

STARTERSDOCUMENT Valpreventieve beweeginterventies

Organisatie, inhoud & onderbouwing bekostiging voor de uitvoerders van valpreventieve beweeginterventies voor inwoners van de G7 met een vastgesteld matig valrisico.

NOOT: met de 'G7' wordt bedoeld de 7 samenwerkende gemeenten in Zuid-Kennemerland & IJmond; Haarlem, Heemstede, Zandvoort, Velsen, Beverwijk, Heemskerk en Bloemendaal.

Ik ben professional en wil starten met de uitvoering van een Valpreventie interventie!

Neem minimaal één maand voor aanvang van de groep contact op met een van de Sport3-bedrijven om af te stemmen wanneer en hoe je wil starten!

Sportservice Heemskerk, Heemstede en Zandvoort,

wassendelft@teamsportservice.nl

SportSupport Haarlem, Velsen en Bloemendaal, valpreventie@sportsupport.nl

Beverwijk Fit & actief Beverwijk, klous@welzijnbeverwijk.nl

Daarna ontvangen wij per mail graag de volgende informatie:

- Naam, adres en telefoonnummer van de organisatie die de interventie aanbiedt
- Adres + telefoonnummer locatie
- Naam van de professional die de interventie gaat geven
- Welke interventie ga je organiseren (In Balans, Vallen Verleden Tijd of Otago)
- Startdatum interventie
- Verwachte einddatum interventie
- Dag en tijdstip per groep
- Aantal deelnemers per interventie
- URL website van organisatie die de interventie aanbiedt.

Algemeen

Er zijn 3 verschillende groepsinterventies die geadviseerd worden door VeiligheidNL; In Balans, Vallen Verleden Tijd en Otago. Zie bijlage 2 voor een overzicht over de belangrijkste kenmerken hiervan. Ons voorstel is om een basisonderdeel rondom voorlichting en informatieve bijeenkomsten, wat bij de interventie In Balans al onderdeel is van de interventie, toe te voegen aan alle interventie (waar dit nog niet binnen de specifieke interventie geborgd is, dus specifiek toevoegen bij Vallen Verleden Tijd en Otago).

Het idee is dat in het algemene deel veel informatie en kennisoverdracht gegeven wordt door verschillende disciplines. Een bijkomend voordeel is dat hiermee ook de samenwerking tussen de verschillende disciplines, en niet alleen rondom valpreventie, bestendig wordt.

Vorbereiden informatiebijeenkomst

Vormen van een groep, informeren van de deelnemers en telefonische inschatting maken over geschiktheid van de deelnemer binnen juist deze groep en anders warme overdracht naar andere samenwerkingspartner. Voor keuze en afweging welke interventie zie: [Keuzehulp valpreventieve beweeginterventie.pdf \(veiligheid.nl\)](#) en bijlage 3.

Doordat er nog geen ervaring is zal dat aanvankelijk de inschatting van een uitvoerder zijn en in de toekomst zullen we hier vanuit een stuur- of evaluatiegroep mogelijk nog kwantitatieve items aan toevoegen op basis waarvan een triage voor een specifieke groepsinterventie gekozen kan worden.

Informatiebijeenkomst

Er wordt gestart met een informatieve bijeenkomst rondom het nut van valpreventie, mogelijke interventies samen met Sport3 om het belang van het blijven bewegen (na de interventie) te benadrukken en daarbij ook gelijk het sport- en welzijnsaanbod kenbaar te maken.

Dit is de startup van de groep, waar de groep een groep gaat vormen (relatie). De voorkeur heeft om hierbij al te starten met een manier van werken vanuit Positieve gezondheid (PG), dus minder ziekte/zorg en meer gezondheid/gedrag waarbij gevraagd wordt waar de groep behoefte aan heeft en welke verwachting leeft bij de bewoners van de regio (welke doelen). Denk daarbij aan vragen als 'Waar wil je meer van' (en dus niet 'Wat gaat er niet goed' en 'Waarom val je').

Neem hier de tijd voor.... Een goed begin vd groep is het halve werk! Zie ook bijlage 'startup proces'.

→ zie bijlage 1. Start up proces!

In deze eerste informatiebijeenkomst ga je ook uitvragen welke behoefte er vanuit de groep is qua invulling van de 3 voorlichtingsbijeenkomsten.

Zie voor input ook [Presentatie Zo blijft u overeind en voorkomt u een val | VeiligheidNL](#)

Risicofactoren bij vallen

1. Mobiliteit
2. Medicatie
3. Valangst
4. Cognitie
5. Visus
6. Cardiovasculaire aandoening
7. Omgevingsfactoren
8. En aanvullend:
 - Stemming
 - Incontinentie
 - ADL
 - Schoeisel
 - Gehoor
 - Co morbiditeit

- Alcohol
- Voeding

Hieronder de verschillende disciplines waaraan gedacht en ingeschakeld kunnen worden, als bovenstaande punten genoemd worden:

- Ergotherapeut
Bijeenkomst gegeven door ergotherapeut om situatie thuis in kaart te brengen.
- Apotheker
Bijeenkomst gegeven door apotheker om polyfarmacie in kaart te brengen, werkzaamheid van verschillende medicatie en invloed van verschillende medicijnen bij tegelijk gebruik.
- Diëtiste
Bijeenkomst gegeven door diëtist om inzicht te verschaffen in het belang van (de juiste/voldoende) voeding, maar denk ook bijvoorbeeld aan supermarkttoer om meer inzicht te geven in verpakkingen en gezonde voeding
- Fysiotherapeut
Voorlichting rondom het belang van training, spieren en gezond omgaan met pijn/blessures
- Sport3
Uitleg over mogelijkheden rondom sport en bewegen in de wijk
- Sociaal wijkteam – Welzijn op recept coach
Mogelijkheden rondom participatie, denk aan eenzaamheid, zingeving, meedoen, bestaanszekerheid etc.

Aanwezig is de uitvoerder van de interventie (MBVO, fysio- of oefentherapeut) en een aanbieder vanuit de sport3.

Voorlichting 1

Uitvoerder van de interventie introduceert de door de groep gekozen samenwerkingspartner en blijft het eerste half uur aanwezig (mag langer natuurlijk).

Duur bijeenkomst 1 uur.

Betaling voorlichtingspartner 1,5 uur; 1 uur voorlichting en 0,5 reistijd. Deze betaling wordt onderling geregeld.

Aanbieder interventie 0,5 uur.

Totaal 2 uur zoals in begroting hieronder.

Voorlichting 2

Zoals hierboven met andere samenwerkingspartner.

Voorlichting 3

Zoals hierboven met andere samenwerkingspartner.

Eigen Regie inwoners

De stuurgroep heeft bewust gekozen om te werken vanuit Positieve Gezondheid (PG) waardoor er een verschuiving zal zijn van het huidige systeem in de zorg waarin er veelal gedacht wordt vanuit 'Ziekte & Zorg' en er mede met inzet van Positieve Gezondheid een verschuiving zal gaan plaatsvinden naar 'Gezondheid & Gedrag'.

De groep bepaalt bij de informatiebijeenkomst waar behoefte aan is binnen de groep. Daarmee wordt de regie aan de groep gegeven om hun wensen in te vullen. Zij maken keuzes waar ze graag meer informatie over willen ontvangen. Dit kunnen zowel zorg, sport of welzijnspartijen zijn.

Hierboven is een voorbeeld!

Nogmaals dit zijn voorlichtingsbijeenkomsten, geen behandelmomenten en we willen verwijzingen naar de eerste lijn minimaliseren. We willen de focus niet op klachten, maar op gezond en fit ouder worden!

Klinimetrie

Bij aanvang van de interventie (T0, bijlage 4) 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, bijlage 5). En wederom de bijgeleverde format voor de klinimetrie gebruiken en invullen;

Vragenlijst T1 (afname na afsluiting interventie) 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, bijlage 6) en 12 (T3, bijlage 7) 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 8. 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 www.jouw.teamssportservice.nl/Kennemerland
Heemskerk, Heemstede en Zandvoort
- SportSupport www.sportsupport.nl
Haarlem, Velsen en Bloemendaal
- Beverwijk Fit & actief www.beverwijkfitenactief.nl
Beverwijk

Let op:

Route Gezond

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.

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 |

Project Start-up Process (PSUP) *voor de start van een groep*

In het bedrijfsleven wordt door middel van een PSUP een heldere start afgedwongen van een project. Er wordt duidelijk wie de spelers zijn, wat de opdracht is en wat het aandeel van de verschillende projectgroepen is om het overall doel te halen. Alle betrokkenen staan achter het doel zodat er commitment ontstaat van binnenuit de groep in plaats van boven af.

PSUP:

Wie neemt er deel aan de groep (deelnemers en begeleiders) en wat is onze opdracht?

De eerste groepssessie begint met een *kick-off*: een soort ceremonie waarbij elke deelnemer gemachtigd wordt om de regie over zijn gezondheid te gaan voeren. Hierbij kan het handig zijn om als begeleiders onderling af te stemmen dat één begeleider de inhoud in de gaten houdt en één het proces.

1. **Introductie van de betrokkenen**

Deelnemers en begeleiders stellen zich voor. Niet allen wat doe je, maar ook waar word je blij van of waar wil je meer van? Etc....

2. **Bekendmaking van de resultaten van de interviews**

Dit brengt het startpunt in kaart: waar ligt de vraag voor verandering bij de diverse deelnemers? Hieronder krijgen de deelnemers het gevoel onder gelijken te zijn; dit geeft openheid.

3. **Bepalen van het overall doel**

- De deelnemers bepalen het overall doel (neemt de groep de opdracht aan?)
- In welk gebied begeven we ons en is het haalbaar? (succeservaringen)
- Deelnemers schrijven hun ideeën in korte woorden op kaarten, welke op de muur worden gehangen, wanneer de groep klaar is met ideeën delen worden de resultaten verzameld.
- Een facilitator haalt het maximum uit de groep.

4. **Bepalen bijdrage van deelnemers aan overall doel**

De deelnemers geven hun mening over het overall doel en wat hun bijdrage hierin zal zijn.. Dit geeft een aanzet voor de groepsdynamiek.

5. **Bepalen wat deelnemers nodig hebben om overall doel te bereiken**

Wat heb je als deelnemer nodig voor het bereiken van dit overall doen: inhoudelijk/ relationeel, van anderen en wat hebben anderen nodig van jou? Zowel bij individuen als bij het vormen van groepen creëer je met deze vraag de notie van 'het elkaar nodig hebben' om in een complexe situatie samen een doel te bereiken.

6. Maken van afspraken

Wissel informatie uit waar iedereen bij zit. Afspraken gemaakt door deelnemers onderling hebben een hoger commitment dan afspraken tussen begeleiders en deelnemers. Ook is het voordeel van plenair uitwisselen van informatie dat het luisteren naar anderen die onderhandelen andere deelnemers bewust maakt van eventuele toevoegingen/aanvullingen.

7. Afsluiting

Sluit af met leuk toespraakje en een informeel samenzijn. Zorg dat de deelnemers het gevoel hebben: *“ik heb het maximale uit mezelf gehaald, ik heb deelgenomen en bijgedragen aan het overall doel”*.

Bijlage 2

Meer info:

https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2023-04/Overzicht%20valpreventieve%20beweeginterventies_0.pdf

Overzicht valpreventieve beweeginterventies

Voor ouderen met een verhoogd valrisico zijn drie valpreventieve beweeginterventies erkend door het RIVM: Vallen Verleden Tijd, In Balans en Otago. Het is wenselijk dat lokaal meerdere valpreventieve beweeginterventies beschikbaar zijn, zodat ouderen terecht kunnen bij een interventie die aansluit bij hun wensen. Dit overzicht toont de belangrijkste kenmerken.

Valangst

Angst om te vallen leidt vaak tot het vermijden van bewegen. Het RIVM heeft twee interventies erkend die gericht zijn op het verminderen van valangst en het verbeteren van de bewegingsvrijheid: **Zicht op Evenwicht en Zeker Bewegen.**

Gecombineerde valpreventieve interventie TOM

Bij valongevallen spelen vaak meerdere factoren een rol. Daarom is het waardevol een valpreventieve beweeginterventie aan te vullen met andere effectieve interventies. **Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM)** is een door het RIVM erkende interventie en combineert een erkende valpreventieve beweeginterventie met voedingsvoorlichting en -advies en sociale contactmomenten.

Zijn wandelgroepen of andere beweeginterventies ook geschikt?

Wandelgroepen en beweeginterventies zoals MBvO leveren een positieve bijdrage aan de gezondheid voor ouderen zonder verhoogd valrisico. Maar voor ouderen met een verhoogd valrisico zijn deze beweeginterventies (nog) niet geschikt en kan zelfs het valrisico verhogen. Het is belangrijk dat zij eerst een valpreventieve beweeginterventie volgen waarbij gewerkt wordt aan het verbeteren van balans, functionele bewegingen en spierkracht.



Meer informatie:
[Overzicht valpreventieve beweeginterventies | VeiligheidNL](#)

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.
Doelen		
Verminderen van valincidenten door bewustwording van valgevaarlijke situaties, verminderen van valangst en verbeteren van activiteitsniveau, mobiliteit en balans.	Verminderen van valincidenten door bewustwording van risicofactoren en verbetering van balans, spierkracht, mobiliteit en toename van zelfvertrouwen en ontspanning.	Verminderen van valincidenten door verbetering van balans, spierkracht en mobiliteit.
Uitvoerders		
Fysiotherapeuten en oefentherapeuten die de cursus "Vallen en Valtraining: programma Vallen Verleden Tijd" met succes hebben afgerond.	Fysiotherapeuten, oefentherapeuten, sport- en bewegingsleiders senioren en MBvO docenten die de opleiding tot In Balans docent met succes hebben afgerond.	Fysiotherapeuten, oefentherapeuten en bewegagoges die de opleiding tot Otago-instructeur met succes hebben afgerond.
Opzet van de interventie		
Groepsinterventie Max. 10 deelnemers Training: 2x per week 1,5 uur Totaal: 5 weken (Versie osteoporose: + 1 extra voorlichtingsbijeenkomst)	Groepsinterventie Max. 12 deelnemers 1x informatiebijeenkomst 3x voorlichtingsbijeenkomst Training: 10 weken 2x per week 1 uur Totaal: 14 weken	Groep of individueel mogelijk Individueel Training: 3x per week zelfstandig thuis, 6x huisbezoek, 1x telefonisch Totaal: 12 maanden Groepsinterventie Max. 8 deelnemers (bij PC extra begeleider) 12 weken, 2x per week 45 min (aangevuld met zelfstandig oefenen thuis)
Kenmerken beweegoefeningen		
<ul style="list-style-type: none"> - Hindernisbaan: trainen van valgevaarlijke situaties uit het dagelijks leven - Spelvormen waarbij aanpassen aan de omgeving wordt geoefend - Valtechnieken gebaseerd op oosterse vechtsporten <p>Extra in osteoporose versie: functionele looptraining en botbelastende oefeningen</p>	<p>Oefeningen gericht op:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Algehele fitheid - Balans en ontspanning - Versterken en losmaken voeten, enkels en benen - Opstaan vanuit een stoel, bed of vanaf de grond - Tips bij het lopen (functioneel lopen) - Lopen met een stok of rollator 	<p>Persoonlijk oefenprogramma, opgebouwd uit een warming-up, kracht- en evenwichtsoefeningen, en een cooling-down. Naast het oefenprogramma ook een persoonlijk wandelprogramma.</p>
Meer informatie	Meer informatie	Meer informatie

veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie



Bijlage 4

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 5

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: _____

Bijlage 6

Vragenlijst T2 (afname 6 maanden 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: Heeft u recent een ziekte of aandoening gehad die uw evenwicht of lopen beïnvloedt?

- Ja
- Nee

Vraag 3: Maakt u nog gebruik van de dingen die u heeft geleerd op de cursus?

- Ja
- Nee

Vraag 4: 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 5: 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 6: 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 7: bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?

- Nee
- Ja

Vraag 8: bent u na de valtraining nog een keer gevallen?

- Nee
- Ja

Vraag 9: bent u bezorgd om te vallen?

- Nee
- Ja

Vraag 10: Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

- 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)
- Anders, namelijk: _____
- Anders, namelijk: _____

Client ID-code: _____

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: _____

Bijlage 7

Vragenlijst T3 (afname een jaar 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: Heeft u recent een ziekte of aandoening gehad die uw evenwicht of lopen beïnvloedt?

- Ja
- Nee

Vraag 3: Maakt u nog gebruik van de dingen die u heeft geleerd op de cursus?

- Ja
- Nee

Vraag 4: 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 5: 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 6: 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 7: bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?

- Nee
- Ja

Vraag 8: bent u bezorgd om te vallen?

- Nee
- Ja

Vraag 9: Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

- Nee
- Ja

Vraag 10: 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)
- Anders, namelijk: _____
- Anders, namelijk: _____

Client ID-code: _____

Vraag 11: 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 12: Denkt u dat de valtraining en opvolging hiervan (sport aanbod) ervoor heeft gezorgd dat je vandaag een kleinere kans hebt om te vallen in het dagelijks leven?

- Ja
- Nee

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, diëtiste, 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)