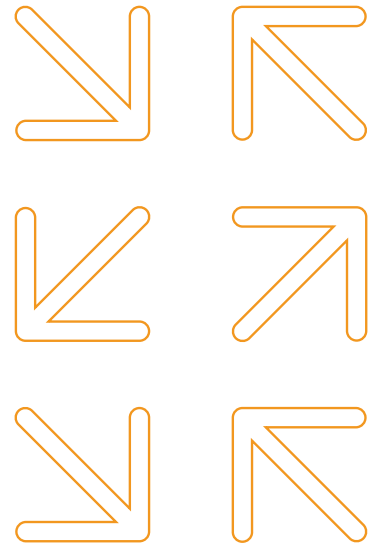


Eindrapport implementatie TOM in 2 Rotterdamse wijken

Resultaten van een onderzoek naar het uitvoeren van
TOM bij ouderen met een lage SES/migratieachtergrond



Over VeiligheidNL

VeiligheidNL is hét kenniscentrum voor letselpreventie. Wij zetten ons in om het leven van mensen veilig(er) te maken door veilig gedrag in een veilige omgeving te stimuleren.

Veiligheid is niet vanzelfsprekend. Het is het resultaat van onderzoek, van wetenschap, van interventies, van gedrag. Wij richten ons op de meest voorkomende en meest ernstige letsels, waar preventie belangrijk én mogelijk is. Dit doen we vanuit de thema's Kinderveiligheid, Valpreventie, Gezond gehoor, Sportblessurepreventie, Verkeersveiligheid en Productveiligheid.

We werken in een doelgerichte cyclus aan onderzoek, strategie- en interventieontwikkeling, implementatie en evaluatie. Relevante kennis en inzichten zetten wij om in hoogwaardige gedragsinterventies en slimme veiligheidsoplossingen en we verbinden wetenschappelijke inzichten met de dagelijkse praktijk. En, dat doen we niet alleen. We werken samen met partners en professionals en samen strijden we voor maximale impact.

Voor de monitoring van letsels werken we met ons eigen Letsel Informatie Systeem (LIS). Een uniek systeem dat letsels registreert bij een representatieve steekproef van Spoedeisende Hulpafdelingen van ziekenhuizen in Nederland.

Veiligheid is niet per ongeluk.

Eindrapport implementatie TOM in 2 Rotterdamse wijken

**Resultaten van een onderzoek naar het uitvoeren van TOM bij ouderen met een
lage SES/migratieachtergrond**

Projectnummer 20.0416/002/001

Kirsten Evenblij
Elvera Overdevest
Sanne Frazer
Rozan van der Veen

Uitgegeven door

VeiligheidNL
Postbus 75169
1070 AD Amsterdam
www.veiligheid.nl

augustus 2022

Inhoudsopgave

	Pagina	
1	Samenvatting	1
1.1	Inleiding	1
1.2	Centrale vraag	1
1.3	Aanbevelingen	1
2	Achtergrond onderzoek	3
2.1	Opdracht aan VeiligheidNL	3
2.2	Vraagstelling	3
2.3	Plan van aanpak	3
3	Resultaten: Aanbevelingen voor implementatie	5
3.1	Werving	6
3.2	Informatie & materialen	10
3.3	In Balans	11
3.4	Voeding	12
3.5	Sociale component	13
3.6	Vervolgaanbod & nazorg	14
4	Aanpassingen TOM materialen	

1 Samenvatting

Dit hoofdstuk is een samenvatting van dit rapport. Hierin beschreven we: een korte inleiding op dit onderzoek, de centrale vraagstelling en een samenvatting van de aanbevelingen voortkomend uit het onderzoek. In de volgende hoofdstukken gaan we hier dieper op in.

1.1 Inleiding

In Rotterdam wonen veel mensen met een niet-Nederlandse achtergrond en een lage sociaaleconomische status. Dit heeft mogelijk impact op de implementatie van het valpreventieprogramma Thuis Onbezorgd Mobiel in deze stad.

1.2 Centrale vraag

De gemeente Rotterdam heeft VeiligheidNL gevraagd kennis op te doen over het implementeren van TOM bij ouderen met een lage sociaaleconomische status (SES) of migratieachtergrond in 2 Rotterdamse wijken en deze kennis direct in te zetten om de implementatie te verbeteren.

1.3 Aanbevelingen

Op basis van het kwalitatieve onderzoek doen we aanbevelingen voor toekomstige implementatie van TOM of soortgelijke preventieve interventies bij ouderen met een lage SES of migratieachtergrond. Deze aanbevelingen zijn samengevat in Tabel 1 op de volgende pagina.

Tabel 1 Aanbevelingen implementatie TOM

TOM onderdeel	Aanbeveling
Werving	De doelgroep leeft in mindere gezondheid en wordt sneller oud. Verlaag minimale leeftijdsgrens naar 55+ jaar
	<p>Gebruik een persoonlijke benadering</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ga na welke kanalen de doelgroep gebruikt • Werf via (sleutel)personen die in contact staan met de doelgroep. • Denk mee over (praktische) bezwaren (financiële drempels, vervoer naar locatie) • Sluit aan op de behoeftes van de doelgroep en pas de communicatie hierop aan • Investeer in een vertrouwensband • Biedt afvallers passend aanbod
Informatie en materialen	Zorg voor herkenning (vorm en inhoud) in de (wervings)materialen
	Pas taalgebruik aan en beperk de hoeveelheid informatie
	Neem de tijd voor informatieoverdracht
	Maak informatie beschikbaar in andere talen
In Balans	Leg uit waarom 2x in de week In Balans noodzakelijk is
	Zet de beweegkaarten met bijbehorende filmpjes in. Deze zijn speciaal ontwikkeld voor de doelgroep (eenvoudig taalgebruik, beeldmateriaal, overzichtelijk)
Voeding	<p>Culturele aandachtspunten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bespreek verwachtingen van deelnemers en leg uit waarom bewegen belangrijk is. Respecteer hierbij de culturele achtergrond. • Denk na over aparte groepen voor mannen/vrouwen • Houd rekening met deelnemers die meedoen aan de Ramadan. Pas zo nodig de planning aan of laat een deelnemer meedoen op een later tijdstip.
	<p>Voedingsdagboek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Betrek de familie of andere betrokken personen bij het invullen van het voedingsdagboek • Vereenvoudig het voedingsdagboek en maak meer gebruik van iconen, kleur, afbeeldingen • Verleng het voedingsintakegesprek tot een uur • Sluit advies aan op culturele eetgewoontes
	<p>Lunch</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zorg dat inhoud van de recepten aansluiten op de doelgroep • Laat deelnemers ingrediënten / gerechten proeven die zij niet kennen, bijvoorbeeld uit andere culturen
	<p>Culturele aandachtspunten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leg uit wat gezond eten is en waarom dat belangrijk is. Respecteer hierbij de culturele achtergrond • Sluit het voedingsonderdeel aan op de eetcultuur van deelnemers • Houd rekening met deelnemers die meedoen met de ramadan. Pas zo nodig de planning aan of laat een deelnemer meedoen op een later tijdstip.
Sociale component	Wees bewust dat (grote) culturele verschillen de sociale cohesie kunnen belemmeren.
	Zorg ervoor dat iedereen zich gewaardeerd en gerespecteerd voelt.

2 Achtergrond onderzoek

2.1 Opdracht aan VeiligheidNL

Als onderdeel van het Programma Rotterdam Ouder en Wijzer wil de Gemeente Rotterdam in minimaal vier gebieden 1x per jaar het multidisciplinaire en integrale valpreventieprogramma Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM) uitvoeren.

Er zijn in Rotterdam meer wijken waar veel ouderen wonen met een lage sociaaleconomische status (SES) en/of migratieachtergrond. Van ouderen met een lage SES / migratieachtergrond is bekend dat zij vaker in slechtere gezondheid verkeren en minder profiteren van gezondheid bevorderende interventies of zorg. Dit komt omdat interventies vaak onvoldoende aansluiten bij de mogelijkheden en leefwereld van deze doelgroep. Dat is jammer want juist deze groep heeft hier extra baat bij.

De gemeente Rotterdam heeft VeiligheidNL daarom gevraagd om in 2 wijken onderzoek te doen naar de implementatie van TOM bij ouderen met een lage SES en/of migratieachtergrond (vanaf nu **doelgroep**). Door kennis op te doen over het implementeren van TOM bij deze doelgroep en deze kennis toe te passen, dragen we bij aan een optimale implementatie van TOM in Rotterdam.

2.2 Vraagstelling

De centrale vraagstelling die we middels dit onderzoek beantwoorden is:

- *Hoe kunnen we de implementatie van TOM bij ouderen met een lage SES en migratieachtergrond bevorderen?*

Voor het beantwoorden van deze vraag onderzoeken we in hoeverre het bestaande TOM programma aansluit op de doelgroep en wat nodig is om de aansluiting te verbeteren.

2.3 Plan van aanpak

Door middel van kwalitatief onderzoek is samen met belangrijke stakeholders kennis opgedaan over het implementeren van TOM bij de doelgroep en hoe de implementatie te verbeteren. Deze kennis is direct ingezet in de praktijk door:

- Het aanpassen van bestaande (communicatie)materialen en het ontwikkelen van nieuwe (communicatie)materialen;
- Het aanpassen van wervingsstrategieën;
- Het aanpassen van de inzet van communicatiekanalen.

VeiligheidNL heeft diverse methodes toegepast om kennis te vergaren (zie Tabel 2). Het volledige onderzoeksvoorstel is te lezen in Bijlage 1.

Tabel 2: Toegepaste onderzoeksmethodes

Methode	Betrokkenen	Fase: voorbereiding	Fase: uitvoer	Fase: na afloop
Sparringsoverleggen	Welzijnspartij Gemeente Rotterdam	x	x	
Literatuuronderzoek	VeiligheidNL Pharos	x		
Stakeholderanalyse	Welzijnspartij VeiligheidNL	x		
Interviews	fysiotherapeut, diëtist, coördinator, vrijwilliger VeiligheidNL	x		
Werkbijeenkomsten	Uitvoerders TOM VeiligheidNL	x	x	x
Werksessies materialen TOM	Stichting MEE Rotterdam VeiligheidNL		x	

3 Resultaten: Aanbevelingen voor implementatie

Het onderzoek naar de implementatie van TOM in 2 Rotterdamse wijken heeft belangrijke inzichten opgeleverd voor het implementeren van TOM of vergelijkbare leefstijlinterventies bij de gespecificeerde doelgroep. Deze inzichten vormen de basis van diverse aanbevelingen voor toekomstige implementatie van TOM of soortgelijke valpreventieve interventies bij de doelgroep.

Op basis van de bevindingen van het onderzoek formuleerden we aanbevelingen voor de implementatie van TOM bij de doelgroep. Deze zijn ondergebracht in de volgende categorieën:

- Werving
- Materialen
- In Balans
- Voeding
- Sociale component
- Vervolgaanbod

In de volgende paragrafen beschrijven we per categorie de aanbevelingen.

3.1 Werving

De aanbevelingen voor werving zijn onderverdeeld in 'inclusiecriteria' en 'persoonlijke benadering'.

Inclusiecriteria

- TOM is ontwikkeld voor zelfstandig wonende ouderen 65-plussers. Echter het is bekend dat ouderen uit de doelgroep vaker in slechtere gezondheid verkeren en daardoor eerder "oud" zijn en daarom al op jongere leeftijd baat hebben bij preventieve activiteiten. Het is dan ook aan te bevelen de leeftijdsgrens te verlagen naar 55 jaar of ouder bij deze doelgroep.
- Als de uitvoerders van TOM geen andere talen spreken en er geen mogelijkheden zijn tot vertaling voor niet-Nederlandstaligen kan het noodzakelijk zijn om alleen ouderen met voldoende begrip van de Nederlandse taal te includeren. Dit heeft als nadeel dat je een groep potentiële deelnemers uitsluit die juist veel baat kunnen hebben bij deelname aan TOM omdat zij veelal een gezondheidsachterstand hebben. Denk daarom goed na over of je dit criterium wilt toepassen of dat je informatie op een andere manier kunt overbrengen (zie 3.2)

Toepassing in de 2 Rotterdamse wijken

- *Minimale leeftijd 55+. De groep geïnteresseerden was qua functionele status te vergelijken met andere TOM groepen met een minimale leeftijd van 65 jaar.*
- *Voldoende begrip Nederlandse taal. In de praktijk had dit criterium weinig impact. In wijk 1 sprak iedereen Nederlands. In wijk 2 is dit criterium in de praktijk niet toegepast. Ouderen met minder begrip van de Nederlandse taal werden ook geïnccludeerd.*

Persoonlijke benadering

Een persoonlijke benadering is heel belangrijk voor deze doelgroep. Denk hierbij aan:

- **Gebruik kanalen passend bij de doelgroep**

In het oorspronkelijke TOM handboek zijn diverse geschreven middelen opgenomen voor de werving. Om mensen uit de doelgroep te bereiken werkt mond-op-mond reclame vaak beter. Ga van te voren na waar de doelgroep veel samenkomt en spreek hen persoonlijk aan. Speel ook in op actuele activiteiten waar ouderen samenkomen.

- **Werf via personen die in contact staan met de doelgroep**

TOM professionals (welzijn, diëtist, fysiotherapeut) hebben een belangrijke rol bij de werving. Maar het is aan te raden breder in te zetten.

- Ga na met welke personen de doelgroep veel in contact staat en betrek hen bij de werving. Denk aan:
 - Andere zorgprofessionals uit de wijk (huisartsen, apotheker, wijkteams)
 - Professionals uit het sociale domein (activeringscoaches, medewerkers WMO-loket)
 - Sleutelfiguren uit de wijk (religieuze leiders, actieve bewoners met aanzien) sleutelfiguren zijn bekend met de taal, gewoontes en waarden van de betreffende groep en hebben autoriteit. Doordat zij aansluiten op de beleefwereld van de doelgroep kunnen zij helpen om ouderen te overtuigen van het belang van deelname aan TOM.
 - Betrek en informeer potentieel wervende partijen vroegtijdig in het proces.
- **Denk mee over drempels voor deelname**
(Praktische) drempels kunnen deelname aan TOM belemmeren. Denk na hoe je deelnemers tegemoet kunt komen.
 - Denk mee over vervoer naar de bijeenkomsten. Sommige deelnemers hebben hulp nodig.
 - Ouderen vinden het soms spannend om iets nieuws te doen. Laat de eerste keer een bekende meegaan.
 - Denk na over financiële bezwaren zoals kosten voor deelname of reizen. Veel mensen uit de doelgroep zijn niet aanvullend verzekerd.

- **Betrek de sociale omgeving van deelnemers**

Binnen sommige culturen speelt de sociale omgeving / druk een grotere rol dan in anderen. Door de sociale omgeving te betrekken creëer je een externe motivator. Ook kunnen familie/vrienden helpen om praktische drempels zoals vervoer te overkomen.

Toepassing in 2 Rotterdamse wijken

Werving m.n. via mond-op-mond reclame tijdens bestaande welzijnsactiviteiten en op het stembureau. Flyers gebruikt in de praktijk van de fysiotherapeut, diëtist en in 55+ complexen.

Naast TOM uitvoerders zijn in wijk 2 huisartsen, buurtcoaches en actieve bewoners ingezet voor de werving. Vanuit de huisartsen kwam achteraf pas een lijst mogelijke deelnemers. Mogelijk zijn zij te laat betrokken. De imam is in beide wijken (helaas) niet ingezet.

- **Sluit aan op de behoeftes van de doelgroep**

De behoeftes van de deelnemers van TOM kunnen verschillen per doelgroep of zelfs per individu. Sluit in de werving aan op waarden die voor de doelgroep belangrijk zijn.

- De primaire behoefte van deze doelgroep lijkt vooral van sociale aard. Ouderen zoeken gezelligheid, willen hun verhaal kwijt en ervaringen en tips uit wisselen. Koffie en/of eetmomenten zijn hiervoor bij uitstek geschikt. Het bevorderen van een gezonde leefstijl is een secundaire behoefte waarbij de combinatie van bewegen, voeding en sociaal aantrekkelijk is.
 - TOM focust op fit blijven en zo lang zelfstandig thuis blijven wonen. Deze waarden zijn voor ouderen met een Nederlandse culturele achtergrond erg belangrijk. In andere, niet-westerse culturen spreekt dit minder aan. Ouderen hebben al hun hele leven gezorgd en hen wordt dan ook zo veel mogelijk uit handen genomen. Ouderen uit deze culturen verwachten veelal dat zorgverleners alles voor hen doen. Dit maakt het lastig om deze ouderen te motiveren voor een actieve(re) leefstijl.

- **Besteed tijd en aandacht aan het opbouwen van een vertrouwensband**

Zorg voor een veilige, gastvrije en toegankelijke sfeer.

- Uitvoerders zijn toegankelijk, cultuursensitief en bereid te investeren in een persoonlijke relatie. Zo kun je drijfveren en behoeftes van deelnemers in kaart brengen en de interventie hierop afstemmen. Besteed hier tijdens de kick-off aandacht aan en/of laat professionals een training volgen (Pharos).
- Eenvoudige en duidelijke aanmeldprocedure die weinig handelingen vraagt: één contactpersoon, overzichtelijk aantal stappen, duidelijke uitleg over de inhoud van TOM en begeleiding bij het ondertekenen van het informed consent.
- Zorg voor een warme overdracht als er externe wervende partijen betrokken zijn.
- Voorkom onnodig teleurstellen van te fitte ouderen door bij de werving al te screenen op geschiktheid.

Toepassing in 2 Rotterdamse wijken

- *Benadrukken van de sociale component tijdens de werving*
- *Informed consent in kleine groepen mondeling besproken. In wijk 2 was het bij sommige ouderen i.v.m. taalbarrière lastig te peilen of zij het informed consent begrepen. De aanwezigheid van tolken (of familie) is aan te bevelen.*
- *Tijdens de werving is al gescreend op aanwezigheid van valrisico.*

- **Bied de afvallers passend aanbod (niet specifiek voor de doelgroep)**

Het is belangrijk om mensen die niet kunnen meedoen aan TOM een alternatief te bieden. Zij zijn immers wel geïnteresseerd in het aanpassen of behouden van een (gezonde) leefstijl. Dit geldt natuurlijk niet alleen voor ouderen uit de doelgroep.

- De behoeftes van ouderen dienen als basis voor de keuze van een alternatief. Het is belangrijk dat aanbod laagdrempelig en leuk is: gemakkelijk te bereiken, gratis/goedkoop, in de sociale setting (bv in het Huis van de Wijk) en in groepsverband.
- Houd een oogje in het zeil: bel ouderen na een week op om te horen wat ouderen met de optie(s) doen en of meer begeleiding nodig is.

Welzijnsmedewerker: "Hoe ik het werken met deze doelgroep omschrijf? ... Maatwerk. Luisteren naar de behoeftes, werken vanuit een vertrouwensrelatie en meedenken over het overkomen van praktische of psychische drempels.

3.2 Informatie & materialen

Het is belangrijk dat informatie en materialen zo veel mogelijk aansluiten op de taal en leefwereld van de doelgroep.

- **Zorg voor herkenning in (wervings)materialen**

Materialen moeten herkenbaar zijn qua vorm en inhoud.

- Personen op afbeeldingen moeten een weerspiegeling zijn van de doelgroep.
- Gebruik logo's van betrokken lokale partijen op wervingsmateriaal.
- Sluit aan op de behoeftes en waarden van de doelgroep, (zie 3.1. Speel in op de behoeftes).

- **Pas taalgebruik aan**

Denk na over hoe je ouderen die de Nederlandse taal onvoldoende beheersen (vanwege laag opleidingsniveau/laaggeletterdheid of migratieachtergrond) toch kunt informeren en includeren bij TOM. Dit kun je doen door aan te sluiten bij het taal- en kennisniveau van de doelgroep.

- Presenteer informatie overzichtelijk en aantrekkelijk: combineer tekst en beeld (foto's, plaatjes, pictogrammen) en gebruik kleur.
- Beperk de hoeveelheid informatie en gebruik eenvoudige taal: presenteer alleen de meest essentiële informatie en ga uit van taalniveau B1.
- Pharos ontwikkelde de online **Checklist Toegankelijke Informatie**. Gebruik deze checklist bij het ontwikkelen van voorlichtingsmateriaal zoals folders, apps, websites en eHealth.
- Test materialen uit met behulp van getrainde vrijwilligers van Stichting MEE of OMAZ. Of gebruik het Voorlichtingsmateriaal Beoordelings Instrument (VBI) van Pharos.
- Pas op voor termen die niet aansluiten bij de doelgroep: 'fit' en 'zelfstandig' sluiten minder goed aan bij ouderen uit andere culturen. Gebruik liever termen als gezond oud worden en focus op de sociale activiteiten. Ondervoeding is een term die beter niet gebruikt kan worden wegens associaties met WOII.

- **Neem de tijd voor informatieoverdracht**

Doseer informatie, geef tijd om na te denken, maak gebruik van non-verbale communicatie (doe voor) en pas de terugvraagmethode toe om te checken of iemand je heeft begrepen.

- **Maak informatie beschikbaar in andere talen**

Vertaal materialen naar andere talen en zet eventueel een tolk in: werf uitvoerders die naast Nederlands ook andere talen beheersen. Soms kunnen ook andere deelnemers een rol spelen bij het vertalen.

Toepassing in 2 Rotterdamse wijken

In wijk 2 hadden TOM-maatjes een migratie-achtergrond. Zij hielpen tijdens de informatiebijeenkomst met vertalen. Het betrekken van uitvoerders die de taal van de doelgroep spreken is aan te bevelen.

Welzijnsmedewerker: "TOM is heel talig. Voor een migranten doelgroep is de hoeveelheid informatie en het taalniveau te hoog."

3.3 In Balans

- **Frequentie In Balans**

De frequentie van de In Balans trainingen (2x per week, 13 weken lang) kan voor potentiële deelnemers een drempel zijn om te starten met TOM. Leg daarom uit waarom het belangrijk is om 2x per week te trainen.

- **Cursusboek In Balans**

Het cursusboek van In Balans bevat veel informatie (tekst). Dit kan deelnemers die moeite hebben met de Nederlandse taal of met lezen afschrikken. Het is aan te raden meer audiovisueel materiaal in te zetten.

- **Culturele aandachtspunten**

Houd rekening met andere gewoontes ten aanzien van beweging binnen andere culturen.

- Wees duidelijk over de verwachte, actieve inzet van deelnemers tijdens In Balans. Bespreek onjuiste verwachtingen (een passieve houding waarbij de zorgprofessional alles doet) en overtuigingen ('bij pijn moet je niet bewegen'). Leg uit waarom bewegen belangrijk is.
- Sommige deelnemers voelen zich misschien niet prettig bij het bewegen in een gemixte (man/vrouw) groep. Het is goed om dit vooraf te inventariseren en hier duidelijk over te zijn. Eventueel zou er in sommige wijken gekozen kunnen worden voor aparte groepen voor mannen en vrouwen.
- Deelnemers die meedoen aan de Ramadan hebben mogelijk minder energie om te bewegen. Ga tijdens de werving al na of mogelijke deelnemers meedoen aan de Ramadan. Ga met hen in gesprek over de invloed hiervan op deelname aan het bewegen. Mogelijk kan iemand beter op een later tijdstip meedoen.

Toepassing in 2 Rotterdamse wijken

- *Om deelnemers een alternatief te bieden voor het cursusboek, ontwikkelde VeiligheidNL 34 beweegkaarten. Op elke kaart wordt een oefening uitgebeeld en kort beschreven. Dit werkt goed voor mensen die niet zo talig zijn. De QR-code op de achterkant verwijst naar een video waarop een fysiotherapeut de oefening voordoet. TOM-deelnemers zijn enthousiast maar vertellen dat niet alle ouderen een mobiel hebben of weten hoe een QR code werkt. Ga na of deelnemers mogelijkheden hebben om de video's te bekijken en of zij hulp nodig hebben.*

Welzijnswerker: "Nederland heeft een echte sportcultuur, het is hier dus vanzelfsprekender om mee te doen aan dit soort beweegprogramma's. Dit geldt niet altijd voor mensen met een andere etnische achtergrond waar bewegen meer als iets noodzakelijks wordt gezien."

3.4 Voeding

• Voedingsdagboek en voedingsadvies

- Betrek mantelzorgers of kinderen bij het invullen van het voedingsdagboek wanneer ouderen niet goed kunnen schrijven.
- Maak gebruik van plaatjes, bijvoorbeeld om hoeveelheden aan te duiden.
- Het bespreken van het voedingsdagboek en geven van advies behoeft meer tijd. Het is aan te raden om het adviesgesprek te verlengen van 30 min tot 1 uur (zie ook 3.2 Neem de tijd voor informatieoverdracht).
- Vertaal de landelijke voedingsrichtlijn naar advies dat aansluit op de culturele eetgewoontes van de deelnemer. De diëtistenpraktijk in wijk 1 heeft voor verschillende culturen informatieboekjes gemaakt met adviezen op maat.

• Lunches

- Sluit de lunchrecepten aan op de culturele achtergrond van de deelnemers. Bekijk per TOM groep of de standaard recepten van TOM voldoen of dat aanpassing of vervanging nodig is.
- Laat deelnemers ingrediënten / gerechten proeven die zij niet kennen, bijvoorbeeld uit andere culturen. Organiseer bijvoorbeeld een proeverij van verschillende eiwitrijke dranken.

• Culturele aandachtspunten

- Eetgewoontes zijn soms diepgeworteld in de cultuur en daarom lastig aan te passen. Besteed daarom voldoende tijd aan uitleg over wat gezond eten is en waarom het belangrijk is.
- Sluit het voedingsonderdeel aan op de eetcultuur van deelnemers (zie hierboven).
- Houdt in de planning van de voedingsadviezen en lunches rekening met de Ramadan. Ga tijdens de werving al na of mogelijke deelnemers meedoen aan de Ramadan. Indien mogelijk, pas de planning van de lunches aan of overleg of iemand beter op een later moment kan meedoen.

Toepassing in 2 Rotterdamse wijken

- *De diëtist in wijk 1 werkt veel met de doelgroep. Zij heeft o.b.v. haar ervaring een eigen voedingsdagboek ontwikkeld met veel afbeeldingen, kleur en symbolen. Dit dagboek is gebruikt in wijk 1. In wijk 2 is het TOM voedingsdagboek gebruikt. N.a.v. de ervaringen in beide wijken is een nieuw voedingsdagboek ontwikkeld.*
- *Het voedingsadviesgesprek is verlengd naar 1 uur.*
- *De standaard TOM recepten zijn gebruikt, soms met kleine aanpassingen (bv mayonaise vervangen door yoghurt). De recepten zijn goed ontvangen door deelnemers.*
- *In wijk 2 zijn er tijdens de Ramadan geen lunches ingepland. Deze zijn later in het programma ingehaald.*

Diëtist: "Mensen vinden het fijn als je informatie geeft over hun eigen eetcultuur. Want niet iedereen eet aardappelen, groenten, vlees. De mensen in deze wijk eten hier ook wel eens Tahin of couscous. Dus dat neem ik dan mee in het dieetadvies."

3.5 Sociale component

Het sociale component van TOM wordt erg gewaardeerd en is een sterke motivator. Het is belangrijk om hier voldoende aandacht voor te hebben, zeker bij een groep deelnemers met een gemixte achtergrond.

- Zorg ervoor dat deelnemers al in een vroeg stadium de tijd krijgen om elkaar te leren kennen. Bijvoorbeeld om tijdens de startbijeenkomst gebruik te maken van een leuke en interactieve werkvorm zoals Dobbelfit en tijd in te plannen voor koffie en thee. Zo bevorder je de sociale cohesie binnen de groep. Het kan ook handig zijn om een whatsapp groep aan te maken (voor ouderen met een mobiel) zodat ouderen elkaar kunnen bereiken. Het is ook handig om herinneringen te sturen.
- Bij een multiculturele groep kan het lastig zijn om sociale cohesie te waarborgen. Een aantal aandachtspunten:
 - Binnen sommige culturen zijn gemixte groepen niet gewenst. Het is belangrijk om vooraf duidelijk te zijn over de samenstelling en na te gaan of geïnteresseerden hier een probleem mee hebben.
 - Deelnemers met dezelfde culturele achtergrond zullen mogelijk meer naar elkaar toetrekken. Dit hoeft geen probleem te zijn. Het is wel belangrijk dat iedereen voldoende aanspraak heeft en zich gewaardeerd en gerespecteerd voelt.

Fysiotherapeut: "Onder islamitische ouderen komt het voor dat vrouwen niet met mannen in een groep willen. Maar, we hebben ook wel eens gecombineerde groepjes, sommigen vinden het geen probleem."

3.6 Vervolgaanbod & nazorg

Onderstaande aanbevelingen voor het bevorderen van de doorstroom van deelnemers zijn relevant voor alle doelgroepen:

- Organiseer TOM op een tijdstip dat er normaliter ook activiteiten zijn op de locatie. Zo zorg je voor een natuurlijke continuering na afloop van TOM.
- Pols vroegtijdig de behoefte van deelnemers voor vervolgaanbod. Maak een overzicht van vervolgaanbod dat hierop aansluit of zet samen met deelnemers nieuw aanbod op dat aansluit op de behoeftes. Veel gemeentes bieden een overzicht van aanbod op het gebied van welzijn en beweging. Betrek buurtsportcoaches of organisaties zoals Team Sportservice, die bekend zijn met het lokale beweegaanbod.
- Laat deelnemers al tijdens de uitvoer van TOM kennismaken met vervolgaanbod en zorg voor een warme overdracht.
- Organiseer een terugkomdag. Dit bevordert het contact tussen oud-deelnemers en biedt een mogelijkheid voor het opfrissen van de geleerde lessen en het opnieuw onder de aandacht brengen van aanbod.

4 Aanpassingen TOM materialen

Voorafgaand aan de start van TOM in 2 Rotterdamse wijken zijn diverse materialen uit het TOM handboek aangepast met behulp van de checklist van Pharos en op basis van input van dit onderzoek. Ook zijn er nieuwe materialen ontwikkeld. Vervolgens heeft VeiligheidNL tijdens de uitvoer van TOM vier werksessies gehad met vrijwilligers van stichting MEE om de belangrijkste aangepaste materialen te evalueren. In de tabel hieronder staan de materialen die zijn geëvalueerd, de belangrijkste feedbackpunten en de aanpassingen die op basis van de sessies gedaan zijn.

Materialen	Feedback MEE	Aanpassingen nav feedback / advies
Informatiefolder	<ul style="list-style-type: none"> Boodschap is duidelijk en spreekt aan Tekst is goed leesbaar Goed gebruik van beeld en kleur 	<ul style="list-style-type: none"> Op sommige plekken tekst nog iets ingekort (niet nav feedback)
Informed consent	<ul style="list-style-type: none"> Tekstopbouw niet logisch Te veel informatie Te weinig gebruik van afbeeldingen en kleur Nodigt niet uit tot lezen → mensen haken af Doelgroep angstig om handtekening te zetten (want waar tekenen ze precies voor), veel/specifieke informatie over privacy (maatregelen) voedt die angst 	<ul style="list-style-type: none"> Opbouw aangepast Alleen meest relevante informatie behouden Tekst vereenvoudigt, kortere zinnen, meer witregels Iconen (kleur) toegevoegd om informatie aantrekkelijker te maken Houd informatie omtrent privacy (maatregelen) kort en bondig
Afsluitend informatieboekje	<ul style="list-style-type: none"> Te veel informatie Te weinig gebruik van afbeeldingen en kleur Sommige iconen onduidelijk 	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik tekstvakken om belangrijke informatie uit te lichten, gebruik bullets om informatie te structureren Iconen toegevoegd om informatie aantrekkelijker te maken en te verduidelijken Zie ook algemene punten
Beweegkaarten + filmpjes (NIEUW)	<ul style="list-style-type: none"> Foto's en opmaak zijn duidelijk, korte tekst → werkt fijn bij de doelgroep Filmpje is van toegevoegde waarde maar niet iedereen uit de doelgroep heeft of gebruikt een mobiel/laptop/iPad. Niet iedereen weet wat een QR-code is. O.b.v. beweegkaarten soms niet (direct) duidelijk wat er verandert in houding 	<ul style="list-style-type: none"> Fysiotherapeut geeft uitleg over de werking van een QR-code. Geeft als tip om familie/vrienden te vragen om de filmpjes af te spelen Door middel van pijlen wordt aangegeven wat er verandert in de houding Anatomische aanduidingen zo veel mogelijk vermeden en d.m.v. icoon aangegeven om welk lichaamsdeel het gaat

Materialen	Feedback MEE	Aanpassingen nav feedback / advies
Voedingsdagboek	<ul style="list-style-type: none"> Anatomische aanduidingen niet altijd duidelijk (hak [van voet], bekken, zitbotten) Te veel informatie Te weinig gebruik van afbeeldingen en kleur Voedingsdagboek is lastig in te vullen Afbeeldingen van hoeveelheden/maten (uit voedingsdagboek Movedis) niet duidelijk en volledig Voedingsinname 48 uur te lang terug 2 invulvelden voor voedingsinname onduidelijk Titel 'voedingsdagboek' niet volledig 	<ul style="list-style-type: none"> Zie ook algemene punten Gebruik tekstvakken om belangrijke informatie uit te lichten, gebruik bullets om informatie te structureren Iconen / plaatjes toegevoegd om informatie aantrekkelijker te maken en te verduidelijken Instructie vooraf door diëtist over hoe het voedingsdagboek in te vullen + kort oefenen. Ook adviseren het voedingsdagboek op een zichtbare plek te leggen [advies]. Daarnaast is een schriftelijke invul instructie toegevoegd. Maken foto's voor aanduiden hoeveelheden [advies] Bij 48 uur recall, deelnemers foto's laten nemen van hun voeding ter ondersteuning voedingsdagboek. Deelnemers helpen herinneren aan het invullen bv door nabellen/appen of wekker zetten + mogelijkheid tot vragen stellen [advies] 1 invulveld voor voedingsinname Titel veranderd in 'eet- en drinkdagboek'
Informatiefilmpje (NIEUW) + presentatie	<ul style="list-style-type: none"> Informatief en duidelijk. Zinnen zijn kort en krachtig. Audio is rustig en duidelijk ingesproken Goed gebruik iconen en plaatjes Hoeveelheid informatie overweldigend, lengte video te lang (9 min), moeilijk om aandacht erbij te houden Gebruik percentages / aantallen in omschrijving valproblematiek lastig 	<ul style="list-style-type: none"> Alleen meest relevante informatie behouden, lengte ingekort tot 5 min Duid hoeveelheden aan met veel/weinig Zie ook algemene punten
Algemene punten	<ul style="list-style-type: none"> Niet voor iedereen duidelijk dat TOM een programma is en geen persoon 'Mobiel' in 'Thuis Onbezorgd Mobiel' wordt geassocieerd met een telefoon Er mist culturele diversiteit in afbeeldingen Iconen/illustraties te abstract (bv afbeelding botje, niet duidelijk wat het is en dat dit in het lichaam zit) Lange woorden zijn moeilijk te lezen (beweegtraining, informatieboekje) Afkortingen niet voor iedereen duidelijk Leestekens (bv & en 1-3 wk) niet voor iedereen duidelijk 	<ul style="list-style-type: none"> 'TOM' vervangen door 'de cursus TOM' In mondelinge toelichting uitleggen dat 'Mobiel' gaat om beweging Meer culturele diversiteit in afbeeldingen [advies] Iconen/illustraties moeten meteen duidelijk zijn (ipv botje een lichaamsdeel met een verbandje) Knip lange woorden op dmv een koppelstreepje Lange zinnen opknippen en elke zin op nieuwe regel starten, gebruik visuele aspecten om tekst te verduidelijken of te structureren. Help de lezer om door de tekst te komen Vermijd afkortingen

Materialen	Feedback MEE	Aanpassingen nav feedback / advies
	<ul style="list-style-type: none">• Sommige woorden die we veel gebruiken zijn te moeilijk (motiveren, behoefte, enthousiast, risico, intensief)• 'fit' is lastig en sluit niet helemaal aan op doelgroep• Soms toch nog beeldspraak toegepast (bv 'iets kwijt willen', 'vaste groep', 'iemand opzoeken')• Voorbeelden van dagelijkse activiteiten (zoals tandenpoetsen) sluiten niet aan bij doelgroep	<ul style="list-style-type: none">• Vermijd gebruik leestekens• Vereenvoudigen woordgebruik / omschrijven• Vervang 'fit' door 'gezond'• Beeldspraak vermijden• Bij gebruik voorbeelden goed nadenken of deze toepasbaar zijn op doelgroep en geef niet te veel voorbeelden• Alleen belangrijkste tekst opnemen

Disclaimer

Bij de samenstelling van deze publicatie is de grootst mogelijke zorgvuldigheid in acht genomen. VeiligheidNL aanvaardt echter geen verantwoordelijkheid voor eventuele, in deze uitgave voorkomende, onjuistheden of onvolkomenheden. Overname van tekst of gedeelten van tekst is toegestaan, mits met de juiste bronvermelding. Indien tekst gebruikt wordt voor commerciële doelstellingen dient altijd vooraf schriftelijke toestemming verkregen te zijn.

Privacy en gegevensbescherming

VeiligheidNL gaat zorgvuldig om met persoonsgegevens en behandelt deze vertrouwelijk. Zo worden persoonsgegevens alleen verwerkt door personen met een geheimhoudingsplicht en voor het doel waarvoor deze gegevens zijn verzameld. Daarbij zorgt VeiligheidNL voor passende beveiliging van persoonsgegevens. VeiligheidNL behandelt uw persoonlijke gegevens conform de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) zoals deze sinds 25 mei 2018 geldt. Lees meer over onze privacy verklaring op www.veiligheid.nl/privacy

