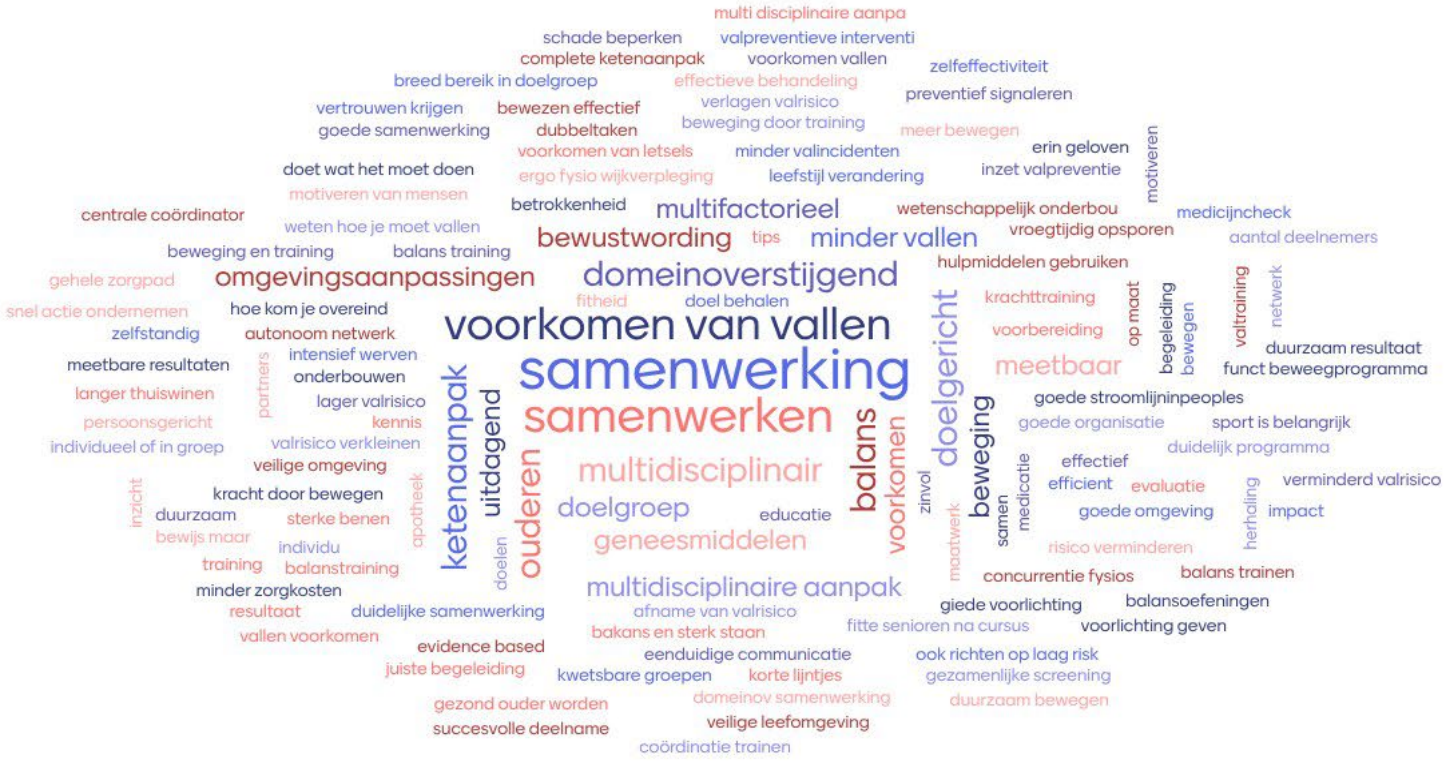
Mentimeter

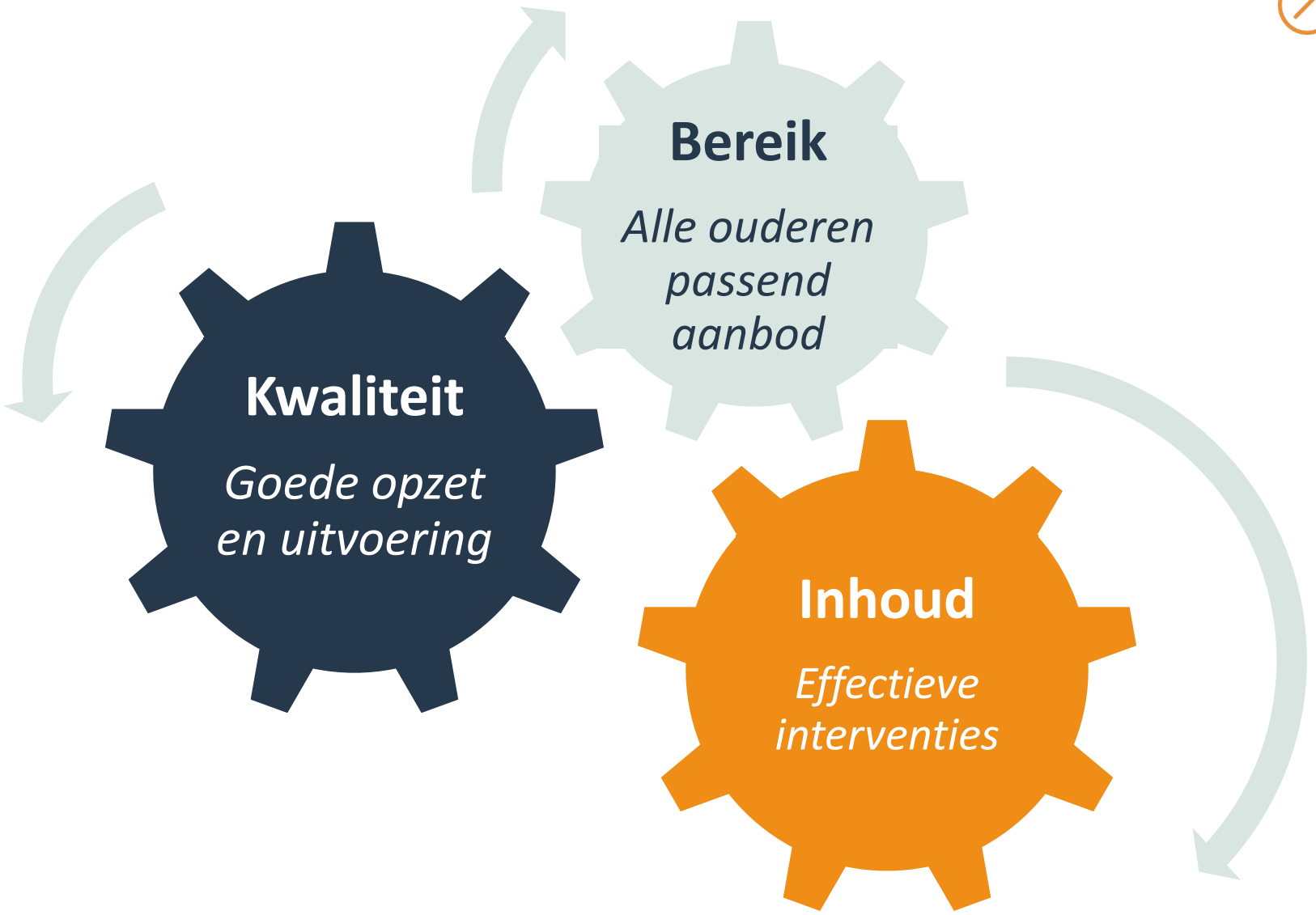
# Waar denk jij aan bij de term 'Effectieve valpreventie' ?




2

76

# Valpreventie



# Opsporen

## Alle ouderen bereiken met passend valpreventie-advies

- ❑ Ouderen actief benaderen voor valrisicoschatting
- ❑ Minimaal eens per jaar

- ❑ Beslisboom ivm stratificatie valrisico:
- ✓ 3 voorspellende vragen (gevallen, bezorgd, moeite met bewegen)
- ✓ altijd doorvragen bij bezoek zorgprofessional nav val of letsel door val
- ✓ objectieve mobiliteitstest (looptest/TUG) ter bekrachtiging

- ❑ Vergroten bereik via sociaal domein
- ❑ Combineren met voorlichting (bewustwording, kennis)
- ❑ Aansluiten bij bestaande activiteiten

- ❑ Moeilijk bereikbare groepen

# Screenen

## Bij hoog valrisico doorverwijzen naar passende interventies

- ❑ Multifactoriële valrisicobeoordeling; compleet beeld van valrisico:
  - ✓ Valgeschiedenis
  - ✓ Onderliggende aandoeningen
  - ✓ Belangrijkste beïnvloedbare valrisicofactoren
  - ✓ Omstandigheden, wensen & behoeften oudere

- ❑ Gevalideerde meetinstrumenten
- ❑ Expertise professionals

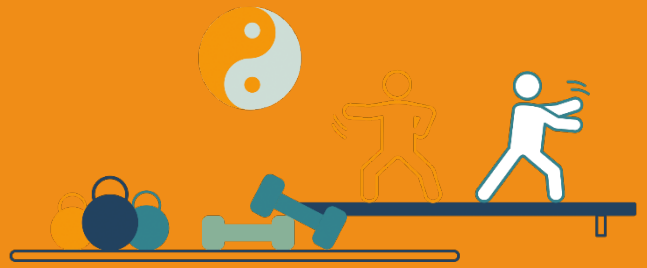
# Interventies

## Verlagen valrisico door aanpakken valrisicofactoren

- ❑ **Laag valrisico:**
  - ✓ Voorlichting over valpreventie, gezonde leefstijl en voeding
  - ✓ Beweegstimulering
- ❑ **Matig valrisico:**
  - ✓ Voorlichting over valpreventie, gezonde leefstijl en voeding
  - ✓ Valpreventieve beweeginterventie*
- ❑ **Hoog valrisico:**
  - ✓ Multifactoriële aanpak; minimaal valpreventieve beweeginterventie plus één of meer maatregelen obv valrisicobeoordeling

- ❑ Passend bij wensen en behoeften
- ❑ Deskundige uitvoerders
- ❑ Erkende interventies

# Onderbouwing Valpreventieve beweeg-interventies



## Inhoud

❑ **Effectieve oefeningen**

✓ Balans- en functionele oefeningen

*Mogelijk aangevuld met:*

✓ Tai Chi en/ of progressieve krachttraining

❑ **Voldoende intensiteit en duur**

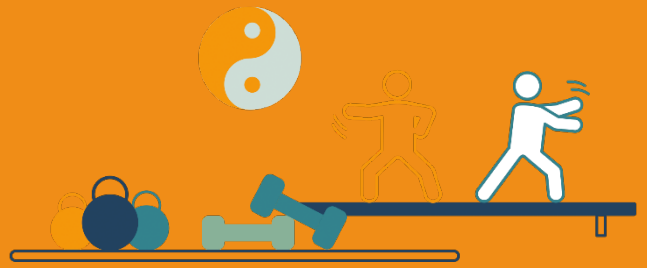
✓ Passend bij individu (veilig en met voldoende uitdaging)

✓ 3 of meer sessies per week

✓ tenminste 12 weken

✓ Blijven trainen is noodzakelijk voor behoud effect

# Onderbouwing Valpreventieve beweeg-interventies



## Opzet & uitvoering

- **Getrainde** professional die oefeningen kan aanpassen aan functionele status en co-morbiditeiten

- **Groeps- of individueel** oefenprogramma, of combinatie van beide
  - ✓ *meer supervisie / kleinere groepen bij kwetsbare ouderen/ hoog valrisico*

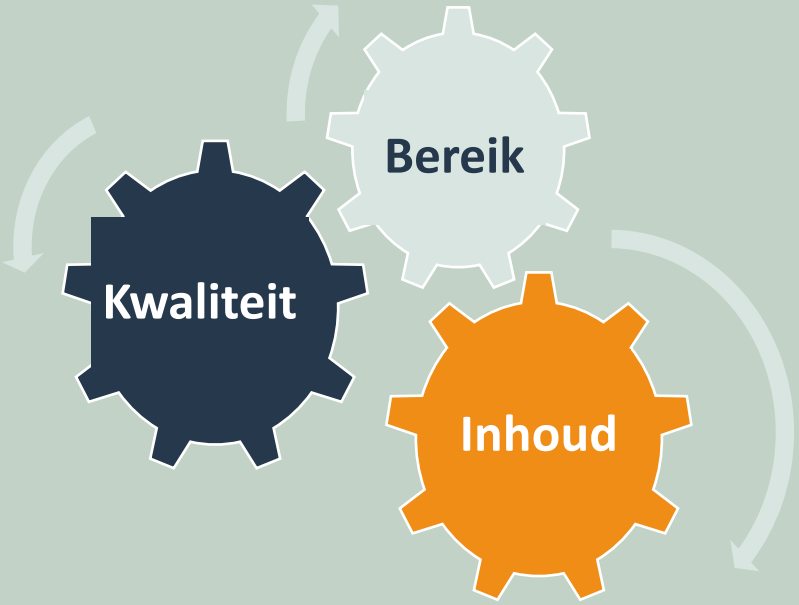
- Aandacht voor **motiveren** van ouderen
  - ✓ *coaching, feedback, groepsactiviteiten, gaming, voorlichting*

# Structureel aanbod

## Behouden verbeteringen mobiliteit na beweeginterventie

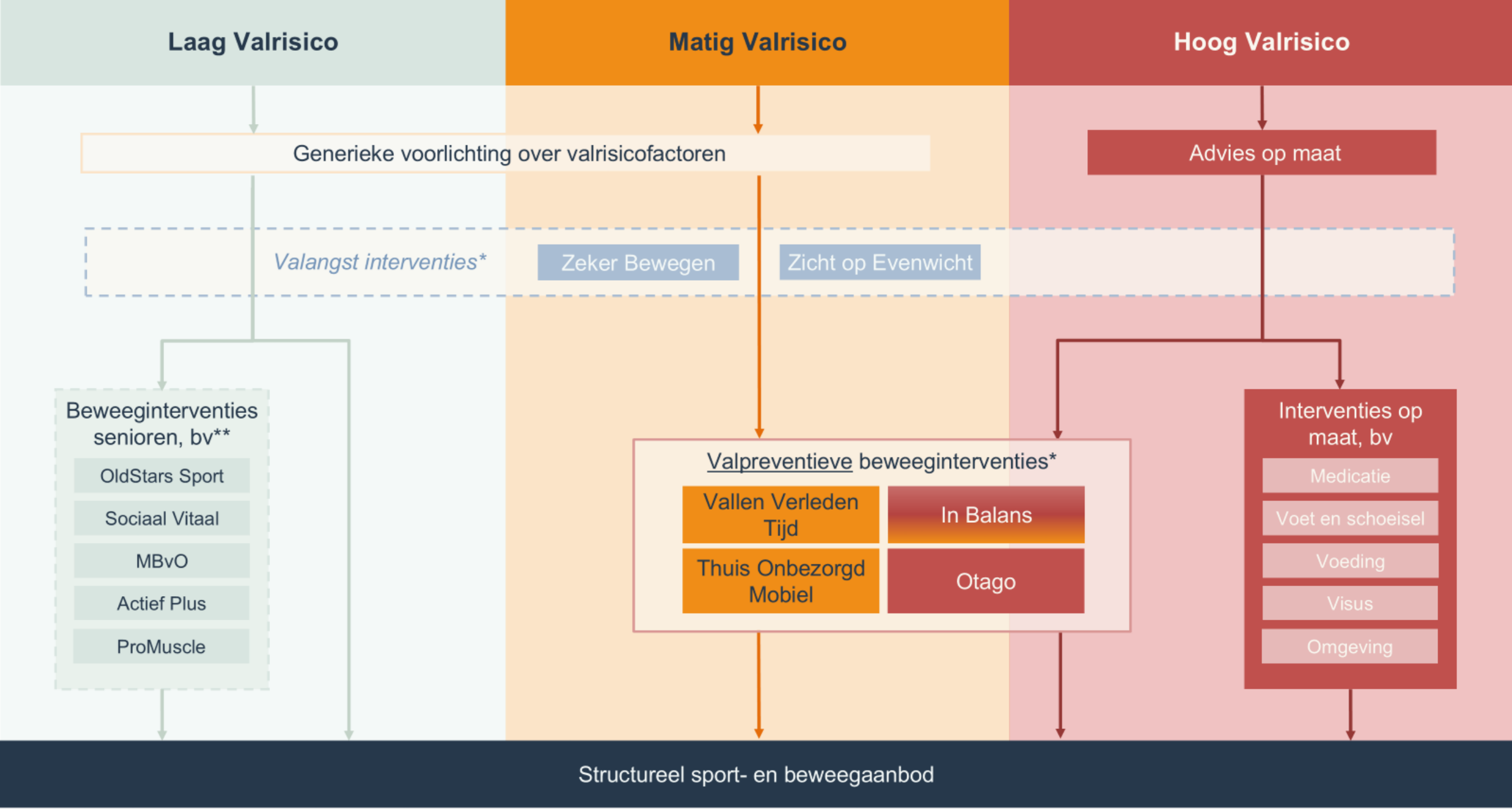
- Passend sport- en beweegaanbod voor ouderen
- Wandelen alleen is niet genoeg!

- Aanbod goed in kaart
- Inzet buurtsportcoaches, sportbedrijven, sportscholen, sportverenigingen, ouderenbonden
- Koppelen aan beweeginterventie




# Hoe dan?

## Zie goede praktijkvoorbeelden!




*Loket gezond leven biedt een overzicht van *erkende valpreventieve (beweeg)interventies en **erkend sport- en beweegaanbod voor senioren.*

Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,*
*Welzijn en Sport*

# Leefstijlinterventies

## Ga voor impact, kies erkend

Dieuwke Schokker, afdeling Gezond Leven

Webinar Valpreventie, 23 juni 2025

# RIVM, Gezond Leven

- Wij zetten ons in voor een gezonde leefstijl in een gezonde leefomgeving
- Gericht op professionals bij gemeenten en GGD’en
- Overzicht van kennis en handelingsperspectieven
  - Planmatig, integraal werken
  - Erkende interventies

Meer lezen? Kijk op www.loketgezondleven.nl.

- Gezondheid bevorderen of ziekte voorkomen
- Kwaliteitskeurmerk: meer kans op beter resultaat
- Praktijkervaring opgedaan
- Handleidingen & instructies beschikbaar

# Erkende leefstijlinterventies

Doelgerichte aanpak

Planmatig

Getoetst op kwaliteit

# Proces erkenning

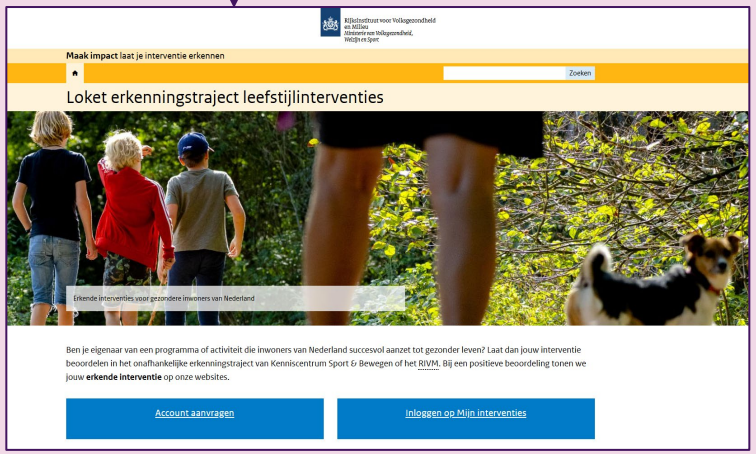
Aanvraag door eigenaar

Screenen en intake / startgesprek

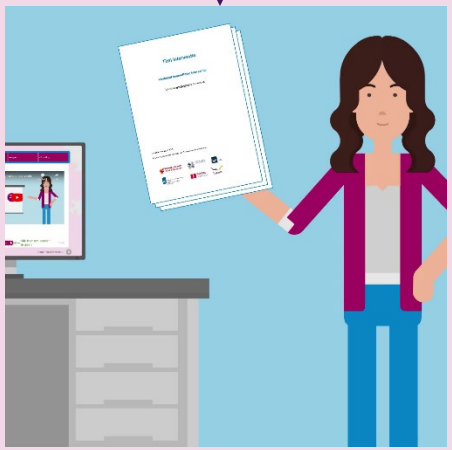
Beschrijven interventie in format, begeleiding RIVM

Beoordeling door commissie of praktijk-beoordelaars

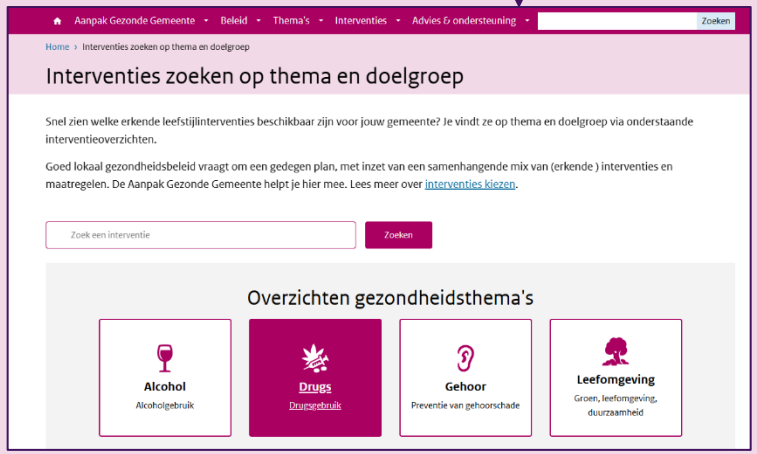
Opnemen in database




www.interventiedatabase.nl



e-learning interventie beschrijven




www.loketgezondleven.nl

# Erkenningscommissie

- Onafhankelijk
- Experts uit wetenschap, praktijk en beleid
- Criteria voor kwaliteit, uitvoerbaarheid en effectiviteit
- Mogelijke uitkomsten:
  - Erkend
  - Niet of onder voorbehoud erkend

## Vijf erkenningsniveaus

Uitvoerbaar in praktijk

**Effectief**
- Bewijs is geleverd
- Drie niveaus

**Goed onderbouwd**
- Op naar effectief

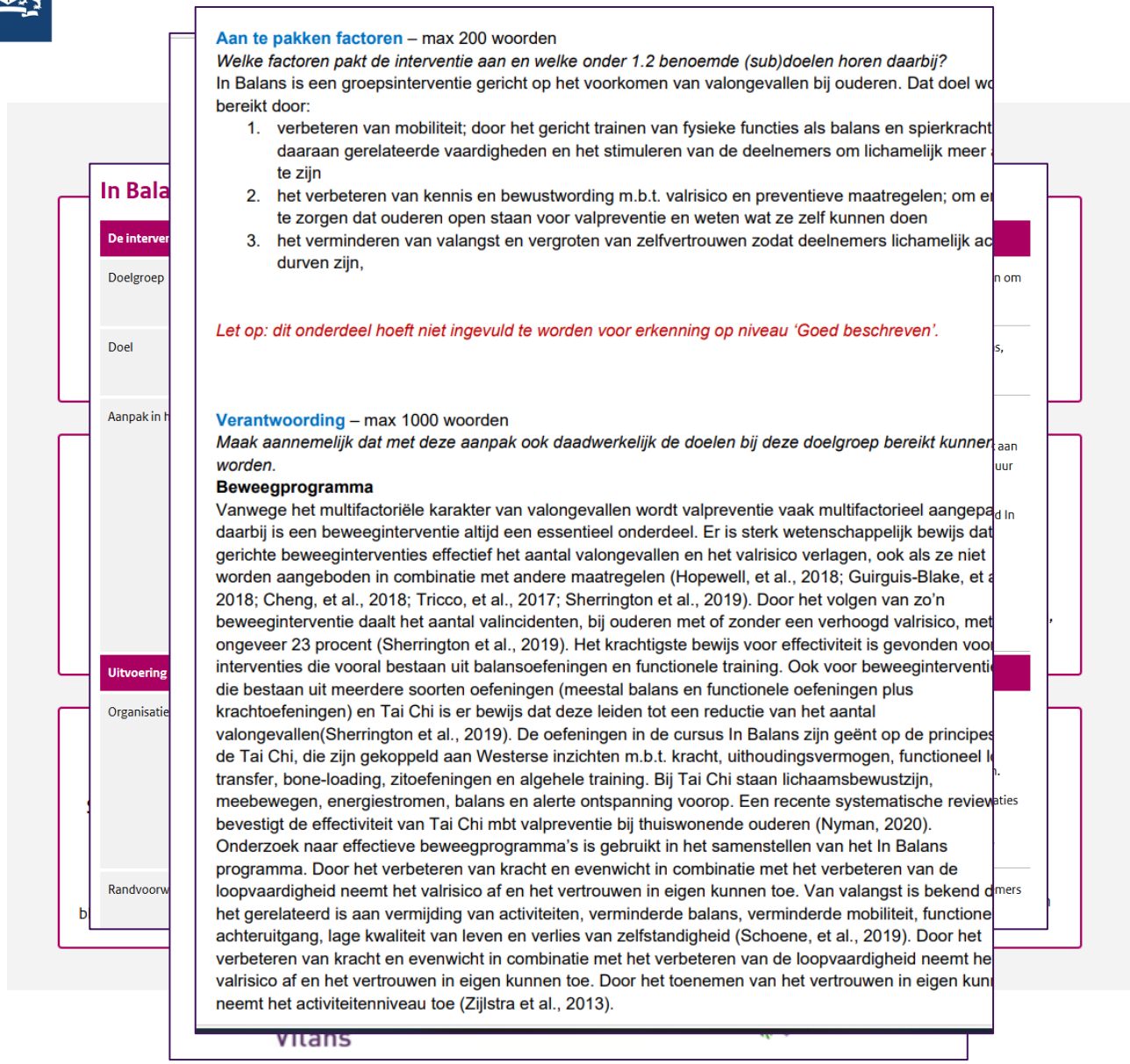
**Goed beschreven**
- Basis gelegd

# Samenwerking SEI

- Samenwerkingsverband Erkende Interventies (SEI)
  - RIVM, NJI, KCSB, Movisie, Trimbos, Vilans
- Eenduidige beoordeling
  - Format interventiebeschrijving, criteria

# Erkend, en dan?

- Zichtbaar op Loketgezondleven.nl
- Verspreid middels nieuwsbrieven, Linkedin
- Actueel houden
  - Her-erkenning na 5 jaar
  - Goed beschreven interventies: doorgroei naar goed onderbouwd



**Aan te pakken factoren** – max 200 woorden

*Welke factoren pakt de interventie aan en welke onder 1.2 benoemde (sub)doelen horen daarbij?*

In Balans is een groepsinterventie gericht op het voorkomen van valongevallen bij ouderen. Dat doel wo
bereikt door:

1. verbeteren van mobiliteit; door het gericht trainen van fysieke functies als balans en spierkracht
   daaraan gerelateerde vaardigheden en het stimuleren van de deelnemers om lichamelijk meer
   te zijn
2. het verbeteren van kennis en bewustwording m.b.t. valrisico en preventieve maatregelen; om er
   te zorgen dat ouderen open staan voor valpreventie en weten wat ze zelf kunnen doen
3. het verminderen van valangst en vergroten van zelfvertrouwen zodat deelnemers lichamelijk ac
   durven zijn,

*Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.*

**Verantwoording** – max 1000 woorden

*Maak aannemelijk dat met deze aanpak ook daadwerkelijk de doelen bij deze doelgroep bereikt kunnen worden.*

**Beweegprogramma**

Vanwege het multifactoriële karakter van valongevallen wordt valpreventie vaak multifactorieel aangepa daarbij is een beweeginterventie altijd een essentieel onderdeel. Er is sterk wetenschappelijk bewijs dat gerichte beweeginterventies effectief het aantal valongevallen en het valrisico verlagen, ook als ze niet worden aangeboden in combinatie met andere maatregelen (Hopewell, et al., 2018; Guirguis-Blake, et a 2018; Cheng, et al., 2018; Tricco, et al., 2017; Sherrington et al., 2019). Door het volgen van zo'n beweeginterventie daalt het aantal valincidenten, bij ouderen met of zonder een verhoogd valrisico, met ongeveer 23 procent (Sherrington et al., 2019). Het krachtigste bewijs voor effectiviteit is gevonden voo interventies die vooral bestaan uit balansoefeningen en functionele training. Ook voor beweeginterventi die bestaan uit meerdere soorten oefeningen (meestal balans en functionele oefeningen plus krachtoefeningen) en Tai Chi is er bewijs dat deze leiden tot een reductie van het aantal valongevallen(Sherrington et al., 2019). De oefeningen in de cursus In Balans zijn geënt op de principes de Tai Chi, die zijn gekoppeld aan Westerse inzichten m.b.t. kracht, uithoudingsvermogen, functioneel l transfer, bone-loading, zitoefeningen en algehele training. Bij Tai Chi staan lichaamsbewustzijn, meebewegen, energiestromen, balans en alerte ontspanning voorop. Een recente systematische review bevestigt de effectiviteit van Tai Chi mbt valpreventie bij thuiswonende ouderen (Nyman, 2020). Onderzoek naar effectieve beweegprogramma's is gebruikt in het samenstellen van het In Balans programma. Door het verbeteren van kracht en evenwicht in combinatie met het verbeteren van de loopvaardigheid neemt het valrisico af en het vertrouwen in eigen kunnen toe. Van valangst is bekend d het gerelateerd is aan vermijding van activiteiten, verminderde balans, verminderde mobiliteit, functione achteruitgang, lage kwaliteit van leven en verlies van zelfstandigheid (Schoene, et al., 2019). Door het verbeteren van kracht en evenwicht in combinatie met het verbeteren van de loopvaardigheid neemt he valrisico af en het vertrouwen in eigen kunnen toe. Door het toenemen van het vertrouwen in eigen kun neemt het activiteitenniveau toe (Zijlstra et al., 2013).

Zelf kijken?

Interventies zoeken op thema en doelgroep | Loketgezondleven.nl

# Lokaal aanpassen

# Lokaal aan de slag

- Interventie passend maken bij lokale situatie
  - Wat wordt er al gedaan, hoe sluit dat aan
  - Wie zijn er betrokken
  - Wat denkt de doelgroep
  - Etc…
- Werkzame elementen behouden: overleg met eigenaar!
- Zicht op resultaten van interventie èn van aanpassing: monitoring

# Erkend of lokaal aanbod: overwegingen

Benutten van kennis over ‘wat werkt’

Leren van wat werkt, daar op voortbouwen

Door zelfde programma’s: samen sterker

Eenheid in programma, variatie er omheen

# Dank voor jullie aandacht!

Contact: dieuwke.schokker@rivm.nl