

Webinar voeding, bewegen en sociale verbondenheid, samen sterk in valpreventie

Dit webinar wordt opgenomen

We starten om 15:30 uur

Stel je vragen via de **chat**

Presentatie en opname worden na afloop gedeeld

Ga vast naar www.menti.com

Code: 4457 8132

29 september 2026



Vanuit welke functie sluit jij vandaag aan?



Wat gaan we vandaag doen?



Deel 1 – Inzicht

- Waarom een brede blik op vitaal ouder worden belangrijk is
- Experts aan het woord: de rol van voeding, bewegen en sociale verbondenheid

Deel 2- Verbinding

- Panelgesprek met de experts: Ketenaanpak valpreventie als ingang om integraal samen te werken aan de vitaliteit van ouderen

Deel 3 – Integraal werken in de praktijk

- Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM)
- Een TOM gemeente aan het woord

Deel 1 – Inzicht

Drie experts, één doel: vitaal ouder worden

Voeding



Iris van Vliet | PhD | Onderzoeker
ondervoeding, sarcopenie en
fysieke kwetsbaarheid | Hanze

Bewegen



Gerwin Alderliesten
Fysiotherapeut,
hoofddocent In Balans

Sociale verbondenheid



Miriam Verhage
Onderzoeker Vitality and
Ageing | Leyden Academy

Voeding als bouwsteen voor vitaal ouder worden

Webinar VeiligheidNL
29 september 2026

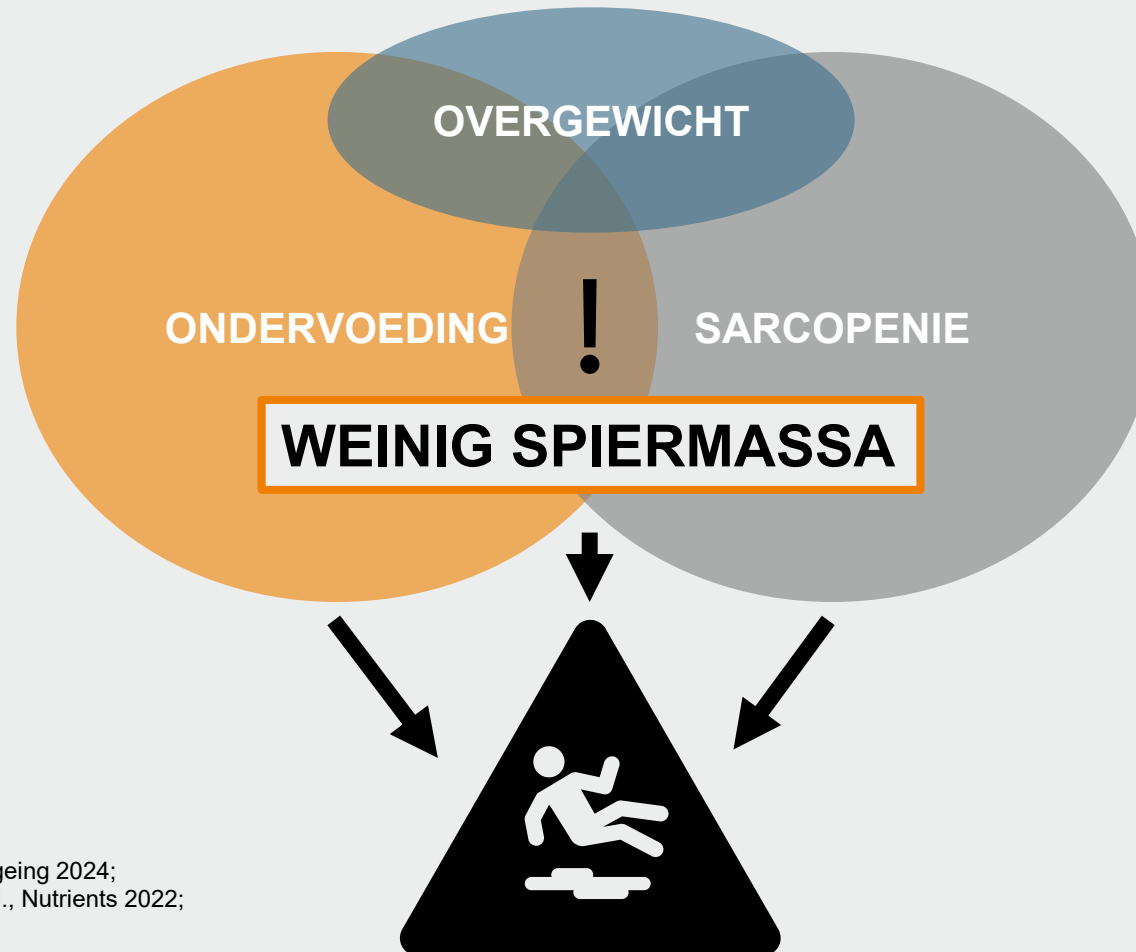
Iris van Vliet, *senior onderzoeker, diëtist*



Voeding als noodzakelijke basis



Ondervoeding en sarcopenie als mogelijk onderliggende problemen



STAP 1: vroegtijdig signaleren

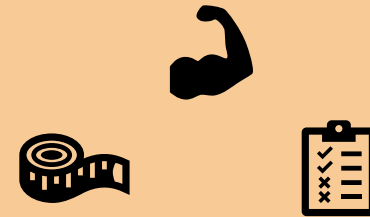
Risicofactoren voor (toekomstige) ondervoeding

- Ongewenst gewichtsverlies
- Psychologische factoren
- Economische factoren
- Demografische factoren
- Slechte dieetkwaliteit
- Verminderde voedselinname
- Ziektegerelateerde factoren
- Verminderde voedselopname
- Nutrition impact symptoms
- Sociaal isolement
- Fysieke factoren (verminderd functioneren)

PREVENTIE!



Diagnose stellen (bestaande ondervoeding/sarcopenie)



STAP 1: vroegtijdig signaleren

De huidige valpreventieketen



Valrisicotest



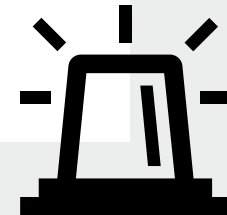
Valanalyse (SNAQ65+)



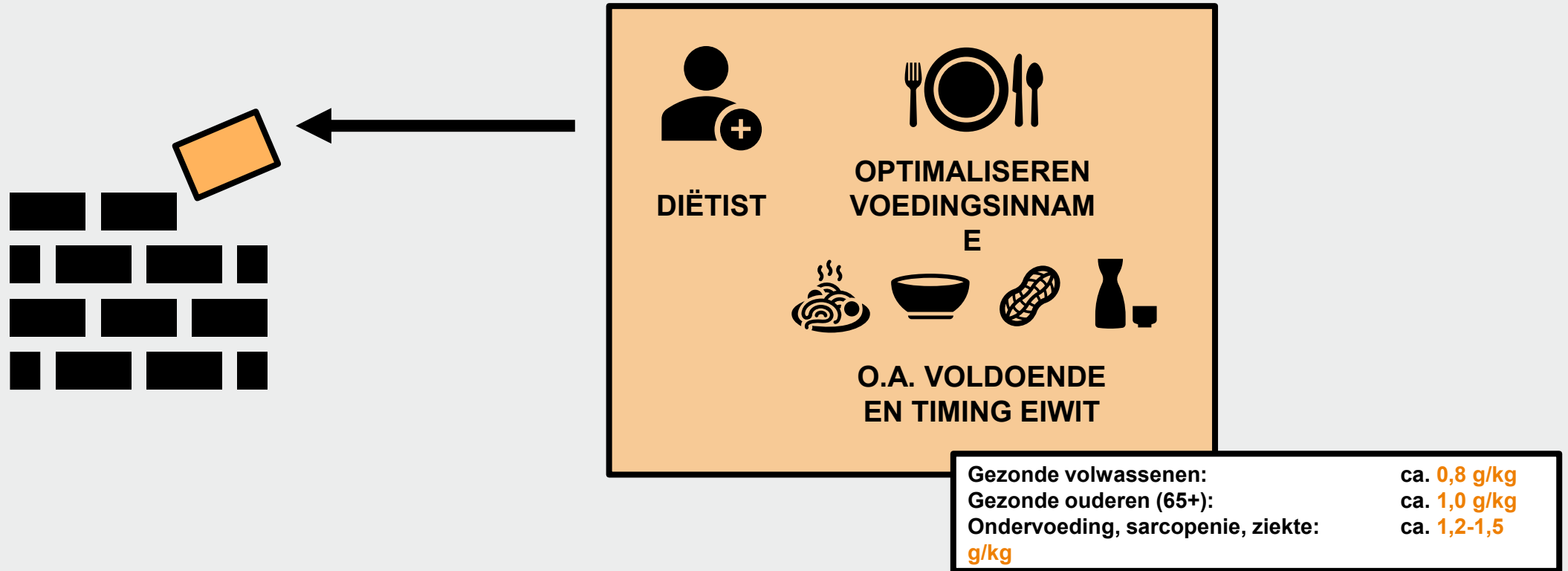
?



?



STAP 2: vroegtijdige én interprofessionele interventie



Voeding als bouwsteen voor vitaal ouder worden



Wees alert op onderliggende ondervoeding en/of sarcopenie en risicofactoren daarvoor (óók bij overgewicht!)



**Een effectieve aanpak vraagt interprofessionele samenwerking
(vergeet ook de diëtist niet)**

Meer weten?

- www.kenniscentrummondervoeding.nl
- www.goedgevoedouderworden.nl
- [InterGAIN | Hanze](#)
- [VIVA - Aandacht voor voeding in de valpreventie-keten | Hanze](#)



Leyden Academy
on Vitality & Ageing

Sociale verbondenheid en valpreventie

Miriam Verhage

Cultureel antropoloog en onderzoeker



Wat is sociale verbondenheid?

Netwerk

Omvang en diversiteit
van contacten

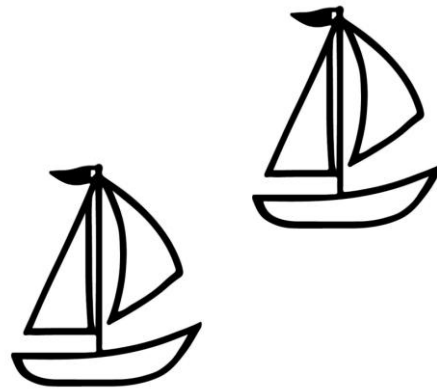
Steun

Emotioneel, praktisch
en informatief

Participatie

Meedoen, een rol
hebben, erbijhoren

- Sociaal isolement (situatie)
- Eenzaamheid (subjectief)
- Sociale konvooi



Drie routes naar minder vallen

Sociale verbondenheid beschermt tegen vallen via diverse mechanisme:

Actief blijven

Sociale steun en samen sporten houden ouderen fysiek actief en helpen een beweegprogramma vol te houden.

Balans en zelfvertrouwen

Samen bewegen en social actief zijn, onderhoudt coördinatie en reactievermogen, en vermindert valangst.

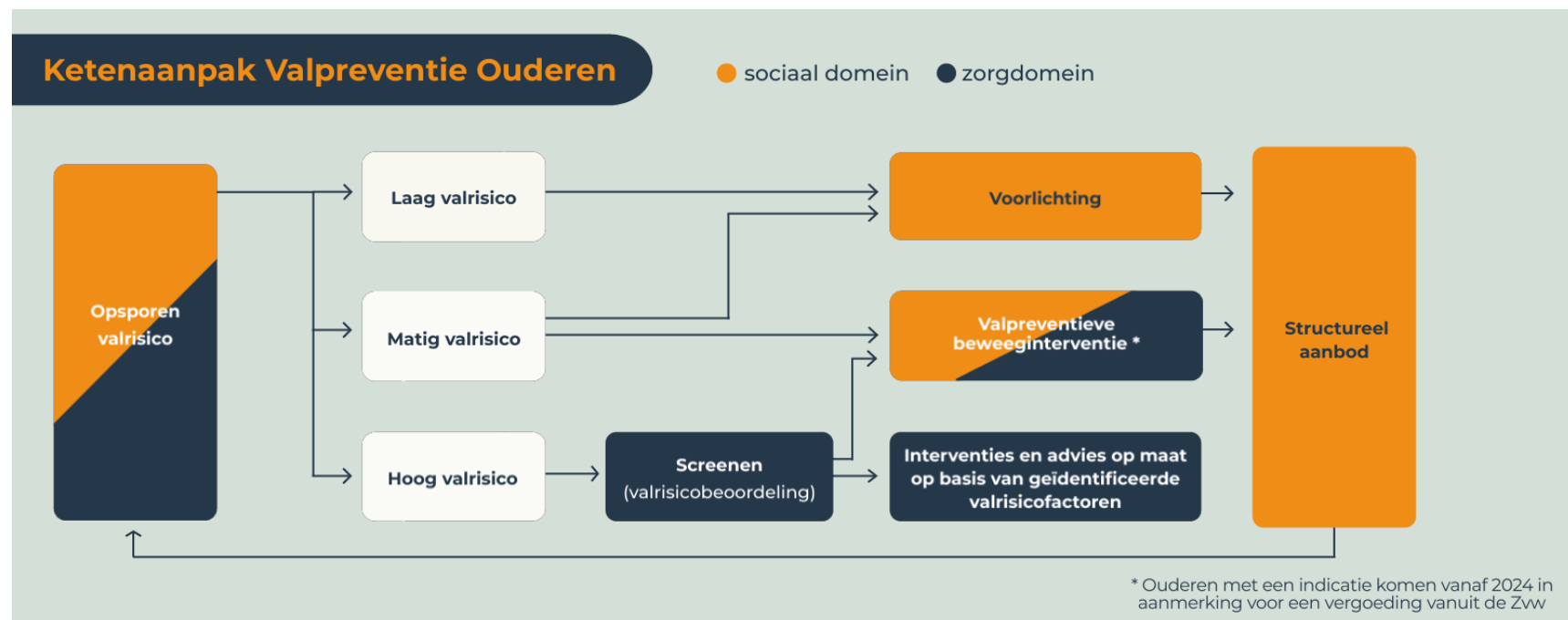
Minder kwetsbaarheid

Aanhoudend isolement en eenzaamheid dragen bij aan gewichtsverlies en spierverlies; twee kenmerken van fysieke kwetsbaarheid.



Meer focus op sociale aspecten in de ketenaanpak

RIVM, Monitor Valpreventie (2024/2025): ouderen met het hoogste valrisico - laag inkomen, sociale isolement - worden het minst bereikt.



A group of elderly people are playing floor hockey on an outdoor artificial turf field during a rainstorm. They are all wearing raincoats and holding hockey sticks. Some are holding their sticks high in the air, while others are in a ready stance. The scene is lively and captures a moment of active participation in a group sport despite the weather. The background shows a metal fence and some trees.

**Samenwerken aan
sociale verbondenheid!**

Bedankt!



Leyden Academy
on Vitality & Ageing

Poortgebouw Zuid
Rijnsburgerweg 10
2333 AA Leiden

(+31) 071 524 09 60
info@leydenacademy.nl
leydenacademy.nl

Bewegen aan de basis om actief te blijven

Webinar VeiligheidNL, 29 september 2026

Gerwin Alderliesten
Fysiotherapeut, hoofddocent In Balans



Bewegen & gereedschap



Bewegen & gereedschap



Spierkracht



Lenigheid



Snelheid



Coördinatie



Uithoudingsvermogen

→ Neerwaartse spiraal zelfstandigheid

Sarcopenie

Gemiddeld 30% van de ouderen heeft hier mee te maken.

→ Leidt tot wel 3 keer hoger risico op vallen!

We bewegen te weinig

- 65-75 jarigen: 45,4% voldoet
- 75-plussers: 28,7 % voldoet



(CBS/RIVM, Beweegrichtlijnen, cijfers 2022. Zie CBS: 'Ruim 4 op de 10 volwassenen bewegen voldoende')



Wat is voldoende bewegen?



Beweegrichtlijn voor ouderen:

- 150 minuten per week matig intensief bewegen
- Voorkom lang stilzitten
- **2x per week** spier- en botversterkende oefeningen + balansoefeningen



Feiten en fabels



“Af en toe een rondje wandelen is voldoende om in beweging te blijven”

40% van valincidenten van thuiswonende ouderen hebben te maken met **te weinig bewegen**

Op 80 jarige leeftijd 50% spiermassa ingeleverd

Minimaal 3 uur per week
balans en spierkracht oefenen

Integrale aanpak
=
Gedragsverandering
=
Levensstijlverandering



Beweeg interventie als basis



Valpreventieve interventie:

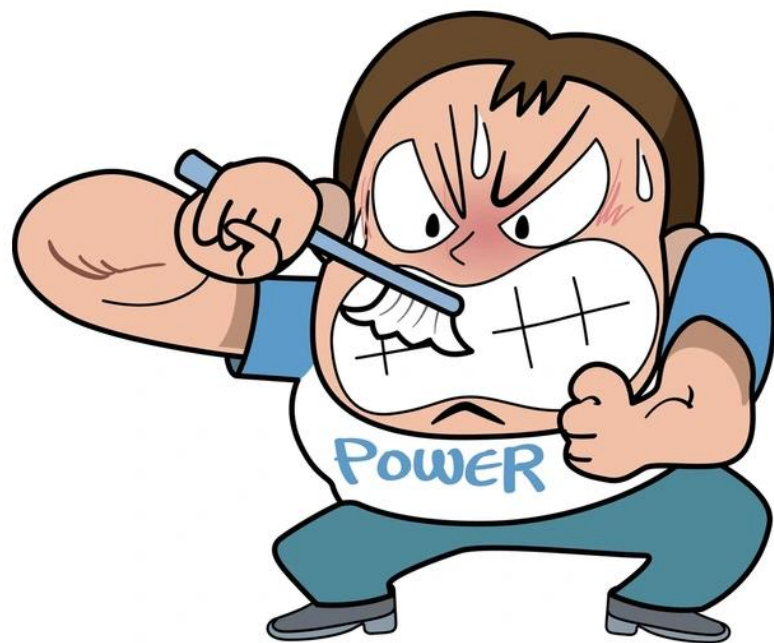
- Inzicht geven op risico's
- Inzicht geven op lichaamsveranderingen
- (op)nieuw leren bewegen
- Sociaal karakter
- Stimulans om te blijven bewegen

Structureel vervolgaanbod minstens zo
belangrijk!

Succes = commitment?



Take home



- Beweeginterventie als stevige basis
- Bestaand beweegaanbod als structureel vervolg
→ Beweegmakelaar
- Ken je (bestaande) keten
Sport & welzijn organisaties, wandelgroepen, paramedici, ouderen clubs, opticien, etc..

“Maak dagelijks bewegen zo belangrijk en normaal als het poetsen van je tanden”



Meer impact door **integraal** **werken**



Iris

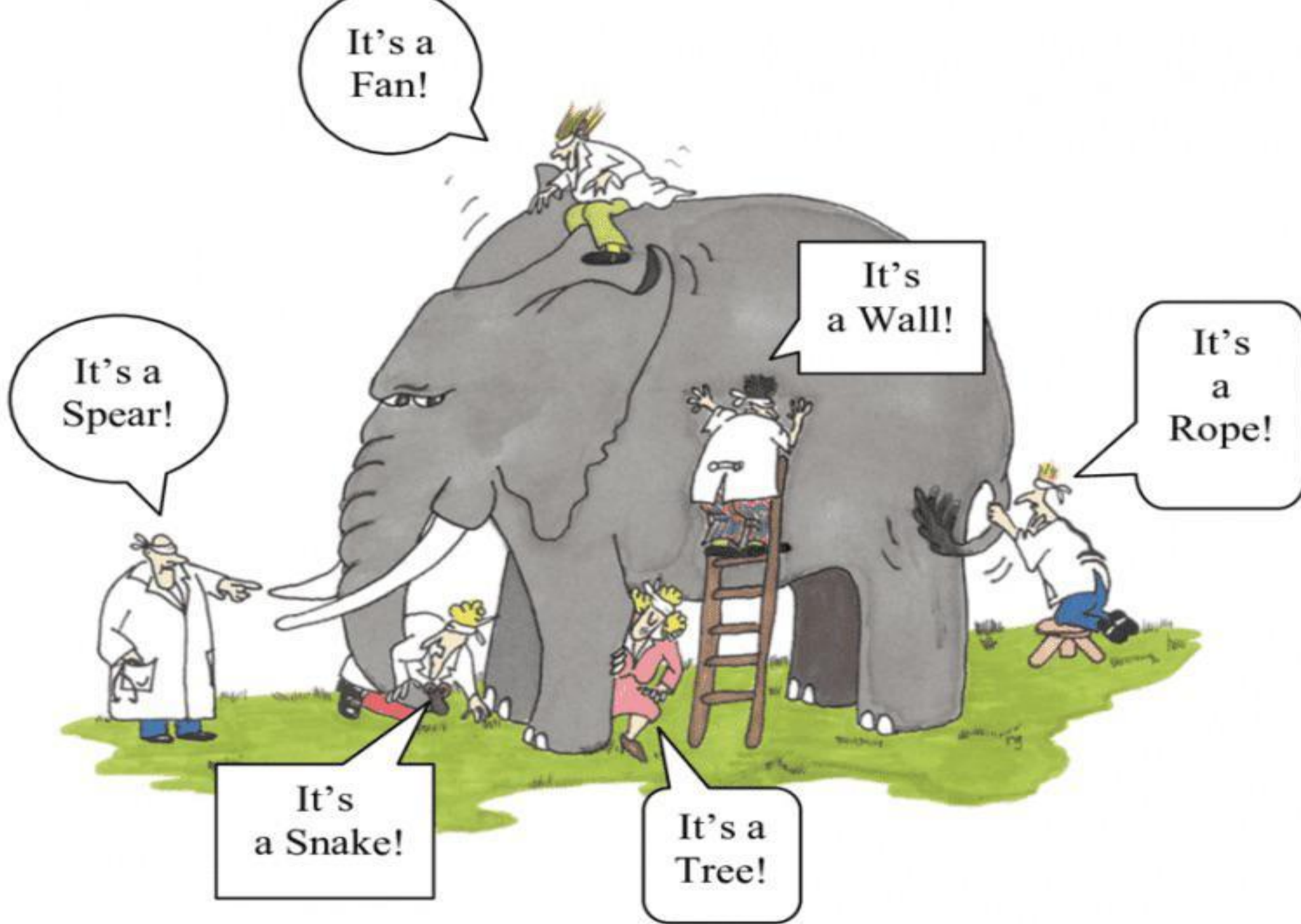


Gerwin



Miriam

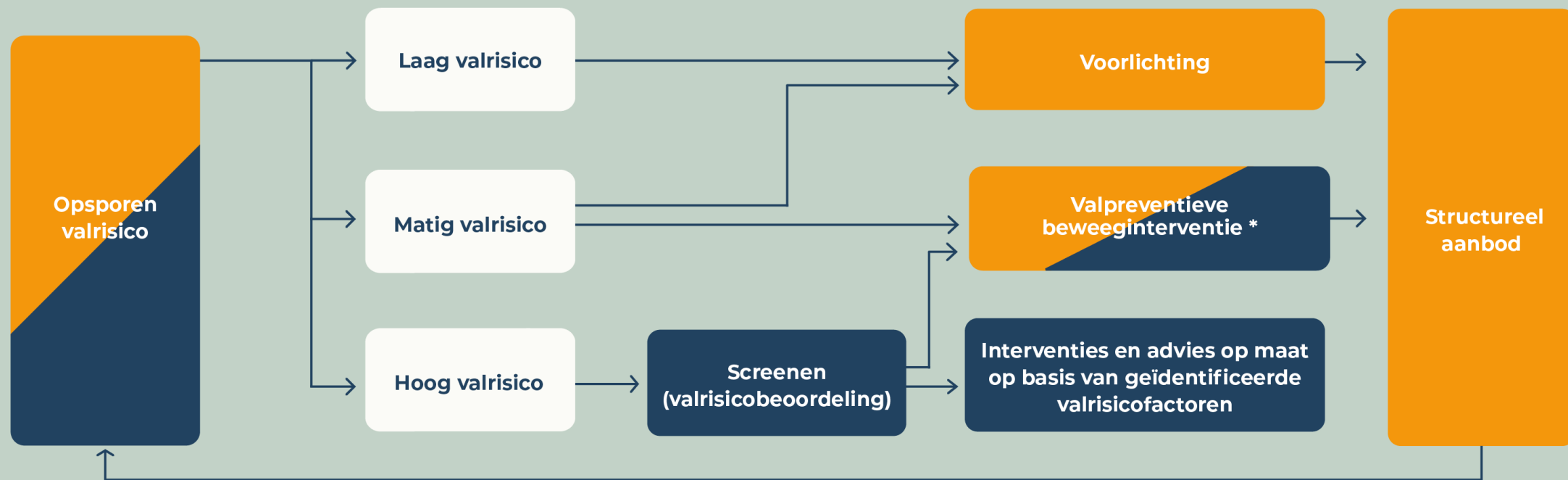
De experts gaan **in gesprek**
over de **kansen** om vanuit de
Ketenaanpak Valpreventie
breder samen te werken.





Ketenaanpak Valpreventie Ouderen

● sociaal domein ● zorgdomein



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

Deel 3 – Integraal werken aan vitaal ouder worden in de praktijk

- Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM)
- Een TOM gemeente aan het woord – Krimpen a/d IJssel





TOM heeft als doel om de **vitaliteit** van ouderen te verbeteren door:

- De kans op een **val** te verkleinen
- **Gezonder en eiwitrijker** eten te stimuleren
- **Sociale contacten** te bevorderen.

TOM is een uniek programma

- Totaalpakket aan activiteiten rondom voeding, bewegen en sociale contacten



Beweegprogramma 'In balans' of 'Otago groepsvariant'



Persoonlijk voedingsadvies door een diëtist



Gezonde en gezellige lunch met andere deelnemers

- Activiteiten vinden plaats in een vast groepje
- Begeleiding door één (of twee) vrijwillige TOM-maatjes

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

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



TOM Krimpen aan den IJssel

Integrale valpreventie in de praktijk

Professionals en oud-deelnemers
delen hun **tips en ervaringen**.

TOM Thuis Onbezorgd Mobiel



Sociale
verbondenheid



Persoonlijk
voedingsadvies



Otago en
In Balans





Zelf aan de slag met TOM of integraal werken aan vitaal ouder worden!



Ga weer naar [menti.com](https://www.menti.com) en beantwoord de volgende vraag:

Wat is één concrete kleine stap die jij morgen kunt zetten om met TOM of integraal werken te starten?



Vul de **evaluatie** in!



**Bedankt
voor het
luisteren!**

