

Thuis Onbezorgd Mobiel: van valpreventie naar vitaal ouder worden

TOM combineert bewegen, voeding en sociale contacten.

Gemeenten, herken je dit?



- ✓ Je hebt de valpreventieve beweeginterventies **Otago** en/of **In Balans** al staan in de gemeente.
- ✓ Je wil integraler werken aan de vitaliteit van senioren.
- ✓ Je wil wijkgericht werken stimuleren en samenwerking tussen sociaal- en zorgdomein versterken.



Wist-je-dat...



50% van de 65-plussers en zelfs 66% van de 85-plussers zich eenzaam voelt? Eenzaamheid heeft niet alleen grote gevolgen voor de kwaliteit van leven, maar vergroot ook de kans op een val.

Van de ouderen met thuiszorg 35% ondervoed is. En dat ondervoede ouderen een verhoogd valrisico hebben?

Sociale contacten een belangrijke motivator zijn voor deelnemers om deel te nemen en het vol te houden?

Kies dan voor Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM)!

- De ketenaanpak valpreventie zal de komende jaren geïntegreerd worden in een bredere aanpak gericht op vitaal ouder worden.
- Door, naast de valpreventieve beweeginterventie, extra in te zetten op betere en gezonde voeding én het stimuleren van sociale contacten, **til je jouw ketenaanpak met TOM naar een integrale preventie aanpak.**
- Zo werk je niet alleen aan valpreventie, maar ook aan andere belangrijke thema's binnen de **GALA/AZWA** doelstellingen op vitaal ouder worden, zoals het terugdringen van eenzaamheid en bevorderen van gezonde voeding.

De 3 pijlers van TOM

TOM is voor zelfstandig thuiswonende senioren van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico.



Bewegen

De valpreventieve beweeginterventie(s) In Balans of Otago-groep is al georganiseerd.



Voeding



Sociale contacten



Integrale preventie aanpak TOM

Wat heb je voor TOM te organiseren



- De diëtist aanhaken in de voorbereiding en instrueren over de rol en verantwoordelijkheden binnen TOM.
- Werven en trainen van twee vrijwilligers voor de rol van TOM-maatje.
- Zorgen voor geschikte locatie(s) voor de lunchbijeenkomsten met kookfaciliteiten.
- Extra afstemming met het TOM-team (valpreventieve beweegdocent, diëtist + TOM-maatjes). Dit kost vooral de eerste keer extra tijd.

Bekostiging

- Via SPUK gelden en/of structurele middelen voor valpreventie.
- Vanuit de ZVW:
 - Criteria Valpreventieve beweeginterventie
 - De voedingsconsulten bij de diëtist kunnen vergoed worden vanuit de basisverzekering. Dit geldt voor de eerste 3 consulten in een jaar, daarna gaat het van het eigen risico af.

Hoe ziet TOM eruit?

Het TOM-programma bestaat uit:

- de valpreventieve beweeginterventie **Otago** (groepsvariant) of **In Balans**. Deze wordt uitgevoerd zoals beschreven in de **RIVM-database**
- 6 lunches met voedingsvoorlichting en 2 individuele voedingsconsulten bij de diëtist aan het begin en einde van TOM.
- aanwezigheid van **TOM-maatjes**: vrijwilligers die zorgen voor sociale verbinding, stimuleren om mee te doen en fungeren als vast aanspreekpunt.

Start

Programma TOM

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12/13

Informatiebijeenkomst



Otago-groep (12 weken) / In Balans (13 weken)



2 x individueel voedingsadvies / 6 lunches met voedingsvoorlichting



begeleiding door TOM-maatjes

Otago-groep

Duur: 12 weken

2x per week zelfstandig thuis oefenen en wandelen
1x per week 1 uur groepstraining

In Balans

Duur: 13 weken

Eerste 3 weken:
1 cursusbijeenkomst + oefenen (totaal 2 uur per week)

Daarna 10 weken:
2x per week 1 uur groepstraining
1x per week zelfstandig thuis oefenen

Wat levert TOM op?

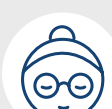
Deelnemers

- ♥ 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

Gemeente

- ★ Meer impact op vitaliteit senioren, door verbreden focus valpreventie naar vitaal ouder worden
- ★ Sterkere samenwerking tussen ketenpartners
- ★ Bereiken van senioren in kwetsbare positie

Aan de slag met TOM?



“Voor mij zijn de mensen het belangrijkste. Ik voelde me vaak alleen, maar dankzij TOM heb ik weer fijne contacten en gezelligheid.”

Deelnemer

“TOM gaat verder dan bewegen. Het helpt ouderen gezonder eten en doorbreekt eenzaamheid. De TOM-maatjes maken daarbij echt het verschil.”

Gemeente Rotterdam

“Ik had nooit stilgestaan bij eiwit, tot de diëtist er uitgebreid over vertelde. Sindsdien let ik er onbewust veel meer op.”

Deelnemer