

Thuis Onbezorgd Mobiel: een integrale aanpak binnen het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA)

Samen aan de slag met aandacht voor beweging, voeding en sociale contacten om valongevallen te voorkomen



Met Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM) werk je op een effectief bewezen manier domeinoverstijgend en multidisciplinair samen aan het voorkomen van valongevallen, het terugdringen van (het risico op) ondervoeding en het bevorderen van sociale contacten bij ouderen.

Met TOM kies je voor een wijkgerichte aanpak die raakt aan de GALA- pijlers vitaal ouder worden, het versterken van de sociale basis, gezonde leefstijl en het terugdringen van gezondheidsachterstanden.



TOM is een integrale aanpak

TOM is een mooi voorbeeld van een integrale aanpak waarin domeinoverstijgend en multidisciplinair wordt samengewerkt om bij te dragen aan verschillende pijlers binnen het GALA:

Vitaal ouder worden:

- TOM is onderdeel van de ketenaanpak valpreventie. TOM bevat altijd de valpreventieve beweeginterventie In Balans of Otago
- TOM bevat een voedingsinterventie die zich richt op het voorkomen en/of vroegtijdig signaleren van (het risico op) ondervoeding.

Het versterken van de sociale basis:

- TOM biedt op een laagdrempelige manier een totaalpakket van activiteiten waar ouderen elkaar kunnen ontmoeten, samen kunnen werken aan een gezonde leefstijl en hun sociale contacten kunnen uitbreiden.

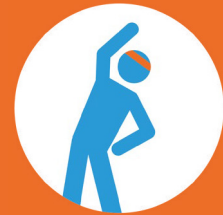
Gezonde leefstijl:

Met TOM zorg je voor een breed aanbod om beweging, gezond en eiwitrijk eten en minder zitten te stimuleren. Ook zorg je ervoor dat deelnemers hier na TOM op de lange termijn mee doorgaan.

Terugdringen gezondheidsachterstanden:

TOM is toegankelijk voor ouderen in kwetsbare posities zoals ouderen met een lage SES of een migratie achtergrond. Materialen van TOM, wervings- en communicatiestrategieën zijn op maat gemaakt om ook deze doelgroep te kunnen bereiken.

De 3 pijlers van TOM



Bewegen

Deelnemers volgen een valpreventieve beweegtraining van een fysiotherapeut met aandacht voor valrisicofactoren



Voeding

Deelnemers krijgen voedingsvoorlichting tijdens gezamenlijke lunches en persoonlijk voedingsadvies van een diëtist op basis van een voedingsdagboek



Sociale contacten

TOM wordt in groepsverband uitgevoerd met ondersteuning van een TOM-maatje

TOM is opgenomen als **erkende interventie** in de interventiedatabase van het RIVM



Met vrijgekomen financiële steun vanuit de SPUK kunnen gemeenten de kosten van TOM dekken.



“ Je ziet dat de deelnemers voeding serieuzer nemen in combinatie met gezondheid ”

-diëtist-

“ Wat ik echt het leukste vond is dat je samen aan de slag gaat ”

-deelnemer-

“ Ik zag dat de angst om te vallen minder werd en dat de deelnemers zekerder op de benen gingen staan ”

-fysiotherapeut-

Wat levert TOM op

Deelnemers:

- ♥ Verbeteren hun kracht, balans en lenigheid en vallen minder
- ♥ Eten gezonder en eiwitrijker en krijgen meer kennis over gezonde voeding
- ♥ Ervaren een betere kwaliteit van leven en meer sociale contacten

Uitvoerders:

- ★ Gaan nieuwe samenwerkingen aan of verbeteren bestaande samenwerkingen
- ★ Bereiken ouderen in de wijk beter
- ★ Behandelen ouderen gericht met de opgedane kennis

TOM is ontwikkeld door het bundelen van krachten tussen private en publieke partijen voor sociaalmaatschappelijke doelstellingen door VeiligheidNL in samenwerking met ONVZ zorgverzekeraar, Purpose, Nutricia, zorgorganisaties en professionals uit zorg en welzijn met behulp van financiering van het Danone Ecosystem Fund.
www.veiligheid.nl/tom

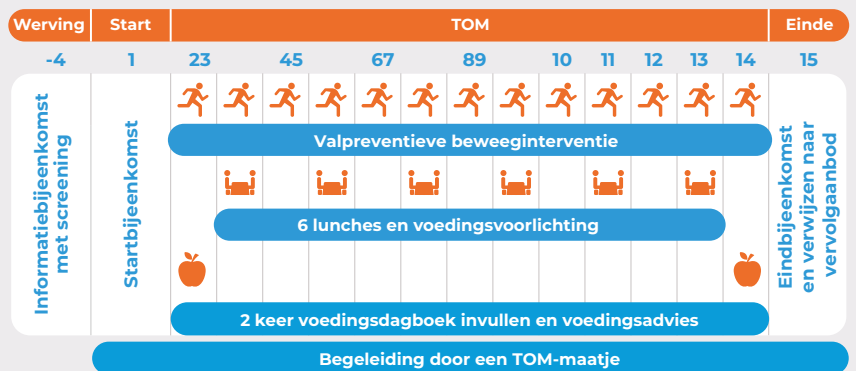


Uit onderzoek weten we dat:

- Er elke 5 minuten een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp belandt na een val. **1**
- Een eerste val vaak leidt tot een cascade van letsel, angst voor bewegen, verminderde mobiliteit, verslechterde voedingsstatus en sociaal isolement. **2,3,4,**
- Steeds meer ouderen eenzaam zijn, namelijk 50% van de 65-plussers en zelfs 66% van de 85-plussers. **5**
- Eenzaamheid grote gevolgen heeft voor de kwaliteit van leven en bovendien de kans op een val vergroot. **4**
- Van de ouderen met thuiszorg is 35% ondervoed. **6** Ondervoede ouderen hebben een verhoogd valrisico.

Het programma van TOM

Met het multidisciplinaire en integrale preventieprogramma TOM wordt de mobiliteit en voedingsstatus van thuiswonende ouderen verbeterd en hun sociale netwerk vergroot om zo een valongeval te voorkomen. Een essentieel onderdeel van de implementatie van TOM is de lokale borging op de lange termijn, zowel wat betreft de uitvoering van TOM zelf als de doorgeleiding naar vervolgaanbod voor deelnemers die TOM hebben afgerond.



- 1 VeiligheidNL. Cijfers valongevallen 65+ in 2021.
- 2 Sherrington et al., Exercise for preventing falls in older people living in the community: An abridged Cochrane systematic review. British Journal of Sports Medicine. 2020, 54; 885-891.
- 3 Yoshikawa et al. Systematic review and meta-analysis of fear of falling and fall-related efficacy in widely disseminated community-based fall prevention program. Archives of Gerontology and Geriatrics. 2020, 91, 104235.
- 4 Petersen et al. The link between falls, social isolation and loneliness: A systematic review. Archives of Gerontology and Geriatrics 2020, 88:104020.
- 5 Volksgezondheidzorg.info
- 6 Schilp et al., 2012. High prevalence of undernutrition in Dutch community-dwelling older individuals. Nutrition 2020, 28 (11-12): 1151-6.

Aan de slag met TOM? [Download hier het handboek en/of volg de training TOM coördinator.](#)

