

RAPPORTAGEDOCUMENT Valpreventieve beweginginterventies

Klinimetrie

Bij aanvang van de interventie (T0, bijlage 1) wordt altijd de klinimetrie van de betreffende interventie afgenomen. Vul daarbij ook altijd het bijgeleverde format in: **Vragenlijst T0 (afname voor start valtraining) monitoring valtraining!**

Daarnaast zijn er nog enkele aanvullende gegevens van belang:

- Waar sport je/beweeg je al voor in de rapportage
- Waarin participeer je zoals kookclub, kaartclub etc.
- Ervaren gezondheid (schaal 0 tot 10)
- 4 meter looptest middels Smartfloor met koppeling ID- nummer aan naam deelnemer (alleen bekend bij uitvoerder, let op AVG qua opslaan) → [Let op erg belangrijk voor verdere monitoring, vraag naar bij een van de sportbedrijven mocht het niet lukken!](#)

Deze metingen zullen ook direct na afronden van de groepsinterventie herhaald worden (T1). En wederom de bijgeleverde format voor de klinimetrie gebruiken en invullen; **Vragenlijst T1 (afname na afsluiting interventie, bijlage 2) monitoring valtraining**

In Balans is afgelopen na 14 weken.

Vallen Verleden Tijd is afgelopen na 5 weken.

Otago is afgelopen na 12 weken.

Evaluatie

Evaluatie na 6 (T2) en 12 (T3) maanden na stop van de interventie, mede inzetten van positieve gezondheid dus uitvragen nogmaals ervaren gezondheid (schaal 0 tot 10).

Intervisie

Twee keer een intervisiemoment, waarvan een keer met de betrokken partners rondom het uitgevoerde programma in de wijk en de andere bijeenkomt met de uitvoerders van de interventies in de regio. Binnen 3 maanden na afronden van de groep worden deze bijeenkomsten gepland en gehouden.

NB Dit zal bij aanvang alleen met de partners zijn die ook vanuit hun professie bekend zijn met intervisie en deze intervisie hiervoor in de plaats mogen inzetten. Wij hopen in de toekomst bredere bekostiging haalbaar te kunnen maken om met alle deelnemende partners de intervisie te kunnen laten plaatsvinden.

Rapportage

Een schriftelijke terugkoppeling met data (anoniem, dus alleen aantallen en geen namen van deelnemers) naar het Paramedisch Platform Zuid Kennemerland (PP-ZK). Vermeld hierbij ook het rekeningnummer van de uitvoerder. Hierna kan uitbetaling plaatsvinden aan de uitvoerder van de interventie.

→ Zie bijlage 3. Rapportage Valpreventie interventie Regio Zuid Kennemerland & IJmond

Kan gemaild worden naar info@pp-zk.nl

Voor de start en na afronding van de interventie zal het betreffende Sport3-bedrijf een Google formulier opsturen naar de uitvoerder. Voorafgaand aan de interventie betreft dit het formulier 'Resultaten valrisico test.' Na afloop van de interventie is dit het formulier 'Algemene informatie valpreventie.' Aan de uitvoerder van de interventie het verzoek om beide formulieren in te vullen en op te sturen naar de verantwoordelijke van het betreffende Sport3-bedrijf.

Totale investering qua uren:

NB bij de interventie In balans zijn een deel van deze bijeenkomsten al aanwezig in het programma en zullen dus niet extra op het aantal te investeren uren komen.

	Tijdsbesteding (uren)
Vorbereiden	1
Informatiebijeenkomst	2
Voorlichting 1	2
Voorlichting 2	2
Voorlichting 3	2
Evaluatie T6 mnd	2
Evaluatie T12 mnd	2
Intervisie	4
Rapportages	1
Totaal	18

Interventies

Daarnaast zijn er verschillen in inzet qua uren per interventie, te zien in het overzicht van VeiligheidNL zoals hierboven weergegeven.

	Totaal aan uur	Trainingsuren	Groepsgrootte
In Balans	38	20	8 tot 12
		<i>20x 1 uur</i>	
Vallen Verleden Tijd	33	15	6 tot 10
		<i>10x 1,5 uur</i>	
Otago (groep)	36	18	5 tot 8
		<i>12x 1,5 uur</i>	

Gezien groepsgrootte en verschillende expertises die gevraagd worden, waarbij er bv bij Vallen Verleden Tijd (VVT) meer materiaal beschikbaar dient te zijn is de prijs voor de 3 verschillende interventies gelijk.

Totaalprijs van €3250,- per interventie.

Het is de uitvoerder van de interventie niet toegestaan een eigen bijdrage te vragen aan de deelnemers. Mocht een uitvoerder dit toch doen zal een verantwoordelijke van het Sport3-bedrijf hen noodzaken tot stoppen met de interventie, of besluiten dat de uitvoerder geen recht meer heeft op de €3250.

	Totaal	Maximaal	Minimaal
In Balans	€ 3250,-	€ 406,- pp	€ 271,- pp
Vallen Verleden Tijd	€ 3250,-	€ 542,- pp	€ 325,- pp
Otago (groep)	€ 3250,-	€ 650,- pp	€ 406,- pp

De kosten van een eventueel te huren locatie om de interventies uit te voeren is inbegrepen in de totaalprijs van de interventie. Dit met de gedachte dat de meeste paramedici/buurtsportcoaches een 'eigen' ruimte ter beschikking hebben om de interventie te kunnen uitvoeren.

De kosten van locatiehuur kunnen dus niet apart ingediend worden bij de betreffende gemeente en zullen door de praktijk van de uitvoerder gedragen dienen te worden.

Meedenken over een 'betaalbare' locatie kan in samenspraak met de verschillende sportbedrijven:

- Sportservice [Heemskerk, Heemstede en Zandvoort
www.jouw.teamsportservice.nl/Kennemerland](http://www.jouw.teamsportservice.nl/Kennemerland)
- SportSupport [Haarlem, Velsen en Bloemendaal
www.sportsupport.nl](http://www.sportsupport.nl)
- Beverwijk Fit & actief [Beverwijk
www.beverwijkfitenactief.nl](http://www.beverwijkfitenactief.nl)

Let op:

Om als paramedicus uitbetaald te worden is een lidmaatschap van de Paramedisch Platform Zuid-Kennemerland (PP-ZK) en/of Paramedische Coöperatie Midden-Kennemerland (PCMK) een vereiste. Er is door de gezamenlijke gemeenten gekozen om één partij te contracteren om zo de kwaliteit en geldstromen vanuit de verschillende gemeenten te kunnen coördineren en borgen.

Het zijn open netwerken, eenieder kan aansluiten tegen een financiële vergoeding rondom lidmaatschap. Mocht je nog geen lid zijn van PP-ZK of PCMK neem dan contact op met:

PP-ZK info@pp-zk.nl

→ De volgende monodisciplinaire samenwerkingsverbanden zijn onderdeel: Coöperatie Platform Oefentherapie Zuid-Kennemerland en Haarlemmermeer, PEP-MZK (ergotherapeuten), Samenwerkende logopedisten PP Kennemerland, Vrijgevestigde Diëtisten Zuid-Kennemerland (VDZK) en FysiQ (fysiotherapeuten).

PCMK secretaris@pc-mk.nl

Let op:

PCMK de afspraken gelden alleen voor de volgende gemeenten zoals in dit document beschreven: Beverwijk, Bloemendaal, Haarlem, Heemskerk, Heemstede en Zandvoort.

Route Gezond

Ben je geen paramedicus en wil je toch een valpreventieve beweeginterventie gaan aanbieden, neem dan voor je gaat starten contact op met een van de Sport3 bedrijven om jouw mogelijkheden te bespreken

- Sportservice Heemskerk, Heemstede en Zandvoort
- SportSupport Haarlem, Velsen en Bloemendaal
- Beverwijk Fit & actief Beverwijk

Bijlage 1

Vragenlijst T0 (afname voor start valtraining) monitoring valtraining

Datum (DD/MM/JJJJ): ___/___/_____

Client ID-code: _____

Vraag 1: In welke gemeente volgt u de training?

- Beverwijk
- Bloemendaal
- Haarlem
- Heemskerk
- Heemstede
- Velsen
- Zandvoort

Vraag 2: In welke setting volgt u de training?

- Buurthuis
- Sporthal
- Gezondheidscentrum (inclusief paramedisch/fysio praktijk)
- Zorginstelling
- Anders namelijk: _____

Vraag 3: Hoe bent u bij de valtraining terecht gekomen?

- Via huisarts
- Via fysiotherapeut
- Via diëtist
- Doorverwezen na een screening op een vitaliteitsdag
- Anders, namelijk: _____

Vraag 4: Hoe is over het algemeen uw gezondheid?

-  
- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
-

Vraag 5: bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?

- Nee
- Ja

Vraag 6: bent u bezorgd om te vallen?

- Nee
- Ja

Vraag 7: Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

- Nee
- Ja

Vraag 8: Fysieke activiteit in uw vrije tijd. De volgende vraag gaat over de fysieke activiteit die u in uw vrije tijd en tijdens transport ervaart (inclusief van en naar werk/winkel/bezoek/hobby).

Tijdens een gemiddelde week, hoeveel tijd besteedt u in totaal aan matig en intensieve fysieke activiteit waarbij uw hartslag verhoogd is en uw ademhaling is versneld (bijvoorbeeld wandelen, fietsen als transport of training, tuinieren, rennen of recreatief sporten). Geef een zo goed mogelijke schatting.

Totaal aantal tijd gemiddeld besteed in één week in matig en intensieve activiteit:

_____uur per week en _____minuten per week

Vraag 9: Hoe vaak voert u gemiddeld per week spier- en botversterkende activiteiten uit?

Voorbeelden van spier- en botversterkende activiteiten zijn: trainen van kracht, uithoudingsvermogen en omvang van uw spieren. Bijvoorbeeld met hardlopen, bootcamps, circuittraining, fitness of andere activiteiten waarbij het lichaam met het eigen lichaamsgewicht of ander extra gewicht wordt belast.

- 0 keer per week
- 1 keer per week
- 2 keer per week of vaker

Vraag 10: Voert u tijdens een gemiddelde week oefeningen en/of activiteiten uit waarbij de balans getraind wordt (zoals balansoefeningen, balsporten, aerobics, dansen, yoga etc.)?

- Nee
- Ja

Vraag 11: Met welke fysieke activiteiten bent u weleens betrokken?

- Wandelen
- Fietsen
- Hardlopen
- Nederland in beweging
- Yoga / pilates
- Aerobics
- Groepstraining
- Dansen
- Aquafit / aquarobics
- Tennis / Padel
- Fitness / Fysiotherapie
- Zwemmen
- Golf
- Tuinieren
- Intensieve huishoudelijke taken (stofzuigen, dweilen, poetsen, ramen lappen)
- Dansen
- Anders, namelijk: _____
- Anders, namelijk: _____

Client ID-code T0 vragenlijst: _____

Vraag 12: Met welke sociale activiteiten bent u weleens betrokken?

- Koken / kookclub
- Kaarten
- Biljarten
- Buurthuis / ouderensoos
- Vrijwilligerswerk
- Koor
- Handwerken (breien, haken, knutselen)
- Leesclub / bibliotheek
- Toneel
- Anders, namelijk: _____
- Anders, namelijk: _____

Vraag 13: Heeft u eerder aan een valtraining deelgenomen?

- Nee (U mag hier stoppen, de volgende vragen zijn niet voor u van toepassing)
- Ja

Vraag 14: Zo ja, welke?

- Otago
- In balans
- Vallen Verleden Tijd (VVT).
- Anders, namelijk: _____
- Ik heb niet eerder deelgenomen aan een valinterventie

Vraag 15: Heeft u toen de valtraining volledig afgemaakt en alle lessen gevolgd?

- Nee
- Ja
- Ik heb niet eerder deelgenomen aan een valinterventie

Vraag 16: In welk jaar heeft u deze training gevolgd? Wanneer u het niet precies meer weet, geef een schatting.

Jaartal: _____

Bijlage 2

Vragenlijst T1 (afname na afsluiting interventie) monitoring valtraining

Datum (DD/MM/JJJJ): ___/___/_____

Client ID-code: _____

Training gehad van (naam aanbieder): _____

Vraag 1: Hoe is over het algemeen uw gezondheid?



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Vraag 2: Welke valtraining heeft u pas geleden afgerond?

- Otago
- In balans
- Vallen Verleden Tijd (VVT)
- Anders, namelijk: _____
- Ik heb niet deelgenomen aan een valtraining (u mag stoppen met invullen)
- Ik weet niet welke training ik gevolgd heb

Vraag 3: In welke gemeente heeft u de training gevolgd?

- Beverwijk
- Bloemendaal
- Haarlem
- Heemskerk
- Heemstede
- Velsen
- Zandvoort

Vraag 4: Bent u naar de informatiebijeenkomsten geweest?

- Ja, allemaal
- Ja, sommige, maar niet allemaal
- Nee, niet een
- Er waren geen informatiebijeenkomsten bij deze valtraining

Vraag 5: Welke score geeft u de valtraining die u gevolgd heeft?



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Vraag 6: Hoe lang moest u wachten voordat u terecht kon bij een valtraining?

- Minder dan 1 maand
- Tussen 1 en 3 maanden
- Tussen 3 en 6 maanden
- Langer dan 6 maanden

Vraag 7: Heeft u de valtraining volledig afgemaakt en alle lessen gevolgd?

- Nee
- Ja, ik heb alle lessen gevolgd
- Ja, maar heb niet alle lessen gevolgd
- Ik heb niet deelgenomen aan een valinterventie

Vraag 8: Denkt u dat u gebruik blijft maken van de dingen die u heeft geleerd op de cursus?

- Ja
- Nee

Vraag 9: Fysieke activiteit in uw vrije tijd. De volgende vraag gaat over de fysieke activiteit die u in uw vrije tijd en tijdens transport ervaart (inclusief van en naar werk/winkel/bezoek/hobby).

Tijdens een gemiddelde week, hoeveel tijd besteedt u in totaal aan matig en intensieve fysieke activiteit waarbij uw hartslag verhoogd is en uw ademhaling is versneld (bijvoorbeeld wandelen, fietsen als transport of training, tuinieren, rennen of recreatief sporten). Geef een zo goed mogelijke schatting.

Totaal aantal tijd gemiddeld besteed in één week in matig en intensieve activiteit:

_____uur per week en _____minuten per week

Vraag 10: Hoe vaak voert u gemiddeld per week spier- en botversterkende activiteiten uit?

Voorbeelden van spier- en botversterkende activiteiten zijn: trainen van kracht, uithoudingsvermogen en omvang van uw spieren. Bijvoorbeeld met hardlopen, bootcamps, circuittraining, fitness of andere activiteiten waarbij het lichaam met het eigen lichaamsgewicht of ander extra gewicht wordt belast.

- 0 keer per week
- 1 keer per week
- 2 keer per week of vaker

Vraag 11: Voert u tijdens een gemiddelde week oefeningen en/of activiteiten uit waarbij de balans getraind wordt (zoals balansoefeningen, balsporten, aerobics, dansen, yoga etc.)?

- Nee
- Ja

Vraag 12: bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?

- Nee
- Ja

Client ID-code T0 vragenlijst: _____

Vraag 13: bent u bezorgd om te vallen?

- Nee
- Ja

Vraag 14: Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

- Nee
- Ja

Vraag 15: Met welke fysieke activiteiten bent u weleens betrokken?

- Wandelen
- Fietsen
- Hardlopen
- Nederland in beweging
- Yoga / pilates
- Aerobics
- Groepstraining
- Dansen
- Aquafit / aquarobics
- Tennis / Padel
- Fitness / Fysiotherapie
- Zwemmen
- Golf
- Tuinieren
- Intensieve huishoudelijke taken (stofzuigen, dweilen, poetsen, ramen lappen)
- Dansen
- Anders, namelijk: _____
- Anders, namelijk: _____

Vraag 16: Met welke sociale activiteiten bent u weleens betrokken?

- Koken / kookclub
- Kaarten
- Biljarten
- Buurthuis / ouderensoos
- Vrijwilligerswerk
- Koor
- Handwerken (breien, haken, knutselen)
- Leesclub / bibliotheek
- Toneel
- Anders, namelijk: _____

Anders, namelijk: _____

Rapportage Valpreventie interventie Regio Zuid Kennemerland & IJmond

		opmerkingen
Naam uitvoerder		
Soort interventie	In Balans / VVT / Otago	
Gemeente		
Setting <i>Denk aan buurthuis, VVT-instelling, gezondheidscentrum/paramedische praktijk, sporthal etc</i>		
Start datum groep		
Aantal deelnemers aangemeld		
Aantal deelnemers geëindigd		
Reden uitval		
Op welke wijze verwezen:		
Via huisarts		
Via fysio		
Via diëtist		
Via sport & welzijn		
Anders, namelijk		
Welke disciplines zijn uitgenodigd bij de voorlichtingsbijeenkomst? <i>Denk aan ergotherapeut, apotheker, dietiste, fysiotherapeut, sport3, sociaal wijkteam – welzijn op recept</i>		
Ervaren gezondheid verdeeld in de groep Aantallen per score 0 tot 10 (anoniem)		
- Bij aanvang		
- Na afronding		
Geef aan wie, waar beweegt		
- Bij aanvang		
- Na afronding		

Geef aan wie, waar participeert zoals kookclub, klaverjassen, tuinieren etc		
- Bij aanvang		
- Bij afronding		

Vertel over de groep, verloop, tips en tops;

(jouw verhaal als coördinator)