

Regio Gooi en Vechtstreek: 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	pagina 1-10	Algemene beweegactiviteiten	pagina 10-12
<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
Wijdmeren	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">▪ THUISZORG OEFENTHERAPIE WIJDEMEREN E.O., KORTENHOEF Mw. Anne Krijnen (oefentherapeut) 06 – 1131 2252 info@thuiszorgoefentherapie.nl www.thuiszorgoefentherapie.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: <ul style="list-style-type: none">- 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. <ul style="list-style-type: none">- zich onzeker voelen tijdens het lopen- bang zijn om te vallen- al vaker zijn gevallen	Groeps cursus (24x in 14 weken) met: voorlichting en beweegoefeningen gericht op: <ul style="list-style-type: none">- algemene fitheid,- spierversterkende oefeningen, balanstreining 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 Meer info: www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/beweeginterventies/in-balans

2. MOBILITEIT: problemen met balans, lopen en spierkracht

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Hilversum Wijdmeren	IN BALANS Groeps cursus of individueel	Voorkomen van valongevallen. Subdoelen: - bewust worden van risicofactoren, - beïnvloeden van beweeggedrag, - verbeteren algehele conditie/mobiliteit - toename zelfver- trouwen/ontspan.	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"> ▪ OEFENTHERAPIE CESAR LOOSDRECHT Bianca de Graaf-Spierings info@oefentherapiecesarloosdrecht.nl <p>Meer info: www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/bewee-ginterventies/in-balans</p>
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/ontspan.	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: 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 DOORNBERG EN DE LEUR bieden deze cursus regelmatig aan. info@buurtsportcoachgm.nl <p>Meer info: www.vallenverledentijd.nl</p>

2. MOBILITEIT: problemen met balans, lopen en spierkracht

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Hilversum	VALLEN VERLEDEN TIJD Groeps cursus	Voorkomen van valongevallen. Subdoelen: - bewust worden valgevaarlijke 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"> ▪ MEDISCH CENTRUM DE EEDENBURGH Fysiotherapie 035 - 625 61 61 fysio@eedenburgh.nl <p>Meer info: www.vallenverledentijd.nl</p>
Hilversum Wijdmeren	VALLEN VERLEDEN TIJD Groeps cursus	Voorkomen van valongevallen. Subdoelen: - bewust worden valgevaarlijke 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"> ▪ FYSIOTHERAPIE DOUMA, HILVERSUM Frank Mulder (fysiotherapeut) frank@fysiodouma.nl / www.fysiodouma.nl <p>Meer info: www.vallenverledentijd.nl</p>
Huizen	VALLEN VERLEDEN TIJD Groeps cursus	Voorkomen van valongevallen. Subdoelen: - bewust worden valgevaarlijke 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"> ▪ MTC HUIZEN M. van Riemsdijk (geriatriefysiotherapeut) 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, - 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.	Groeps programma: Serie in moeilijkheid toenemende beenspieversterkende 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: www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/bewegen/interventies/otago</p>

2. MOBILITEIT: problemen met balans, lopen en spierkracht

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Huizen	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"> ▪ MTC HUIZEN M. van Riemsdijk, (geriatriefysiotherapeut) vanriemsdijk@mtchuizen.com www.mtchuizen.com ▪ Meer info: www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/beweginginterventies/otago
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/beweginginterventies/otago
Weesp	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 TRAININGSCENTRUM WEEESP en ▪ FYSIOTHERAPIE ADFYSIO Willem van Lindenberg http://www.fysiosportweesp.nl http://www.adfysioweesp.nl/index.html Meer info: http://www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/beweginginterventies/otago
Hilversum Wijdmeren	VALPREVENTIE-CURSUS & GEZONDHEIDS-CHECK Groeps cursus	Meer zelfvertrouwen Technieken voor opstaan	Ouderen die bang zijn om te vallen en dan niet meer overeind kunnen komen	6 bijeenkomsten van 1 uur. Inhoud: oefeningen voor meer balans, kracht en coördinatie om meer vertrouwen te krijgen in eigen lichaam Begeleiding door fysiotherapeut (ouderenzorg) en oefentherapeut Cesar. Mogelijkheid gratis gezondheids-check	<ul style="list-style-type: none"> ▪ SPORTREVALIDATIE HILVERSUM Susanne Bus (oefentherapeut Cesar) 035 – 621 78 16 susannebus@sportrevalidatie-hilversum.nl www.sportrevalidatie-hilversum.nl ▪ SPORTLOKAAL, NEDERHORST DEN BERG info@fysiotherapie-nederhorst.nl

2. MOBILITEIT: problemen met balans, lopen en spierkracht

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Hilversum Wijdmeren	VALTRAINING VOOR SENIOREN: VALANGST, LEREN VALBREKEN, VALTRAINING	Leren val op juiste manier op te vangen en zo risico op letsel te verminderen	Ouderen die <ul style="list-style-type: none"> - ca. 15 min. kunnen lopen zonder hulpm.l - redelijk inspanningsvermogen hebben - geen (ernstige) botontkalking 	4 bijeenkomsten. De trainingen worden op een rustige en veilige manier opgebouwd, van lig/zit naar stand, vanuit stand evt. naar beweging. Ieder doet mee op haar/zijn eigen niveau. Valoefeningen met dikke valmatten.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ MEDISCH CENTRUM DE EEDENBURGH Fysiotherapie 035 - 625 61 61 fysio@eedenburgh.nl
Hilversum Wijdmeren	VALPREVENTIE-CURSUS Groeps cursus	Training gericht op vergroten balans, mobiliteit, spierkracht	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zelfstandig wonende oudere met verhoogd valrisico en/of valangst ▪ Mensen met osteoporose waarbij vallen tot ernstige complicaties kan leiden 	Na valanalyse (wat zijn risico's en wat is individuele behoefte): <ul style="list-style-type: none"> - vergroten balans, mobiliteit en spierkracht en leren opstaan na een val - voorlichting over veiligheid en veilig bewegen in en rond de woning en mogelijke interventies op dit gebied. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ OEFENTHERAPIE CESAR LOOSDRECHT Bianca de Graaf-Spierings (oefentherapeut Cesar) info@oefentherapiecesarloosdrecht.nl / www.oefentherapiecesarloosdrecht.nl
Wijdmeren	LEKKER BEWEGEN: VALPREVENTIE MET ELEMENTEN UIT DE TAI CHI	Werken aan het verbeteren van de spierkracht, balans en algehele conditie	Iedereen voor wie gewone gymnastiek te zwaar is. In het bijzonder: mensen die onzeker zijn over hun balans/evenwicht en die spierkracht en conditie willen verbeteren	10 bijeenkomsten. De oefeningen hebben een afwisselend karakter en bestaan uit actieve maar ook ontspannende bewegingen voor het gehele lichaam en delen van het lichaam. Er wordt geoefend in groepsverband, met max. 15 deelnemers.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ OEFENTHERAPIE CESAR LOOSDRECHT Bianca de Graaf-Spierings (oefentherapeut Cesar) 035 – 588 90 61 info@oefentherapiecesarloosdrecht.nl / www.oefentherapiecesarloosdrecht.nl
Hilversum	VALPREVENTIE-TRAINING Groeps cursus	Fysiotherapie in groepsverband, gericht op valpreventie	Zelfstandig wonende ouderen en bewoners van verzorgingshuizen	Groepstherapie (5 deelnemers) gericht op verbetering van balans, spierkracht, mobiliteit. Daarnaast voorlichting en educatie over vallen.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ FYSIOTHERAPIE DOUMA, HILVERSUM Frank Mulder (fysiotherapeut) frank@fysiodouma.nl www.fysiodouma.nl
Hilversum	FYSIOFITNESS 60 PLUS	Verbeteren kracht en conditie		1x of 2x per week 1 uur (doorlopend) Inhoud: oefeningen voor verbeteren hart- en longconditie, kracht, coördinatie, balans. Meer energie in dagelijks leven.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ SPORTREVALIDATIE HILVERSUM Susanne Bus (oefentherapeut Cesar) 035 – 621 78 16 susannebus@sportrevalidatie-hilversum.nl www.sportrevalidatie-hilversum.nl
Hilversum Wijdmeren	BETER IN BALANS Groeps cursus	Voorkomen van vallen en verminderen valangst	65-plussers die moeite hebben met evenwicht; moeilijker lopen; al eens gevallen zijn of bang zijn	Groepstraining met theorie en praktijkoefeningen (4 lessen van 1 uur) Kosten.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ FYSIOTHERAPIE INOVUM Mw. J. Schuurman (fysiotherapeut) 035 - 588 84 92 fysio@inovum.nl / www.inovum.nl

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	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
Hilversum Wijdmeren	(GERIATRIE)- FYSIOTHERAPIE EN ERGOTHERAPIE AAN HUIS	Verminderen kans op vallen; verbeteren veiligheid van de woning	Zelfstandig wonende ouderen die zijn gevallen of verhoogd valrisico hebben	Multidisciplinaire behandeling gericht op het verminderen van (bijna) valincidenten. Hierbij komen alle valrisico's en woonomgeving aan bod.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ MEDISCH CENTRUM DE EEDENBURGH Fysiotherapeut en Anuschka Langelaar (ergotherapeut) 035 - 625 61 61 fysio@eedenburgh.nl www.fysiotherapie-eedenburgh.nl ▪ BEHANDEL- EN ADVIESCENTRUM INOVUM Frieda Verheul (fysiotherapeut) en Anuschka Langelaar (ergotherapeut) 035 - 58 88 447/ ergo@inovum.nl / www.inovum.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 Groepscurcus	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
Huizen	ZICHT OP EVENWICHT Groepscurcus	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, groeps gesprekken 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	Enmaal 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
Hilversum Wijdmeren Kortenhoef Loosdrecht	BETER IN BALANS Groepscurcus	Voorkomen van vallen en verminderen valangst	65-plussers die moeite hebben met evenwicht; moeilijker lopen; al eens gevallen zijn of bang zijn	Groepstraining met theorie en praktijkoefeningen (4 lessen van 1 uur) Kosten.	▪ FYSIOTHERAPIE INOVUM Mw. J. Schuurman (fysiotherapeut) 035 - 588 84 92 fysio@inovum.nl / www.inovum.nl
Hilversum Wijdmeren	VALTRAINING VOOR SENIOREN VALANGST, LEREN VALBREKEN, VALTRAINING	Leren val op juiste manier op te vangen en zo risico op letsel te verminderen	Ouderen die - ca. 15 min. Lopen zonder loophulpmiddel - redelijk inspanningsvermogen hebben - geen botontkalking	4 bijeenkomsten. De trainingen worden op een rustige en veilige manier opgebouwd, van lig/zit naar stand, vanuit stand evt. naar beweging. Ieder doet mee op haar/zijn eigen niveau. Valoefeningen met dikke valmatten.	▪ MEDISCH CENTRUM DE EEDENBURGH Fysiotherapie 035 - 625 61 61 fysio@eedenburgh.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
Hilversum Wijdmeren	VALPREVENTIE-CURSUS Groeps cursus	Training gericht op vergroten balans, mobiliteit, spierkracht	<ul style="list-style-type: none"> - Zelfstandig wonende ouderen met verhoogd valrisico en/of valangst. - Mensen met osteoporose waarbij vallen tot ernstige complicaties kan leiden. 	Na valanalyse (wat zijn risico's en wat is individuele behoefte): <ul style="list-style-type: none"> - vergroten balans, mobiliteit en spierkracht en leren opstaan na een val - voorlichting over veiligheid en veilig bewegen in en rond de woning en mogelijke interventies op dit gebied. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ OEFENTHERAPIE CESAR LOOSDRECHT Bianca de Graaf-Spierings (oefentherapeut Cesar) info@oefentherapiecesarloosdrecht.nl www.oefentherapiecesarloosdrecht.nl

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	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	<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

5. OMGEVINGSFACTOREN

			staan en lopen	zo lang mogelijk thuis te blijven wonen.	ErgoThuis@vivium.nl www.vivium.nl/ergotherapie-thuis
Wijdmeren	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.	▪ ERGOTHERAPIE INOVUM ergo@inovum.nl
Hilversum	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.	▪ ERGOTHERAPIE INOVUM ergo@inovum.nl ▪ MEDISCH CENTRUM DE EEDENBURGH a.langelaar@eedenburgh.nl
Hilversum Wijdmeren	VALPREVENTIE-CURSUS Groeps cursus	Training gericht op vergroten balans, mobiliteit, spierkracht	- Zelfstandig wonende oudere met verhoogd valrisico en/of valangst. - Mensen met osteoporose waarbij vallen tot ernstige complicaties kan leiden.	Na valanalyse (wat zijn risico's en wat is individuele behoefte): - vergroten balans, mobiliteit en spierkracht en leren opstaan na een val - voorlichting over veiligheid en veilig bewegen in en rond de woning en mogelijke interventies op dit gebied.	▪ OEFENTHERAPIE CESAR LOOSDRECHT Bianca de Graaf-Spierings (oefentherapeut Cesar) info@oefentherapiecesarloosdrecht.nl www.oefentherapiecesarloosdrecht.nl

6. Algemene beweegactiviteiten voor ouderen

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Blaricum/Laren	SPORT EN BEWEGEN	Sporten of bewegen, aangepast aan doelgroep	60-plussers in Blaricum en Laren	Diverse sport- en beweegactiviteiten	▪ SPORTSERVICE 'T GOOI www.sportservicegooi.nl
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/	▪ BUURTSPOORTCOACHES GOOISE MEREN info@buurtssportcoachgooisemeren.nl www.buurtssportcoachgm.nl/ ▪ SPORTSERVICE 'T GOOI https://jouw.teamssportservice.nl/gooi/
Gooise Meren Muiden	GYMNASTIEK VOOR OUDEREN				▪ VERSA WELZIJN www.versawelzijn.nl/volwassenen-en-senioren/sport-bewegen/

6. Algemene beweegactiviteiten voor ouderen

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Hilversum Noordoost Oost Zuid Zuidwest Centrum	SPORT EN BEWEGEN	Sporten of bewegen, aangepast aan doelgroep	60-plussers in alle wijken in Hilversum	Diverse sport- en beweegactiviteiten in boekje: https://jouw.teamsportservice.nl/app/uploads/sites/7/2017/09/Hilversum-A5_Beweegaanbod_boekje_2017.pdf	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COÖRDINATOR BUURTSPOORTCOACHES HILVERSUM Robbert-Jan Boonstra T 035 – 69 21 623 (di & do) E r.boonstra@sportservicehetgooi.nl ▪ SPORTSERVICE 'T GOOI https://jouw.teamsportservice.nl/gooi/
Hilversumse Meent	SPORT EN BEWEGEN	Sporten of bewegen, aangepast aan doelgroep	60-plussers in Hilversumse Meent	Diverse sport- en beweegactiviteiten in Beweegboekje 60+: https://jouw.teamsportservice.nl/app/uploads/sites/7/2017/09/Hilversum-A5_Beweegaanbod_boekje_2017.pdf	<ul style="list-style-type: none"> ▪ BUURTSPOORTCOACH HILVERSUMSE MEENT zie Beweegboekje. Meer info: ▪ SPORTSERVICE 'T GOOI https://jouw.teamsportservice.nl/gooi/voor-jou/60-plussers/
Hilversum	FYSIOFITNESS	Verbeteren kracht en conditie	volwassene/ouderen (niet leeftijd gebonden)	In een gezellige groepsles een op maat gemaakt individueel oefenprogramma uitvoeren, onder begeleiding van fysiotherapeut 1-2x per week op ma.-di. en/of vr. Plaats: Amaris Gooizicht in Hilversum	<ul style="list-style-type: none"> ▪ AMARIS ZORGGROEP Joanne Dercksen-Honing (fysiotherapeut) j.honing@amaris.nl tel. 035 – 625 64 17
Huizen	SPORT EN BEWEGEN	Sporten of bewegen, aangepast aan doelgroep	60-plussers in Huizen	Diverse sport- en beweegactiviteiten, zoals: <ul style="list-style-type: none"> - Elke dag beweegactiviteiten in Oostermeent - 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.oostermeentsportief.outvit.nl/ ▪ VERSA WELZIJN www.versawelzijn.nl/volwassenen-en-senioren/sport-bewegen/ ▪ OSOREZU BUDO SPORTEN (Robert Starreveld) 06 – 1527 6036 / info@osorezu.nl
Weesp	SPORT EN BEWEGEN	Sporten of bewegen, aangepast aan doelgroep	60-plussers in Weesp	<ul style="list-style-type: none"> - Meer Bewegen voor Ouderen - Zwemmen voor ouderen. - Gymnastiek - Zwemmen - Koersbal 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ SPORTSERVICE 'T GOOI www.sportservicehetgooi.nl ▪ GEMEENTE WEEESP https://www.weesp.nl > inwoners > sport > Meer Bewegen voor Ouderen (pdf, 2016)

6. Algemene beweegactiviteiten voor ouderen

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Wijdmeren	SPORT EN BEWEGEN	Beweegactiviteiten voor 60-plussers	60-plussers in Wijdmeren	Diverse sport- en beweegactiviteiten: <ul style="list-style-type: none"> Beweegboekje 60+: https://jouw.teamsportservice.nl/gooi/project/60-beweegcoach-wijdmeren/ 	<ul style="list-style-type: none"> BUURTSPOORTCOACH BEPIE VAN DE BUNT b.vandebunt@inovum.nl 035 - 588 82 18 / 06 - 3159 5847 Meer info: <ul style="list-style-type: none"> SPORTSERVICE 'T GOOI
Wijdmeren	GYMNASTIEK VOOR OUDEREN		60-plussers	<ul style="list-style-type: none"> Loosdrecht Nederhorst den Berg www.versawelzijn.nl/activiteiten/ > senioren > sport en bewegen 	<ul style="list-style-type: none"> FYSIOTHERAPEUT WOUTER DE HAAN FYSIOTHERAPEUT REIN VOGES Info: Herma Kleve, 06 - 451 40 691, hkleve@versawelzijn.nl
Wijdmeren	60+ BEWEEGWEEK WIJDEMEREN	Een week lang gratis kennismaken met beweegactiviteiten.	60-plussers in Wijdmeren	60+ Beweegweek: begin april 2019. https://jouw.teamsportservice.nl/gooi/project/60-beweegweek-wijdmeren/	<ul style="list-style-type: none"> ROSANNE HARTMAN rhartman@teamsportservice.nl 06 - 3063 9754
Wijdmeren	ZORG VOOR BEWEGEN	Bewegen in de buitenlucht, met aandacht voor conditie, mobiliteit en stabiliteit en kracht.	50- en 60-plussers	Bewegen in de buitenlucht, met nadruk op bewust bezig zijn met lichaam, houding en conditie. Diverse wandelniveaus. Elke di. En do., 10.30-11.30 uur, vanaf Bez. Centrum, Natuurmonumenten, 's-Gravenland. Kosten.	<ul style="list-style-type: none"> ZORG VOOR BEWEGEN Susanne Renkema s.renkema@planet.nl 06 - 2530 8201 www.zorgvoorbewegen.com