

Samenvatting Chat & Mentimeter

Webinar 'Hoe zet je In Balans effectief in de praktijk?' – 4 november 2025

Vragen & Antwoorden

- Protocol naleving: Vraag of er controle is op naleving → VeiligheidNL is geen controlerende instantie, trainers zijn zelf verantwoordelijk.
- Effectiviteit onderzoek: Vraag of verschillen statistisch significant zijn → Positieve trend, maar niet significant.
- Kosten & vergoedingen: Vragen over gemiddelde kosten, gemeentelijke bijdrage, vergoeding door zorgverzekeraars → Vergoeding mogelijk voor ouderen met hoog valrisico; gemeentelijke bijdrage varieert (0–50 euro).
- Training frequentie: Vraag of 1x per week effectief is → Nee, onvoldoende effect volgens literatuur (zie ook de presentatie over werkzame elementen)
- Vergoeding onder 65 jaar: Vraag over vergoeding voor jongere doelgroep → Zorginstituut hanteert grens van 65 jaar.
- Meetinstrumenten: Vraag welke instrumenten echt iets zeggen over valrisico → Aantal vallen en valletsels zijn belangrijkste uitkomstmaat.
- Toelatingseisen: Vraag waarom fitness trainers niet direct kunnen instromen → Komt terug bij verbreding vooropleidingseisen (zie presentatie over verkenning naar de vooropleidingseisen)
- Aansprakelijkheid & verzekering: Vraag hoe trainers verzekerd zijn → Als ondernemer zelf regelen.

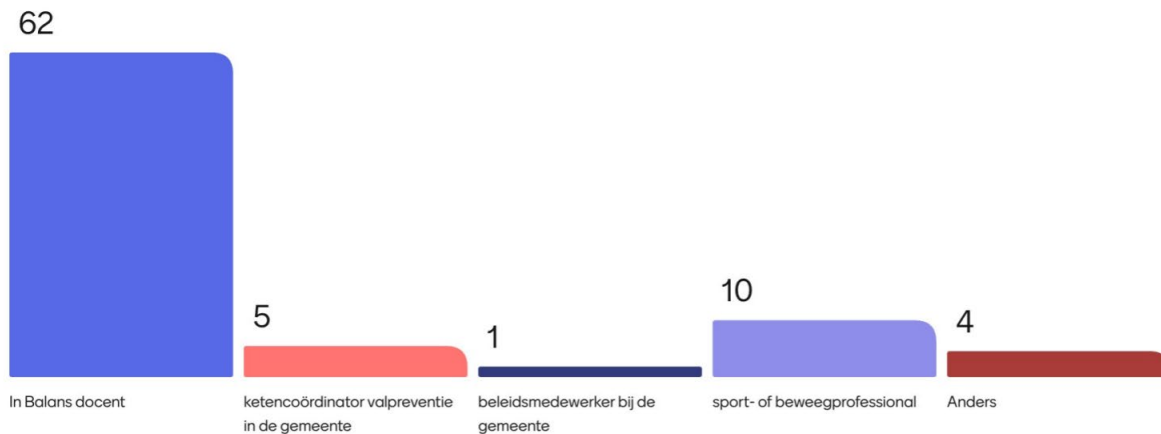
Uitwisseling van Ervaringen

- Therapietrouw: Overwegend hoog in de praktijk, vooral bij duidelijke kaders en gezelligheid (koffie, sociale binding). Uitval vooral door ziekte deelnemers of drukke agenda.
- Na afloop cursus: Onderhoudsgroepjes en vervolgcursussen werken goed. Buurtsportcoach inzetten voor doorstroom naar andere activiteiten.
- Motivatie ouderen: Gesprek over drijfveren en integratie in dagelijks leven helpt. Tips en tools beschikbaar via VeiligheidNL (bijvoorbeeld. [Handreiking: Zo motiveer je ouderen voor valpreventie | VeiligheidNL](#), met name stap 3, valpreventie volhouden)

- Groepsdynamiek: Samen lesgeven (fysio + beweegagoog) werkt goed. Groepsgrootte varieert (8–20 deelnemers), vaak alleen gegeven.
- Creativiteit in oefeningen: Veel trainers vinden standaard oefeningen saai → gebruiken spelvormen, circuittraining, cognitieve fitness.
- Financiën & organisatie: Gemeentelijke vergoedingen variëren sterk (0–50 euro eigen bijdrage). Uurtarief fysiotherapeut: ± €80 per uur.
- Samenwerking & keten: Problemen met afspraken tussen gemeente en zorgverzekeraar.
- Wens voor platform om trainers te verbinden.
- Doorstroom naar bewegen: Proeflessen en naslagwerk stimuleren vervolgdeelname.
- Overige tips: Maak In Balans een ‘feestje’ (muziek, koffie, humor). Vaste momenten en groepsapps helpen bij thuis oefenen.

Mentimeter

Met welke achtergrond sluit jij vandaag aan bij dit webinar?



Knelpunten bij de implementatie en/of uitvoer van In Balans:

- Werven van deelnemers, met name de kwetsbare- en eenzame 65-plussers
- Moeilijk in te passen in werkschema/tijd vrij te maken
- Moeite met doorstroom naar vervolgaanbod
- Uitdagingen in de organisatie en samenwerking binnen de keten:
 - Afspraken maken tussen sociaal- en zorgdomein

- Slechte doorstroom naar hoog risico ivm knelpunten valrisicobeoordeling
- Discussies met gemeente over tarieven van In Balans. Met name verschillen tussen sociaal- en zorgdomein.
- Er wordt veel extra's gevraagd aan de uitvoerders, bijv. regeltjes, vragenlijsten
- Weinig draagvlak vanuit de gemeente om In Balans een plek te geven
- Meer interesse dan beschikbaar budget en/of opgeleide professionals
- Veel complicaties en regels vanuit de zorgverzekeraar
- Motiveren van deelnemers uitdagend
- Therapietrouw bij de deelnemers: wisselende opkomst en hoge uitval door o.a:
 - 2x /3x per week wordt als te veel ervaren
 - motivatie soms een probleem. Mensen vinden het te intensief en/of te lang duren en/of moeite met doorgaan met bewegen na de interventie
 - uitdaging om trainingsmoment(en) te kiezen dat iedereen kan
 - bereikbaarheid locaties wisselend
 - deelnemers hebben andere verwachtingen
 - Thuisoefeningen worden vergeten
- In Balans wordt binnen de gemeente al verschillend uitgevoerd
- Deelnemers zijn te fit
- Tekort aan opgeleide docenten en (betaalbare) locaties (met koffie)
- Niveauverschil in de groep, differentiëren per individu lastig en veiligheid waarborgen

Succesfactoren therapietrouw vanuit de In Balans docent:

