

Regionale bijeenkomst valpreventie



ZonMw subsidieonderzoek: Doorstroom binnen de ketenaanpak valpreventie naar structureel aanbod

24 februari 2026

Eva Romp - Junior epidemiologisch onderzoeker

Maartje Keetman - Coördinator Vitaal Ouder Worden

Nasra Karamali - Epidemiologisch onderzoeker

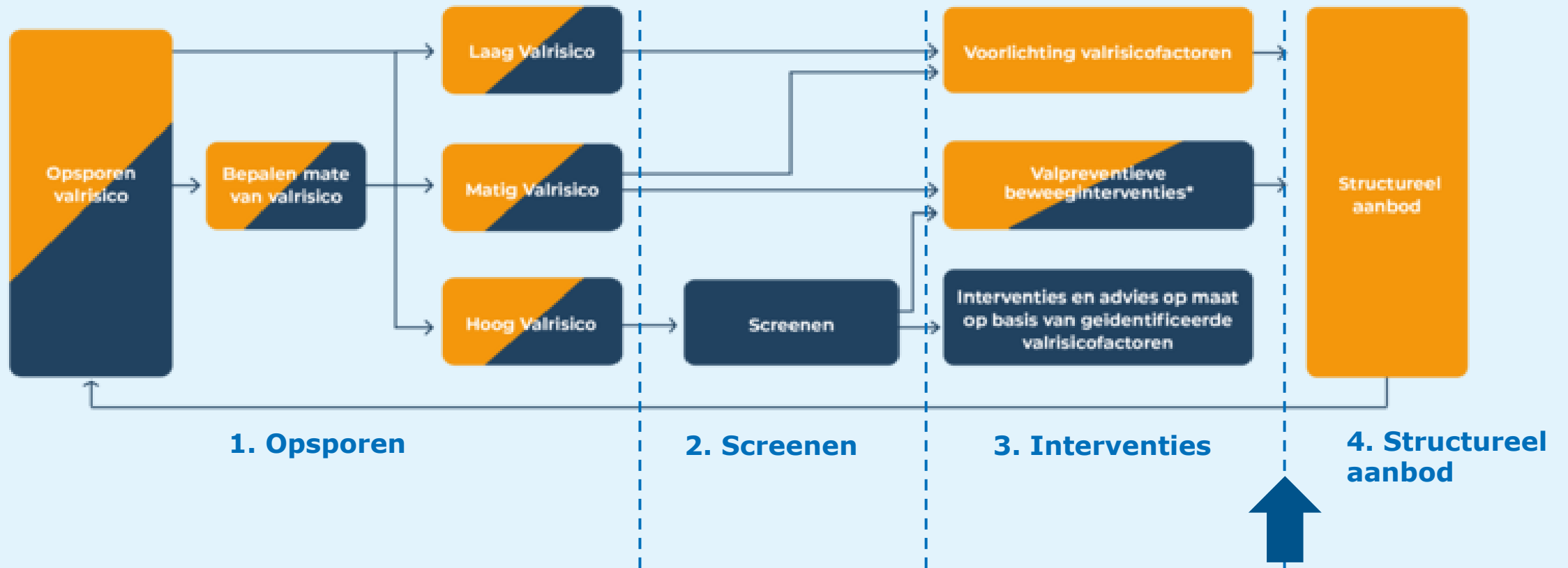
Sophie Janssens - Regiocoördinator ketenaanpak valpreventie

Gefinancierd door ZonMw: 10690022450010

Ketenaanpak valpreventie

Ketenaanpak valpreventie ouderen

● gemeentelijk domein
● zorgdomein



Programma

- **Doorstroom binnen de ketenaanpak valpreventie naar structureel aanbod**
 1. Onderzoeksresultaten
 2. Conclusie en aanbevelingen

Plenaire discussie
- **Afronding**



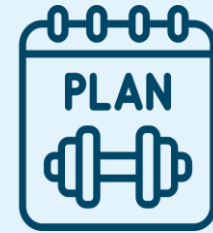
Aanleiding en doelstelling



28% van de 65-plussers in de regio Haaglanden is in 2024 **ten minste één keer gevallen**



12% van de 65-plussers in de regio Haaglanden raakte in 2024 **gewond bij een val**



Slechts **38%** van deze groep voldoet in 2024 aan de **Nederlandse Norm Gezond Bewegen** (NNGB)

Ketenaanpak valpreventie

- Valpreventieve beweeginterventies: oefeningen voor balans, functionele training en indien nodig krachttraining
- Verbeteringen in balans, spierkracht en functioneren
- Doorstroom naar structurele beweegmogelijkheden in praktijk onvoldoende

Aanleiding en doelstelling

Doel van het onderzoek

- Inzicht krijgen in factoren die doorstromen naar structureel bewegen na de valpreventieve beweeginterventie bevorderen of belemmeren
- Begrijpen wat ouderen met een matig tot hoog valrisico nodig hebben om te blijven bewegen na het afronden van de valpreventieve beweeginterventie

Uitvoering van het onderzoek

Interviews professionals

- Negen interviews
- Semigestructureerd: interventie, samenwerking en doelgroep
- Verschillende interventies en functies

Focusgroepen ouderen

- Drie focusgroepen: Pijnacker-Nootdorp, Westland en Den Haag
- Behoeften van ouderen
- 36 deelnemers
- VBI In Balans

Gemeente	Functie	Interventie(s)
Delft	Fysiotherapeut (trainer VBI)	Blijf Staand/In Balans
Pijnacker-Nootdorp	Beweegdocent ouderen (trainer VBI)	In Balans
Westland	Fysiotherapeut (trainer VBI)	In Balans
Midden-Delfland	Fysiotherapeut (trainer VBI)	In Balans
Rijswijk	Sportdocent (trainer VBI)	Sta Stevig
Den Haag	Projectmanager uitvoering	In Balans
Zoetermeer	Buurtsportcoach ouderen & inclusie	Fit en Veilig; In Balans; Otago
Leidschendam-Voorburg	Fysiotherapeut (trainer VBI)	Vallen Verleden Tijd
Wassenaar	Fysiotherapeut (trainer VBI)	In Balans

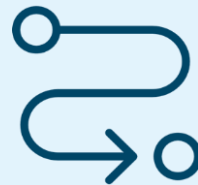
Onderzoeksresultaten

Stimuleren van bewegen tijdens VBI

Ouderen worden tijdens de VBI gestimuleerd om na de interventie te blijven bewegen. Op **welke manier dit gebeurt**, verschilt per gemeente



**Tussentijdse
evaluatie**



**Begin- en
eindmeting**



**Inventarisatie
laatste les**

Informatievoorziening vervolgaanbod

Daarnaast worden ouders tijdens de VBI geïnformeerd over structureel beweegaanbod. Hoe **ouderen worden geïnformeerd**, verschilt wederom per gemeente.



Flyers



Website



**Bezoek
aanbieder/
buurtsportcoach**



**VBI op locatie
vervolgaanbod**

Houding van ouderen tegenover doorstromen

- Ouderen erkennen het **belang van bewegen**
- Weinig ouderen hadden nagedacht over doorstromen na de VBI.
- Wie vóór de interventie al actief was, blijft dat meestal. Minder actieve ouderen hebben vaak geen concreet plan om door te gaan en lopen tegen veel **drempels** aan.

"Tegen mij zeggen ze van wel, maar ik vraag me af wat de waarheid daarvan is. Het zijn altijd een beetje dezelfde types die ermee doorgaan. Eerlijk gezegd denk ik dat de meeste mensen wel doorgaan met iets. De mensen die daarvoor niet veel deden, vallen daarna een beetje in het oude ritme en gaan niet veel extra doen. De mensen die niet uit zichzelf bewegen, vallen dan weer een beetje in het oude patroon."

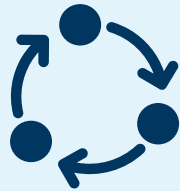
- professional

Bevorderende en belemmerende factoren voor deelnemen aan vervolgaanbod

Bevorderende factoren



**Sociale
binding**



**Continuïteit en
vertrouwdheid**

Bevorderende en belemmerende factoren voor deelnemen aan vervolgaanbod

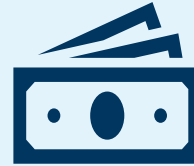
Belemmerende factoren



**Onbekend of
niet passend
aanbod**



**Bereikbaarheid
locatie**



Kosten



**Angst om
te vallen**

Conclusie en aanbevelingen

Conclusie: kloof tussen behoefte en aanbod

Ouderen zijn **gemotiveerd** om te blijven bewegen, maar hebben **begeleiding** en **duidelijke informatie** nodig om de stap naar structureel beweegaanbod te zetten. Veel ouderen weten na afloop van de VBI nog niet in welke vorm zij willen doorbewegen.

Er is een **discrepantie** tussen wat trainers tijdens de VBI aanbieden en waar ouderen behoefte aan hebben. Hierdoor blijven de **drempels** om door te bewegen te groot.

"Een sterk punt is dat we het heel laagdrempelig maken om door te kunnen stromen. We presenteren ze op een dienblaadje wat ze kunnen gaan doen, wanneer het is en hoeveel het kost. Mensen hoeven er niets voor te doen, ze hoeven er alleen naartoe te gaan. Het wordt mensen heel gemakkelijk gemaakt om daarna iets te gaan doen. Het aanbod is groot. Er zijn verschillende sportgroepjes, maar ook wandelen en zwemmen. Je kan niet zeggen dat er niets bij zit wat je leuk vindt. Dat bestaat niet."

- professional

Aanbevelingen

Warme overdracht

- Betrek de **buurtsportcoach** meer bij de doorstroom
- Zorg voor een **warme overdracht**: laat aanbieders van vervolgactiviteiten kennismaken tijdens de interventie

Bekendheid met aanbod

- Maak een **duidelijk en actueel overzicht** van vervolgactiviteiten
- Zorg voor **eenvoudige aanmeldingsmogelijkheden**
- Gebruik **lokale kranten, flyers en ervaringsverhalen** voor promotie, stimuleer mond-tot-mond reclame

Aanbevelingen

Locatie en toegankelijkheid

- Kies voor de VBI locaties waar ook **vervolgactiviteiten plaatsvinden**
- Organiseer vervolgactiviteiten **dichtbij huis** (loop- of fietsafstand)
- Overweeg **haal- en brengservice** voor wie niet zelfstandig kan komen

Kosten

- Houd rekening met **oplopende kosten** bij meerdere activiteiten
- Zorg dat **gratis of laagdrempelig aanbod** beschikbaar blijft
- Wijs op de mogelijkheden van de aanschaf van een **gemeentelijke activiteiten/seniorenpas**

Aanbevelingen

1. Maak doorstroom naar structureel aanbod een duidelijker onderdeel van de VBI
2. Zorg voor een betere connectie tussen aanbieder VBI en aanbieders vervolgactiviteiten

"Wat betreft het aanbod is het soms lastig om erachter te komen wat er te doen is, ook voor de buurtsportcoaches en de vitaliteitscoaches. Daarin mist het stukje van weten wat er allemaal is, ook zij komen elke week op nieuwe dingen. Ze praten met een partner waarmee ze al drie keer hebben gesproken en ineens komt er iets nieuws op, organisaties die we nog niet kenden lopen ineens ergens binnen. Daardoor moet je soms mensen uithoren als je boodschappen aan het doen bent in je vrije tijd. Als je een dame hoort praten over de stoelyoga, spreek je die aan en vraag je waar ze dat doet."

- professional

Afronding

Eindconclusie

- **Regie inwoner**
wordt veelal bij de inwoner zelf gelegd naar vervolgstappen/vervolgaanbod binnen de ketenaanpak
- **Ontbreken directe toeleiding**
'warme overdracht' mist. Dit zorgt voor mogelijk 'verlies' binnen de ketenaanpak
- **Aanbeveling: realiseren concrete toeleiding**
op alle doorverwijspunten binnen de ketenaanpak naar vervolgstappen/vervolgaanbod
- **Benodigd: samenwerking en uitwisseling**
domeinoverstijgende samenwerking, lokale netwerksamenwerking en afspraken over gegevensuitwisseling

