

## Startersdocument Valpreventieve beweeginterventie In Balans

Organisatie, inhoud en onderbouwing bekostiging voor de uitvoerders van de valpreventieve beweeginterventie 'In Balans' voor inwoners van de G7\* met een vastgesteld matig valrisico.

*\* Met de 'G7' wordt bedoeld de 7 samenwerkende gemeenten in Zuid-Kennemerland & IJmond, Haarlem, Heemstede, Zandvoort, Velsen, Beverwijk, Heemskerk en Bloemendaal.*

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!

- Team Sportservice Heemskerk, [wassendelft@teamsportservice.nl](mailto:wassendelft@teamsportservice.nl)
- Team Sportservice Heemstede en Zandvoort, [ihovius@teamsportservice.nl](mailto:ihovius@teamsportservice.nl)
- SportSupport Haarlem, Velsen en Bloemendaal, [valpreventie@sportsupport.nl](mailto:valpreventie@sportsupport.nl)
- Beverwijk Fit & Actief Beverwijk, [klous@welzijnbeverwijk.nl](mailto: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)
- Startdatum interventie
- Laatste trainingsbijeenkomst interventie
- Trainingsdagen en tijdstippen per groep
- Aantal deelnemers per interventie (8-12 deelnemers)
- URL website van organisatie die de interventie aanbiedt

### **Algemeen**

De totale opzet van de interventie ziet er in het kort als volgt uit:

- 1x informatie-/wervingsbijeenkomst
- 3x cursusbijeenkomsten i.s.m. verschillende professionals
- 10 weken trainingsbijeenkomsten
- 4 verschillende testmomenten voor de deelnemers (Klinimetrie)
- 2 intervisiebijeenkomsten.
- 1 rapportage.

Per onderdeel vind je hieronder een uitgebreidere beschrijving.

## **Informatie-/wervingsbijeenkomst**

Er wordt gestart met een informatieve bijeenkomst waarin uitleg wordt gegeven over het belang van valpreventie en de valrisicotest wordt afgenomen. Hiervoor worden de potentiële deelnemers voor de cursusgroep uitgenodigd. Tijdens deze bijeenkomst kan de uitvoerend professional van het Sport3-bedrijf in overleg ondersteunen.

Tijdens de informatie-/wervingsbijeenkomst wordt de valrisicotest afgenomen, inventariseer je de behoefte m.b.t. de invulling van de drie cursusbijeenkomsten en wordt de groep gevormd. De cursusbijeenkomsten hoeven niet opeenvolgend of voor de trainingsbijeenkomsten te geschieden. De praktijk wijst uit dat de groep hier ook beter invulling aan kan geven als deze al even gestart is. Dit kan ook voorafgaand of na afloop van een trainingsbijeenkomst. Er wordt eventueel doorverwezen naar sport- en welzijnsaanbod (laag valrisico) of een zorgprofessional (hoog valrisico).

## **Cursusbijeenkomsten**

Bij een deelnemersaantal van minimaal 8 en maximaal 12 deelnemers kan de interventie van start gaan.

### **Vereisten drie cursusbijeenkomsten;**

- Duur per cursusbijeenkomst: 2 uur (1 uur voorlichting en 1 uur training)
- Periode: 1 x per week (3 weken)
- Onderdeel van een cursusbijeenkomst is altijd een training.
- Uitnodigen 3 professionals zoals beschreven
- Het uurtarief van de professional is €87,64,-
- Aanbieder betaalt de professional zelf (3 x 1,5 uur\*); 1,5 uur professional komt voort uit 1 uur voorlichting en 0,5 uur reistijd.

Bij iedere cursusbijeenkomst dient een andere professional ingeschakeld te worden. Hieronder verschillende professionals waaraan gedacht kan worden:

- Ergotherapeut; Het in kaart brengen van de thuissituatie
- Apotheker; Bespreken van (verschillende soorten) medicatie
- Diëtiste; Inzicht verschaffen m.b.t. het belang van voeding
- Fysiotherapeut; Voorlichting rondom het belang van training, spieren en gezond omgaan met pijn/blessures
- Sport3 (buurtsportcoach); 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.

De uitvoerder van de interventie is uiteraard ook aanwezig bij deze cursusbijeenkomsten.

## **Trainingsbijeenkomsten**

De groepstrainingen vinden 2 keer per week plaats en duren 1 uur.

Deelnemers worden gestimuleerd 1x per week thuis te oefenen (Zie handboek In Balans docent voor de thuisoefeningen)

## **Klinimetrie**

- Bij aanvang van de interventie wordt bij iedere deelnemer de T0 vragenlijst afgenomen
- Na afloop van de interventie wordt bij iedere deelnemer de T1 vragenlijst afgenomen

De uitvoerder heeft de keuze om in overleg met de buurtsportcoach de terugkommomenten, waarbij de T2 en T3 worden afgenomen, uit te besteden aan een buurtsportcoach van het Sport3-bedrijf. Hiermee doet de uitvoerder wel afstand van de vergoeding die hier tegenover staat. De buurtsportcoach kan hierbij een factuur van €175,28,- (€87,64,- x 2 uur) per terugkommoment sturen aan de uitvoerder voor het afnemen van deze lijsten. Besteed je zowel T2 als T3 uit aan de buurtsportcoach dan factureert de buurtsportcoach 2 x 175,28 euro = 350,56 euro ex. btw. Het online invoeren van deze gegevens ten behoeve van de monitoring blijft wel de verantwoordelijkheid van de uitvoerder van de interventie.

Let op: Het uitbesteden gaat altijd in overleg met de buurtsportcoach die jouw coördinator is voor valpreventie.

- 3 maanden na afloop van de interventie wordt bij iedere deelnemer de T2 vragenlijst afgenomen
- 9 maanden na afloop van de interventie wordt bij iedere deelnemer de T3 vragenlijst afgenomen.

Zie het toelichtingsdocument op [deze](#) pagina voor de uitgebreide beschrijving van de klinimetrie.

## **Intervisie**

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

## **Resultaten valrisicotest, rapportage & facturatie**

Voorafgaand aan de interventie wordt de uitvoerder gevraagd het Google Formulier '[Resultaten valrisicotest](#)' in te vullen. Na afronding van de laatste training wordt de uitvoerder gevraagd een schriftelijke terugkoppeling (rapportage) met data (anoniem, dus alleen aantallen en geen namen van deelnemers) te mailen naar het Paramedisch Platform Zuid-Kennemerland (PP-ZK): [info@pp-zk.nl](mailto:info@pp-zk.nl). Het rapportagedocument is te vinden op [deze](#) pagina. Zie het toelichtingsdocument voor de uitgebreide beschrijving van de rapportage.

Wanneer door de aanbieder voldaan is aan de gestelde eisen die gelden voor de Ketenaanpak Valpreventie regio Zuid Kennemerland & IJmond, kan een factuur worden ingediend per mail bij PP-ZK. Zorg dat de factuur:

- **gericht is aan:**  
PP-ZK  
Coöperatie Paramedisch Platform Zuid-Kennemerland U.A.  
Rijksstraatweg 17 A  
2023 HA Haarlem  
Nederland
- **is voorzien van jouw praktijkgegevens** (volledig adres, gemeente, bankrekening- en KVK nummer)
- **als omschrijving heeft:** Afgeronde valpreventieve interventie: ..... (vul hier de start- en einddatum en de naam van de door jouw uitgevoerde interventie in)
- is voorzien van het totaalbedrag inclusief btw.

*NB: Voordat de factuur kan worden voldaan, dienen de T0/1 formulieren online te zijn ingevoerd en het ingevulde rapportagedocument te zijn ontvangen door PP-ZK.*

## Ureninvestering opzet interventie en ketenaanpak

De uitsplitsing van de ureninvestering is te vinden in de bovenstaande beschrijving per onderdeel.

|  |        |
|--|--------|
| 10 weken 2x per week groepstraining          | 20 uur |
| 3 trainingen tijdens de cursusbijeenkomsten  | 3 uur  |
| Extra toevoegingen G7                        |        |
| Vorbereiding                                 | 1 uur  |
| Informatie-/Wervingsbijeenkomst              | 2 uur  |
| Cursusbijeenkomst 1                          | 2 uur  |
| Cursusbijeenkomst 2                          | 2 uur  |
| Cursusbijeenkomst 3                          | 2 uur  |
| Afname en verwerking T0                      | 1 uur  |
| Afname en verwerking T1                      | 1 uur  |
| Evaluatie na 3 mnd + afname en verwerking T2 | 2 uur  |
| Evaluatie na 9 mnd + afname en verwerking T3 | 2 uur  |
| Intervisie                                   | 4 uur  |
| Rapportage                                   | 1 uur  |

|                                |               |
|--------------------------------|---------------|
| <b>Totale tijdsinvestering</b> | <b>43 uur</b> |
|--------------------------------|---------------|

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <b>Totale groepsvergoeding In Balans</b> | <b>€4.124,- excl. BTW per groep</b> |
|--|-------------------------------------|

Het is de uitvoerder van de interventie niet toegestaan een eigen bijdrage te vragen aan de deelnemers. Mocht een uitvoerder dit toch doen, dan heeft de uitvoerder geen recht meer op de groepsvergoeding.

De kosten van een eventueel te huren locatie om de interventies uit te voeren is inbegrepen in de totaalprijs van de interventie. De kosten van locatiewaard kunnen dus niet apart ingediend worden bij de betreffende gemeente.

# Route Gezond

Meedenken over een 'betaalbare' locatie kan in samenspraak met de verschillende Sport3-bedrijven:

- 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 deze partijen te contracteren om zo de kwaliteit en geldstromen vanuit de verschillende gemeenten te kunnen coördineren en borgen.

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