

Valpreventie als kapstok voor meer samenwerking in de regio

“Niet moeten, maar willen samen- werken”



In de regio Zuid-Kennemerland/IJmond werken zeven gemeenten samen aan de ketenaanpak valpreventie. Het gaat hierbij om het signaleren van mensen met een valrisico, het uitvoeren van valpreventietrainingen en – minstens zo belangrijk – het zorgen voor doorstroming naar structureel sport- en beweegaanbod. Binnen deze regionale samenwerking is er bewust voor gekozen om buurtsportcoaches een sleutelrol te geven in het organiseren. Door deze ketenaanpak weet de paramedische zorg, zoals de fysiotherapeut, de buurtsportcoach nu ook te vinden. “De valpreventie is een mooie kapstok voor nog meer onderlinge samenwerking.”  PIETER VAN DER MEER

“We willen echt dat die mensen na de interventie ergens een plek vinden om iets te gaan doen. Dat mag sport zijn, dat mag bewegen zijn, maar dat mag ook een kookgroep zijn”

Tim Joon (SportSupport Kennemerland)

De regio Zuid-Kennemerland/IJmond bestaat uit de zeven Noord-Hollandse gemeenten Beverwijk, Bloemendaal, Haarlem, Heemstede, Heemskerk, Velsen en Zandvoort. De al bestaande samenwerking vanuit het regionaal Integraal Zorgakkoord (IZA) is met de ketenaanpak valpreventie verder geïntensiveerd. Daarbij werken de gemeenten samen met de drie sportserviceorganisaties die actief zijn in de regio: Team Sportservice, Sport Support Kennemerland en Beverwijk Fit & Actief. Maartje Kuijpers werd door de gemeenten aangesteld als projectleider om de ketenaanpak op te zetten en in goede banen te leiden. Tim Joon, manager Sport en Bewegen bij SportSupport Kennemerland, is ook vanaf het begin bij de nieuwe samenwerking betrokken.

In de eerste verkennende gesprekken werden alle betrokken partijen bij elkaar gezet: gemeenten, welzijnsorganisaties, buurtsportcoaches en de paramedische zorg. “We zijn toen eerst gaan kijken naar de vraag: ‘Als we de valpreventie goed willen neerzetten, hoe zou een blauwdruk er dan uitzien, waarbij je voor alle partijen belangrijke doelen stelt?’ We zagen toen al dat het vinden van mensen met een valrisico een prioriteit moet zijn. Maar we zaten ook met de vraag welke partner het uiteindelijke doorverwijzen naar het regulier sport- en beweegaanbod op zich moest nemen.” Alle betrokkenen waren het er snel over eens dat daar een rol voor de buurtsportcoach was weggelegd. “We wil-

len sowieso graag dat de buurtsportcoach een soort spin in het web is, maar op dit punt vonden we ook echt dat de buurtsportcoach in het midden moet staan.”

Opsporen, toeleiden en uitstroom

Om de ketenaanpak in de gehele regio goed uit te rollen, moeten de taken en rollen van de buurtsportcoach rond valpreventie in alle gemeenten hetzelfde zijn, stelt Joon. “In grove lijnen moeten ze opsporen, dus ze moeten de mensen vinden die gaan deelnemen aan valpreventie. Ze moeten toeleiden, dus zorgen dat die mensen die zijn gevonden ook daadwerkelijk terechtkomen bij een interventie. En als derde moeten zij ook weer zorgdragen voor de uitstroom naar structureel aanbod. We willen echt dat die mensen na de interventie ergens een plek vinden om iets te gaan doen. Dat mag sport zijn, dat mag bewegen zijn, maar dat mag ook een kookgroep zijn.”

Kuijpers legt uit dat er heel bewust voor gekozen is om de buurtsportcoach die driedelige rol te geven. “Die buurtsportcoach is natuurlijk veel meer een spin in het web naar het sociaal domein toe. Zij zijn eigenlijk veel meer in contact met de leefomgeving rondom een inwoner. Ze hebben in de wijk veel meer contacten en weten ook wat daar speelt en wat er te doen is.” Voor een paramedicus is dat lastiger en ook minder van belang, licht ze toe. “Het is wel van belang om mensen zo snel mogelijk uit het medische circuit

in het sociaal domein te krijgen, zodat ze daarna in hun eigen buurt met ‘eigen mensen’ in beweging kunnen komen. Dat is het allerbeste. Wij vonden die buurtsportcoach de ideale persoon om daar de brug voor te slaan.”

Mensen bereiken

Bij de opsporing van mensen wordt in de regio Zuid-Kennemerland/IJmond gewerkt met drie classificaties, waarbij de eerste groep al in de zorg zit, onder andere bij fysiotherapeuten. Joon: “Op die groep hebben wij ons het eerste jaar ook gericht, want wij zijn in eerste instantie druk geweest om genoeg uitvoerders te vinden voor de valpreventie.” Soms kunnen buurtsportcoaches die trainingen doen als ze bijvoorbeeld al een balanscursus geven, maar voor een groot deel moet de valpreventie door paramedische zorgprofessionals worden uitgevoerd.

De valpreventiecursussen werden in het begin meestal voor de helft gevuld met mensen die al bekend waren bij het zorgdomein. Om de mensen te bereiken die minder goed in beeld zijn, werden allerlei middelen ingezet. “We schoten in het begin echt met hagel, maar inmiddels zijn we per wijk heel gericht aan het opsporen. Daarbij zagen we dat het in sommige wijken hielp om social media in te zetten. Bij andere wijken helpt het ontzettend om op bestaande inlooppmomenten van ouderen langs te gaan, dus bijvoorbeeld bij wijkcentra of bij verzorgingsgroepen. Daaruit zijn veel deelnemers gekomen.”



“We willen graag dat de
buurtsportcoach een soort spin in
het web is en in het midden van
de ketenaanpak staat”

Maartje Kuijpers (Ketenaanpak regio Zuid-Kennemerland/IJmond)



“Ik denk dat deze ketenaanpak op het juiste moment is gekomen. Het had eerder gemogen, maar het had zeker niet later moeten zijn”

Nicole Cremers (Paramedisch Platform Zuid-Kennemerland)

In samenwerking met de gemeenten zijn ook gerichte brieven verstuurd in wijken om mensen van een bepaalde leeftijd te bereiken. “Daarmee worden ze uitgenodigd om deel te nemen aan een valpreventiemeting. Of eigenlijk is het meer een fittest. We proberen het namelijk breder te trekken dan valpreventie. Het gaat echt over leefstijl. Daar willen we mensen ook voorlichting over geven.”

“Mensen die ouder worden, zijn bezig met zo lang mogelijk fit blijven. Dan slaat ‘Ik sta sterk’ veel meer aan”

Maartje Kuijpers (Ketenaanpak regio Zuid-Kennemerland/IJmond)

‘Ik sta sterk’

Dat past ook in de visie van de regio, waarbij bewust is gekozen om de uitgangspunten van Positieve Gezondheid leidend te maken in alle activiteiten. Dat is al terug te zien in de naam van de aanpak, legt Kuijpers uit. “We noemen het ‘Ik sta sterk’ in plaats van valpreventie. Dat komt overeen met de taal van de doelgroep die we willen bereiken. Zij zeggen ook: ‘Ik wil gezond en fit ouder worden’ in plaats van ‘Ik wil voorkomen dat ik val als ik ouder word’. Mensen die ouder worden, zijn bezig met zo lang mogelijk fit blijven. Dan slaat ‘Ik sta sterk’ veel meer aan. Daarom willen we het veel breder trekken. En dan kom je ook veel meer uit op die primaire preventie, want valpreventie is natuurlijk in feite secundaire preventie: iemand heeft al min of meer een probleem en dan gaan we er nog wat mee doen. Maar je wilt eigenlijk voorkomen dat ze op dat punt komen.”

Door de ketenaanpak in te steken op gezond en fit ouder worden, hoopt Kuijpers dat mensen minder overtuigd hoeven worden om deel te nemen. “Je wilt dat mensen uit zichzelf geïnteresseerd zijn om gewoon aan te haken. Dan heb je ook de regie in handen: jij hebt de keuze gemaakt om mee te doen.”

Ook de valpreventietraining wordt breder ingestoken. Aan de bestaande interventie van VeiligheidNL wordt in de regio van alles toegevoegd. Dat begint al bij de eerste informatieavond, want daar vertelt de buurtsportcoach alvast wat er zoal in de wijk gebeurt aan activiteiten. Tijdens de valpreventiecursus worden vervolgens ook nog drie bijeenkomsten georganiseerd waar andere professionals extra informatie geven op basis van vragen uit de groep. “Als een professional merkt dat in de groep veel vragen zijn over zichtproblemen, dan kan een opticien worden uitgenodigd. Of een apotheker komt vertellen over goed medicijngebruik”, vertelt Joon.

Willen samenwerken

Na de training zorgt de professional nog voor een aantal terugkommomenten, na drie maanden en na negen maanden. “Dan bespreken we wat mensen zijn gaan doen en waar ze nog tegenaan lopen. Op die manier houd je de mensen een beetje bij elkaar”, zegt Joon. Het terughalen van de groep is ook belangrijk om nog eens te wijzen op de mogelijkheden binnen het reguliere sportaanbod om aan fitheid en gezondheid te werken.

Het is binnen de ketenaanpak nadrukkelijk niet de bedoeling dat de buurtsportcoaches allerlei sportgroepjes gaan opzetten, vervolgt Joon. “Wij zoeken de samenwerking met personal trainers, met sportscholen en met bestaande ouderenprojecten. We verwijzen ook door naar verenigingen waar onze verenigingsadviseur al komt, waar vervolgens nieuw aanbod wordt gecreëerd. Zo gaan we onder andere met het Ouderenfonds Golden Sports opstarten. Op die manier helpen we ook de aanbieder met het opzetten van het aanbod. Dat is voor ons het ideale doel.”

Onderzoek ketenaanpak Valpreventie

Het Mulier Instituut onderzocht de ketenaanpak valpreventie en heeft daarbij specifiek gekeken naar de doorstroom van valpreventieve beweeginterventies naar structureel sport- en beweegaanbod voor ouderen. Hiervoor zijn aanbieders van valpreventieve beweeginterventies, aanbieders van sport- en beweegaanbod voor ouderen én deelnemers zelf bevestigd.

De buurtsportcoach blijkt in verschillende fasen van deze ketenaanpak een belangrijke schakel. Zij kunnen zelf valpreventieve beweeginterventies aanbieden, maar ook de verbinding leggen tussen deelnemers en andere sport- en beweegmogelijkheden in de buurt. In sommige gevallen verzorgen buurtsportcoaches zelf het sport- en beweegaanbod waarnaar de aanbieders van valpreventie de deelnemers doorverwijzen.

Aanbieders van valpreventieve beweeginterventies hebben behoefte aan een overzicht van passend aanbod voor ouderen. Toch blijkt een overzicht alleen niet voldoende: ouderen hebben vaak extra begeleiding en ondersteuning nodig om de stap naar blijvend bewegen ook echt te zetten. Juist hier komt de buurtsportcoach of beweegmakelaar in beeld. Zij kunnen deelnemers een-op-een of in een groep begeleiden, waardoor de stap naar structureel sport- en beweegaanbod kleiner wordt. Bijna de helft van de bevroegde aanbieders van sport- en beweegaanbod voor ouderen (zoals Golden Sports, GALM, OldStars, Vitality Clubs en Meer Bewegen voor Ouderen) werkt al samen met een buurtsportcoach om deelnemers te werven.

Uit eerder onderzoek van het Mulier Instituut blijkt bovendien dat buurtsportcoaches ook een rol spelen bij de toeleiding naar valpreventieve beweeginterventies.

De buurtsportcoach heeft dus een belangrijke rol in de ketenaanpak valpreventie, zowel in de instroom naar valpreventieve beweeginterventies als in de doorstroom naar en het aanbod van structureel sport- en beweeggedrag.



Het gehele onderzoek naar de ketenaanpak valpreventie van het Mulier Instituut vind je hier.

“In het begin schoten we echt met hagel, maar inmiddels zijn we per wijk heel gericht aan het opsporen”

Tim Joon (SportSupport Kennemerland)

Het succes van de ketenaanpak zit volgens Kuijpens in de mensen die ook echt willen samenwerken. En daar ziet zij in de hele regio Zuid-Kennemerland/IJmond op alle lagen genoeg voorbeelden van. “Door het IZA komen beleidsmedewerkers van verschillende gemeenten al zo veel bijeen, dat ze elkaar inmiddels door en door kennen. Daar maak ik mij geen zorgen over.” Van het overleg tussen de buurtsportcoaches wordt ze nog enthousiaster. “Eén keer in de twee weken hebben alle buurtsportcoaches met elkaar een meeting, waar dan ook paramedici bij zitten en ik vanuit de gemeenten. Ik vind het echt heel leuk om te zien hoe goed zij met elkaar samenwerken en ervaringen met elkaar uitwisselen. Dat zorgt gewoon voor heel veel verbinding. Die weten elkaar goed te vinden,

terwijl het drie verschillende partijen zijn in onze regio. Ik kan daar altijd erg vrolijk van worden, dat het al zo goed loopt in de korte tijd dat het nog maar staat.”

Elkaar aanvullen

Bij dat overleg schuift Nicole Cremers aan vanuit het Paramedisch Platform Zuid-Kennemerland, waarvan zij bestuurslid is. Zij is zelf fysiotherapeut, maar vertegenwoordigt vanuit die koepel bijvoorbeeld ook logopedisten, oefentherapeuten, diëtisten en ergotherapeuten. In de opsporing zien deze zorgprofessionals eerder de mensen met een hoog valrisico. Bij consulten wordt het vragen naar leefstijl en beweging al vanzelf meegepakt, zegt Cremers. “Een fysio- of ergotherapeut komt vaak aan huis bij ouderen. Dan is



de vraag ook: 'Hoe ziet uw dagindeling eruit?' Mensen zeggen het zelf dan wel: 'Ik zou wel boodschappen willen doen, maar dat lukt niet meer.' " Dat is een signaal dat een patiënt mogelijk in aanmerking komt voor een valpreventie cursus. Bij die opsporing is de samenwerking tussen bijvoorbeeld fysio's en diëtisten ook al belangrijk, aldus Cremers: "Want zij zien ook allerlei mensen met verschillende ziektebeelden, waarbij primair wordt gekeken naar de voeding. Het mooie is dat een mens meer nodig heeft dan alleen voeding of beweging. Daarom vullen we elkaar goed aan. Maar dan moet je wel weten wat de ander doet en kan."

Dat geldt wat haar betreft zeker als het om samenwerking buiten de paramedische zorg gaat. "In de zorg hebben we het allemaal druk, dus waarom zouden we ook nog met buurtsportcoaches gaan samenwerken? Het kan een heel mooie meerwaarde zijn, omdat je samen aan iets kunt werken, waardoor je ook een dubbele impact kunt hebben of sprake is van een dubbele tijdsbesteding. Je ziet dat we elkaar steeds meer opzoeken en dat maakt het werk nóg leuker. Als fysio kunnen we hameren op meer bewegen, maar als mensen zeggen 'Ik vind niks leuk', dan houdt het op. Een buurtsportcoach naar wie we kunnen doorverwijzen, kan veel beter uitleggen wat er in de buurt te doen is. Eigenlijk was de eerste doelstelling van de ketenaanpak valpreventie: elkaar in beeld krijgen. Wie zijn er allemaal en wie kunnen we laten aanhaken? Het vormen van een netwerk zie ik als de grootste opbrengst van de ketenaanpak."

Vliegwielen

Cremers denkt dat er vanuit dat netwerk nog veel meer kansen liggen. "De valpre-

ventie is een mooie kapstok, daar kunnen we mooi mee beginnen. Vandaaruit kennen we elkaar en zullen we zien dat we voor veel patiënten deze zelfde kapstok ook kunnen gebruiken. Nu ken ik de buurtsportcoach, heb ik er tijd voor gekregen en mogelijkheden voor gecreëerd. Dan weet je wat de ander doet en dan ga je zien dat je elkaar veel vaker kunt versterken."

Voorheen werd de noodzaak van de samenwerking tussen verschillende domeinen beperkt gezien, merkt de fysiotherapeute. "Dan blijf je toch op je eigen stukje zitten. Er moest een noodzaak gecreëerd worden, dat wordt dan een vliegwielen. Dan ga je elkaar steeds vaker treffen. Daarvoor was het zo dat een fysio het zelf leuk moest vinden om anderen op te zoeken. Nu zie je dat het breed gedragen is. Als je ziet wat er allemaal aan zorgvragen op ons afkomt, dan zullen we echt nog meer moeten gaan verwijzen richting sociaal domein. Hoe fijn is het dat dat niet moeten maar willen wordt! Vanuit vertrouwen de meerwaarde zien. Ik denk dat deze ketenaanpak op het juiste moment is gekomen. Het had eerder gemogen, maar het had zeker niet later moeten zijn."

Met de voortgaande vergrijzing verwacht Cremers dat meer mensen om hulp bij bewegen gaan vragen. "Mensen houden het pas vol, als ze het leuk vinden of als ze ergens goed in zijn. Je moet daarom breed willen aanbieden. De buurtsportcoach is wat mij betreft de uitgelezen persoon om daar een belangrijke taak in te vervullen. Als je ziet waar de ander goed in is en hem daarvoor erkent, dan komt de samenwerking vanzelf." ■

LAB: training valpreventie

Leerlijn sport- en beweegleider
senioren + module Valpreventie

Uit onderzoek blijkt dat het aantal senioren de komende jaren fors zal stijgen. Het huidige beleid is gericht op zelfredzaamheid en preventie: ouderen zo lang mogelijk zelfstandig thuis laten wonen, in hun eigen vertrouwde omgeving. Om deze zelfstandigheid te behouden is het essentieel dat ouderen zo gezond en vitaal mogelijk ouder worden. Bewegen is daarin cruciaal. Daarnaast is bewegen goed voor het zelfvertrouwen en de sociale contacten; onontbeerlijk voor een goede kwaliteit van leven. Deze gecertificeerde leerlijn van de Landelijke Academie Buurtsportcoaches bestaat uit verschillende modules: naast de theorie zijn er uitstroombroeken fittes senior, kwetsbare senior, coördinator en valpreventie In Balans.

Tijdsinvestering:

- Theorie (tijdsinvestering via zelfstudie ongeveer 20 uur);
- Fittes senior: 8 bijeenkomsten van 3,5 uur + 10 stagelessen en 1 examenles;
- Kwetsbare senior: 8 bijeenkomsten van 3,5 uur + stagelessen en 1 examenles;
- Coördinator;
- Valpreventie In Balans: een e-learning + 2 dagen van 8 uur en zelfstudie ongeveer 20 uur.



Lees hier meer over de opleiding.



Benieuwd naar de ervaringen van onder andere begeleiders/professionals, docenten én de senioren zelf? Bekijk dan dit filmpje.

"We proberen het breder te trekken dan valpreventie. Het gaat echt over leefstijl"

Tim Joon (SportSupport Kennemerland)