



Valpreventie



Voeding



Sociale  
ondersteuning



Communicatie  
met ouderen



Werving  
van ouderen



Borging



Lokale  
samenwerking

# HET SUCCES VAN TOM

Met het programma TOM  
blijven 65-plussers langer  
zelfstandig, fit en mobiel.



Thuis  
Onbezorgd  
Mobiel

## Programma TOM - De opbrengst

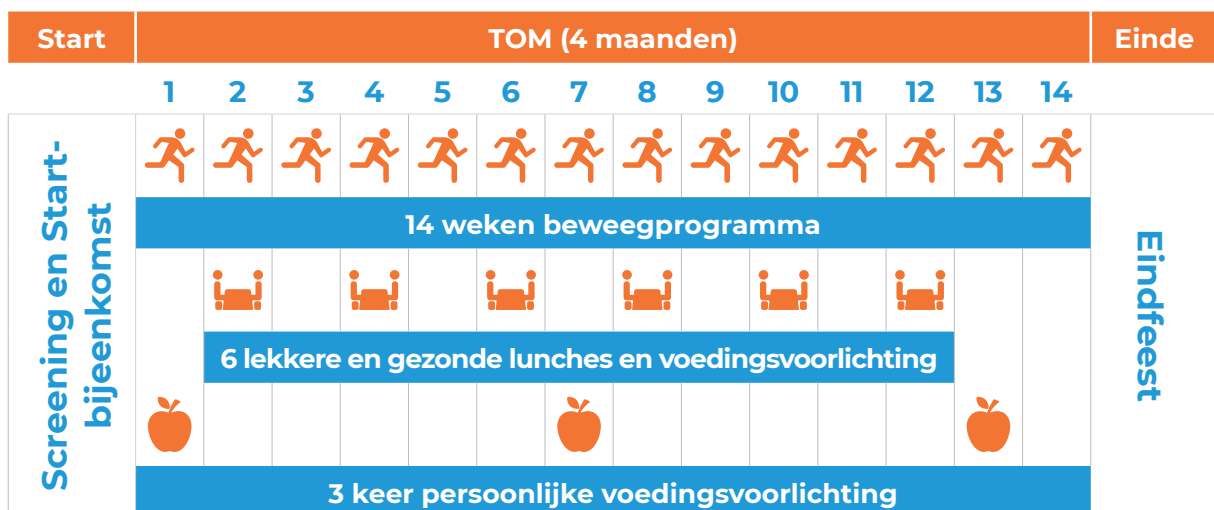
Zo lang mogelijk vitaal blijven én genieten van het leven. Zelfstandig wonen en onbezorgd de dagelijkse dingen blijven doen, zoals een boodschapje of een familiebezoek. Dat willen we allemaal. Naarmate we ouder worden, kan dit steeds lastiger worden. Helemaal omdat ouderen een relatief hoog valrisico hebben. Dit is erg vervelend, want de gevolgen van een val kunnen iemand enorm beperken.

### Maar er is een oplossing: TOM

Het programma TOM (Thuis Onbezorgd Mobiel) is een integraal preventieprogramma met aandacht voor valpreventie door een gericht beweegprogramma, voedingsadvies en -voorlichting en sociale ondersteuning. Juist de combinatie van deze drie onderdelen blijkt zo effectief.

### Voor wie is TOM?

Het programma is voor zelfstandig wonende ouderen met een verhoogd valrisico en mogelijk risico op ondervoeding. TOM duurt ongeveer vier maanden. Tijdens het programma wordt de mobiliteit verbeterd of gestabiliseerd waardoor de kans op een val kleiner is. Bovendien is er in het programma veel aandacht voor voeding én sociale ondersteuning. Zodat ouderen zolang mogelijk zelfstandig en actief blijven én kunnen genieten van de oude dag.



## Landelijke partijen bundelen kracht voor lokale implementatie

TOM is een initiatief van landelijke partijen VeiligheidNL, Nutricia, Philips en zorgverzekeraar ONVZ. Het project is deels gefinancierd door het Danone Ecosysteem Fonds. Vanaf 2016 tot 2019 is het programma TOM in vijf regio's in Nederland getest (Best, het Vechtdal, Houten, Amsterdam en Voorburg). In alle regio's is de uitvoering van het programma tot stand gekomen door samenwerking met lokale professionals. Er is onderzocht wat wel én niet werkt, wat belangrijke elementen zijn en hoe dit programma in de toekomst gebruikt kan worden in andere gemeenten. De resultaten zijn zeer positief, ook op langere termijn.

# 7,9

Het programma TOM wordt zeer goed gewaardeerd door de deelnemers met een 7,9



## Interesse in het programma TOM?

In deze Showcase zijn de 7 belangrijkste elementen en inspiratie gebundeld voor het laten slagen van het programma. Deze showcase is voor professionals, gemeenten of lokale netwerken die zelf aan de slag willen met TOM. Lees de belangrijkste bevindingen en besluit of het TOM programma geschikt is voor uw regio.

**Meer weten?** Neem contact op met VeiligheidNL via [info@veiligheid.nl](mailto:info@veiligheid.nl)



## Valpreventie

### Waarom?

Vallen is een groot probleem voor 65-plussers. Jaarlijks komen er 102.000 65-plussers op de Spoedeisende Hulp (SEH) van een ziekenhuis na een val. Dat is gemiddeld elke 5 minuten 1.

(Bron: [Letsel Informatie Systeem 2017, VeiligheidNL](#)). Een val kan grote gevolgen hebben. Naast het leed op dat moment wordt een deel van de mensen die vallen minder mobiel, angstiger om te vallen en/of minder sociaal actief. Dit kan grote invloed hebben op het zelfstandig thuis wonen.

Gelukkig is het verminderen van het risico op een val mogelijk. Om die reden is het een belangrijke pijler binnen het programma TOM.

### Hoe?

#### Stap 1 Screenen

Een effectieve aanpak start altijd met een multifactoriële screening. Dit is een screening op risicofactoren zoals balans, medicatie, ondervoeding en visus. Een praktijkondersteuner of paramedicus voert deze screening uit.

#### Stap 2 Effectief valpreventie beweegprogramma

Na de screening volgt advies op maat. Naast adviezen over visus, medicatie etc. moet het advies volgens de richtlijn minimaal een beweegcomponent bevatten.



Kies een beweegprogramma waarvan bewezen is dat het risico op vallen vermindert én die het beste aansluit bij de doelgroep. Maak gebruik van de [Keuzehulp](#) om te bepalen welk beweegprogramma dat is.

#### Tips

- Maak gebruik van een screeningstool zoals de [Valanalyse](#)
- Een onderdeel van de screening bestaat uit het testen van balans en spierkracht. Deze informatie kan direct gebruikt worden om te bepalen welk beweegprogramma, specifiek voor het voorkomen van vallen, geschikt is.

**Stap 3** **Behandel andere  
risicofactoren van vallen**

Geef voldoende aandacht aan de andere risicofactoren van vallen zoals medicatie, voeding, visus en risico's die een val kunnen veroorzaken in huis. Dit kan door het geven van voorlichting door een apotheker, diëtist of opticien gekoppeld aan de beweeginterventie. Ook kan een opgeleide vrijwilliger samen met de deelnemer risico's in huis signaleren en hierover adviseren.

 **Dankzij TOM krijgen wij een kans. Deze kans is ons gegeven. Dankzij TOM zijn wij nu in balans. Dat is een verrijking voor ons leven.** 

– deelnemer TOM Best.

**Tips**

- De valpreventieve beweegprogramma's mogen alleen gegeven worden door opgeleide professionals. [Check van te voren](#) of deze er in uw regio zijn.
- Een beweegprogramma kan als intensief worden ervaren. Extra motivatie om het vol te houden is belangrijk. Hoe doe je dat?
  - Verzorg een meting aan het begin van het programma en een eindmeting. Geef daarover terugkoppeling aan de deelnemers.
  - Pas de intensiteit van de oefeningen altijd aan het niveau van de deelnemer aan.
  - Zorg dat er een koffiemoment na de beweeginterventie is, dit wordt als belangrijk ervaren. Het versterkt de groepsbinding en dus de motivatie.

## Opvallende resultaten!



Het aantal mensen  
dat valt neemt  
significant af tijdens  
het TOM-programma



- Valangst is afgenomen bij deelnemers.
  - Functionele testen wijzen uit dat kracht en balans zijn verbeterd.
- Deze verbeteringen worden ondersteund door de uitslagen van de bewegingsmonitor.

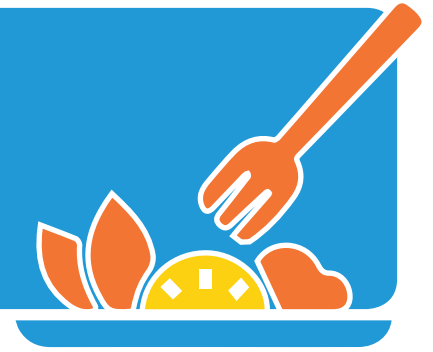
Mobiliteit: ↑ 80%  
Kracht: ↑ 87%  
Lenigheid: ↑ 69%  
Balans: ↑ 28%

**8.0**  
Cijfer voor  
beweegprogramma  
In Balans van  
deelnemers.

## Meer informatie

Kijk voor cijfers, trainingen, tools op [www.veiligheid.nl/valpreventie](http://www.veiligheid.nl/valpreventie)

## Voeding



### Waarom?

Voeding is een belangrijke pijler binnen het TOM -programma.

Als gevolg van ouder worden, ziekte en/of verminderde lichamelijke activiteit kan verlies van spiermassa en spierfunctie optreden. Daarnaast verandert de voedingsbehoefte van ons lichaam naarmate we ouder worden.

Goede voeding speelt een essentiële rol bij het sterk houden van het lichaam. Eiwit is bijvoorbeeld zeer belangrijk voor de spieropbouw. Ook vitamines en mineralen zijn essentieel. Een fit en sterk lichaam is belangrijk voor de algehele gezondheid en draagt bij aan het onafhankelijk en mobiel blijven.

### Hoe?

#### Stap 1 Screenen

Een effectieve aanpak start altijd met een juiste voedingscreening door een diëtist. Zo wordt inzicht verkregen in de voedingsstatus van een persoon. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld de [Snaq65+](#).

Als uit de screening blijkt dat een persoon risico op ondervoeding heeft of ondervoed is, wordt deze direct doorverwezen naar een diëtist voor een uitgebreide screening en anamnese (conform de richtlijnen [LESA](#) en [ondervoeding](#)).



**Heel prettig was het contact met de diëtist. Ik heb een nieuw schema gekregen, waardoor ik sommige dingen waarvan de sleet erin is gekomen, kan vermijden.**



## Stap 2 Voorlichting en persoonlijk advies

Wanneer uit de screening blijkt dat iemand ondervoed is of een risico op ondervoeding heeft, kan een diëtist medische voeding aanbevelen. Geef ongeacht de uitkomst van de voedingscreening altijd voorlichting en persoonlijk advies over gezonde voeding, passend bij iemands situatie.

Binnen TOM zijn er minimaal drie contactmomenten met de diëtist: aan de start van het programma, tijdens -en na afloop van het programma.

### Tips

- Door de deelnemer twee dagen een voedingsdagboek te laten invullen kan de diëtist veel gerichtere persoonlijke voedingsadviezen geven.
- Gebruik geen vaktermen zoals ondervoeding in de communicatie richting deelnemers.

### Opvallende resultaten

Deelnemers geven aan dat zij zeer geïnteresseerd zijn in het onderwerp voeding. Ouderen zien eten vaak als een praktische noodzaak. Uitgebreid koken van een warme maaltijd en gevarieerd eten schiet er regelmatig bij in, helemaal als je alleenstaand bent. Het is dus heel belangrijk om het sociale aspect, samen komen en eten, te koppelen aan het thema voeding.



### Stap 3 Gezamenlijke lunches

Bij de doelgroep ouderen heeft het onderwerp voeding voornamelijk een grote sociale functie. Dus naast een persoonlijk voedingsadvies is het belangrijk om eten weer leuk te maken door gezamenlijk eten te bereiden en te nuttigen. Organiseer gedurende het programma een aantal voorlichtingslunches, waarbij een groep deelnemers gezamenlijk luncht en een diëtist voorlichting geeft over gezonde voeding. Zo worden drie vliegen in één klap geslagen: voorlichting, gezelligheid en gezonde lunches. Thema's die tijdens de lunch besproken kunnen worden zijn bijvoorbeeld:

- Wat heeft het lichaam nodig naarmate je ouder wordt?
- Diner-warme maaltijd.
- Tussendoortje en vocht.
- Volhouden en gedrag.

### Tips

- Koppel de voorlichting over gezonde voeding en/of lunch aan de bijeenkomst van het beweegprogramma zodat deelnemers er niet speciaal voor hoeven te komen.
- Benadruk het verband tussen gezonde voeding en spierkracht, zowel tijdens het beweegprogramma als tijdens de voorlichting van de diëtist.
- Betrek een lokale supermarkt bij het verzorgen van de gezonde lunches.

### Meer informatie

- [Over de screeningsmodule Snaq65+](#)
- [Voorlichting voor mantelzorgers en ouderen](#)
- [Brochure Goed gevoed ouder worden](#)
- [Medische voeding Nutricia en ouderen](#)
- [50+ fit en vitaal](#)



## Sociale ondersteuning

### Waarom?

Hoewel eenzaamheid onder alle leeftijden voorkomt, komt het meer voor onder de alleroudsten. Na de leeftijd van ongeveer 75 jaar kunnen mensen te maken krijgen met een opeenstapeling van gebeurtenissen die eenzaamheid in de hand werken. Denk aan het overlijden van de partner of andere leeftijdsgenoten, beperkte mobiliteit of minder goed fysiek, cognitief en sensorisch functioneren. Ook valangst kan een negatief effect hebben op eenzaamheid en sociale interactie. Een sociaal vangnet en contacten in de buurt dragen bij aan de kwaliteit van leven.

Een belangrijke pijler binnen het programma TOM is daarom het sociale aspect. Dit is tweeledig:

- het opdoen van nieuwe sociale contacten.
- persoonlijke ondersteuning tijdens het programma.

### Hoe?

#### **Stap 1** Deelnemer koppelen aan een vast TOM-maatje

Koppel de deelnemer aan een vast TOM-maatje bij wie hij/zij terecht kan gedurende het programma. De rol van een TOM-maatje, kan ingevuld worden door een lokale vrijwilliger. Bijvoorbeeld vanuit de lokale welzijnsorganisatie, de ouderenbond of studenten (bijvoorbeeld welzijn, zorg, ergotherapie).

#### **Stap 2** Taken TOM-maatje

De TOM-maatjes krijgen voor aanvang van het programma een training waarin zij informatie krijgen over valpreventie, voeding, het programma, communicatievaardigheden en hun taken. De belangrijkste taken voor een TOM-maatje zijn het bieden van een luisterend oor en het ondersteunen en motiveren van de deelnemers gedurende het programma.



### Tips

De TOM-maatjes kunnen nog meer betekenen. Bijvoorbeeld door:

- bij de deelnemer thuis valrisico's te signaleren met behulp van een [checklist](#);
- te ondersteunen bij het verkrijgen van andere valpreventie adviezen, zoals het samen bezoeken van een opticien;
- samen huiswerk oefeningen vanuit de beweegtrainingen te doen;
- hulp aan te bieden bij bijvoorbeeld boodschappen doen.

### Stap 3 TOM-activiteiten in vertrouwde vaste groep

Binnen het programma TOM worden de activiteiten in groepsverband aangeboden. Zowel de beweegtrainingen als de gezamenlijke lunches. Doordat de deelnemers samen een intensief programma volgen, wordt een band geschapen en gezorgd voor nieuwe sociale contacten.

 **We vonden het met ons groepje erg jammer toen TOM afgelopen was. Daarom gaan we nu wekelijks met een vast wandelgroepje naar buiten en zo blijven we elkaar zien.** 

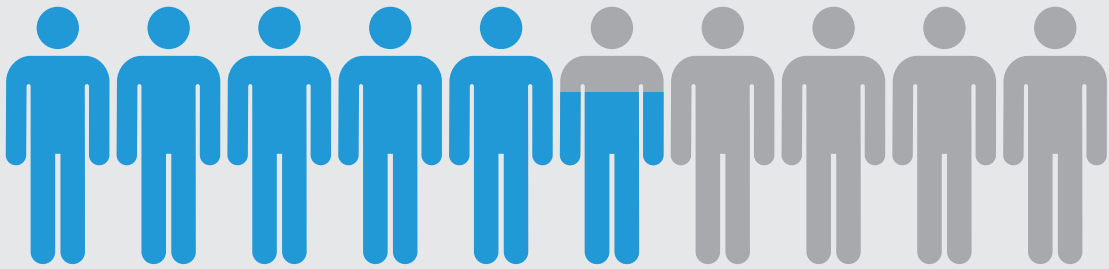
### Tips

- Plan na de beweeginterventie een vast koffiemomentje waardoor er een sociaal moment gecreëerd wordt. Dit draagt bij aan de groepsvorming.
- Laat de deelnemer zelf bepalen hoe vaak contact of een bezoek van een TOM-maatje gewenst is. Zorg er wel voor dat de deelnemer en het TOM-maatje minimaal drie keer contact hebben. Aan het begin, halverwege en aan het eind van het programma. Zo kan een vinger aan de pols gehouden worden. De meeste deelnemers geven namelijk aan in eerste instantie geen behoefte te hebben aan contact, maar ervaren het uiteindelijk als zeer prettig.

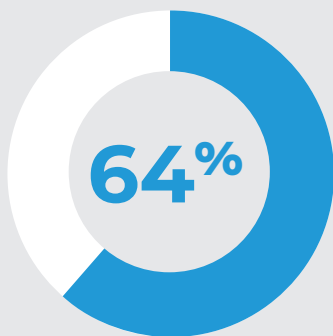
## Opvallende resultaten

Uit het onderzoek bleek dat:

- deelnemers door de goede persoonlijke begeleiding minder snel uitvallen en dat eventuele problemen eerder worden gesignaleerd;
- TOM een positief effect heeft op de kwaliteit van leven.



Meer dan de helft (57%) van de deelnemers aan het eind van het TOM-programma beter in hun vel zit.



van de deelnemers  
heeft na afloop meer  
sociale contacten



## Lokale samenwerking

### Waarom?

Door een goede lokale samenwerking kan een integraal preventieprogramma succesvol zijn. Om de juiste mensen te bereiken en in beweging te krijgen en te houden, moeten ouderenbonden, de gemeente, zorg- en welzijnsorganisaties en lokale sport- beweegaanbieders samenwerken. Ook de rol van een lokale coördinator is cruciaal om het programma te laten slagen.

### Tips

- Bespreek met de lokale professionals wat ieders belangen zijn. Zorg ervoor dat dit transparant is en zo goed mogelijk aansluit op het grote, gemeenschappelijke belang van het programma TOM.
- Maak gebruik van de [Rekenhulp Valpreventie](#) om uit te rekenen hoe de investeringen voor valpreventie opwegen tegen de besparingen van de valpreventieactiviteiten. Dit pakt overigens altijd zeer positief uit en is dus ook een zeer goede onderbouwing bij investeringen.
- Organiseer een Kick-off voor alle professionals, zodat zij ook de overige onderdelen van het programma kennen.

### Hoe?

#### Stap 1 Het lokale TOM-team van professionals

Zorg dat alle professionals in de omgeving in een vroeg stadium betrokken worden bij de totstandkoming van het programma TOM. Denk aan fysiotherapeuten, diëtisten, vrijwilligers, wijkverpleegkundigen, maar ook aan ouderenbonden. De rol van lokale coördinator kan ingevuld worden door bijvoorbeeld een lokale welzijnsorganisatie, gemeente of GGD. Het is belangrijk dat het iemand is die zowel de doelgroep kent als een goed overzicht heeft van de lokale professionals.

#### Stap 2 Programma maken

Zorg ervoor dat het programma met de verschillende activiteiten goed op elkaar wordt afgestemd en er een gezamenlijke planning is.

### Tips

- Zorg dat iedereen die in contact komt met deelnemers beschikt over een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG). Deze is aan te vragen bij de gemeente.
- Let op! Het is belangrijk dat zeer zorgvuldig omgegaan wordt met de gegevens van de deelnemers. De gegevens mogen *alleen* onderling uitgewisseld worden via beveiligde communicatiemiddelen (zoals Zivver). Zo nodig moet de informatie-uitwisseling vastgelegd worden in verwerkingsovereenkomsten tussen de professionals. Dit laatste is noodzakelijk als er data wordt verzameld voor evaluatiedoeleinden.
- Een stappenplan nodig? Bekijk dan [Lokaal vitaal](#). Hierin staat stap voor stap opgenomen hoe er gewerkt kan worden aan een effectieve en integrale aanpak om valongevallen bij zelfstandig wonende ouderen te voorkomen.

### Stap 3 Samenwerken na TOM?

Een veel gestelde vraag is: Wat gebeurt er na afloop van het TOM-programma? Zorg ervoor dat er naderhand lokale initiatieven zijn. Fysiotherapeuten kunnen bijvoorbeeld bewegsgroepen blijven aanbieden, deelnemers kunnen doorstromen naar een regulier sport- en beweegaanbod, diëtisten kunnen voorlichtingsbijeenkomsten organiseren of na verloop van tijd een voeding check-up doen. Ook kunnen er gezellige eetclubjes aangeboden worden. In het traject na TOM kunnen ook huisartsen, ergotherapeuten of bedrijven betrokken worden die valpreventie in en om het huis kunnen borgen.

### Opvallende resultaten

TOM werkt als een katalysator voor nieuwe initiatieven. Door nieuwe sociale contacten tussen de deelnemers én door nauwe samenwerking tussen lokale professionals zijn er in alle proefregio's na afronding van het programma nieuwe initiatieven gestart.



**7.4**

**Professionals  
waarderen TOM met  
een 7.4 gemiddeld**



## Werving van ouderen

### Waarom?

Een succesvol programma opzetten valt of staat met het vinden van geschikte deelnemers. Deelnemers werven, informeren en binden is een cruciaal onderdeel van het opzetten van het programma TOM.

### Hoe?

#### Stap 1 Lokale partners voor de werving

Maak eerst een helder overzicht van de specifieke doelgroep die je wilt werven. Zijn het ouderen die een verhoogd valrisico hebben, of uit een specifieke wijk? Zijn het de meest kwetsbare ouderen? Bekijk daarna welke partijen vanuit de zorg, welzijn, publieke ruimte en de WMO reeds in contact zijn met deze specifieke doelgroep. En kijk hoe zij actief betrokken kunnen worden.

#### Stap 2 Geef het programma een vertrouwd en lokaal gezicht

Geef het project al voordat het begint een gezicht. Wie is een lokale of regionale ambassadeur? Wie kan geloofwaardig uit eigen ervaring aangeven waarom valpreventie

belangrijk is? En spreekt deze ambassadeur de doelgroep aan? Deze mensen zijn het meest geschikt om de werving te ondersteunen. Zorg dat de organisaties die betrokken worden bij het project geloofwaardig en betrouwbaar zijn.

#### Stap 3 Gebruik bestaande wervingskanalen

Maak gebruik van bestaande netwerken en hun communicatiekanalen. Samenwerking met een ouderenbond of seniorenraad werkt goed om ouderen te bereiken. Het verenigingskrantje, de toespraak van de wethouder, nieuwsberichten in de lokale kranten en de lokale omroep zijn ook goede middelen. Hang posters op in bijvoorbeeld de buurtsupermarkt en de apotheek en verspreid folders onder lokale professionals die mensen kunnen doorverwijzen. Vaak hebben lokale seniorenbonden of welzijnsorganisaties al goede contacten met de lokale media.

#### Stap 4 Welke boodschap raakt de ouderen

Met welke boodschap en oproep raak je de ouderen. Probeer geen angst aan te jagen, maar breng de boodschap op een positieve en actieve manier. Zeg niet: voorkom een val, maar vertel dat ze door het programma zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen en mobiel kunnen blijven.

#### Stap 5 Maak werven persoonlijk en tastbaar

Een persoonlijk gesprek werkt vele malen beter dan een flyer. Maak het verhaal levend en tastbaar door een informatiebijeenkomst te organiseren over het programma. Help potentiële deelnemers op pad. Laat hierbij de ambassadeurs en de lokale professionals aan het woord komen.

**Probeer hen geen angst aan te jagen maar breng de boodschap op een positieve en actieve manier.**



#### Tips

- Tijdens de informatiebijeenkomst kan direct gezien worden of iemand een verhoogd valrisico heeft. Door het afnemen van de [valrisicotest](#) is binnen enkele minuten duidelijk of er sprake is van een verhoogd valrisico.
- Verzin een ludieke actie om deelnemers te werven. Bedenk iets origineels! Organiseer bijvoorbeeld een beweegactiviteit op de markt, waarbij bijvoorbeeld een lokaal bekend persoon wordt ingezet.
- Op zoek naar een leuke en nuttige manier om mensen bewust te maken van de vele thema's die te maken hebben met onbezorgd mobiel blijven? Met het spel [Dobbelfit](#) kunnen mensen op een leuke en interactieve manier nadenken over maatregelen die zij kunnen nemen om een val te voorkomen.
- Werven kan via verschillende kanalen gedaan worden. Niet alleen via de thuiszorg, welzijnswerk of praktijkondersteuners. Maar denk ook aan het WMO-loket, de apotheker, maaltijdservices, lokale ondernemers enzovoorts. Ook zij kunnen signaleren en ouderen doorverwijzen.





## Communicatie met ouderen

### Waarom?

Omdat er veel verschillende partijen betrokken zijn bij het programma TOM, is duidelijke communicatie erg belangrijk. De deelnemers moeten goed geïnformeerd zijn en ergens terecht kunnen met hun vragen.

### Hoe?

#### **Stap 1** Centraal contactpersoon

Het is voor deelnemers belangrijk dat er gedurende het programma een centraal contactpersoon is om vragen aan te stellen. Dit kan de lokale coördinator zijn of een TOM-maatje.

#### **Stap 2** Heldere communicatie over de activiteiten en privacy

Het is belangrijk dat deelnemers weten waar ze ja op zeggen als ze meedoen. Maak daarvoor een informatiebrief met toestemmingsformulier. En vermeld hierin hoe er wordt omgegaan met data, privacy en wat van een deelnemer wordt verwacht.

Zorg er voor dat de deelnemers weten wanneer er iets van hen wordt verwacht. Dit kan tijdens een startbijeenkomst in combinatie met een uitgebreid startboekje waarin de activiteiten vermeld staan met data, locatie en tijden. Zo komen ze niet voor verrassingen te staan. Communiceer vervolgens regelmatig gedurende het programma wat er speelt en wat hen te wachten staat.

#### **Stap 3** Houd ze gemotiveerd

Besteed al tijdens het programma aandacht aan de periode erna. Hoe blijven de mensen fit en vitaal na afloop van het programma TOM? En hoe kunnen de sociale eetmomenten blijven bestaan? Tijdens de beweegtraining kan hier op diverse manier aandacht aan worden besteed.

### Tips

- Uit onderzoek blijkt dat voor de meeste ouderen zelfstandig en mobiel blijven het belangrijkste is, naast het sociale aspect. Gebruik in de communicatie geen begrippen als 'valpreventie' en 'ondervoeding'. Dit zijn geen onderwerpen die mensen op zichzelf betrekken en motiveren om deel te nemen. Ga juist in op het sociale aspect of op de gezelligheid van bijvoorbeeld gezamenlijke eetmomenten.
- Zorg dat de deelnemers tijdens de startbijeenkomst kennis kunnen maken met alle professionals. Wanneer ze later een e-mail of brief ontvangen (bijvoorbeeld over een voorlichtingsbijeenkomst van een diëtist) hebben de deelnemers al een gezicht bij de afzender.
- Gebruik geen uitgesproken sportieve of actieve foto's in de communicatie, omdat mensen denken dit niet te kunnen.

### Belangrijke resultaten

- Deelnemers vinden een terugkoppeling erg belangrijk tijdens het project. Enerzijds over persoonlijke resultaten zodat ze weten of ze op de goede weg zijn of nog veel moeten oefenen. Maar ook resultaten over het gehele programma zijn goed om te delen: hoeveel mensen er meedoen, is het succesvol en wat zijn andere resultaten?
- De deelnemer heeft gedurende het programma te maken met verschillende professionals, waaronder een fysiotherapeut, een diëtist en een TOM-maatje. Omdat deze personen los van elkaar werken is afstemming tussen hen nodig zodat zij de deelnemer niet te veel of tegelijkertijd benaderen.

## Borging



### Waarom?

Deelnemers doorlopen het TOM-programma in ongeveer 4 maanden. Zij kunnen in deze periode een goede verbetering op het gebied van valrisico, gezonde voeding en sociale participatie bereiken. Dit is een prachtig resultaat, maar er is meer nodig.

- Het is belangrijk dat de mensen hun verandering blijven volhouden. Hierin is ondersteuning essentieel.
- Het programma TOM moet ook in de regio beschikbaar blijven voor nieuwe kwetsbare groepen.

Dit vraagt om financiële middelen, maar ook om aandacht en organisatie.

### Hoe?

#### Stap 1 Denk vooraf na over de periode na TOM

Bekijk welke bestaande activiteiten mooi aansluiten op het programma TOM. Zorg er ook voor dat de lokale professionals op de hoogte zijn van alle reeds bestaande activiteiten, waarnaar doorverwezen kan worden. Kijk verder welke nieuwe activiteiten ontwikkeld moeten worden.

#### Stap 2 Bepaal waarvoor financiering al gedekt is

Bekijk per kostenpost of hiervoor al (gedeeltelijke) financiering is. Kostenposten die met gesloten beurzen of andere financiering opgelost kunnen worden zijn:

- Startbijeenkomst in een ruimte van de gemeente.
- Beweegaanbod aangeboden in het buurthuis.
- Een 3-uur-consult van diëtist (dit valt onder de [basisverzekering](#)).
- Inzet van een praktijkondersteuner (mogelijk vanuit de module ouderenzorg).
- De zorgverzekeraar vergoedt soms een deel van [beweeginterventie](#).

**Het is belangrijk dat de mensen hun verandering blijven volhouden. Hierin is ondersteuning essentieel.**



### Stap 3 Leg samenwerkings- en financieringsafspraken vast

Leg vast hoe je er samen voor zorgt dat deelnemers na het TOM-programma actief kunnen blijven in hun veranderende leefstijl en hoe het programma ook voor nieuwe deelnemers beschikbaar blijft.

Bepaal openstaande posten en maak financieringsafspraken over de dekking van deze posten.

Denk bijvoorbeeld aan:

- bijdrage van de gemeente;
- sponsoring door bijvoorbeeld de lokale supermarkt of bank;
- eigen investering door de lokale

professionals. TOM levert hen extra's op, zoals betere samenwerking met andere lokale professionals, betere toegang tot de doelgroep en naamsbekendheid;

- vraag een eigen bijdrage aan de deelnemer.

### Stap 4 Communiceer over het vervolg na TOM

Communiceer richting de deelnemers helder over alle activiteiten die voor hen beschikbaar blijven. Wees ook duidelijk over waar ze met vragen terecht kunnen over valpreventie, gezonde voeding en ondersteuning.

#### Tips

- Uit onderzoek blijkt dat de meeste deelnemers TOM waarderen en daarom zelf ook mee willen betalen. In een aantal gevallen werd zelfs een maximaal bedrag van 100 euro genoemd.
- Besteed tijdens het valpreventie beweegprogramma al gericht aandacht aan de periode na het TOM-programma. Nodig bijvoorbeeld een lokale sportaanbieder of buurtsportcoach uit die toelichting geeft over het beweegaanbod voor 65+ers. Of motiveer mensen om in koppels proeflessen van het bestaande aanbod te gaan volgen.

### **Meer weten?**

Neem contact op met  
VeiligheidNL via  
[info@veiligheid.nl](mailto:info@veiligheid.nl)

