



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.

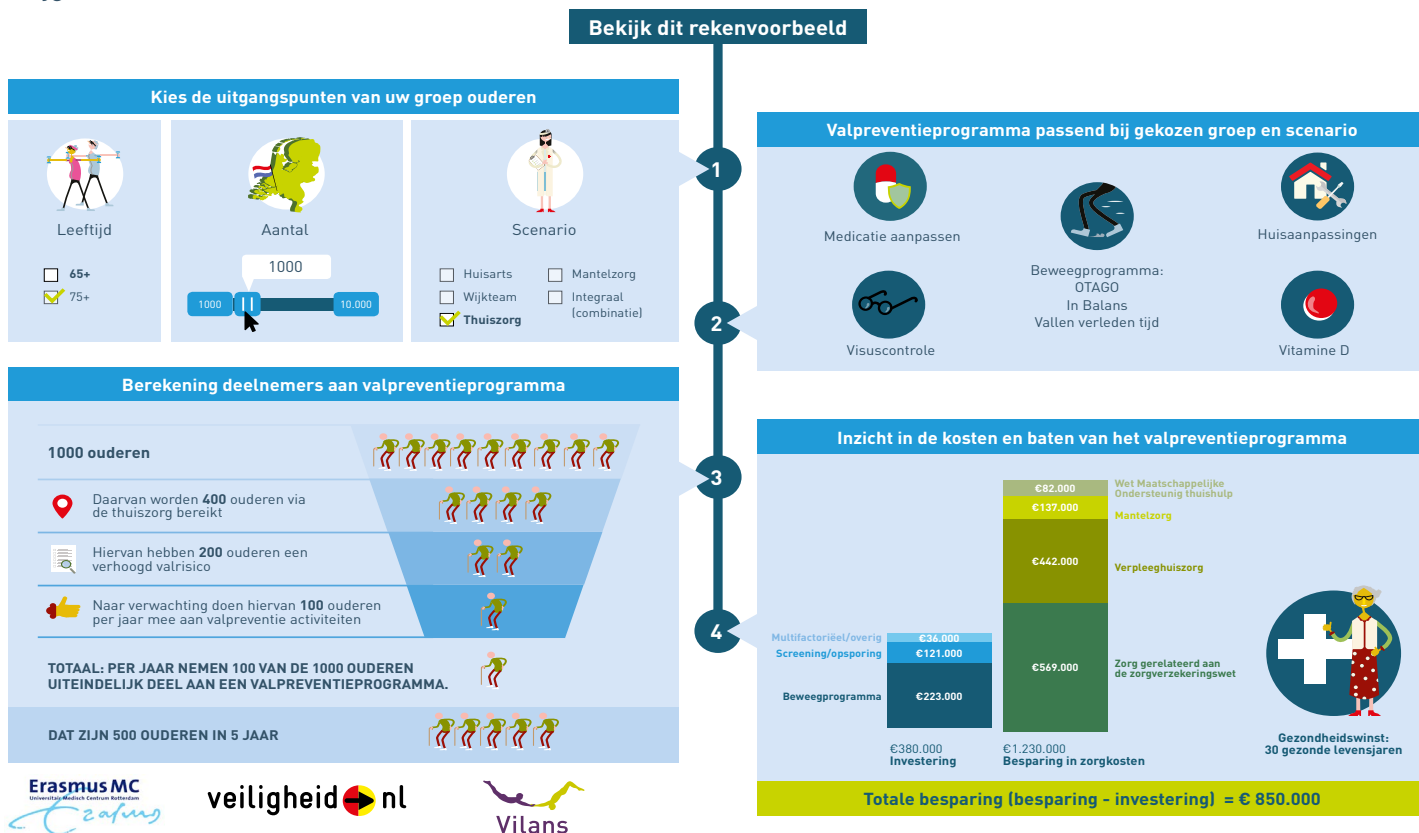
Echter, hoe mooi zou het zijn als Blijf Gaan en Staan niet alleen een oproep en uitnodiging is aan mensen met een valrisico, maar ook voor de groep die daar nog voor zit. Dat mensen zelf actie kunnen nemen en geen valpreventie zorg nodig krijgen. We krijgen nu soms aanmeldingen van mensen die "te goed"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

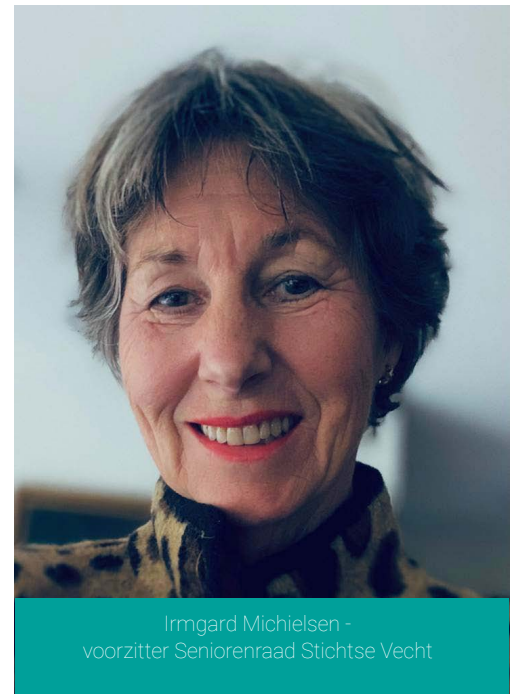
Krijg inzicht in kosten en baten



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 Staan 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 Staan 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 Staan. "Ik waardeer aan Blijf Gaan en Staan dat zij valpreventie op de kaart weten te zetten. Blijf Gaan en Staan 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 Staan 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 Staan 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 omvatten een scan.
3. Rinke verbindt, 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, ergotherapeute van Careys, voor een deskundig advies aan huis.
Tel: 05 - 22 31 48 16
Mail: ergo.na.vanvlechtverband@careys.nl

VECHTVERBAND
ZORG VERBINDEN IN DE VECHTSTREEK



TEAM BLIJF GAAN & STAAN!
Valpreventietraining
bij de fysiotherapeut

Valpreventietraining bij de fysiotherapeut

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: 0346-259573 of
E: info@vechtstreekfysiotherapie.nl

VECHTVERBAND
ZORG VERBINDEN IN DE VECHTSTREEK

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 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 evenwichtsoefeningen 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: 0346-259573 of
E: info@vechtstreekfysiotherapie.nl

Voor contact: Fysiotherapie Beelen
Stratweg 71A, Breukelen
T: 0346-263775 of
E: info@fysiotherapiebeelen.nl

VECHTVERBAND
ZORG VERBINDEN IN DE VECHTSTREEK



Advieskaart na de valanalyse van 'Blijf Gaan en Staàn'

TEAM BLIJF GAAN & STAAN!
Valpreventieprogramma
Vechtverband

VECHTVERBAND
ZORG VERBINDEN IN DE VECHTSTREEK

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. 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

Opmerking

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Conclusie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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.

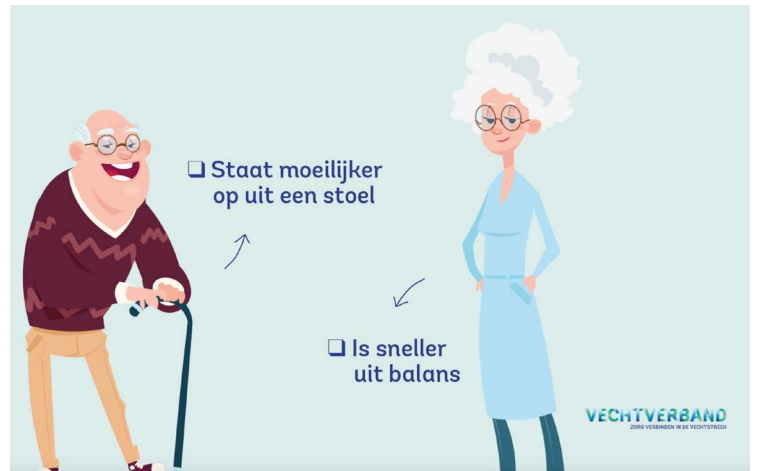


Arnoud Klein-Ikkink tijdens een radio interview

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.