

Gooise Meren: interventies valpreventie



In dit overzicht zijn interventies opgenomen die bekend zijn binnen 'Voorkom vallen. Beweeg!' Wilt u uw interventie ook opgenomen zien in dit schema? Vul [HIER](#) het formulier in.

Heeft u vragen? Mail dan aan voorkomvallenbeweeg@ggdgv.nl

GGD Gooi en Vechtstreek, Brigit Hamburg en Anja Straathof

Inhoud:

Valpreventie-activiteiten voor ouderen	Algemene beweegactiviteiten
pagina 1-6	pagina 6
<ol style="list-style-type: none"> 1. Screening 2. Mobiliteit: problemen met balans, lopen, spierkracht 3. Valangst 4. Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen 5. Omgevingsfactoren 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Algemene beweegactiviteiten voor ouderen

1. SCREENING https://www.VeiligheidNL/valpreventie/interventies/screening/valanalyse					
Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Regio Gooi en Vechtstreek	VALRISICOTEST	Eerste inschatting van risico op vallen	Primair; iedereen die werkt met/voor ouderen Uiteindelijk: 65-plussers	Twee eenvoudige vragen. Bij uitkomst die duidt op risico: verwijzing naar huisarts, die kan verwijzen naar bijv. ergo-/fysiotherapeut voor uitgebreide screening (Valanalyse).	Elke professional, vrijwilliger of mantelzorger
Regio Gooi en Vechtstreek	VALANALYSE	Uitgebreide screening bij oudere thuis	Ouderen die (volgens Valrisicotest) risico lopen	Uitgebreide screening: in kaart brengen van 13 risicofactoren en een advies over te nemen vervolgstappen. Kan worden uitgevoerd door professionals die geschoold zijn., zoals praktijkondersteuner huisarts, thuiszorgmedewerker, wijkverpleegkundige, fysiotherapeut, ergotherapeut en andere (para)medici.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ MTC HUIZEN M. van Riemsdijk, (geriatriefysiotherapeut) vanriemsdijk@mtchuizen.com ▪ VALPREVENTIE HET GOOI Marjolein Kuijt (fysiotherapeut) m.kuijt@vphg.nl / www.vphg.nl ▪ ERGOTHERAPIE THUIS VIVIUM ZORGGROEP Carla van der Maas en Mirijan de Gooijer ergothuis@vivium.nl www.vivium.nl/ergotherapie-thuis

1. SCREENING

<https://www.VeiligheidNL/valpreventie/interventies/screening/valanalyse>

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
				Scholing wordt verzorgd vanuit VeiligheidNL	<ul style="list-style-type: none">▪ BEHANDEL- EN ADVIESCENTRUM INOVUM Frieda Verheul (fysiotherapeut) en Anuschka Langelaar (ergotherapeut) ergo@inovum.nl / www.inovum.nl▪ AMARIS ZORGGROEP Joanne Dercksen-Honing (fysiotherapeut) j.honing@amaris.nl 035 – 625 64 17
Gooise Meren Muiden	VALANALYSE	Uitgebreide screening bij oudere thuis	Ouderen die (volgens Valrisicotest) risico lopen	Uitgebreide screening: in kaart brengen van 13 risicofactoren en advies over te nemen vervolgstappen	<ul style="list-style-type: none">▪ FYSIO- EN MANUELE THERAPIE VD HORST Nikkie Klein (fysiotherapeut en docent In Balans) 0294 – 26 49 01 info@therapievanderhorst.nl www.therapievanderhorst.nl

2. MOBILITEIT: problemen met balans, lopen en spierkracht

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Regio Gooi en Vechtstreek	IN BALANS Groeps cursus of individueel	Voorkomen van valongevallen. Subdoelen: - bewust worden van risicofactoren, - beïnvloeden beweggedrag, - verbeteren algehele conditie/mobiliteit - toename zelfvertrouwen/ontspanning	Zelfstandig wonende 65-plussers die enigszins kwetsbaar zijn. Dat blijkt uit o.a. - zich onzeker voelen tijdens het lopen - bang zijn om te vallen - al vaker zijn gevallen	Groeps cursus (24x in 14 weken) met: voorlichting en beweeg oefeningen gericht op: - algemene fitheid, - spierversterkende oefeningen, balustraining en - aandacht voor opstaan en lopen. Balustraining: gebaseerd op Tai Chi	<ul style="list-style-type: none">▪ VALPREVENTIE HET GOOI Marjolein Kuijt (fysiotherapeut) m.kuijt@vphg.nl / www.vphg.nl Meer info: www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/beweginterventies/in-balans

2. MOBILITEIT: problemen met balans, lopen en spierkracht

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Gooise Meren Muiden	IN BALANS Groeps cursus of individueel	Voorkomen van valongevallen. Subdoelen: - bewust worden van risicofactoren, - beïnvloeden van beweeggedrag, - verbeteren algehele conditie/mobiliteit - toename zelfver- trouwen/ontspann.	Zelfstandig wonende 65- plussers die buiten een medische setting (zoals buurtcentra of lokale projecten) hun balans willen verbeteren.	Groeps cursus (24x in 14 weken) met: voorlichting en beweegoefeningen gericht op: - algemene fitheid, - spierversterkende oefeningen, balanstraining en - aandacht voor opstaan en lopen. Balanstraining: gebaseerd op Tai Chi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ FYSIO- EN MANUELE THERAPIE VD HORST Nikkie Klein (fysiotherapeut, docent In Balans) 0294 – 26 49 01 info@therapievanderhorst.nl www.therapievanderhorst.nl <p>Meer info: <a href="http://www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/bewee-
ginterventies/in-balans">www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/bewee- ginterventies/in-balans</p>
Gooise Meren	VALLEN VERLEDEN TIJD Groeps cursus	Voorkomen van valongevallen. Subdoelen: - bewust worden val- gevaarlijke situaties - minder valangst - verbeteren activiteit, mobiliteit en balans.	Zelfstandig wonende ouderen met verhoogd valrisico. In staat om 15 minuten te lopen zonder loophulpmiddel.	Groeps cursus (10x 1,5 uur) met: - hindernisbaan met valgevaarlijke situaties uit dagelijks leven; - sport- en spelvormen voor oefenen veilig voortbewegen in drukke omgeving; - leren van valtechnieken.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ BUURTSPOORTCOACHES GOOISE MEREN en INSTITUUT VOOR FYSIOTHERAPIE DOORNBURG EN DE LEUR bieden deze cursus regelmatig aan. info@buurtsportcoachgm.nl <p>Meer info: www.vallenverledentijd.nl</p>
Regio Gooi en Vechtstreek	OTAGO OEFENPROGRAMMA Groeps cursus of individueel	Doel: Voorkomen van valongevallen. Subdoelen: - verbeteren statisch en dyn. evenwicht, - beenspierkracht, - algemene conditie, - functioneren ADL, - valangst, - zelfvertrouwen bij evenwicht en lopen.	Zelfstandig wonende ouderen van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico. Programma is ook zeer geschikt ouderen die al wat kwetsbaar zijn en met name: 80-plussers die al eerder gevallen zijn.	Groepsprogramma: Serie in moeilijkheid toenemende beensperversterkende en evenwichtsoefeningen en een wandelschema. Het oefenschema wordt individueel afgestemd. <i>OF</i> Thuisoefenprogramma: 6x huisbezoek per jaar, waarvan 1 intake; ca. 11x telefonische monitoring.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ AMARIS ZORGGROEP Joanne Dercksen-Honing (fysiotherapeut) j.honing@amaris.nl tel. 035 – 625 64 17 ▪ VALPREVENTIE HET GOOI Marjolein Kuijt (fysiotherapeut) m.kuijt@vphg.nl www.vphg.nl <p>Meer info: <a href="http://www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/bewee-
ginterventies/otago">www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/bewee- ginterventies/otago</p>

2. MOBILITEIT: problemen met balans, lopen en spierkracht

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Gooise Meren Muiden	OTAGO OEFENPROGRAMMA Groeps cursus of individueel	Doel: Voorkomen val. Subdoelen: - verbeteren statisch en dyn. evenwicht, - beenspierkracht, - alg conditie, - functioneren ADL, - valangst, - zelfvertrouwen bij evenwicht en lopen.	Zelfstandig wonende ouderen van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico. Programma is ook zeer geschikt ouderen die al wat kwetsbaar zijn en met name: 80-plussers die al eerder gevallen zijn.	Groepsprogramma: Serie in moeilijkheid toenemende beenspierversterkende en evenwichtsoefeningen en een wandelschema. Het oefenschema wordt individueel afgestemd. <i>OF</i> Thuisoefenprogramma: 6x huisbezoek per jaar, waarvan 1 intake; ca. 11x telefonische monitoring.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ FYSIO EN MANUELE THERAPIE VAN DER HORST Nikkie Klein (fysiotherapeut) info@therapievanderhorst.nl www.therapievanderhorst.nl tel. 0294 – 264 901 Meer info: www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/beweging/interventies/otago
Gooise Meren Muiden	OEFENPROGRAMMA VALPREVENTIE	Voorkomen van valongevallen door verbetering van spierkracht en evenwicht	Senioren	De cursus (10 bijeenkomsten) bestaat uit voorlichting, groepsgesprekken en trainen van vaardigheden gericht op het verminderen van de bezorgdheid om te vallen. Een gefaseerde aanpak, waarin bewustwording, kennis en toepassing aan de orde komen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ FYSIO- EN MANUELE THERAPIE VD HORST Nikkie Klein (fysiotherapeut en docent In Balans) 0294 – 26 49 01 info@therapievanderhorst.nl www.therapievanderhorst.nl
Regio Gooi en Vechtstreek	GERIATRIE-FYSIO-THERAPIE AAN HUIS Individueel	Verminderen vallen	Zelfstandig wonende ouderen die vallen of neiging hebben tot vallen	Fysiotherapeutische behandeling gericht op de multifactoriële behandeling van vallen. Multidisciplinaire samenwerking met ergotherapeut: www.ergogooi.nl ; diëtist: www.dieetkunde.nl en logopedist: www.spreektaal.nl	<ul style="list-style-type: none"> ▪ FYSIOTHERAPIE DOUMA, HILVERSUM www.fysiodouma.nl ▪ AMARIS ZORGGROEP Laura den Boeft/Rutger van Valderen (geriatriefysiotherapeuten), l.denboeft@amaris.nl , r.vanvalderen@amaris.nl
Regio Gooi en Vechtstreek	VALPOLI TERGOOI ZIEKENHUIS	Diagnosticeren van behandelbare oorzaken van vallen/ mobiliteitsstoornis en opstellen van behandelplan	Mensen met val- en mobiliteitsproblematiek die door huisarts of medisch specialist zijn doorverwezen	Multidisciplinaire analyse (arts, verpleegkundige en fysiotherapeut) in één dag op de dagpoli in Tergooi Blaricum. Anamnese, lichamelijk onderzoek, functioneel onderzoek, hartfilmpje, röntgen-onderzoek en bloedonderzoek. Daarna worden conclusies getrokken en wordt behandelplan opgesteld met adviezen aan de verwijzer. Uitslag is dezelfde dag.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TERGOOI www.tergooi.nl Patiënteninfo: Dag- en valpoli Geriatrie (2016) https://www.tergooi.nl/folder32206.pdf Patiënteninfo: Valpreventie bij ouderen (2016) https://www.tergooi.nl/folder28062.pdf

3. VALANGST

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Regio Gooi en Vechtstreek	ZICHT OP EVENWICHT Groeps cursus	Verminderen van angst om te vallen, gerelateerd aan vermijdingsgedrag en het vergroten van dagelijkse activiteit	Zelfstandig wonende ouderen met valangst bij dagelijkse	- 3 huisbezoeken door fysiotherapeut, ergotherapeut of verpleegkundige - 4 telefoongesprekken voor persoonlijk oefenprogramma. ▪ Voorlichting, groeps gesprekken en training vaardigheden. Elke les doen deelnemers eenvoudige oefeningen.	▪ VALPREVENTIE HET GOOI Marjolein Kuijt (fysiotherapeut) m.kuijt@vphg.nl / www.vphg.nl Meer info: www.zichtopevenwicht.nl
Regio Gooi en Vechtstreek	GERIATRIE-FYSIOTHERAPIE AAN HUIS Individueel	Verminderen vallen	Zelfstandig wonende ouderen die vallen of neiging hebben tot vallen	Fysiotherapeutische behandeling gericht op de multifactoriële behandeling van vallen. Multidisciplinaire samenwerking met ergotherapeut: www.ergogooi.nl ; diëtist: www.dieetkunde.nl en logopedist: www.spreektaal.nl	▪ FYSIOTHERAPIE DOUMA, HILVERSUM Frank Mulder (fysiotherapeut) frank@fysiodouma.nl / www.fysiodouma.nl ▪ AMARIS ZORGGROEP Laura den Boeft/Rutger van Valderen (geriatriefysiotherapeuten) l.denboeft@amaris.nl , r.vanvalderen@amaris.nl

4. ADL: Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Regio Gooi en Vechtstreek	ERGOTHERAPIE AAN HUIS Individueel	Advies in en om de woning bij veilig uitvoeren van dagelijkse activiteiten	70-plussers Ouderen en chronisch zieken met problemen bij staan en lopen	Tijdens consult ergotherapie: gesprek over veiligheid in en om woning en uitvoeren van ADL-activiteiten. In eerste huisbezoek: ronde door woning maken en adviezen geven over veiligheid in woning en mogelijkheden om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen.	▪ ERGOTHERAPIE GOOI EN OMSTREKEN info@ergogooi.nl www.ergogooi.nl ▪ ERGOTHERAPIE THUIS VIVIUM ZORGGROEP Carla van der Maas en Mirijan de Gooijer ErgoThuis@vivium.nl www.vivium.nl/ergotherapie-thuis

5. OMGEVINGSFACTOREN

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Regio Gooi en Vechtstreek	GERIATRIE-FYSIOTHERAPIE AAN HUIS	Verminderen vallen	Zelfstandig wonende ouderen die vallen of neiging hebben tot vallen	Fysiotherapeutische behandeling gericht op de multifactoriële behandeling van vallen. Multidisciplinaire samenwerking met	▪ FYSIOTHERAPIE DOUMA, HILVERSUM Frank Mulder (fysiotherapeut) frank@fysiodouma.nl www.fysiodouma.nl

5. OMGEVINGSFACTOREN

	Individueel			ergotherapeut: www.ergogooi.nl ; diëtist: www.dieetkunde.nl en logopedist: www.spreektaal.nl	<ul style="list-style-type: none"> AMARIS ZORGGROEP Laura den Boeft/Rutger van Valderen (geriatriefysiotherapeuten) l.denboeft@amaris.nl , r.vanvalderen@amaris.nl
Regio Gooi en Vechtstreek	ERGOTHERAPIE AAN HUIS Individueel	Advies in en om de woning bij veilig uitvoeren van dagelijkse activiteiten	70-plussers Ouderen en chronisch zieken met problemen bij staan en lopen	Tijdens consult ergotherapie: gesprek over veiligheid in en om woning en uitvoeren van ADL-activiteiten. In eerste huisbezoek: ronde door woning maken en adviezen geven over veiligheid woning en mogelijkheden om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen.	<ul style="list-style-type: none"> ERGOTHERAPIE GOOI EN OMSTREKEN info@ergogooi.nl www.ergogooi.nl ERGOTHERAPIE THUIS VIVIUM ZORGGROEP Carla van der Maas en Mirjan de Gooijer ErgoThuis@vivium.nl www.vivium.nl/ergotherapie-thuis

6. Algemene bewegactiviteiten voor ouderen

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Gooise Meren	SPORT EN BEWEGEN	Sporten of bewegen, aangepast aan doelgroep	60-plussers in Gooise Meren	Diverse sport- en beweegactiviteiten http://www.buurtssportcoachgm.nl/home/sportaanbod/sport-aanbod-65/	<ul style="list-style-type: none"> BUURTSPOORTCOACHES GOOISE MEREN info@buurtssportcoachgosismeren.nl www.buurtssportcoachgm.nl/ SPORTSERVICE 'T GOOI https://jouw.teamssportservice.nl/gooi/
Gooise Meren Muiden	GYMNASTIEK VOOR OUDEREN				<ul style="list-style-type: none"> VERSA WELZIJN www.versawelzijn.nl/volwassenen-en-senioren/sport-bewegen/