

Draaiboek ketenaanpak valpreventie

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

Versie 2 oktober 2025

Voor vragen:

- valpreventie@eijsden-margraten.nl



Hoe ontstaan?

Het ontwikkelen van het draaiboek is mogelijk gemaakt door een VEZN subsidie van CZ en VGZ voor het project Vitaal en Veilig thuis: vallen voorkomen in netwerken in Eijsden-Margraten en de GALA gelden.

Het project is gestart vanuit het bewonersinitiatief Sociaal Centrum Eijsden en uitgevoerd in samenwerking met de Gemeente Eijsden-Margraten, zorg- en welzijnsprofessionals, vrijwilligers en inwoners.

Tips voor het gebruik van het draaiboek:

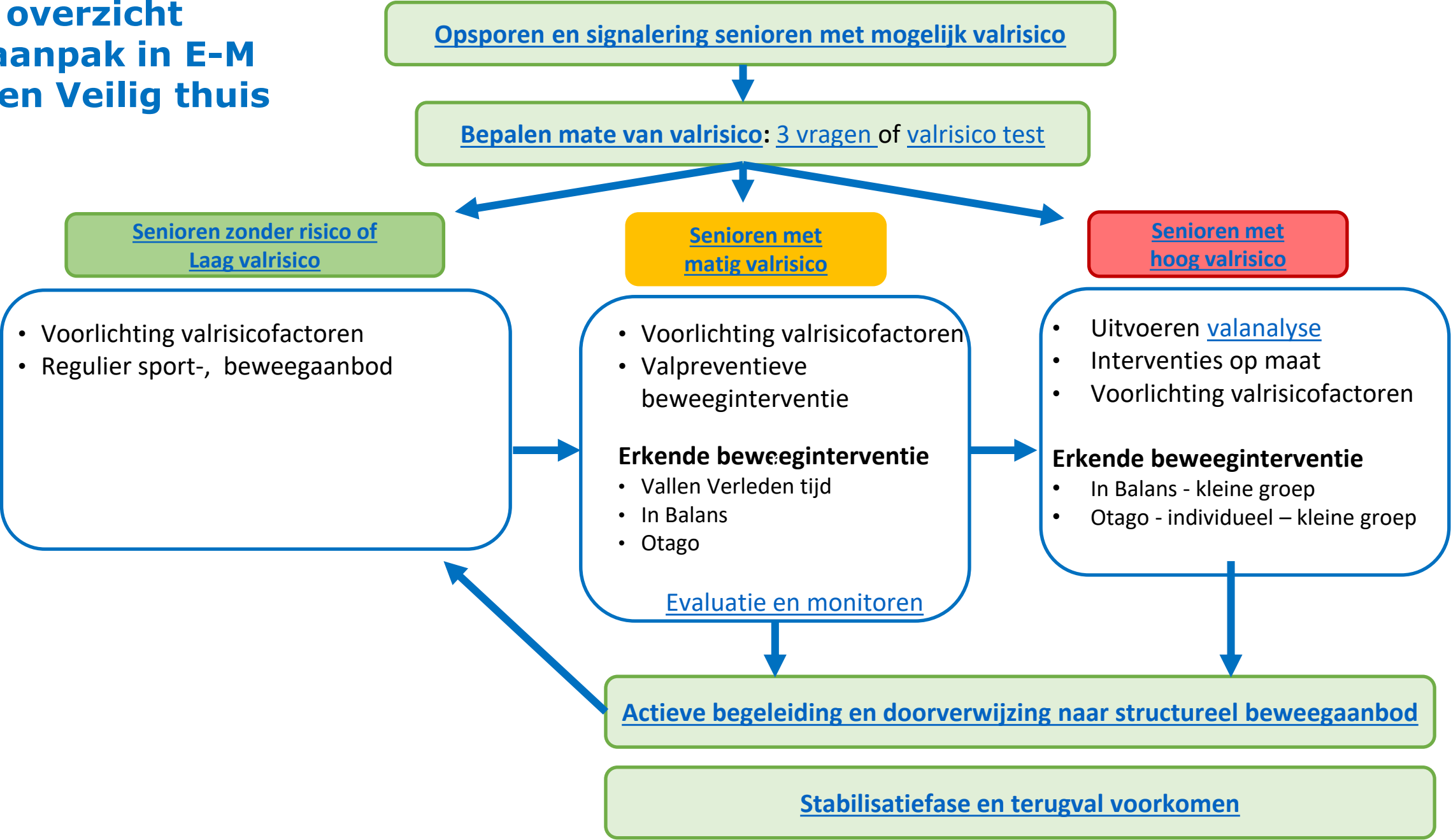
- Via links in het totaaloverzicht kun je doorklikken naar volgende pagina's.
- Via de actieknoppen kom je weer terug bij het totaaloverzicht en kun je doorklikken naar documenten.

Projectgroep VEZN Vitaal en Veilig thuis

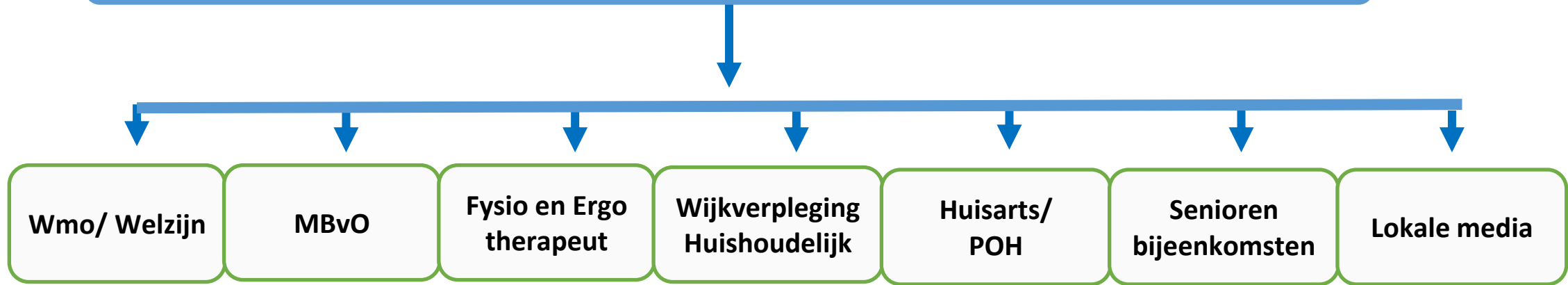
- Paul Oosterink FysioWillems Eijsden
- Miranda Husson, Ergotherapiepraktijk Husson
- Tom van Wissen, Fysiotherapie Margraten
- Desiree Hecker-Wilders, Ergotherapie Heuvelland
- Daisy Claessens, Gemeente Eijsden-Margraten
- Tom Wanders en Lisa Gerards, Envida
- Maria Mekes, Sociaal Centrum Eijsden
- Sandra Beurskens, projectleider



Totaal overzicht
Ketenaanpak in E-M
Vitaal en Veilig thuis



Opsporen en signalering senioren met mogelijk valrisico



**Diverse routes ->
probeer zoveel mogelijk aan te sluiten bij wat er al is en gebruik het netwerk**

- **Informatie** Huisartsen, POH, Wmo, wijkverpleging, etc
- **Voorlichting** Huiskamers, Dagopvang, Zonnebloem, Bibliotheken
- **Samenwerking** MBvO trainers, beweegmakelaar, beweegaanbod, etc
- **Uniform materiaal** Presentatie voorlichting en map met folders

Flyer voor huisartsen, praktijken, Wmo, etc

Valpreventie

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

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



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

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

Wij gaan samen met u kijken wat de mogelijkheden zijn!



Partners



Ergotherapie Heuvelland



Informatie op website gemeente Eijsden-Margraten - valpreventie

<https://www.eijsden-margraten.nl/nl/Inwoners-overzicht/Sport-en-gezondheid/Valpreventie.htm>



Inwoners ▼ Ondernemers ▼



Valpreventie

Valpreventie

In de gemeente Eijsden-Margraten werken we samen met verschillende zorgprofessionals zorg en welzijn, de gemeente en inwoners aan het (valpreventie) programma Vitaal en Veilig thuis. Aandacht voor het voorkomen van vallen is erg belangrijk. Ouderen vormen een groeiende groep die steeds langer thuis blijft wonen. De meeste valincidenten vinden plaats rondom het huis. Het voorkomen van vallen heeft veel invloed op zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen blijven wonen en hun kwaliteit van leven. Mobiel blijven is een voorwaarde om mee te kunnen doen in de maatschappij. Het is belangrijk voor het onderhouden van sociale contacten en daarmee eenzaamheid te voorkomen.

- Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?
- Bent u bezorgd om te vallen?
- Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Antwoordt u op minimaal 1 van bovenstaande vragen ja? Dan is valpreventie misschien iets voor u!

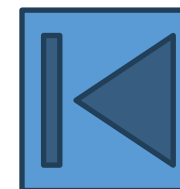
Bij een valpreventietraining leert u te voorkomen dat u valt en dat u weet hoe u moet vallen en opstaan als het toch gebeurt. Door middel van een training gericht op uw specifieke situatie leert u hoe u zich kunt bewegen zonder risico op vallen. Er worden drie verschillende valtrainingen gegeven in verschillende kernen in onze gemeente, namelijk:

- - [Vallen Verleden Tijd](#)
 - [In Balans](#)
 - [Otago](#)

Wilt u weten of u in aanmerking komt en u opgeven voor de valpreventie?

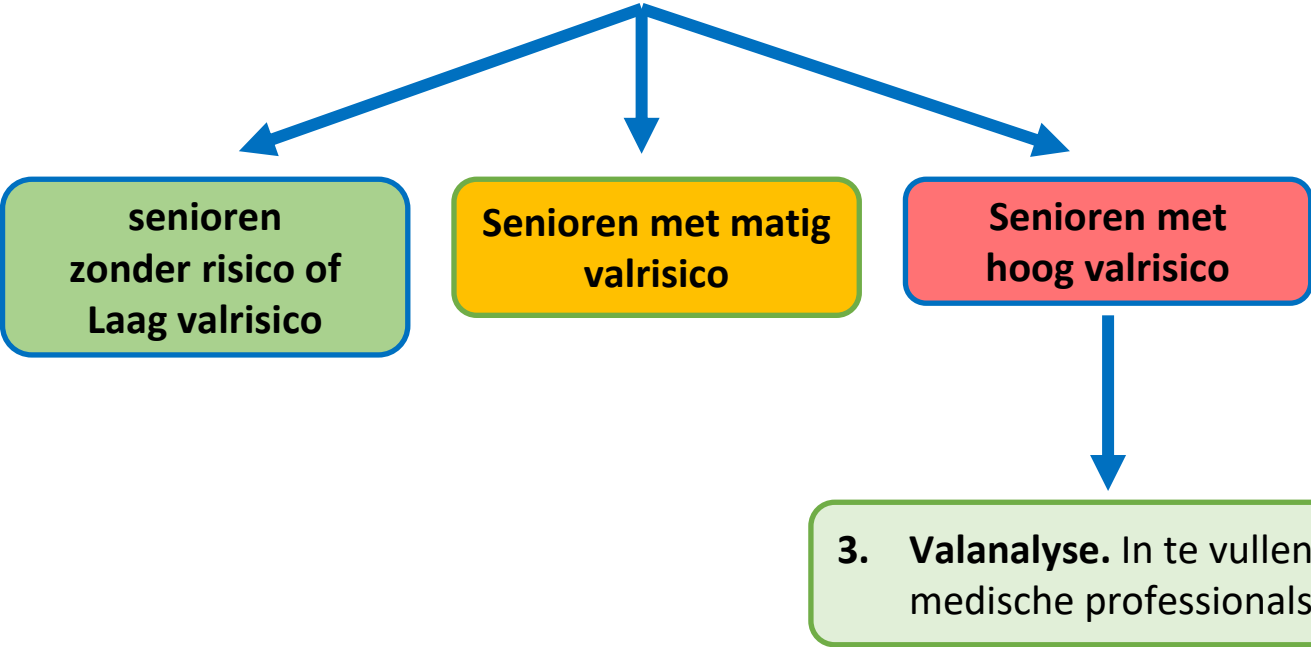
Vul het formulier in

Of stuur ons een mail



Bepalen mate van valrisico

- 1. Drie korte vragen.** In te vullen door senioren, hun naasten en vrijwilligers
- 2. Val risicotest.** In te vullen door professionals gemeentelijk, welzijn en zorgdomein



Weet u of u een verhoogd risico heeft om te vallen?

	JA	NEE
> Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?	☐	☐
> Bent u bezorgd om te vallen?	☐	☐
> Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?	☐	☐

Nee op alle vragen
 ↓

Laag valrisico

Ja op één of meer vragen
 ↓

Verhoogd valrisico

[illegible]

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

Downloaden kaartje:



veiligheid.nl
kenniscentrum letselpreventie

A photograph of two elderly women walking on a path in a park. They are both smiling and holding rolled-up mats, one orange and one blue.

Weet u of u een verhoogd risico heeft om te vallen?

	JA	NEE
> Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?	☐	☐
> Bent u bezorgd om te vallen?	☐	☐
> Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?	☐	☐

Nee op alle vragen

Ja op één of meer vragen

Laag valrisico

Verhoogd valrisico

Weet u of u een verhoogd risico heeft om te vallen?

- | | JA | NEE |
|---|--------------------------|--------------------------|
| > Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen? | ☐ | ☐ |
| > Bent u bezorgd om te vallen? | ☐ | ☐ |
| > Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden? | ☐ | ☐ |

Nee op alle vragen



Laag valrisico

Ja op één of meer vragen



Verhoogd valrisico

1. Online test: www.testjevalrisico.nl

In te vullen door senioren



IK STA STERK

Hoe sterk sta jij? Door de test te doen, weet je jouw risico op vallen. Ook krijg je direct advies om de kans op een val zo klein mogelijk te maken. De test is anoniem en duurt ongeveer 3 minuten.

Start de risicotest voor vallen

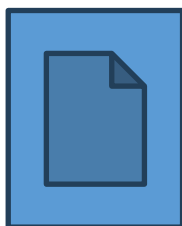
veiligheid@nl

[Meer weten?](#)



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

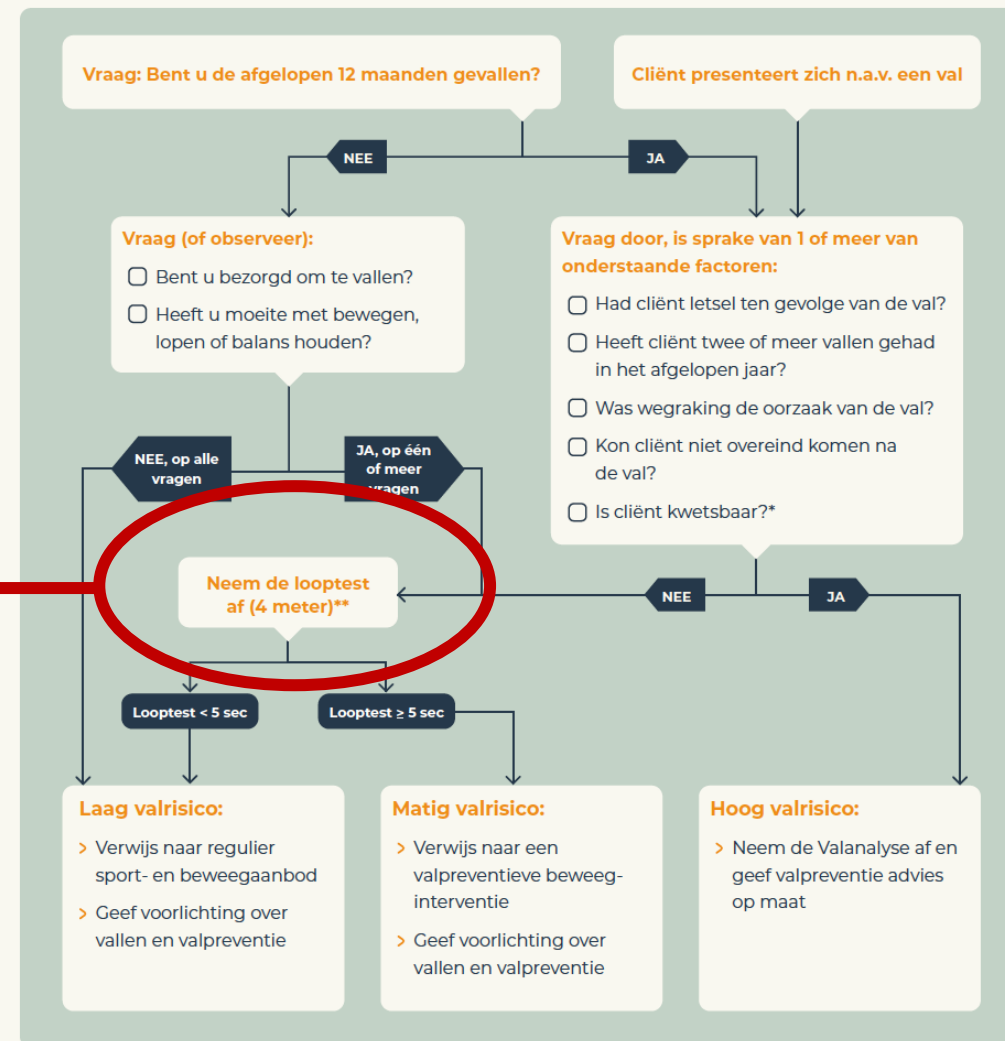
Downloaden test:



Bij deze test wordt een looptest afgenomen. Deze looptest kan eventueel vervangen worden door vragen als de test mondeling/telefonisch wordt afgenomen. Zie de volgende dia voor de vragen.

Valrisicotest

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



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

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

Valrisico test

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



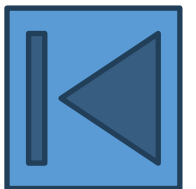
Loopsnelheid	
1. Als de deurbel gaat haalt u het (normaal gesproken) om op tijd de voordeur te openen?	☐ Ja=0 ☐ Nee=1
2. Loopt u langzamer dan u eigenlijk zou willen kunnen lopen?	☐ Ja=2 ☐ Nee=0
3. Kunt u te voet de overkant van de weg op tijd bereiken als het verkeerslicht op groen springt?	☐ Ja=0 ☐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

Onderbouwing:
[Op het Veld et al. Arch Gerontol Geriatr 2018](#)
[Van der Elst, et al. Eur Geriatr Med, 2020](#)
Individuele vragen over loopsnelheid: lage sensitiviteit en hoge specificiteit

3. Valanalyse. In te vullen door medische professionals

- Alleen bij senioren met een verhoogd valrisico
- In te vullen door medische professionals.
- Afname valanalyse gaat in overleg met huisarts. Er zijn momenteel nog onduidelijkheden over hoe de afname van de test gedeclareerd moet worden.
- Voor het uitvoeren van de Valanalyse heb je het score- en adviesformulier nodig. Daarnaast kunnen aanvullend een aantal tests uitgevoerd worden om meer onderzoek te doen naar de risicofactoren die uit de valanalyse komen. Voor de afname en interpretatie is bepaalde kennis vereist.

Meer informatie over de valanalyse:



Weet u of u een verhoogd risico heeft om te vallen?

- > Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?
- > Bent u bezorgd om te vallen?
- > Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

JA	NEE
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Beknopte samenvatting

Nee op alle vragen

Ja op één of meer vragen

- > Letsel door de val?
- > 2 keer of vaker gevallen?
- > Kon u zelf opstaan?
- > Was wegraking de oorzaak van de val?
- > (kwetsbaar)

Laag valrisico

- Voorlichting valrisicofactoren
- Regulier sport-, beweegaanbod

Matig valrisico

Aanmelden bij coördinator valpreventie

Erkende beweeginterventie

- Vallen Verleden tijd
- In Balans
- Otago

Hoog valrisico

Verder onderzoek nodig

Uitvoeren [valanalyse](#)

- Interventies op maat

Erkende beweeginterventie

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

Routing per risico

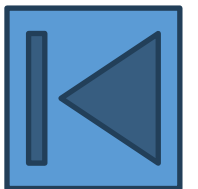
```
graph TD; A[Routing per risico] --> B[senioren zonder risico of Laag valrisico]; A --> C[Senioren met matig valrisico]; A --> D[Senioren met hoog valrisico];
```

The diagram is a flowchart titled 'Routing per risico'. It starts with a central box at the top and branches out into three boxes below it, each representing a different risk level for seniors. The boxes are color-coded: light green for low risk, yellow for moderate risk, and pink for high risk. Arrows point from the top box to each of the three bottom boxes.

**senioren
zonder risico of
Laag valrisico**

**Senioren met
matig valrisico**

**Senioren met
hoog valrisico**

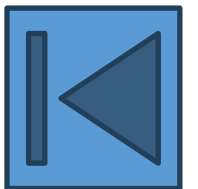


Routing per risico



**senioren
zonder risico of
Laag valrisico**

- Algemene voorlichting valrisicofactoren en bewustwording
- Begeleiden naar regulier beweegaanbod en basisvoorzieningen
- Wandelen, tuinieren, fietsen
- Nederland in Beweging (TV)
- Regulier sport- en beweegaanbod gemeente



Overzicht van het beweegaanbod:



Sport- en beweeggids Eijsden-Margraten



Banholt

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

Bemelen

Wat?	Locatie	Co
Voetbalclub FC Bemelen	Sportpark de Sleutel Bemelerweg 334 Bemelen	
Plan B Trainingsstudio	Gezondheidscentrum Oude Akerstraat 50 Bemelen	www.planb- trainingsstudio.nl
Paardrijden: Rijvereniging Vrij en Blij	Achter cafe 't Plataeu Gasthuis 2	www.rijvereniging-vrij-en- blij.nl, 06-18195859
Seniorenvereniging Bemelen	Oude Akerstraat 44 Bemelen	Mevr. R. Schlösser-Vollers (secretaris), rosette.schlösser@ziggo.nl 043 4071254
Yogaklas Mergella Bemelen		Maandag en woensdag

Eijsden

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

Overzicht van vrij toegankelijke basisvoorzieningen:



Iedereen doet mee!

In Eijsden-Margraten

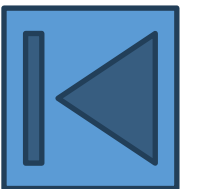
Open inloop, activiteiten en andere
basisvoorzieningen voor hulp en
ondersteuning in onze gemeente

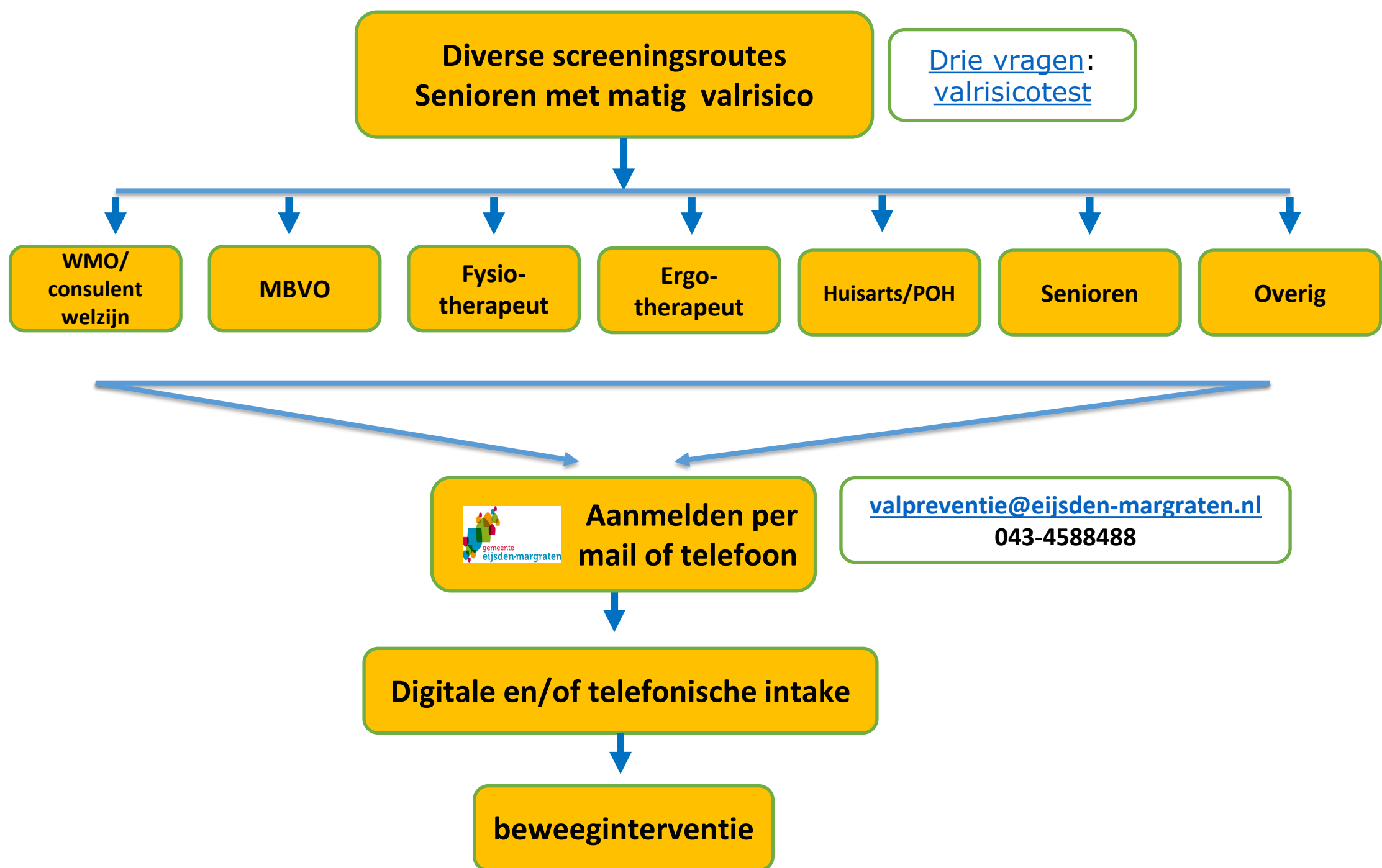


Routing per risico



**Senioren met
matig valrisico**





Telefonische intake

Na aanmelding volgt een telefonisch intake waarin een aantal vragen gesteld worden om na te gaan welke mate van valrisico er is en welke interventie passend is

Stap	Vraag	Toelichting	Resultaat/Advies
Doel gesprek vaststellen	- Kunt u aangeven waarom u belt? - Ik ga u een paar vragen stellen. Deze vragen helpen ons om samen te kijken welke valtraining het beste bij u past	Wilt u meer informatie over valpreventie of heeft u een andere vraag?	
Bepalen mate van valrisico	1. Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?	Noteer hoe vaak, waar en onder welke omstandigheden (bijv. thuis, buiten door bijvoorbeeld duizeligheid, gestruikeld andere reden)	O nee O ja - Hoe vaak: - Onder welke omstandigheden:
	2. Bent u bezorgd of bang om te vallen?	- Waar bent u bang voor (bijv. gladde vloeren, trappen, etc.)? - Heeft deze angst invloed op uw dagelijkse activiteiten?	O nee O ja - Waar bang voor: - Invloed activiteiten:
	3. Heeft u moeite om te bewegen, lopen, of balans te houden?	Bij welke activiteiten heeft u moeite (bijv. traplopen, opstaan (stoel/ uit bed), wandelen)?	O nee O ja Welke activiteiten:
Bij laag valrisico			
	Bij nee op deze drie vragen: Heeft u behoefte aan informatie?	- Hoe u vallen kunt voorkomen? - Naar mogelijkheden om meer te bewegen? - iemand die u daarbij op weg helpt?	O nee O ja Wil informatie over:
Matig/hoog valrisico?			
	Bij Ja op een van deze drie vragen:	Nagaan of er sprake is van matig of hoog valrisico	
	- Bent u 2 keer of vaker gevallen? - Had u letsel door de val? - Kon u zelf opstaan na de val? - Was wegraking de oorzaak van de val?		O nee O ja O nee O ja O nee O ja O nee O ja
	Ingeschat valrisico		O matig O hoog

Bij matig valrisico			
Welke training is geschikt	- Maakt u gebruik van een loophulpmiddel? - Kunt u minimaal 15 minuten zonder loophulpmiddel lopen? - Heeft u moeite met opstaan uit een stoel of bed? - Beweegt u regelmatig? - Welke vormen van bewegen doet u? (Bijv. wandelen, zwemmen, MBvQ)	Hulpmiddelen zoals een rollator of wandelstok – dan voorkeur voor Otago . voorwaarde voor VVT Dit geeft inzicht in mogelijke beperkingen of spierzwaktes. Dan voorkeur voor Otago . Inschatting maken of iemand te goed/fit is voor interventie	O nee O ja O nee O ja O nee O ja O nee O ja Welke vormen van bewegen:
Voorstel interventie	Op basis van uw antwoorden komt u in aanmerking voor een valpreventie training. -	Er zijn verschillende soorten trainingen. We denken dat bij u Vallen Verleden Tijd, In Balans of Otago het beste past.	Training die het beste past (meerdere antwoorden mogelijk): O In Balans O VVT O Otago
	We bieden de trainingen in verschillende kernen in de gemeente E-M aan.	- De eerstvolgende training start op <u> </u>. - We zetten u op de lijst en nemen contact op	
Vervolg	Bedankt voor uw antwoorden. We nemen contact met u op voor verdere stappen.	Licht toe wat de beller kan verwachten (bijv. terugbellen, informatie ontvangen, afspraak maken).	
Bij hoog valrisico			
Verwijzing naar Huisarts	Op basis van uw antwoorden zien wij dat u een hoger risico op vallen heeft. We stellen voor dat u contact opneemt met uw huisarts. Hij/zij kan nagaan wat het beste vervolg is.	U kunt dit ook doen via uw fysiotherapeut of ergotherapeut.	

**Coördinator
Beweeginterventie**



- Overzicht groepen die gaan starten
- Senior indelen in een groep in overleg met therapeuten of verwijzer
- Alle formulieren en presentaties toegankelijk via site gemeente E-M



In Balans

**Vallen
Verleden
Tijd**

Otago



In alle interventies sessie met ergotherapeut,
woningaanpassingen en beweeggedrag



Fysio/trainer:

- uitreiken en laten ondertekenen deelnemersovereenkomst door senioren
- Invullen monitoring voor, tijdens en na interventie

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

Kenmerken van de valpreventieve beweeginterventies:

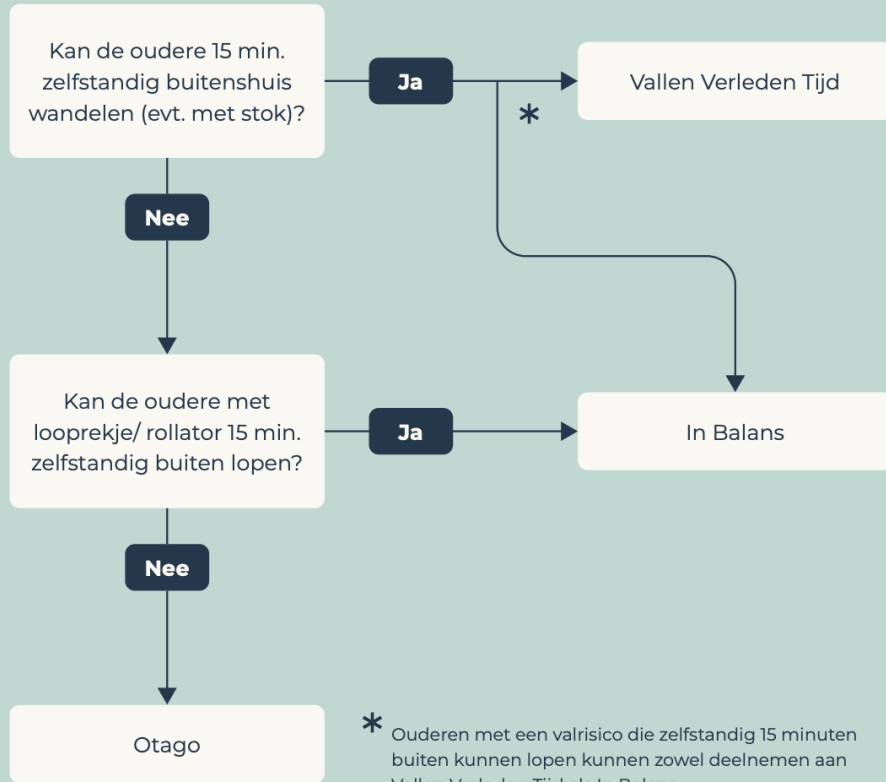


Overzicht van het aanbod in de gemeente Eijsden-Margraten:



Keuzehulp beweeginterventie

voor zelfstandig thuiswonende ouderen met een matig of hoog valrisico



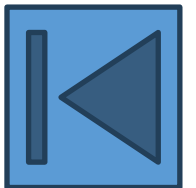
* Ouderen met een valrisico die zelfstandig 15 minuten buiten kunnen lopen kunnen zowel deelnemen aan Vallen Verleden Tijd als In Balans. De keuze voor één van deze twee interventies hangt af van de persoonlijke voorkeur van de oudere en het aanbod in de regio.

veiligheid.nl
kenniscentrum letselpreventie

Hoe gebruik je de keuzehulp?

- Deze keuzehulp helpt om de juiste valpreventieve beweeginterventie te adviseren voor ouderen met een [valrisico](#).
- In [deze infographic](#) vind je meer informatie over de verschillende valpreventieve beweeginterventies.
- Beslis samen met de oudere welke interventie het beste aansluit bij de wensen en behoeften (met name belangrijk bij de keuze tussen Vallen Verleden Tijd en In Balans).
- De keuze voor de interventie is een advies, laat de oudere via de docent checken of de interventie ook echt past.
- Soms blijkt het lastig om een oudere te adviseren. Heb je twijfels? Raadpleeg een fysiotherapeut om de juiste keuze te maken.
- [Klik hier](#) voor het aanbod van de valpreventieve beweeginterventies bij jou in de buurt.

Keuze hulp voor wie welke interventie geschikt is:



Deelnemersovereenkomst voor senioren

Aan de senioren wordt informatie gegeven en gevraagd een deelnemersovereenkomst te ondertekenen

Deelnemersovereenkomst Valpreventie

Voor het goed uitvoeren en evalueren van de cursus vragen wij uw toestemming voor het verzamelen, opslaan en delen van de volgende gegevens door **Naam FYSIOTHERAPIEPRAKTIJK** en gemeente Eijsden-Margraten:

Uw naam, geboortedatum, telefoonnummer, huisarts, mate van valrisico, aanwezigheid en reden van afmelding of stoppen met de cursus

Deze gegevens zullen alleen gebruikt worden voor het volgende:

- Het zorgen voor begeleiding afgestemd op uw situatie
- Het nagaan van hoe uw vooruitgaat tijdens de cursus.
- Het zorgen voor een veilige en geschikte omgeving tijdens de cursus.
- Evaluatie en monitoren van de uitvoering en resultaten van de cursussen die gegeven worden in de hele gemeente (dit doen we anoniem, u zult niet herkenbaar zijn).

Door het ondertekenen van dit formulier geeft u toestemming voor het gebruiken van bovengenoemde gegevens voor de genoemde redenen. U heeft het recht om op elk moment uw toestemming in te trekken en te stoppen met de cursus.

Naam: _____

Geboortedatum: _____

Telefoonnummer: _____

Huisarts: _____

Plaats: _____

Datum: _____

Handtekening: _____

AFBEELDING FYSIOTHERAPIEPRAKTIJK



Algemene voorwaarden voor deelname valpreventie

- In de oefenruimte zijn schone (sport)schoenen verplicht.
- **Naam FYSIOTHERAPIEPRAKTIJK**ervaart geen aansprakelijkheid voor schade en of diefstal van uw persoonlijke bezittingen
- De deelnemer geeft toestemming, om mogelijk de huisarts te informeren over deelname aan het valpreventie programma.
- Voor het annuleren van afspraken hanteren wij een termijn van tenminste 24 uur.
- Als u wilt stoppen met het valpreventieprogramma vragen wij u een mail te sturen naar valpreventie@eijsdenmargraten.nl t.a.v. Daisy Claessens
- De Gemeente Eijsden- Margraten en **Naam FYSIOTHERAPIEPRAKTIJK** kan niet aansprakelijk gesteld worden voor letsel ten gevolge van deelname aan het valpreventie programma.

Uitgangspunten en afspraken met fysiotherapeuten

De fysiotherapeuten uit de gemeente E-M verzorgen de interventies. Met hen is een aantal uitgangspunten en afspraken gemaakt.



Uitgangspunten en afspraken fysiotherapeuten

Ketenaanpak

- De valpreventie in gemeente Eijsden-Margraten (E-M) wordt volgens het draaiboek 'Ketenaanpak valpreventie Eijsden-Margraten' vormgegeven. Hierbij zijn de lokale netwerken nauw betrokken en wordt de verbinding gemaakt met het bestaande beweegaanbod.
- Senioren (65+) kunnen zich aanmelden via de algemene valpreventie mail (valpreventie@eijsden-margraten.nl) van de gemeente of via een therapeut of andere professionals. Alle aanmeldingen worden aan het centraal valpreventie punt bij de gemeente doorgegeven.
- Bij de senioren wordt met de valrisicotest de mate van valrisico bepaald.
 - o Senioren zonder of met een laag valrisico krijgen voorlichting en wordt het regulier sport- en beweegaanbod onder de aandacht gebracht.
 - o Senioren met een matig valrisico komen in aanmerking voor een valpreventieve beweeginterventie.
 - o Senioren met een hoog valrisico wordt geadviseerd in overleg met de huisarts een nadere analyse te laten uitvoeren m.b.v. een uitgebreide valanalyse.

Valpreventieve beweeginterventies

- Vanuit het centraal valpreventiepunt van de gemeente wordt aan senioren met een matig valrisico een beweeginterventie aangeboden. Het soort interventie is mede afhankelijk van de situatie van de senior en plaatsen die beschikbaar zijn.
- De beweeginterventies Otago, Vallen Verleden Tijd en In Balans worden door hiervoor geschoolde/gecertificeerde fysiotherapeuten uit de gemeente E-M gegeven.
- De gemeente E-M ondersteunt de therapeuten bij de werving van senioren en bij de uitvoering (o.a. vinden en reserveren van ruimtes, vormgeven van voorlichting, info over ketenaanpak).
- Het aantal en soort interventies wordt elk jaar vooraf bepaald en ingepland in afstemming met de therapeuten. Interventies worden alleen gestart met toestemming van de gemeente.
- Bij elke interventie is er een minimum en maximum aantal deelnemers. Bij VVT en In Balans is het aantal mede afhankelijk van het aantal docenten per cursus.
 - o Otago: minimaal 6 en maximaal 8
 - o VVT: minimaal 8 en maximaal 10
 - o In Balans: minimaal 8 en maximaal 12

Uniformiteit interventies Otago, VVT en In Balans

- Tijdens en na de interventie wordt aandacht besteed aan blijven bewegen waarbij met de senioren nagegaan wordt wat bij hen past. Hierbij wordt het reguliere sport- en beweegaanbod onder de aandacht gebracht.
- Tijdens elke valpreventieve beweeginterventie geeft een ergotherapeut voorlichting over hulpmiddelen, ondersteuning en risicofactoren.
- Bij elke interventie zijn er sociale koffiemomenten.
- De fysiotherapeuten monitoren en evalueren de interventie conform het draaiboek: voor en na de interventie. De meetresultaten worden besproken met de senioren.
- Na 3 maanden is er een terugkombijeenkomst met herhaling van de oefeningen, voorlichting en blijven bewegen waarbij ingegaan wordt op de vragen van de senioren.
- De deelnemende therapeuten in E-M conformeren zich aan het draaiboek en het uitvoeren van de beweeginterventies conform de daarvoor beschreven standaarden. Ze worden daar waar nodig in gecoacht en de aanpak wordt regelmatig samen besproken en geëvalueerd.



Kosten van de valpreventieve beweeginterventies

- De gemeente E-M betaalt de uitvoerende fysiotherapiepraktijken voor het geven van de cursussen. Kosten van de interventie worden niet in rekening gebracht bij de deelnemer.
- De vergoeding hangt mede af van het soort interventie en hoeveel fysiotherapeuten die de interventie geven. De bedragen zijn in de regio Zuid-Limburg op elkaar afgestemd (bestuurlijke regietafel d.d. 03-10-2024).
- Extra bijeenkomsten voor de metingen, de terugkombijeenkomst en de inzet van de ergotherapeut worden bij VVT en Otago vergoed. Bij In Balans zijn die al opgenomen in de vergoeding.
- De gemeente vergoedt indien nodig de btw. De fysiotherapiepraktijken zijn zelf verantwoordelijk voor het aanvragen van de btw-vergoeding.
- De gemeente heeft een aantal opleidingen voor erkende beweeginterventies voor fysiotherapeuten vergoed. Indien de betreffende fysiotherapeut (die de cursus heeft gevolgd) niet meer werkzaam is in onze gemeente, dient de fysiotherapiepraktijk zelf voor een geschoolde vervanger te zorgen.
- Er worden per jaar vier bijeenkomsten georganiseerd om ervaringen te delen en thema's te bespreken. We verwachten dat alle deelnemende therapeuten hierbij aanwezig zijn

Overzicht uniforme acties valpreventieve beweeginterventies Gemeente Eijsden-Margraten

De drie beweeginterventies (In Balans, Vallen Verleden Tijd en Otago) hebben hun accenten.

Daarnaast is er een aantal uniforme onderdelen. Die worden hieronder in de tabel weergegeven.

	Acties		Formulieren
Voorbereiding	Gegevens deelnemers	• Algemene gegevens en aanmeldroute	• Monitorformulier
	Klaarmaken ruimte	• Parcours	
	Sociale koffie	• Ruimte en koffie/thee	
Eerste bijeenkomst Met twee personen	Voorstellen	• Elkaar en deelnemers	
	Doel en vorm van de interventie		
	Afspraken	• Gedragsregels en afspraken	• Deelnemersovereenkomst
	Algemene voorlichting	• Korte presentatie – maak gebruik van standaard presentatie	• Voorlichtingsmap met folders
		• Aankondiging ergotherapie	• Onder aandacht brengen regulier beweegaanbod
	Uitleg en uitvoering metingen	• Vragen naar huidig beweeggedrag	• Uitdelen actief leven test
		• Metingen en feedback naar deelnemers	• Invullen monitorformulier en feedback formulier metingen deelnemers
		• Indien nodig verwijzen naar beweegmakelaar	
Tweede bijeenkomst	Ingaan op huidig beweeggedrag	• Bespreken resultaat actief leven test	• Invullen feedback formulier metingen deelnemers
	Eventueel vervolg metingen	• Metingen en feedback naar deelnemers	• Bespreken beweegaanbod E-M
			• Invullen monitorformulier en feedback formulier deelnemers
Uitvoering interventie VVT, InBalans, Otago			
Bijeenkomst met ergotherapeut	Herhaling en verdieping voorlichting	• Risicofactoren vallen	• Wijzen op folders in voorlichtingsmap
		• Aanpassingen in en om huis	
		• Beweeggedrag	
Uitvoering interventie VVT, InBalans, Otago			
Laatste bijeenkomst Met twee personen Beweegmakelaar	Doel laatste bijeenkomst	• Metingen en feedback naar deelnemers	• Monitorformulier en feedback formulier metingen deelnemers
		• Ervaringen deelnemers ophalen: algemeen en per persoon	• Evaluatieformulier valinterventieprogramma deelnemers
		• Aandacht vervolg: m.m.v. beweegmakelaar en voorliggend veld	
Na 3 maanden Beweegmakelaar	Doel herhalingsles	• Ophalen ervaringen en behoeften	• Wijzen op folders in voorlichtingsmap
		• Onderdelen interventie herhalen	
		• Aandacht beweeggedrag en aansluiting regulier aanbod en algemene voorzieningen	
	Uitreiken deelnemerscertificaat		• deelnemerscertificaat

Elke deelnemer krijgt een voorlichtingsmap

Inhoud Voorlichtingsmap

- Beweeggids
- Grote flyer 'verhoogd risico'
- Kleine flyer 'zo blijft u overeind',
- FES test
- Actief leven test
- Formulier scores metingen feedback naar deelnemers
- Omgevingsfactoren/woonrisico's
- Flyer een tegen eenzaamheid
- Boekje iedereen doet mee
- Evaluatieformulier



Deelnemerscertificaat

DEELNAME CERTIFICAAT

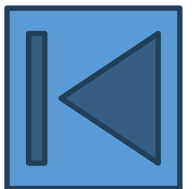
.....
Heeft succesvol deelgenomen aan de cursus valpreventie in



Wethouder Piatek
Gemeente Eijsden Margraten

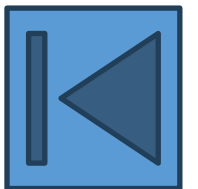
Actieve begeleiding en doorverwijzing naar structureel beweegaanbod

- ✓ **Fysiotherapeut** besteedt continu aandacht aan beweeggedrag, deelname sociale activiteiten, delen onderlinge ervaringen en motiveert deelnemers
- ✓ **Ergotherapeut** benoemt belang blijven deelnemen aan betekenisvolle activiteiten en rol van omgeving
- ✓ **Beweegmakelaar** sluit aan bij laatste bijeenkomst en bij terugkombijeenkomst na 3 maanden
- ✓ **Deelnemer** neemt initiatief voor aanmelding/deelname beweegaanbod. Beweegmakelaar en therapeuten ondersteunen en leggen waar mogelijk en nodig contacten met voorliggend veld
- ✓ **Inzicht in beweegaanbod**  **en aanbod basisvoorzieningen** 
- ✓ **Gebruik waar mogelijk het netwerk**
 - Vrijwilligers, verenigingen
 - Krachtenbinder SCE
 - Coördinator zorg en welzijn Envida
 - Consulent welzijn gemeente E-M
 - Buurtcoach gemeente E-M



Stabilisatiefase en terugval voorkomen terugkombijeenkomst na 3 maanden

- **Evaluatie door fysiotherapeut in de groep tijdens terugkombijeenkomst**
 - Wat doen de senioren met het geleerde, wat lukt wel/niet
 - Aansluiting bij regulier beweegaanbod en basisvoorzieningen: delen ervaringen
- **Beweegmakelaar sluit aan** en maakt vervolgspraken met deelnemers waar nodig
- **Integratie valpreventieve oefeningen in reguliere beweegactiviteiten** denk aan MBvO, wandelen combineren met leuke beweegactiviteiten, etc



Routing per risico

Senioren met hoog valrisico

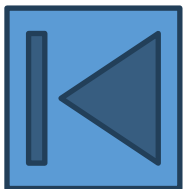
Valanalyse
In E-M door
Huisarts
Ergotherapeut
Fysiotherapeut

- ✓ Voor afname valanalyse contact met huisarts en na afloop terugkoppeling naar huisarts
- ✓ Zie ook eerdere info: 

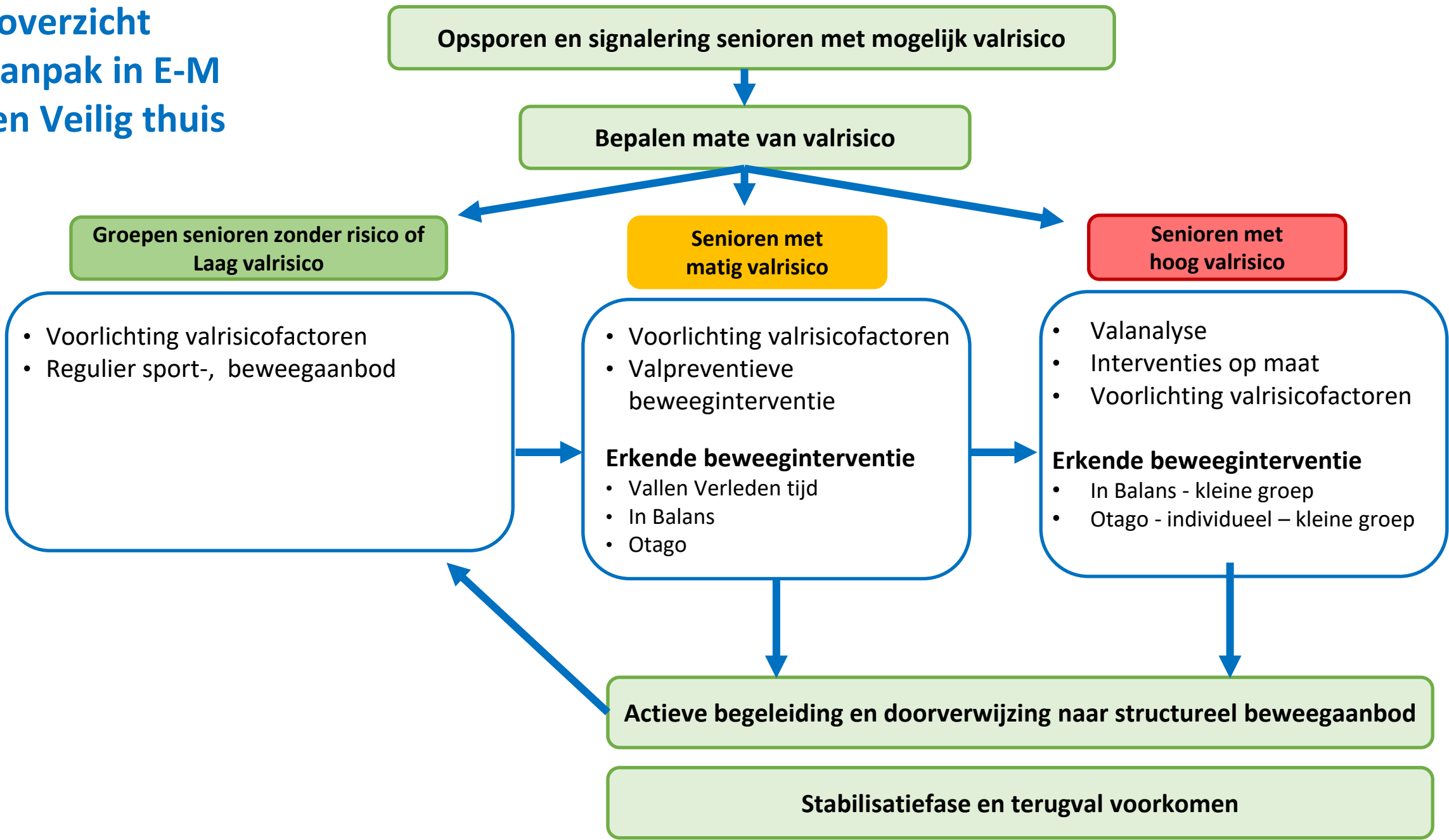
Interventies op maat op basis van
resultaat valanalyse
en/of

Erkende beweeginterventie

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

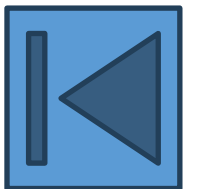


Totaal overzicht
Ketenaanpak in E-M
Vitaal en Veilig thuis



Monitoring

- **Eerste bijeenkomst**
 - Beginmeting (zie monitoringsformulier volgende pagina's)
 - Bewustwording in hoeveel iemand beweegt gedurende de week - Actief leven test (test zit in voorlichtingsmap van deelnemers)
 - Feedback: resultaten testen deelnemers invullen en met hen bespreken (formulier zit in voorlichtingsmap van deelnemers)
- **Laatste bijeenkomst:**
 - Eindmeting zie monitoringsformulier
 - Feedback: resultaten testen voor deelnemers aanvullen en bespreken met deelnemers
 - Bespreken blijven bewegen, beweegaanbod en voorliggend veld – samen met beweegmakelaar
 - Evaluatieformulier valpreventieprogramma voor deelnemers (formulier zit in voorlichtingsmap van deelnemers)



Actief leven test – inzicht in hoeveel iemand beweegt gedurende een week

Actief leven test

Met deze test krijgt u inzicht in hoeveel u beweegt gedurende een week.

Voor elk periode van 10 minuten dat u aan een stuk **matig intensief beweegt**, mag u 1 vakje inkleuren. Het gaat om minstens 10 minuten aaneengesloten (dus zonder pauze) bewegen.

Voorbeeldactiviteiten waar u aan kunt denken bij matig intensief bewegen: wandelen, boodschappen doen, stofzuigen, zwemmen, gymmen, tuinieren, fietsen.

Maar heel veel andere soortgelijke activiteiten gelden natuurlijk ook

Per 10 minuten bewegen = 1 vakje invullen

Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

De uitslag

		
7 dagen, 3 of meer vakjes ingekleurd	5 dagen, 3 of meer vakjes ingekleurd.	Minder dan 5 dagen, 3 vakjes ingekleurd.
Ideaal , houd dit vol!	Voldoende , probeer het aantal beweegmomenten op te voeren	Te weinig , probeer dit langzaam op te voeren door 1 à 2 vakjes per week toe te voegen

Monitoringsformulier valpreventieve beweeginterventie gemeente Eijsden-Margraten

[illegible]

Monitoringsformulier valpreventieve beweeginterventie gemeente Eijsden-Margraten (vervolg)

[illegible]

Feedback formulier voor resultaten deelnemers

Metingen voor en na de valinterventie training



Naam deelnemer:

Test	Short Physical Performance Battery (SPPB)		Falls Efficacy Scale (FES)		Functional Reach	
	Geeft inzicht in loopsnelheid, balans en beenkracht		Geeft inzicht in de angst voor vallen		Geeft inzicht in mate van stabiliteit en valrisico	
	Hoe hoger hoe beter		Hoe hoger de score hoe meer angst		Minder dan 15 cm betekent een hoger valrisico	
scores	voor	na	voor	na	voor	na

Overzicht van beweegactiviteiten die u doet en hoe vaak per week

Denk daarbij aan wandelen, tuinieren, zwemmen, MBvO, etc

Voor de valinterventie training	Na de valinterventie training

Evaluatieformulier valinterventieprogramma

Beste deelnemer aan de valpreventie training,

U heeft de training valpreventie bijna afgerond. **We willen graag weten wat u van de cursus vond.** Complimenten zijn leuk, maar alle ideeën en opmerkingen zijn welkom. Daar kunnen we alleen van leren.

We stellen het erg op prijs als u dit formulier **de laatste bijeenkomst ingevuld mee neemt.** Alvast bedankt voor het invullen!

1. Wat vond u het meest nuttig of waardevol aan de training?

2. Heeft u tips om het programma te verbeteren? Wat heeft u gemist in de training?

3. Raadt u andere senioren aan om deze training te volgen? Kunt u aangeven waarom wel of niet?

4. Wat gaat u na afloop van deze cursus zelf doen om vallen te voorkomen en in beweging te blijven?

5. Heeft u nog vragen? Heeft u nog ergens ondersteuning bij nodig?

6. Hieronder heeft u de ruimte om op te schrijven wat u verder nog kwijt wilt

7. Welk cijfer (van 0 tot 10) zou u voor de training geven?

Cijfer:

Voor vragen:

- valpreventie@eijsden-margraten.nl

