

Huizen: 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 1-5 | 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 |

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, balanst raining en - aandacht voor opstaan en lopen. Balanstraining: gebaseerd op Tai Chi | <ul style="list-style-type: none"> ▪ VALPREVENTIE HET GOOI Marjolein Kuijt (fysiotherapeut) m.kuijt@vphg.nl / www.vphg.nl <p>Meer info: www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/bewee ginterventies/in-balans</p> |
| Huizen | VALLEN VERLEDEN TIJD Groeps cursus | Voorkomen van valongevallen. Subdoelen: - bewust worden valgevaarlijke situaties - minder valangst - verbeteren activit,, mobiliteit, 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"> ▪ MTC HUIZEN M. van Riemsdijk (geriatricfysiotherapeut) vanriemsdijk@mtchuizen.com www.mtchuizen.com <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, | Zelfstandig wonende ouderen van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico. Programma is ook zeer | Groeps programma: Serie in moeilijkheid toenemende beensp ierversterkende en evenwichtsoefeningen en een wandelschema. Het oefenschema wordt | <ul style="list-style-type: none"> ▪ AMARIS ZORGGROEP Joanne Dercksen-Honing (fysiotherapeut) j.honing@amaris.nl tel. 035 – 625 64 17 ▪ VALPREVENTIE HET GOOI |

2. MOBILITEIT: problemen met balans, lopen en spierkracht

| Plaats uitvoering | Naam interventie | Doel, subdoel | Doelgroep | Korte opzet/inhoud | Naam aanbieder / Meer informatie |
|---------------------------|---|---|--|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - beenspierkracht, - algemene conditie, - functioneren ADL, - valangst, - zelfvertrouwen bij evenwicht en lopen. | geschikt ouderen die al wat kwetsbaar zijn en met name: 80-plussers die al eerder gevallen zijn. | individueel afgestemd. <i>OF</i> Thuisoefenprogramma: 6x huisbezoek per jaar, waarvan 1 intake; ca. 11x telefonische monitoring. | Marjolein Kuijt (fysiotherapeut) m.kuijt@vphg.nl www.vphg.nl ■ Meer info: www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/bewee_ginterventies/otago |
| Huizen | OTAGO OEFENPROGRAMMA Groeps cursus of individueel | Doel: Voorkomen val. Subdoelen: <ul style="list-style-type: none"> - 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. | ■ MTC HUIZEN M. van Riemsdijk, (geriatriefysiotherapeut) vanriemsdijk@mtchhuizen.com www.mtchhuizen.com ■ Meer info: www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/bewee_ginterventies/otago |
| 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 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. | ■ 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, groepsgesprekken 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 |
| Huizen | 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 activiteiten | - 3 huisbezoeken door fysiotherapeut, ergotherapeut of verpleegkundige - 4 telefoongesprekken voor persoonlijk oefenprogramma. ▪ Voorlichting, groepsgesprekken en training vaardigheden. Elke les doen deelnemers eenvoudige oefeningen. | ▪ MTC HUIZEN M. van Riemsdijk (geriatriefysiotherapeut) vanriemsdijk@mtchuizen.com www.mtchuizen.com Meer info: www.zichtopevenwicht.nl |
| Huizen | VEILIG VALLEN VOOR SENIOREN | Valtechniek leren met principes van judo | 55-plussers | Eenmaal per maand mogelijkheid een uurtje te oefenen met verschillende valtechnieken. Maandagmorgen 10-11 uur Kosten € 2,= per keer (incl. koffie) | ▪ OSOREZU BUDO SPORTEN Robert Starreveld 06 - 1527 6036 info@osorezu.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. | <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 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 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 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 |
| 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 Mirijan 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 |
|-------------------|-------------------------|---|-----------------------|---|--|
| Huizen | SPORT EN BEWEGEN | Sporten of bewegen, aangepast aan doelgroep | 60-plussers in Huizen | <p>Diverse sport- en bewegactiviteiten, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elke dag bewegactiviteiten in Oosterveent - Gymnastiek voor ouderen - Weerbaarheid voor senioren | <ul style="list-style-type: none"> ▪ SPORTIEF HUIZEN www.sportiefhuizen.nl/sporten-senioren/ e-mail: info.sportief@huizen.nl ▪ OOSTERMEENT ACTIEF www.oosterveentsportief.outvit.nl/ ▪ VERSA WELZIJN www.versawelzijn.nl/volwassenen-en-senioren/sport-bewegen/ ▪ OSOREZU BUDO SPORTEN (Robert Starreveld) 06 – 1527 6036 / info@osorezu.nl |