

Protocol Valpreventie: Structureel Beweegaanbod

Tijdens het eerste jaar van de ketenaanpak is gebleken:

- Dat we te weinig zicht hebben of mensen daadwerkelijk bij het voorgestelde beweegaanbod gestart zijn.
- Dat een eenmalig bezoek van de buurtsportcoach alleen niet voldoende is om de deelnemers te laten aansluiten bij het reguliere beweegaanbod.
- Dat de werkwijze van de buurtsportcoachtijdens het bezoek effectiever kan.

Met dit protocol willen we deze punten verbeteren. Tevens dient dit protocol als uitgangspunt om onze werkwijze nog meer te verbeteren en het volgende doel te behalen. Minimaal 50 % van de deelnemers van de IB training starten na de training een wekelijks bewegingsprogramma waarbij ze voldoen aan de beweegrichtlijnen voor ouderen. Een monitoringsmoment hiervoor is na 6 maanden.

Stap 1: Motiveren deelnemers

De deelnemers erkennen, onderschrijven zijn doordrenkt het belang van (blijven) bewegen. Ze kennen de beweegrichtlijnen en weten wat bewegen betekent op de vlakken van positieve gezondheid. Ook vormen ze een beeld wat ze zelf zouden willen doen.

Interventie door In Balans trainer:

De In Balans trainer benoemt het belang van bewegen al vanaf de eerste bijeenkomst en blijft dat gedurende de hele cursus doen.

Daarbij motiveert de In Balans trainer de deelnemers gedurende de training na te denken over beweegactiviteiten die de deelnemer na de training wil ondernemen.

Stap 2: Concretiseren beweegprogramma

De deelnemers maken een eigen plan wat ze gaan doen als de training afgelopen is.

Interventie door buurtsportcoach:

De buurtsportcoach komt langs in de 7/8^e week (van de 10 trainingsweken) en geeft aan wat welk aanbod er is en laat iedere deelnemers een eigen plan formuleren.

Werkwijze: De les wordt in twee tijdsblokken gedeeld waarbij deelnemers worden verdeeld over de tijdsblokken. De ene groep volgt het eerste tijdsblok les, de andere groep gaat in gesprek met de buurtsportcoach. Het 2^e tijdsblok wordt dit omgewisseld. Zo gaan er 6 mensen een half uur met elkaar in gesprek. Iedere deelnemer maakt een actieplan voor zichzelf, zo SMART mogelijk. De beweegflyers van het beweeg aanbod in de buurt zijn hierbij een hulpmiddel. De BSC schrijft per deelnemer op wat hij/zij zou willen oppakken. Ook vraagt de buurtsportcoach toestemming aan de deelnemer dat de In Balans trainer telefoonnummer en emailadres doorgeeft aan de buurtsportcoach zodat de buurtsportcoach stap 3 kan uitvoeren.

Note: handig als de BSC van te voren deelnemerslijsten hebben, het liefst aangevuld met de activiteiten die al bekend zijn.

Stap 3: Monitoren of deelnemers zijn gestart

In beeld brengen deelnemers (meer) zijn gaan bewegen.

Interventie In Balans trainer: De trainer vraagt in de laatste week of er nog deelnemers zijn die hulp nodig hebben bij het starten van de vervolgaanbod en geeft dit door aan de BSC.

Interventie Buurtsportcoach:

De BSC neemt contact op met deze deelnemers en begeleidt ze naar vervolgaanbod.

Monitoring Buurtsportcoach:

4 weken na einde training belt de BSC ieder deelnemer op en vraagt hoe het gaat met de deelname aan vervolgaanbod en registreert dit. Indien nodig biedt BSC hulp aan.

Na 6 maanden belt BSC de deelnemers nog een keer en registreert dit.