

Datum juni 2020  
Betreft Apps ter ondersteuning bij uitvoeren van valpreventief beweegprogramma

Apps die ingezet worden ter ondersteuning van een valpreventief beweegprogramma kunnen helpen bij het begeleiden en motiveren van ouderen bij het uitvoeren van een valpreventief beweegprogramma.

De apps kunnen ook functies hebben zoals:

- geven van instructies en aanvullende informatie over valpreventie
- screening (self assessment of ter ondersteuning van professional)
- valsignalering (alarm)

**Let op**, er is een verschil tussen beweegstimulering en valpreventie. Er zijn veel apps die zich richten op algemene bewegingsstimulering. Deze kunnen bijdragen aan het vitaal en gezond houden van ouderen, maar zijn niet geschikt voor een gerichte valpreventie aanpak. Voor deze en andere gezondheidsapps, zie de [GGD Appstore](#). Deze biedt een overzicht van relevante en betrouwbare gezondheidsapps voor burgers (niet professionals) die door de GGD zijn getoetst.

De apps moeten gemaakt en geschikt zijn voor ouderen met een verhoogd valrisico, dit betekent:

- o veilig gebruikt kunnen worden door ouderen met een verstoorde mobiliteit
- o het beweegprogramma moet op maat kunnen worden aangeboden zodat er voldoende uitdaging en mogelijkheid tot progressie is, en er rekening wordt gehouden met de medische conditie en valgeschiedenis
- o het gebruik van de app moet worden begeleid door professionals die ervoor kunnen zorgen dat de belasting op maat is (voldoende uitdaging, veilig)
- o het beweegprogramma moet voldoen aan criteria voor bewezen effectief valpreventief beweegprogramma:
  - a. vooral bestaan uit (uitdagende) balansoefeningen en functionele training of meerdere soorten oefeningen (meestal balans en functionele oefeningen plus krachtoefeningen) of Tai Chi oefeningen
  - b. er moet ten minste drie uur per week geoefend worden
  - c. oor een langere periode uitgevoerd worden om ervoor te zorgen dat ouderen ook na afloop van de interventie blijven bewegen

De app moet goed onderbouwd zijn en gebruik maken van effectieve gedragsveranderings-technieken. Potentieel werkzame elementen voor gedragsbeïnvloeding via apps zijn:

- zelfmonitoring van gedrag stimuleren
- stimuleren van het vormen van intentie tot gedrag
- stimuleren om specifieke prestatie doelen te stellen
- stimuleren om gedragsdoelen te herzien
- feedback geven op vertoond gedrag

Algemene aandachtspunten voor het ontwikkelen van een app:

- gebruiksvriendelijkheid
- betrouwbaarheid
- privacy en veiligheid