

Weesp: 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 5
<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: <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 beweeg oefeningen gericht op: <ul style="list-style-type: none">- 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 Meer info: www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/beweging/interventies/in-balans
Regio Gooi en Vechtstreek	OTAGO OEFENPROGRAMMA Groeps cursus of individueel	Doel: Voorkomen van valongevallen. Subdoelen: <ul style="list-style-type: none">- verbeteren statisch en dyn. evenwicht,- beensp ierkracht,- 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 beensp ierversterkende 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▪ Meer info: www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/beweging/interventies/otago

2. MOBILITEIT: problemen met balans, lopen en spierkracht

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
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"> ▪ FYSIOTRAININGSCENTRUM WEESP en ▪ FYSIOTHERAPIE ADFYSIO Willem van Lindenberg http://www.fysiosportweesp.nl http://www.adfysioweesp.nl/index.html <p>Meer info: http://www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/beweginginterventies/otago</p>
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 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 <p>Patiënteninfo: Dag- en valpoli Geriatrie (2016) https://www.tergooi.nl/folder32206.pdf</p> <p>Patiënteninfo: Valpreventie bij ouderen (2016) https://www.tergooi.nl/folder28062.pdf</p>

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
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 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
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 WEESP https://www.weesp.nl > inwoners > sport > Meer Bewegen voor Ouderen (pdf, 2016)