

## Starters document Valpreventieve beweeginterventie Otago (groep) 1 groepstraining per week

Organisatie, inhoud en onderbouwing bekostiging voor de uitvoerders van de valpreventieve beweeginterventie 'Otago (groep)' 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.*

[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](mailto:wassendelft@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 (Otago (groep))
- Startdatum interventie
- Verwachte einddatum interventie (laatste trainingsbijeenkomst)
- Trainingsdag(en) en tijdstip(pen) per groep
- Aantal deelnemers per interventie (minimaal 5, maximaal 8)
- URL website van organisatie die de interventie aanbiedt

### Algemeen

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

- 1x informatie-/wervingsbijeenkomst
- 3x cursus bijeenkomsten i.s.m. verschillende professionals
- 12 weken lang 1 keer per week 1 uur groepstraining
- 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 ondersteunen en het belang van blijven bewegen (ook na de interventie) benadrukken en daarbij tevens het sport- en welzijnsaanbod kenbaar maken.

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 5 en maximaal 8 deelnemers kan de interventie van start gaan.

### **Vereisten drie cursusbijeenkomsten;**

- Duur per cursusbijeenkomst: 1 uur
- Periode: 1 x per week (3 weken)
- De bijeenkomsten kunnen worden gegeven aansluitend aan een trainingsmoment.
- Uitnodigen 3 professionals zoals beschreven
- Het uurtarief van de professional is €85,-
- 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**

Er is 1 gezamenlijk trainingsmomenten per week. Deelnemers worden verder gestimuleerd om twee keer per week thuis te oefenen en twee keer per week (opbouwen naar) 30 minuten te wandelen.

## **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
- 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 aparte document 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.

## **Rapportage**

Een schriftelijke terugkoppeling met data (anoniem, dus alleen aantallen en geen namen van deelnemers) naar het Paramedisch Platform Zuid Kennemerland (PP-ZK). Rapportage Valpreventie interventie Regio Zuid Kennemerland & IJmond kan gemaild worden naar [info@pp-zk.nl](mailto: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 valrisicotest.' 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.

Zie het aparte document voor de uitgebreide beschrijving van de rapportage.

## Uren investering opzet interventie en ketenaanpak

12 weken 2x per week groepstraining	12 uur
Voorbereiding	1 uur
Informatie-/Wervingsbijeenkomst	2 uur
Cursusbijeenkomst 1	2 uur
Cursusbijeenkomst 2	2 uur
Cursusbijeenkomst 3	2 uur
Functionele testen voor de start T0	1 uur
Functionele testen direct na afloop T1	1 uur
Evaluatie 3 mnd T2	2 uur
Evaluatie 9 mnd T3	2 uur
Intervisie	4 uur
Rapportages	1 uur

<b>Totale tijdsinvestering</b>	<b>32 uur</b>
--------------------------------	---------------

<b>Totale vergoeding Otago (groep)</b>	<b>€3.000,- 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 locatiehuur kunnen dus niet apart ingediend worden bij de betreffende gemeente.

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 één partij 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.