



# STARTDOCUMENT

VALPREVENTIEVE  
BEWEEGINTERVENTIES

**Dit document is bedoeld voor professionals die valpreventiecursussen aanbieden aan inwoners van de gemeente Haarlemmermeer met een matig valrisico. Het biedt een overzicht van de interventies, praktische stappen en belangrijke informatie om succesvol van start te gaan.**

## BENODIGDE INFORMATIE

Voordat je start met de uitvoering van een valpreventie-interventie, ontvangen wij graag de volgende gegevens:

- Naam van de organisatie
- Adres en telefoonnummer van de locatie
- Naam van de professional die de cursus geeft
- Welke interventie je gaat organiseren (In Balans, Vallen Verleden Tijd, of Otago)
- Gewenste startdatum van de cursus
- Dag en tijd van de cursus
- Verwachte einddatum
- Aantal deelnemers dat past op de locatie

We ontvangen de gegevens graag via het online formulier: <https://www.teamsportservice.nl/haarlemmermeer/inschrijving-cursusaanbieders-valpreventie/>



Of scan de  
QR code.

## OVERZICHT INTERVENTIES

Er zijn twee door VeiligheidNL aanbevolen interventies welke we toepassen in Haarlemmermeer:

- **In Balans:** Valpreventieprogramma gericht op zowel de bewustwording van risicofactoren als het verbeteren van balans, mobiliteit, conditie en zelfvertrouwen
- **Otago:** Het Otago-oefenprogramma bestaat uit beenspolversterkende oefeningen, evenwichtsoefeningen en een wandelschema.

## CURSUSSTRUCTUUR

- **In Balans** en **Otago**: Beide interventies duren 13 weken met wekelijkse groepslessen en opdrachten voor thuis. Otago heeft 8 deelnemers, Inbalans 8 tot 12 deelnemers.

## PLANNING

|         |                                                                                                                                                                |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Week 0  | Losse Heupen Club promotie: bijeenkomst, koffiemoment of andere actie.                                                                                         |
| week 1  | Proefles: valrisico test + inhoud cursus+ voorstellen + oefenen                                                                                                |
| week 2  | 1e voorlichtingsbijeenkomst* + monitoring 0 meting (*alleen voor Inbalans)                                                                                     |
| week 3  | 2e voorlichtingsbijeenkomst* + oefenen                                                                                                                         |
| week 4  | 3e voorlichtingsbijeenkomst* + oefenen                                                                                                                         |
| week 5  | Oefenen                                                                                                                                                        |
| week 6  | Oefenen                                                                                                                                                        |
| week 7  | Oefenen                                                                                                                                                        |
| week 8  | Oefenen                                                                                                                                                        |
| week 9  | Oefenen                                                                                                                                                        |
| week 10 | Oefenen                                                                                                                                                        |
| week 11 | Oefenen                                                                                                                                                        |
| week 12 | Oefenen                                                                                                                                                        |
| week 13 | Oefenen + monitoring eindtest (*alleen voor In Balans) + Afsluitend bezoek van Team Sportservice in week 12 of 13: overdracht structureel bewegen + eindmeting |

### VOORLICHTING EXTERNE PARTNER

Tussen **week 4 en 11** eenmalig 1 diëtist, ergotherapeut of apotheker uitnodigen om meer informatie te geven m.b.t. het onderwerp.



## PROEFLES EN VALRISICO-INSCHATTING

Voor de start van de cursus vindt een proefles plaats. Tijdens deze proefles:

- Wordt het valrisico ingeschat via de valrisicotest. [Deze is hier te vinden](#)
- Wordt de groepssamenstelling geëvalueerd, en indien nodig, vindt doorverwijzing naar een andere partner plaats.
- Wordt de opzet van de cursus en de huiswerkopdrachten besproken.

## VOORLICHTINGSBIJEENKOMSTEN

Tijdens de interventie staat er in totaal **2 á 3 uur** gereserveerd voor praktische informatieoverdracht uit het boek. We raden aan om deze informatie verspreid over 3 of meer lessen aan te bieden aan de cursisten.

## VOORLICHTING DOOR EXTERNE PARTNERS

Tijdens de cursus nodig je gebaseerd op de behoefte van de groep, een apotheker, ergotherapeut of diëtist als externe partner uit voor een voorlichtingssessie. Voor deze bijeenkomsten is twee uur gebudgetteerd, die naar eigen inzicht verdeeld mag worden onder de externe partner en lesgever. Deze voorlichtingen vinden plaats tussen week 4 en 11 van het lesprogramma en tijdens de voorlichting blijft de lesgever het eerste half uur afwezig. De voorlichting is nadrukkelijk geen behandelmoment. De focus ligt op gezond en fit ouder worden, niet op klachten. We willen daarmee verwijzing naar éérste lijn zorg minimaliseren.

De kosten voor de gekozen bijeenkomsten zijn voor twee uur geborgd in de Valpreventie aanpak en worden door de trainer van de interventie overgemaakt naar de andere discipline à **€80,- ex BTW per uur**.

## INFORMATIE VAN EXTERNE PARTNERS

### APOTHEKER

Bijeenkomst gegeven door apotheker om polyfarmacie in kaart te brengen, werkzaamheid van verschillende medicatie en invloed van verschillende medicijnen bij tegelijk gebruik.

### DIËTISTE

Bijeenkomst gegeven door diëtist om inzicht te verschaffen in het belang van (de juiste/ voldoende) voeding, bijvoorbeeld gericht op het behouden of verbeteren van spiermassa. Voorlichting over volwaardige voeding, met voldoende intake van eiwitten, maar ook micro nutriënten. Ook kan er aandacht zijn voor stoffen die valrisico verhogen (denk aan vocht te kort of alcohol).

### Ergotherapeut

Bijeenkomst gegeven door ergotherapeut gericht op het veiliger en zelfstandiger uitvoeren van dagelijkse handelingen met praktische tips

## INTERVISIE/ OVERLEG

Bij de start van een periode plannen we op basis van behoefte en ervaring een gesprek in om gezamenlijk de planning te maken en ervaringen uit te wisselen.



## MONITORING

### ALGEMEEN

Team Sportservice monitort in de eerste weken van aanvang van de cursus en na afloop van de cursus middels een 0 en 1 meting de ervaringen en effecten op de positieve gezondheid. Deze monitoring zetten wij online uit naar de deelnemers.

### IN BALANS

Tijdens de in balans interventie worden door de lesgever 0 en 1 metingen afgenomen aan de hand van:

- De balanstest
- De TUG-test
- De Timed Chair stand Test

Soms is het wenselijk dat een tweede persoon helpt bij het afnemen van de metingen, bijvoorbeeld met een stagiair. Wanneer tijdig afgestemd is het in overleg ook mogelijk dat Team Sportservice op deze momenten komt ondersteunen.

## PROMOTIE

### LOSSE HEUPEN CLUB

De Losse Heupen Club is een verzamelplek voor al het (beweeg)aanbod voor senioren in Haarlemmermeer met als belangrijkste thema gezond en vitaal ouder worden. De Losse Heupen Club campagne en website zijn een vindplek voor al het (valpreventieve) beweegaanbod in Haarlemmermeer en door het jaar heen zichtbaar.

### INFORMATIEBIJEENKOMSTEN

Team Sportservice organiseert informatiebijeenkomsten over het belang van valpreventie en vervolgvacatures na de cursus. Deze bijeenkomsten worden georganiseerd samen met lokale zorgprofessionals om het belang van beweging en gezondheid te ondersteunen. Eén van de doelen tijdens deze informatiebijeenkomsten is doorstroom naar lokaal cursusaanbod.

### DRUKWERK PROMOTIE

In overleg met Team Sportservice is het mogelijk om cursussen extra te promoten door het verzorgen van flyer- en postermateriaal met Losse Heupen Club uitstraling. De verspreiding van het materiaal en verdere promotie ligt bij de lesgever.

### SOCIAL MEDIA OP TEAM SPORTSERVICE KANALEN

Vanuit Team Sportservice promoten we het hele jaar door Losse Heupen Club activiteiten. Tijdens de week van de valpreventie geven we extra aandacht aan het (cursus)aanbod. In overleg en op verzoek kunnen we extra aandacht geven aan cursussen.



## TIJDINVESTERING

De gecompenseerde uren voor lesgevers bestaan uit een totaal van onderstaande inzet en worden vergoed middels een tarief van **€80,- ex BTW per uur**.

### TIJDINVESTERING

|                              |               |
|------------------------------|---------------|
| Vorbereiding                 | 5 uur         |
| Proefles                     | 4 uur         |
| Voorlichting externe partner | 2 uur         |
| Intervisie                   | 1 uur         |
| Cursus uitvoeringsuren       | 12 uur        |
| Monitoring/Rapportage        | 1 uur         |
| <b>Totaal</b>                | <b>25 uur</b> |

\*Voor ZZP aanbieders geldt dat alleen de proefles en cursusuren declarabel zijn. De voorbereiding,afstemming en monitoring gaan in overleg met Team Sportservice. Het totaal aan uren op ZZP basis is 16 x EUR 80,= ex BTW. Alle genoemde bedragen zijn inclusief reiskosten.

## RAPPORTAGE EN VERGOEDING

Na afloop van de interventie dient een rapportage te worden opgesteld en verstuurd naar Team Sportservice. De rapportage bevat anonieme data over de groep, zoals het aantal deelnemers en de voortgang. Na ontvangst van de rapportage vindt de betaling van het totale bedrag (**€2.000,- ex btw per groep**) plaats.

Het rapportage formulier is te vinden en op te sturen via deze link:  
[www.teamsportservice.nl/haarlemmermeer/rapportage-valpreventie](http://www.teamsportservice.nl/haarlemmermeer/rapportage-valpreventie)



Of scan de  
QR code.