



Webinar *Hoe zet je In Balans effectief in de praktijk?* Welkom!

- We starten om 12:02 uur
- Houd **camera en microfoon uit**
- Stel je vragen via de **chat**
- Presentatie en opname worden na afloop gedeeld

Scan de QR-code of ga naar
www.menti.com
Code: 8513 8040
Beantwoord alvast vraag 1 & 2

4 november 2025





Programma

Werkzame elementen van In Balans

Elvera Overdevest, Consultant valpreventie VeiligheidNL

Resultaten uit de effectstudie van In Balans

Maaïke van Gameren, Onderzoeker VU en VeiligheidNL

Wat kun je als In Balans docent doen om therapietrouw in de praktijk te bevorderen?

Gerkina Doze, hoofddocent In Balans

Uitkomsten uit diverse praktijkverkenningen, o.a. vooropleidingseisen In Balans

Elvera Overdevest, Consultant valpreventie VeiligheidNL

Pilot naar de implementatie van het nieuwe vooropleidingskader In Balans

Jennemiek van Arkel, gemeente Utrecht & Maarten Snel, SportUtrecht



Ontwikkelingen rondom In Balans

Effectiviteitsstudie

Verkenning naar de verbreding van de vooropleidingseisen

Verkenning naar doorstroom vervolgaanbod (Mulier)

Verkenning naar passend vervolgaanbod (i.s.m. KCSB)

Verkenning naar passende bijscholing voor opgeleide In Balans docenten

→ In dit webinar nemen we jullie mee wat dit betekent voor de inzet van In Balans in de praktijk



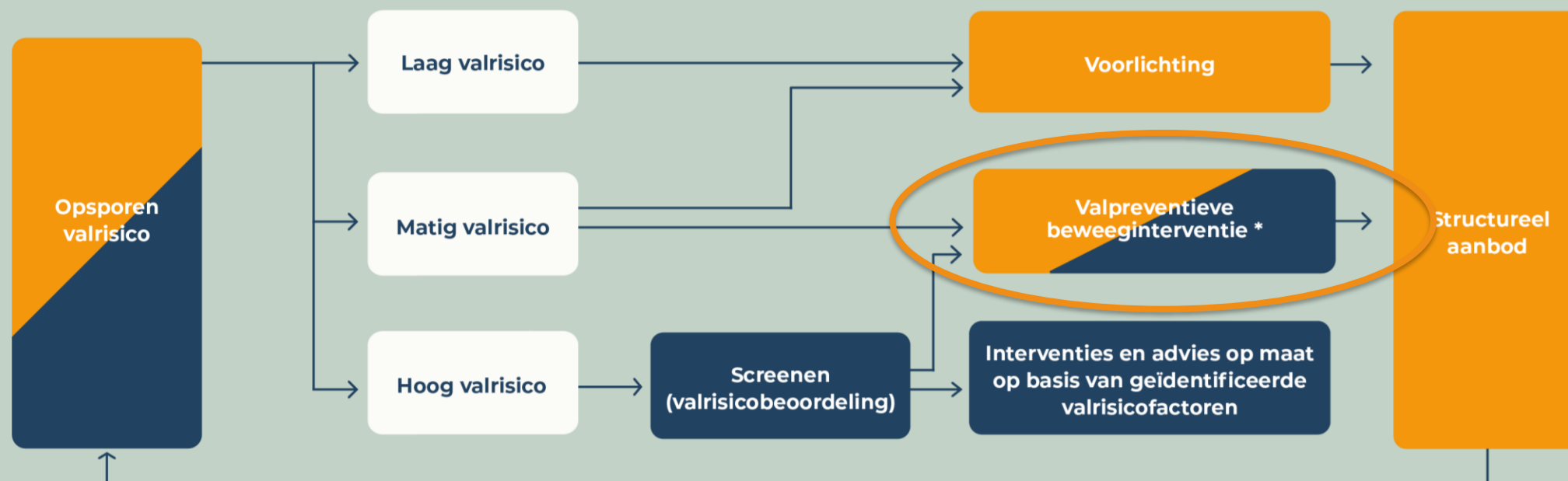
De werkzame elementen van In Balans

Elvera Overdevest, consultant valpreventie VeiligheidNL



Ketenaanpak Valpreventie Ouderen

● sociaal domein ● zorgdomein



* Ouderen met een indicatie komen vanaf 2024 in aanmerking voor een vergoeding vanuit de Zvw

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 zodat ze het volhouden!
 - ✓ *Therapietrouw en doorstroom naar structureel beweegaanbod*



Vallen Verleden Tijd



Training mbv een hindernisbaan, spelvormen en leren van valtechnieken

In Balans



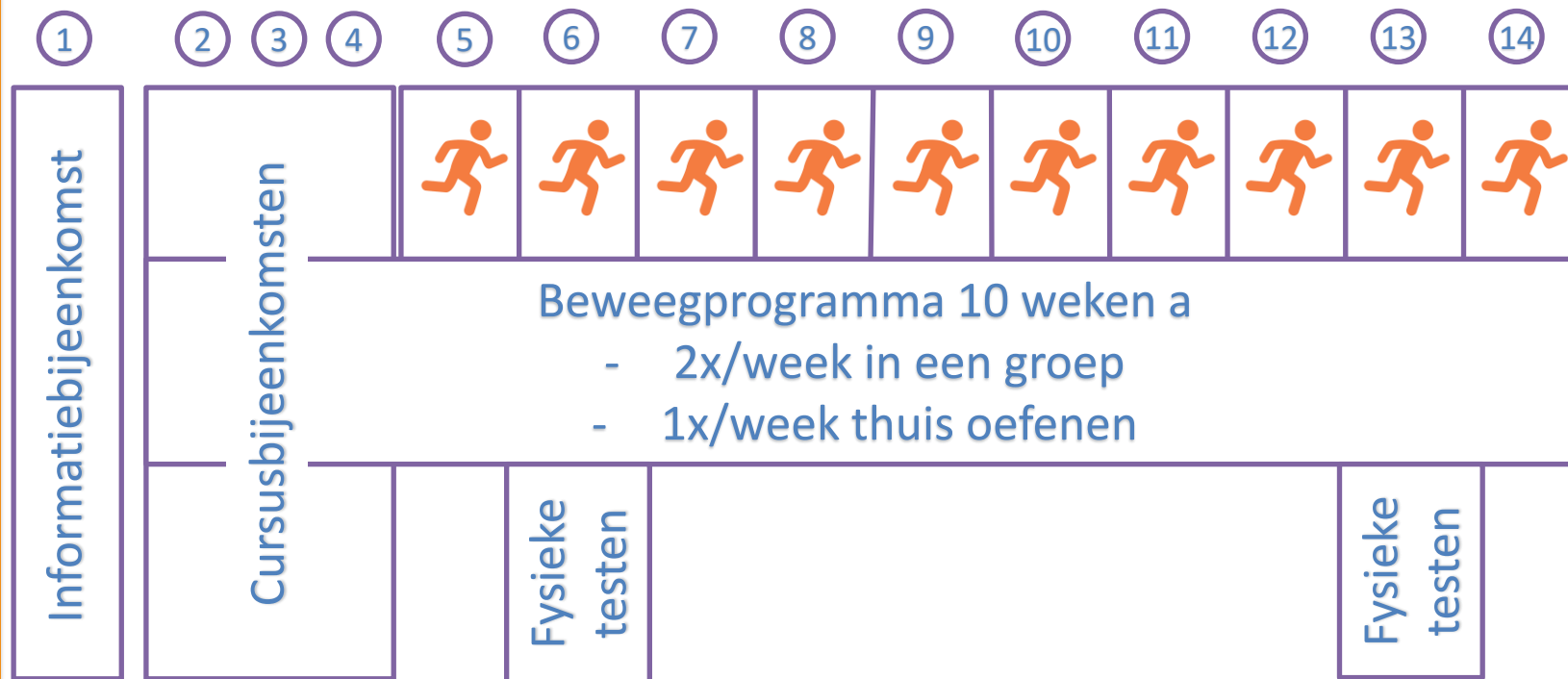
Voorlichting en beweegoefeningen gebaseerd op Tai Chi

Otago



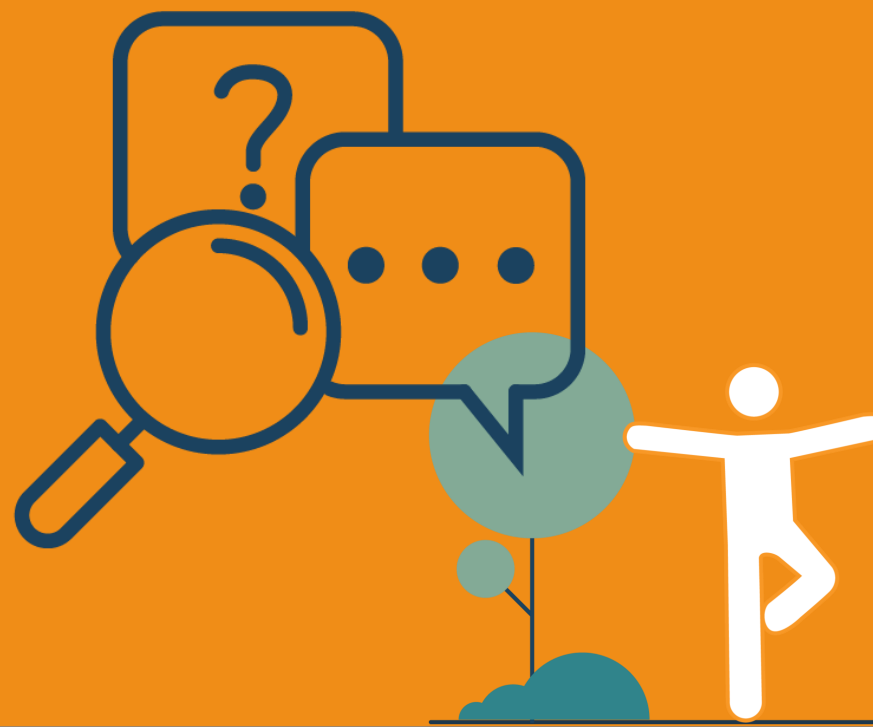
Oefenprogramma ter verbetering van spierkracht en balans

Opbouw In Balans



Resultaten uit de effectstudie van In Balans

Maaïke van Gameren, onderzoeker VU & VeiligheidNL



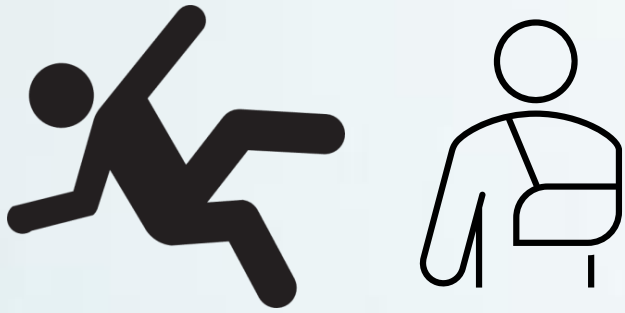
De Balans Opmaken

Een evaluatie van het In Balans
valpreventieprogramma

Maaïke van Gameren



Doel



Effectiviteit: Hoe goed werkt
In Balans?



Kosten-effectiviteit:
Wat zijn de kosten en
baten van In Balans?

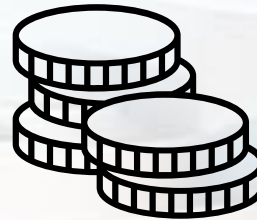


Tevredenheid met In Balans

Methode

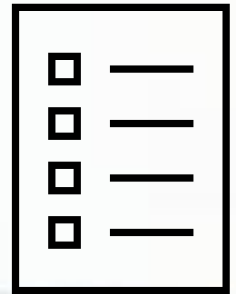


264



In Balans groep

Loting

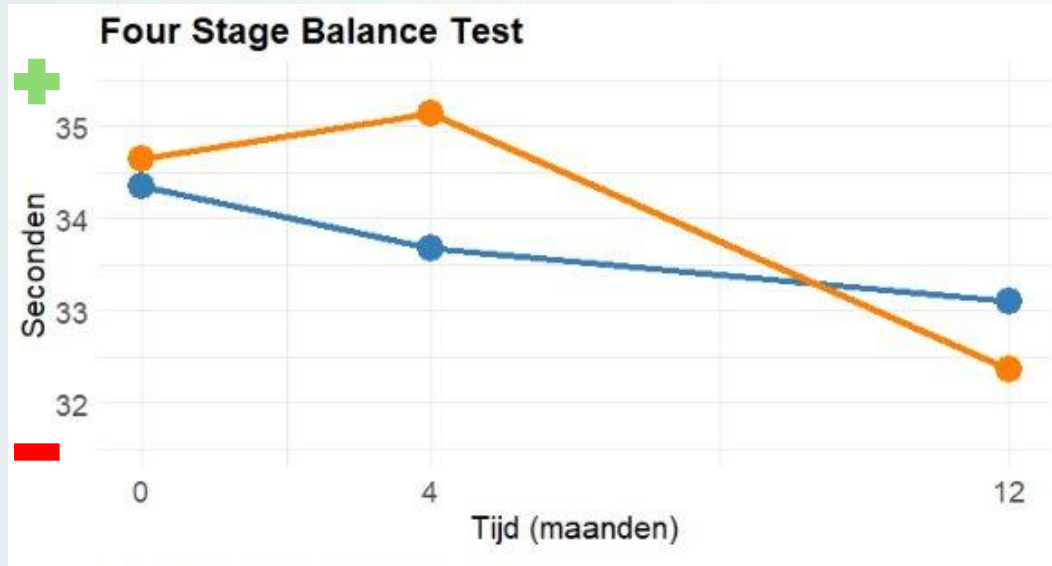


Controlegroep

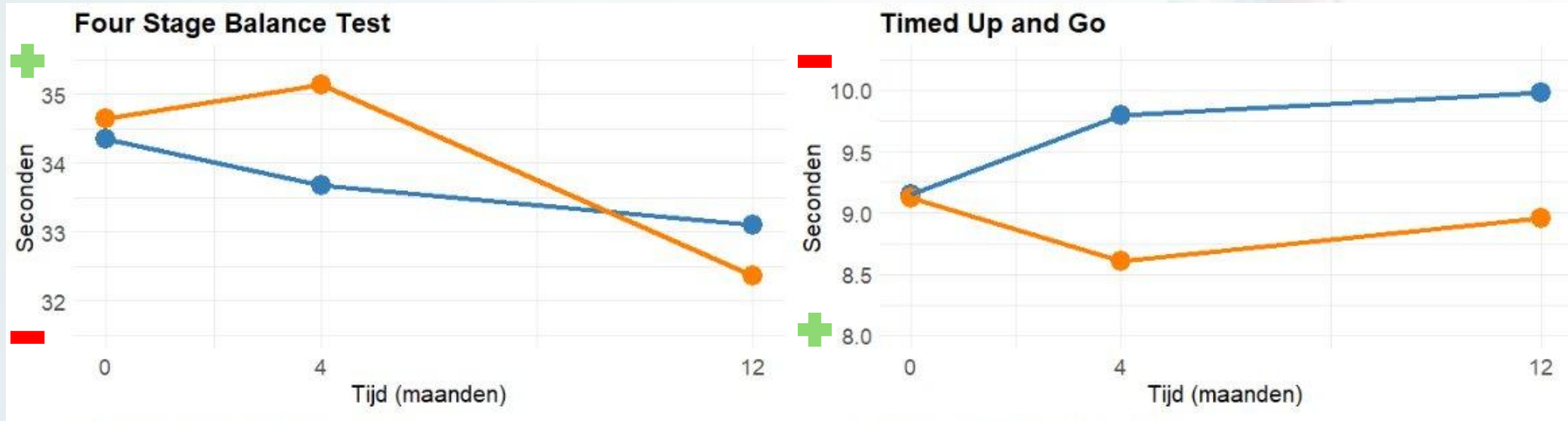
Effectiviteit



Effectiviteit

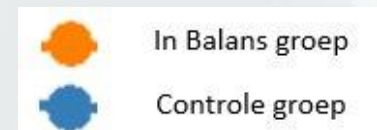
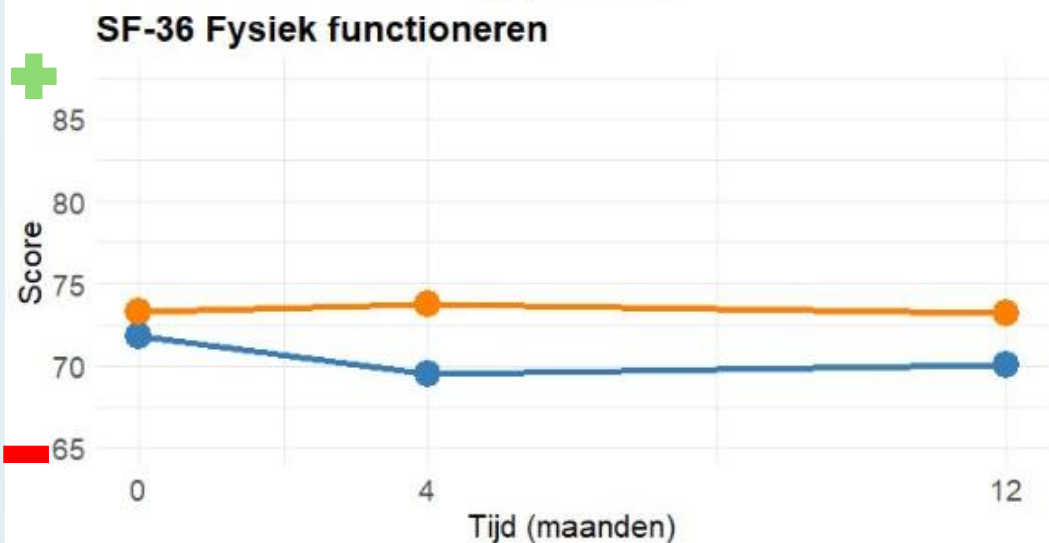
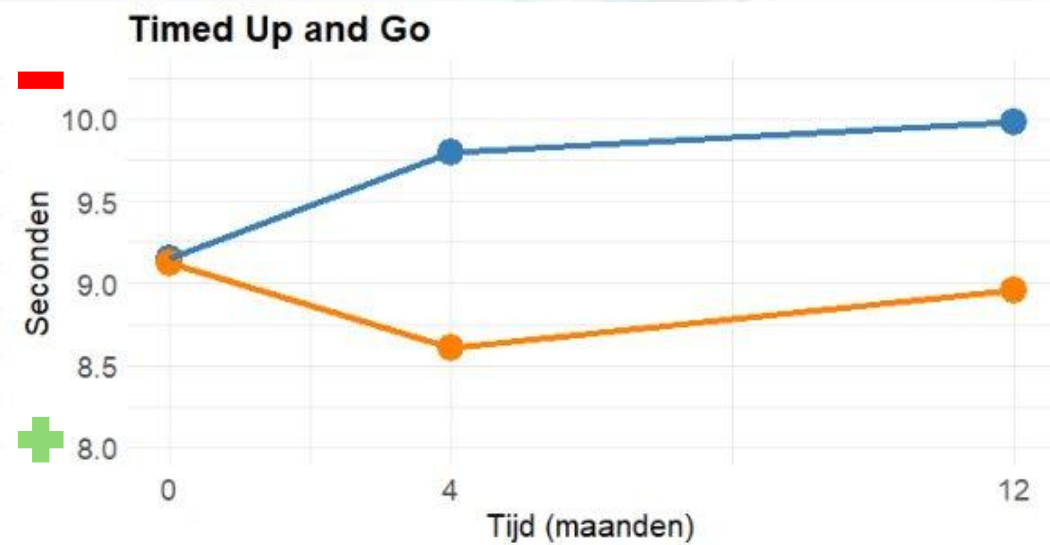
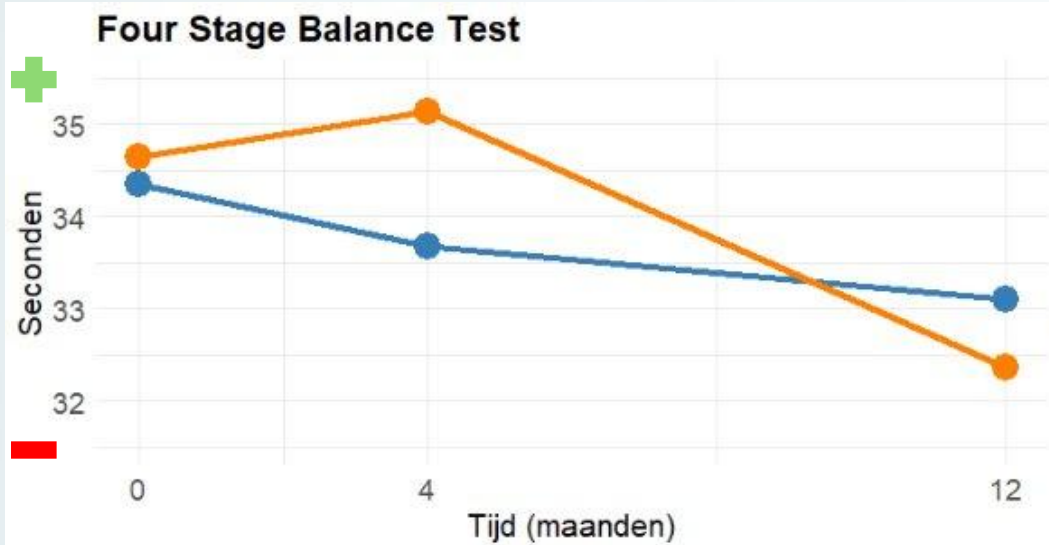


Effectiviteit

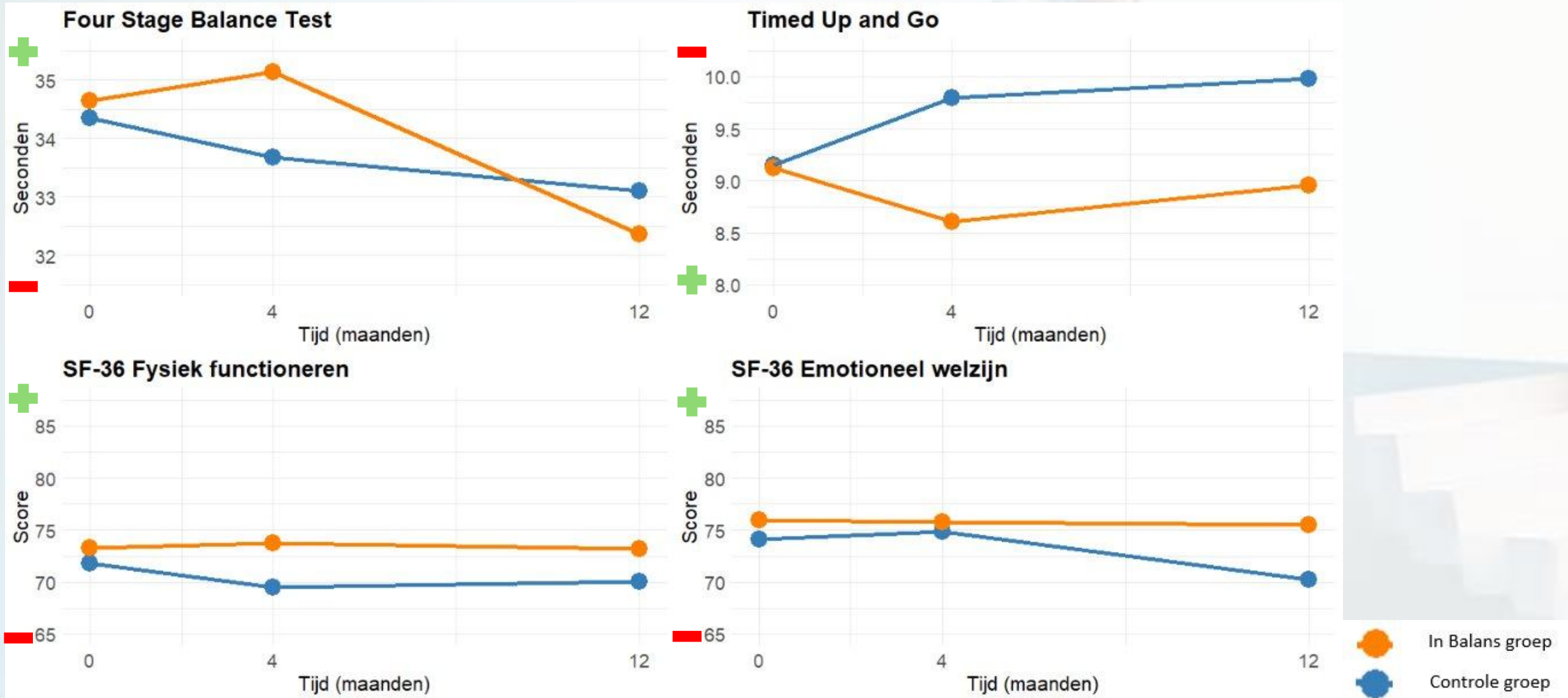


-  In Balans groep
-  Controle groep

Effectiviteit



Effectiviteit

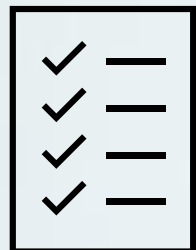


Kosteneffectiviteit

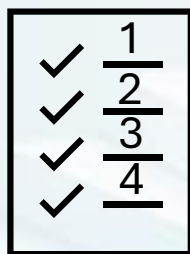


Goedkoper én effectiever

Evaluatie



93%



15,5 bijeenkomsten (65%)



Motivatie



Inhoud

Bewustwording



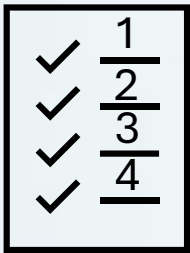
Samen

Kosten



Borging

Aanbevelingen



Therapietrouw

- Lage therapietrouw
- Deelnemers → toewijden aan In Balans
- Trainers → In Balans volgens handboek aanbieden en deelnemers motiveren

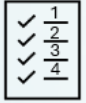
Aanbevelingen



Structureel beweegaanbod

- Adviseer deelnemers om te blijven bewegen na afloop van In Balans
- Balans en kracht blijven trainen
- Gemeenten → faciliteren van structureel beweegaanbod en verbinding leggen tussen valpreventieprogramma's en structureel beweegaanbod

Take home message



- Therapietrouwheid deelnemers en trainers
- Blijven trainen van balans en kracht → structureel beweegaanbod
- In Balans als opstap naar een leven lang blijven bewegen



Vragen?



Maaïke van Gameren
m.vangameren@veiligheid.nl

LinkedIn:



Therapietrouw in de praktijk

Gerkina Doze, hoofddocent In Balans





Wat kun je als In Balans docent doen om
therapietrouw
bij de deelnemers te verbeteren ?

Therapietrouw





Therapietrouw

Het hele programma meedoen.

Cursusbijeenkomsten

- aanwezig zijn,
- actief meedoen en
- opdrachten werkboek

Trainingsprogramma

- aanwezig 2x per week met de groep
- 1 x thuis oefenen

+

Doorgaan met goed en voldoende bewegen.

Dit komt later aan de orde.

Therapietrouw

Wat kan de docent hierin betekenen?

Hoe kunnen we de intrinsieke motivatie van de deelnemers stimuleren om tijdens de cursus en daarna voldoende en goed te blijven bewegen?

Wat heeft een in balans docent hiervoor nodig:

- **Kennis** over gedragsveranderingen bij ouderen
- **Vaardigheden** beheersen om intrinsieke motivatie en therapietrouw te stimuleren



Kennis over gedrags- verandering

Niet elke oudere is hetzelfde.

Wat wil ik?

Wat kan ik?

Wat ga ik doen? Wat helpt mij?

Wat kan belemmeren?

Aan de slag

Aandacht voor de voortgang

Let op:

- Uitgaan van mogelijkheden en voordelen.
- Belangrijke waarden voor ouderen
- Eigen regie stimuleren
- Feitelijke informatie
- Praktische lokale informatie
- Zorg voor humor.

[E-learning ouderen motiveren voor valpreventie | VeiligheidNL.](#)



Vaardigheden van de docent

Wat doe jij al bewust en onbewust om therapietrouw te bevorderen?

Mentimeter



handreiking

Zo motiveer je ouderen voor valpreventie

Handreiking effectief inspelen op verschillende motieven en weerstanden





Enkele tips uit de handreiking

Kwetsbaar en gemotiveerde oudere

Stapje voor stapje – opdelen in kleinere delen

Complimenteren voor de inzet en bespreken van succeservaringen

Helpen een plan te maken Wat en wanneer en wie helpt mij daarbij

Bedenken hoe je jezelf eraan kunt herinneren? Een post it of knoop in de zakdoek



Enkele tips uit de handreiking

Sceptisch en passieve oudere

Geef keuzevrijheid. Verpak je advies in een zo vrijblijvend mogelijk jasje en zeg ze dus niet wat ze precies moeten doen.

Erken de weerstand. Bespreken van belemmeringen.

Sluit aan bij wat het oplevert; valpreventie is een manier om je autonomie te behouden

Ervaringsverhalen van vergelijkbare ouderen gebruiken.



Enkele tips uit de handreiking

Zelfstandig en actieve oudere:

Valpreventie is een manier om je autonomie te behouden in plaats van een manier om je valrisico te verlagen.

Autonomie; zelf te laten nadenken over waarom en kiezen uit maatregelen

Ervaringsverhalen van vergelijkbare ouderen

Maak het aantrekkelijk door bijv. te koppelen aan hobby's en het groepsproces.

Pak je rol !



Pak je rol als In Balans docent in het verbeteren van therapietrouw onder je deelnemers.

Zorg ervoor dat ouderen het zelf belangrijk, fijn en leuk gaan vinden en de oefeningen graag willen uitvoeren.

Praktijkverkenningen rondom In Balans

Elvera Overdevest, consultant valpreventie



Knelpunten in de praktijk

Landelijke implementatie van de ketenaanpak valpreventie heeft geleid tot een gigantische toename van de vraag naar de opleiding tot in balans docent + aantal opgeleide in balans docenten.

- Sterke behoefte naar de verbreding, verduidelijking of versoepeling van de vooropleidingseisen
 - Voor betere aansluiting binnen sociaal domein
 - Voor betere aansluiting naar vervolgaanbod
- Onvoldoende follow-up om kwaliteit en deskundigheid van In Balans (docenten) in de praktijk te borgen
- Beperkte doorstroom naar (passend) vervolgaanbod → verlies van effectiviteit

**Passend vervolgaanbod
(VeiligheidNL & KCSB)**

**Doorstroom naar
vervolgaanbod
(Mulier instituut)**

Verkenningen

Vooropleidingseisen

Bij- en nascholing

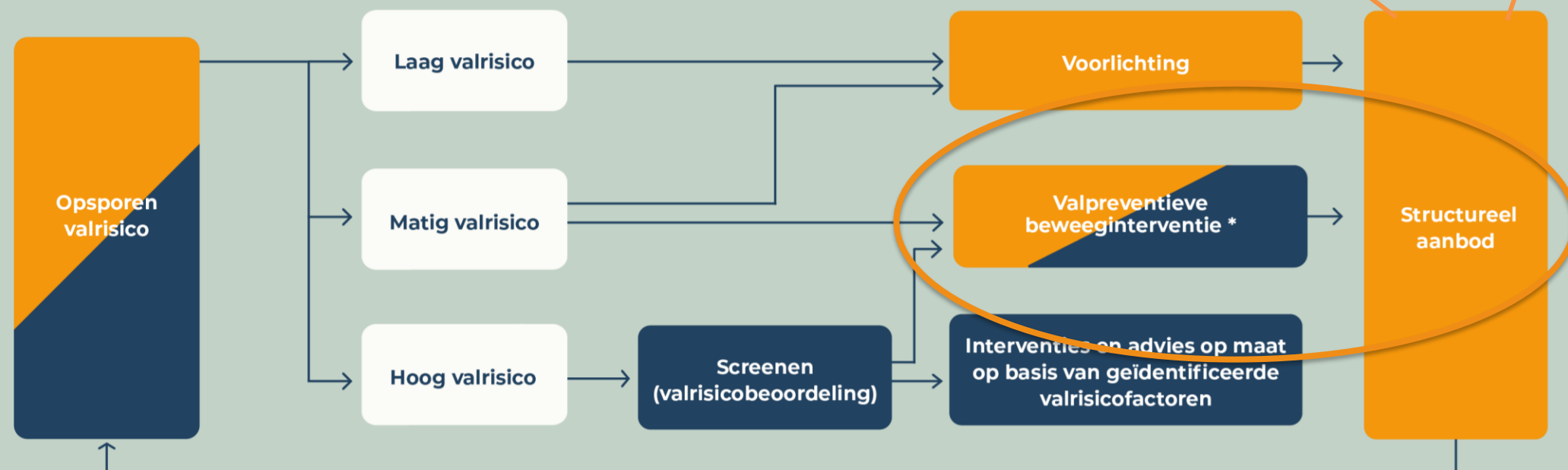


Warme
doorgeleiding

Passend
vervolgaanbod

Ketenaanpak Valpreventie Ouderen

● sociaal domein ● zorgdomein



* Ouderen met een indicatie komen vanaf 2024 in aanmerking voor een vergoeding vanuit de Zvw

Structureel beweeg- aanbod



Behouden verbeteringen kracht en mobiliteit na In Balans



- ☐ Passend sport- en beweegaanbod voor ouderen
- ☐ Wandelen alleen is niet genoeg!
- ☐ Zonder vervolgaanbod, geen blijvende effecten



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



Aanknopings punten voor matige doorstroom

- Onvoldoende samenwerking tussen ketenpartners
- Onvoldoende passend aanbod / geschoolde aanbieders
- Onvoldoende motivatie senioren
- Onvoldoende overzicht van aanbod bij ketenpartners en senioren
- Onvoldoende begeleiding bij doorstroom
- Praktische drempels, zoals kosten voor vervolgaanbod, vervoer





Ter inspiratie!

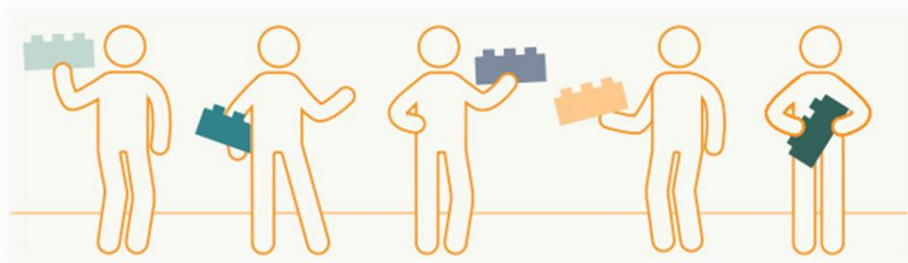
Rotterdam: inzet regisseurs als brugfunctie. En/Of een terugkomdag voor deelnemers om kennis te maken met vervolgaanbod

Eindhoven: in dezelfde groep doorgaan met bewegen gedurende 12 weken, proeverij van beweegaanbod

Nijmegen: Cursus voor sport- beweegprofessionals over valpreventie

Ook gehoord:

- proeflessen van beweegaanbod tijdens de interventie periode, evt. in hetzelfde groepsverband
- Rittenkaart aanbieden voor vervolg
- Buurtsportcoach laten langskomen tijdens de interventieperiode



Hoe ziet passend vervolgaan- bod eruit?

Geen literatuur over criteria structureel aanbod na valpreventieve beweeginterventie

- Beweegrichtlijn senioren geldt sowieso
- KCSB en VNL ontwikkelen een overzicht van sport- en beweegaanbod voor 4 typen ouderen (vitale senioren – multidomein problematiek)
- We verzamelen en delen praktijkvoorbeelden over integreren kracht- en balansoefeningen in structureel aanbod
- De *wijktekening senioren* van KCSB wordt aangevuld met kennis over de ketenpartners valpreventie



Verkenning vooropleidings- eisen In Balans

Aanleiding: Stijgende interesse voor In Balans uit het sociale domein. Sterke behoefte om de vooropleidingseisen te verduidelijken, verbreden of versoepelen.

Doel: inzicht krijgen in de knelpunten rondom de huidige vooropleidingseisen en wat de mogelijkheden zijn om deze eisen te verduidelijken, versoepelen, dan wel te verbreden.



3 oplossings- richtingen

1. Verkenning in hoeverre andere vooropleidingen dan die nu toelaatbaar zijn voldoen aan het competentieprofiel van In Balans.
Sportkunde, ALO, Ergotherapie, Bewegingsagogie, CLOS
2. Verkenning in hoeverre toetsing mogelijk is om toegelaten te worden tot de opleiding In Balans
3. Verduidelijking van het MBvO criterium

Stap 1: Vooropleiding

- HBO Fysiotherapie
- HBO Oefentherapie
- Rijkserkende MBvO/Sport en Beweegleider Senioren*
- **NIEUW:** HBO Psychomotorische therapie (PMT)/ Bewegingsagogie (BA)
- **NIEUW:** HBO ergotherapie

Stap 2: Extra toetsing

Stap 3: Uitslag toets

Stap 4: Toegang opleiding tot IB docent

Deelname opleiding
IB docent

- **NIEUW:** Sport en Bewegen (CIOS) niveau 4 (Sportcoördinator)
- **NIEUW:** Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO)

Toelatingstoets***

Toelatingstoets gehaald
(>7.0)

Deelname opleiding
IB docent

Toelatingstoets niet
gehaald (<7.0)

Kan niet deelnemen

Geen van bovenstaande opleidingen, maar
beschikt over voldoende praktijk-
ervaring**

Toelatingstoets***

Toelatingstoets gehaald
(>7.0)

Deelname opleiding
IB docent

Toelatingstoets niet
gehaald (<7.0)

Kan niet deelnemen

Pilot naar de implementatie van het nieuwe vooropleidingskader In Balans

Jennemiek van Arkel, beleidsmedewerker volksgezondheid, gemeente Utrecht
Maarten Snel, stedelijk coördinator valpreventie, SportUtrecht



Definitieve implementatie voorjaar 2026

Vragen?

Bij- en nascholing

Doel: borging van de kwaliteit van In Balans in de praktijk

- Bijscholingsmogelijkheden: vernieuwen van de kennis middels bijv. een nieuwsbrief en/of jaarlijks webinar.
- Nascholingsmogelijkheden: kennis herhalen middels bijv. een e-learning of opfriscursus.

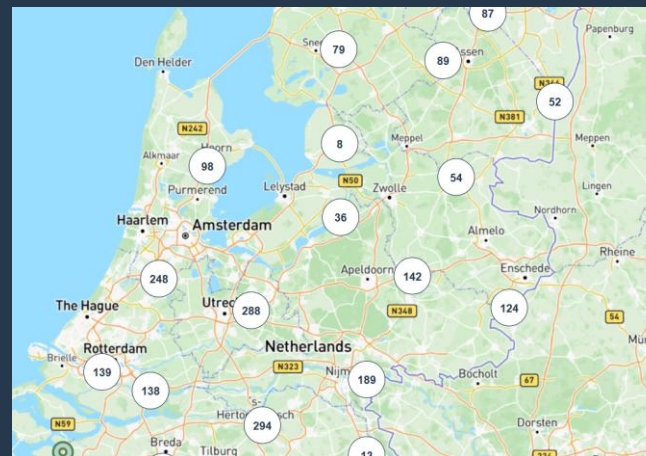




Bij- en nascholingsopties nader uitgewerkt in 2026



Meld je aan voor de landkaart met opgeleide professionals



Blijf op de hoogte

Nieuwsbrief
valpreventie



LinkedIn
Kennisnetwerk
valpreventie





Heb je nog 2 min?

We zijn benieuwd wat je van dit webinar vond

