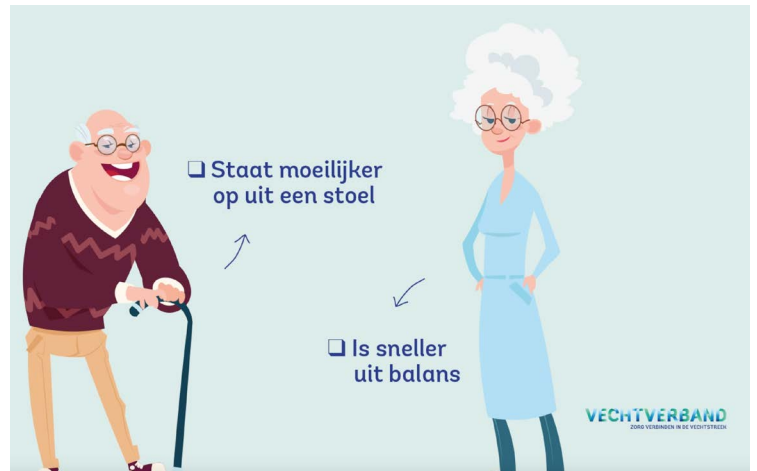


Arnoud Klein-Ikkink tijdens een radio interview

Ook de media bereiken? En wil je onze eerdere persberichten? Neem dan contact op met info@vechtverband.nl.

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 wachtkamerschermpjes 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.

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 we geven graag meer informatie hoe wij dat gedaan hebben.