

# **HANDREIKING KETENAANPAK VALPREVENTIE**

*Versie 1.0 | juni 2023*



## **STAPPENPLAN VOOR GEMEENTEN: VAN PLANVORMING NAAR UITVOERING VAN DE KETENAANPAK VALPREVENTIE**

*Jan Willem Leidekker, Gina Wildeboer en Femke Wegdam*

## Inhoud

Voorwoord .....	2
Praatplaat Ketenaanpak Valpreventie .....	3
Stappenplan Ketenaanpak Valpreventie.....	4
1. Wat is de opgave? .....	4
2. Definieer de stakeholders om de ketenaanpak te organiseren.....	4
3. Wat wordt de gezamenlijke ambitie? .....	5
4. Bespreek de integrale samenwerking voor de Ketenaanpak Valpreventie .....	5
5. Wijs een ketencoördinator aan .....	5
6. Maak afspraken over de inrichting van de aanpak en ieders rol hierin.....	6
7. Voorbereiding voor uitvoering van ketenaanpak.....	8
Start met de uitvoering .....	8
Stappen in het uitvoeringsproces Ketenaanpak Valpreventie .....	9
1. Signaleren .....	9
2. Bepalen valrisico .....	11
3. Valanalyse.....	13
4. Passende interventie .....	13
5. Borging .....	14
6. Jaarlijkse check .....	14
Bijlage 1: Samenvatting Ketenaanpak Valpreventie .....	15
Bijlage 2: Presentatie 22 maart j.l.....	16
Bijlage 3: Doelstellingen Twentse Koers .....	17
Bijlage 4: Doelstellingen Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA).....	18

## Voorwoord

De landelijke overheid heeft gemeenten in Nederland opgeroepen een Ketenaanpak Valpreventie te maken, als onderdeel van het Actief en Gezond Leven akkoord (GALA). Dit akkoord loopt van 2023 t/m 2026. Gemeenten ontvangen ook middelen voor de uitvoering middels een Specifieke Uitkering.

De gemeenten in Twente werken veelvuldig samen, zo ook op de Ketenaanpak Valpreventie. Twentse Koers helpt hen hierbij. Deze handreiking geeft kort weer hoe er in Twente wordt gewerkt aan de ketenaanpak, wat lokaal gebeurt en welke onderdelen regionaal worden opgepakt.

Mochten er aanvullende vragen zijn met betrekking tot deze handreiking, de Ketenaanpak Valpreventie of bent u een Twentse gemeente die graag verder over dit onderwerp in gesprek gaat, kunt u contact opnemen met de Projectleider Ketenaanpak Valpreventie Jan Willem Leidekker ([j.leidekker@twentsekoers.nl](mailto:j.leidekker@twentsekoers.nl)).

Wilt u weten wat Twentse Koers nog meer doet? Kijk op: [www.twentsekoers.nl](http://www.twentsekoers.nl) of stuur een mail naar [info@twentsekoers.nl](mailto:info@twentsekoers.nl).

Onderstaand treft u een overzicht van welke stappen u kunt nemen om uw Ketenaanpak Valpreventie in de richten en uit te voeren. We starten met een praatplaat waar deze stappen in verwerkt zijn. Vervolgens wordt het stappenplan en proces van de uitvoering toegelicht.

# Praatplaat Ketenaanpak Valpreventie



## Stappenplan Ketenaanpak Valpreventie

### 1. Wat is de opgave?



De opgave voor de Ketenaanpak Valpreventie sluit aan op de landelijke ambitie welke door Veiligheid NL is vertaald naar de gemeente. Bekend is dat een derde van de 65-plussers een verhoogd valrisico heeft. 10% van het aantal mensen dat jaarlijks valt beland op de spoedeisende hulp. Voor 75-plussers is dit rond 50% en voor 85-plussers rond 60%. Het aantal mensen boven 65 zal de aankomende jaren sterk toenemen. In onderstaande tabel is de schatting per gemeente te zien voor 2023. De opgave is dat per 2023 14% van alle thuiswonende ouderen (65+) jaarlijks een risico-inschatting krijgt. Bij 3% van alle thuiswonende ouderen (65+) wordt een erkende valpreventieve beweeginterventie aangeboden. Belangrijk bij preventie is om voor de groep met licht valrisico ook structureel aanbod te creëren.

#### Twentse opgave - cijfers

gemeente	% inwoners 65+ (dec 2022)	aantal inwoners 65+	geschat % inwoners 65+ met verhoogd valrisico	ouderen met valrisico 2023	doelstelling 2023 aantal 65+ers valrisico-test	Doelstelling 2023 aantal 65+ers valpreventieve beweeg-interventie	ouderen met licht valrisico %	ouderen met licht valrisico aantal	SPUK middelen €
Almelo	20	14.498	32	4.639	1.980	420	68	9.858	255.721
Borne	22	5.139	35	1.799	760	160	65	1.798	60.640
Dinkelland	23	5.854	34	1.990	850	180	66	3.863	67.709
Enschede	18	28.420	33	9.379	4.030	860	67	19.041	518.740
Haaksbergen	25	5.895	30	1.769	760	160	70	4.126	68.398
Hengelo	21	16.367	36	5.892	2.560	550	64	10.474	232.180
Hellendoorn	23	8.005	35	2.802	1.220	260	65	5.203	106.552
Hof van Twente	26	8.826	35	3.089	1.320	280	65	5.736	101.114
Losser	24	5.383	32	1.723	740	160	68	3.660	70.627
Oldenzaal	24	7.416	35	2.596	1.100	240	65	4.820	96.352
Rijssen-Holten	19	7.214	33	2.381	1.020	220	67	4.833	109.440
Tubbergen	20	4.126	30	1.238	530	110	70	2.888	56.424
Twenterand	20	6.419	35	2.247	980	210	65	4.172	113.912
Wierden	22	5.195	34	1.766	750	160	66	3.428	63.840
<b>Totaal</b>	<b>22</b>	<b>128.757</b>	<b>33,5 %</b>	<b>43.134</b>	<b>18.600</b>	<b>3.970</b>	<b>66,5</b>	<b>85.623</b>	<b>€ 1.921.649</b>

Bron: Landkaart 1 en 2 - <https://www.veiligheid.nl/kennisaanbod/advies/gemeenten-aan-zet-voor-valpreventie>

### 2. Definieer de stakeholders om de ketenaanpak te organiseren.



Denk hierbij aan de gemeentelijke betrokkenen (Publieke Gezondheid, Wmo, Sport, Welzijn), vindplaatsen (o.a huisartsen, welzijnswerk, maatschappelijk werk, ouderen bonden, opticiens, consulenten, diëtisten) en uitvoeringsorganisaties (sportbedrijf, fysiotherapeuten).

Indien u geen contact hebt bij vindplaatsen en/of uitvoeringsorganisaties, zoals zorg-, welzijns en sportprofessionals betrokken bij valpreventie kan Twente Koers u helpen om in contact te komen met de overkoepelende organisaties. Denk hierbij aan: Thoon, FEA, TAO, TFO, Diëtist in Twente.

Belangrijk voor 2023 is de voorbereiding van de ketenaanpak. De focus ligt op de start in januari 2024. In 2023 kunnen al wel met SPUK bekostigde pilots plaatsvinden.

### 3. Wat wordt de gezamenlijke ambitie?



Bepaal met welke van de stakeholders u de gezamenlijke ambitie vast wilt stellen. In de ambitie kunnen de cijfers uit de landkaarten van [Veiligheid.nl](https://www.veiligheid.nl) verwerkt worden en ook de ambitie om inwoners langer zelfstandig thuis te laten wonen en vitaal oud te laten worden.

Maak hierbij de link met andere ketenaanpakken binnen GALA, projecten binnen Twentse Koers en eigen gemeente.

Betrek tijdig het college en adviesraad. Informeer tijdig de gemeenteraad.

In bijlage 2 vind u de overkoepelende doelstellingen van Twentse Koers. Een aantal zijn in het grijs gedrukt, aangezien deze niet direct met het thema valpreventie gerelateerd zijn. In bijlage 3 de doelstellingen vanuit GALA en specificatie voor valpreventie.

### 4. Bespreek de integrale samenwerking voor de Ketenaanpak Valpreventie



Bespreek elkaars belangen vanuit de verschillende domeinen, onderlinge relaties informeel en formeel, organisatie en het proces in de ketenaanpak. Zicht op deze belangen helpt u elkaar te begrijpen en goede afspraken te maken.

### 5. Wijs een ketencoördinator aan



Een coördinator is cruciaal om de voortgang te bewaken en mensen aangehaakt te houden.

## 6. Maak afspraken over de inrichting van de aanpak en ieders rol hierin.



**Bepaal welke erkende interventies er aangeboden worden in uw gemeente en of er voldoende aanbod is.**

Meer informatie over de erkende interventies vindt u op: [Overzicht valpreventieve beweeginterventies | VeiligheidNL](#). Houd bij de keuze rekening met de verschillende doelgroepen én of er aanbieders zijn die dit uit willen voeren.

**Definieer welke rollen er nodig zijn voor de uitvoering en wie welke rol heeft.**

Hanteer hiervoor: [format stakeholderanalyse](#)

**Maak afspraken over de doorgeleiding naar regulier sportaanbod.**

Bekijk of het reguliere aanbod toereikend is of dat er mogelijkheden zijn om het aanbod uit te breiden.

**Maak een begroting**

Zo weten alle betrokken partijen welke middelen zij ontvangen voor hun inzet. Check of er voldoende middelen beschikbaar zijn. Als dat niet het geval is, betrek dan vroegtijdig het college/gemeenteraad of herijk de ambitie samen met de andere betrokkenen. Houd er rekening mee dat de SPUK middelen tot 2026 gegarandeerd zijn. De verwachting is dat ongeveer 75% van de SPUK middelen na 2026 toegevoegd worden aan de algemene middelen van het gemeentefonds.

Denk bij het maken van het plan aan onderstaande onderdelen:

- **Coördinatie**
  - Lokale coördinatie door ketencoördinator en gemeente.
- **Opsporen van ouderen met valrisico**
  - Scholing voor sociaal domein (denk aan: WMO-consulent, Buurtsportcoach, schuldhulpverlener, ouderenwelzijnsmedewerker, ....)
  - Scholing voor zorgprofessionals (eerstelijnszorg en tweedelijnszorg)
  - Communicatie voor publieke domein (regionale inzet)
  - Campagne (regionale inzet)
    - Scholing en Campagne regionaal organiseren vanuit Twentse Koers
- **Beweeginterventies**
  - Aanbod inventariseren en updaten
  - Inzet en scholing MBVO-docent / Buurtsportcoach in uitvoering (ook bij valpreventieve beweegprogramma's) en toeleiding naar beweegaanbod
    - Scholingsaanvragen regionaal organiseren via Twentse koers
- **Aanbod in voorliggend veld**
  - Aanbod inventariseren en updaten
    - Sociale activiteiten
    - Eenzaamheid

- Kwetsbaarheid
- Omgaan met verlies
- Voel je goed
- .....
  
- **Beweegaanbod**
  - Sport en bewegen voor ouderen inventariseren, updaten, aansluitend en toegankelijk maken om aan deel te nemen voor, tijdens of na de valpreventieve beweeginterventies
  - Inzet /scholing MBVO-docent / Buurtsportcoach
  
- **Monitoring**
  - Bepaal wat u wil monitoren en wie dat op welke manier doet.
  - Aansluiting bij regionaal platform; landelijk is RIVM bezig met een monitoringssysteem
  
- **Communicatie**
  - Lokale ketenaanpak communiceren naar publieke, sociale en zorgdomein
  - Campagne positief labelen van valpreventie. Bijvoorbeeld: “Sterk blijven staan” en “Zo sta je sterk” via Twentse Koers
  
- **Samenwerking**
  - **Netwerkbijeenkomsten**
    - Ruimte, materialen en facilitaire benodigdheden
    - Optioneel: Bekostigen uren van professionals



## 7. Voorbereiding voor uitvoering van ketenaanpak



Bepaal welke stakeholders u wilt betrekken bij de volgende fase. Bereid een volgende netwerkbijeenkomst voor. Twentse Koers denkt hierin graag mee. Denk bij het bepalen van de stakeholders ook aan het betrekken van ouderen in deze bijeenkomst.

In de bijeenkomst komt aan bod:

- Informatie over de achtergrond van GALA. Cijfers gemeente en inhoud ketenaanpak valpreventie (van opsporing naar gezonde, gelukkige en zelfredzame inwoners) (30 minuten)
- Interactieve sessies (30 minuten) (in subgroepen):
  - Ophalen wensen en behoeften ouderen rondom vitaal oud worden.
  - Wat is er in het huidig aanbod?, Wie doet wat? Waar zijn mensen actief?
  - Welke samenwerking is er al?
  - Wat is er nog nodig om de keten in te richten?
- Terugkoppeling op doelen, wat is er al en wat is nog nodig (15 minuten).
- Opstellen plan van aanpak: wat wordt de gezamenlijke ambitie, rolverdeling en organisatie en begroting? (15 minuten)
- Acties en afspraken voor het vervolg. (15 minuten)

Op [veiligheid.nl](https://www.veiligheid.nl) is allerlei informatie te vinden om te gebruiken bij de voorbereidingen van de bijeenkomst. Ook staat daar een [standaard presentatie](#) voor de ketenaanpak valpreventie.

### Betrekken inwoners

Meer informatie over het betrekken van inwoners bij de aanpak is te vinden op de [website Loketgezondleven van RIVM](#);

Meer informatie over het bereiken en betrekken van inwoners met een lage SES of migrantenachtergrond, is te vinden op de [website van Pharos](#);

Meer algemene info over burgerparticipatie is te vinden op de [website van Movisie](#).

### Start met de uitvoering



Start met de uitvoering. Kom zeker in de startfase regelmatig bij elkaar en stel indien nodig het plan bij. Denk tussentijds ook aan de monitoring. Op welke resultaten gestuurd wil worden en hoe deze te meten. Is deze goed ingericht en wordt deze ook goed uitgevoerd?

## Stappen in het uitvoeringsproces Ketenaanpak Valpreventie

Hieronder worden de stappen van het uitvoeringsproces van de Ketenaanpak Valpreventie uitgewerkt. In de uitvoering is integrale samenwerking tussen de oudere én zorg, welzijn, Wmo, sport en bewegen van belang.

### 1. Signaleren



Het betreft inwoners van 65 jaar en ouder (dus in 2023 geldt geboren vóór 1958)

Signaleren kan iedereen, dus medewerkers zorg, medewerkers sociaal domein, vrijwilligers (informele domein) en het sociaal netwerk. Zorg dus voor bekendheid. Leg de focus op de risico's van vallen, de risicofactoren én de plaats waarop waar mensen zich kunnen melden. Houdt de informatie kort en bondig.

De vragen om het **risico** op vallen in te schatten zijn:

- Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?
- Bent u bezorgd om te vallen?
- Hebt u moeite met bewegen, lopen of balans houden?
  - Nee op alle vragen --> Laag valrisico
  - Ja op één of meer vragen --> Verhoogd valrisico

Onderliggend zijn de volgende **risicofactoren** direct of indirect van invloed op vallen en kwetsbaarheid:

- Ondervoeding
- Incontinentie
- Medicatiefouten
- Eenzaamheid
- Depressie
- Delier
- Oogproblemen
- Oorproblemen
- Pijn
- Mondproblemen
- Huidletsel

Indien er verhoogd valrisico gesignaleerd wordt, dient verwezen te worden naar de zorg- of welzijnsprofessional uit jullie ketenaanpak die het valrisicoprofiel verder kan bepalen.

Bij laag valrisico geef tips om actief te blijven en de balans en spierkracht te oefenen.

#### Tips om ouderen in beweging te krijgen

##### Tip 1

Samen bewegen is veel leuker! De gemeente biedt beweegactiviteiten aan waar ouderen aan mee kunnen doen.

##### Tip 2

Breng ouderen in beweging met behulp van het TV-programma Nederland in beweging. Elke werkdag op NPO2 om 9.15 uur en op NPO1 om 10.15 uur.

##### Tip 3

Adviseer ouderen om de checklist op de kaart door te nemen of doe dit samen. Zo krijgen ouderen inzicht in wat ze nog meer kunnen doen om een val te voorkomen.

<https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2023-06/Kaart%20inschatting%20valrisico.pdf>

veiligheid.nl  
kenniscentrum letselpreventie

---

**Zicht**

Ik laat elk jaar mijn ogen testen.

Mijn bril poets ik elke dag.

Ik zorg altijd voor voldoende licht in huis.

**Schoeisel**

Ik verzorg mijn voeten goed.

Mijn schoenen zijn stevig, passen goed en hebben geen hoge hak.

Mijn sloffen blijven goed om mijn voeten zitten.

Ik neem contact op met een podotherapeut als ik pijn of problemen aan mijn voeten heb.

**Veilig thuis**


Kabels en snoeren zijn goed vastgemaakt of weggewerkt.

Ik heb overal stroeve vloeren, ook in de badkamer, en mijn vloerkleden hebben een antislip-laag.

De trap is altijd vrij van spullen, zodat ik niet kan struikelen.

Mijn loophulpmiddel staat goed ingesteld en ik weet hoe ik hem moet gebruiken.

veiligheid.nl  
kenniscentrum letselpreventie



### Weet u of u een verhoogd risico heeft om te vallen?

	JA	NEE
> Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
> Bent u bezorgd om te vallen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
> Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nee op alle vragen

Ja op één of meer vragen

Laag valrisico

Verhoogd valrisico

## U heeft een verhoogd valrisico

Gelukkig kunt u er wat aan doen. Maak een afspraak bij een zorgverlener, zoals uw huisarts, fysiotherapeut of wijkverpleegkundige. Zij kunnen u helpen om de kans op een val te verlagen.

Ik maak een afspraak bij:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Heeft u de afspraak gemaakt? Neem dan de checklist door om te kijken wat u intussen al zelf kunt doen.

## U heeft een laag valrisico

Dat is goed nieuws! Blijf actief en oefen uw balans en spierkracht zodat u fit blijft.



**Tip 1**  
Samen bewegen is veel leuker! De gemeente biedt beweegactiviteiten aan waar u aan mee kunt doen.

**Tip 2**  
Doe mee met het TV-programma Nederland in beweging. Elke werkdag op NPO2 om 9.15 uur en NPO1 om 10.15 uur.

**Tip 3**  
Neem de checklist door en kijk wat u nog meer kunt doen om een val te voorkomen.

### Checklist

## Zo blijft u overeind en voorkomt u een val.

Wat doet u al om een val te voorkomen?

**Evenwicht & spierkracht**

Ik doe elke dag oefeningen waarmee ik mijn evenwicht en (been) spieren train.

Ik zorg dat ik niet te lang achter elkaar zit.

Als ik opsta, wacht ik voordat ik ga lopen. Eerst span ik mijn beenspieren aan en wacht tot de duizeligheid is verdwenen.

**Medicijnen**

Ik heb een goed overzicht van de medicijnen die ik nu slik.

Ik weet of mijn medicijnen het risico op vallen verhogen.

Als ik een nieuw recept krijg, vraag ik altijd of het past bij mijn andere medicijnen.

Ik laat mijn medicijnen elk jaar door mijn huisarts en/of apotheker controleren.

**Lekker en voedzaam eten**

Ik weet wat ik iedere dag nodig heb aan groente, fruit en andere voeding.

Ik word ouder, dus ik weet dat ik er op moet letten dat ik genoeg eiwitten binnen krijg.

Ik weet dat ik via de huisarts kan laten testen of ik een tekort aan vitamine D heb waarvoor ik supplementen moet slikken.

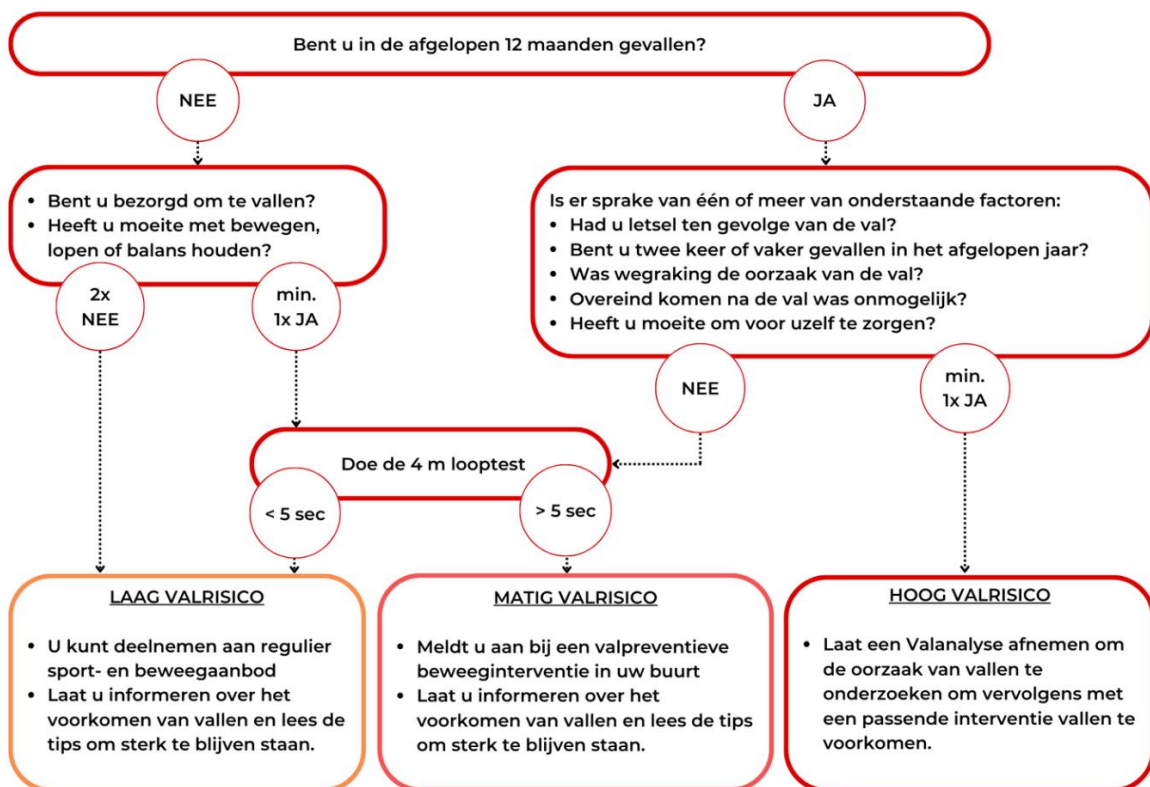
Ik drink dagelijks genoeg water.

## 2. Bepalen valrisico



Doorlopen van onderstaand stroomschema. Om het valrisico in te schatten worden er een aantal aanvullende vragen gesteld. Hierna is inschatting op licht, matig en hoog valrisico mogelijk met de daarbij horende aanpak. Dit stroomschema is te doorlopen door zorg- en welzijnsprofessionals.

### Hoe sterk staat u? Test uw valrisico!



Lees in deze link meer over het [Motiveren van ouderen](#) voor deelname aan valpreventie.

Dit kaartje kan lokaal ingevuld worden per professional en meegegeven worden ter preventie:

**ZO STAAT U STERK!**

- Blijf actief**  
Volg een bewegingsprogramma voor balans en spierkracht.  
Informatie bij het beweegloket.
- Vitamine D op pijn**  
Eet gezond met voldoende calcium en eiwitten, ga elke dag naar buiten.  
Vraag advies bij de huisarts of diëtist.
- Bewegen**  
Als bewegen niet vanzelf gaat en er pijnklachten zijn.  
Vraag advies bij de fysiotherapeut.
- Spiere aanspannen**  
Duizelig bij opstaan? Span uw beenspieren aan en wacht tot de duizeligheid verdwenen is.  
Vraag advies bij de fysiotherapeut.
- Geneesmiddelen check**  
Bespreek regelmatig uw medicatiegebruik.  
Vraag advies bij de apotheker.
- Check uw ogen**  
Laat regelmatig uw ogen controleren.  
Dit kan gratis bij de opticien.
- Aanhoudende klachten**  
Duizeligheid, wegvallen, pijn bij inspanning.  
Maak een afspraak bij uw huisarts.
- Goed horen**  
Als uw gehoor verminderd is.  
Doe een controle bij de audiëni.
- Hulp van familie**  
Praat met uw familie hoe zij u kunnen steunen.  
Steunpunt mantelzorg bij sociaalwerkorganisatie.
- Stevige schoenen**  
Draag ook binnen schoenen met voldoende steun, een goed profiel en lage hak.  
Vraag advies bij de podotherapeut.
- Maak uw huis veilig**  
Denk aan goede verlichting, een veilige trap en antislip.  
Vraag advies bij de ergotherapeut.

Belangrijk is dat de zorg- en/of welzijnsprofessional weet:

- Wie overzicht heeft in het sociaal, sport en beweegaanbod van de gemeente
- Wie de valanalyse uitvoert bij een hoog valrisico
- Waar de inwoner terecht kan voor een valpreventieve beweginginterventie
  - Belangrijk daarbij is een divers aanbod voor de mate van kwetsbaarheid van de inwoner

*Erkende valpreventieve beweginginterventies*



Interventie	Otago	In Balans	Vallen Verleden tijd
Inhoud	Training ter verbetering spierkracht en balans	Voorlichting en beweegoefeningen gebaseerd op Tai Chi	Trainer m.b.v. een hindernissenbaan en valtechnieken leren
geschikt voor zeer kwetsbare ouderen	✓✓✓	✓	-
Mobiliteit oudere	Met of zonder loophulpmiddel	Met of zonder loophulpmiddel	15 minuten zonder loophulpmiddel kunnen lopen
Groep / Individueel	Beide, max 8	Groep, max. 12	Groep, max 10
Voorlichting andere risicofactoren	-	✓✓✓	-
Leren opstaan	-	✓✓	✓✓✓
Verminderen valangst	✓✓	✓✓	✓✓✓
Hoeveelheid benodigd oefenmateriaal	✓	✓	✓✓✓
Kenmerken	Groep: 2x per week 12 weken Individueel: 6x huisbezoek, 1x telefonisch uitvoering door Fysio- of oefentherapeut	Groep 1x infobijeenkomst 3x cursusbijeenkomst 2x per week training, 10 weken Uitvoering door Fysio- of oefentherapeut, MBVO-docent, Buurtsportcoach	Groep 2x per week 5 weken Uitvoering door Fysio- of oefentherapeut

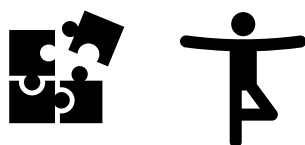
### 3. Valanalyse



De valanalyse wordt alleen bij hoog valrisico uitgevoerd. De valanalyse gaat in op 13 oorzaken van vallen. Op basis van de analyse volgt een advies voor een interventie op maat bij de juiste professional (passende interventie, zie hieronder bij onderdeel 4).

De valanalyse wordt verzekerde zorg. De NZa gaat hier nog een bekostigingswijze vanuit de Zvw voor regelen. Voor 2024 start de zorgverzekeraar met het inkopen van de valanalyse. Zorgverzekeraars maken hier in de regio's afspraken over met de betrokken zorgverleners. Aangezien de NZa nog geen bekostigingswijze heeft vastgesteld, is er hierop nog geen inkoopbeleid. Het is dus niet bekend welke professionals dit kunnen gaan aanbieden vanuit de Zvw. Zodra dat wel bekend is, inventariseer in de gemeente wie de valanalyse afneemt en zorg voor verbinding met diegene, en met de zorgverzekeraar, om de valanalyse naadloos te laten aansluiten op de valrisicotest en de beweeginterventies.

### 4. Passende interventie



Op basis van de oorzaak van vallen volgt een advies om een contact op te nemen met één van de professionals in onderstaande tabel. Naast een interventie op maat (passende interventie) is meestal ook een valpreventief beweegprogramma geïndiceerd. In de tabel hierboven (onder punt 2) zijn de drie erkende valpreventieve beweeginterventies toegelicht, deze vallen onder het gemeentelijke domein. Otago Thuis zal voor de meest kwetsbare groep in de basiszorgverzekering worden opgenomen. De gecombineerde interventie [Thuis Onbezorgd Mobiel](#) biedt ook mogelijkheden.

Oorzaak	Valpreventieve Interventie
Mobiliteit (kracht, evenwicht, opstaan)	Erkend Valpreventief Beweegprogramma
Medicijngebruik	Overleg met Huisarts / Apotheek
Beweeg en/of Val angst	Erkend Valpreventief Beweegprogramma
Cognitie en stemming	POH-GGZ / Sociaal werker
Gezichtsvermogen	Opticien
Duizeligheid	Consult Huisarts
Incontinentie	Overleg met Huisarts en Bekkenfysiotherapeut
Gehoörproblemen	Audicien
ADL problemen	Huisbezoek door Ergotherapeut
Omgevingsfactoren	Ergotherapeut, Wijkverpleegkundige, Wmo, gemeente, familie
Voetproblemen en schoeisel	Podotherapeut / Podoloog / Pedicure
Voedingstoestand en vitamine D	Diëtist

## 5. Borging

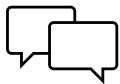


Aansluiting op structureel sociaal, sport- en beweegaanbod is nodig om de gezondheidsresultaten te behouden. Belangrijk is dat dit aanbod aansluit bij de wensen en behoeften van ouderen. De buurtsportcoach / Beweegmakelaar heeft hier een belangrijke rol.

[Mogelijkheden beweegaanbod](#)

[Samenwerken met de buurtsportcoach](#)

## 6. Jaarlijkse check



Na een jaar is een vervolgcheck nodig om de gezondheid te blijven monitoren en het risico op vallen te verminderen. Het andere gesprek (positieve gezondheid) kan hierbij helpend zijn. Belangrijk is te bepalen waar dit gesprek gaat plaatsvinden. Een wijkgebouw/buurthuis lijkt hiervoor geschikt, maar inbedding bij het structureel sociaal, sport en beweegaanbod is ook mogelijk.



Naast monitoring van het proces van in- en uitstroom is jaarlijkse monitoring van het proces met PDCA (Plan Do Check Act) en de samenwerking (Quick scan Common Eye op Ambitie, Belangen, Relatie, Organisatie en Proces) ook van belang. In de intervisiebijeenkomsten voor de coördinatoren valpreventie met Twentse Koers zal hier verdere invulling aan gegeven worden.

## Bijlage 1: Samenvatting Ketenaanpak Valpreventie



Waar staat de gemeente nu?



Betrek afgevaardigde stakeholders



Vorm een gezamenlijke ambitie



Bespreek de samenwerking, ieders en gezamenlijke belangen, onderlinge relaties, proces en organisatie



Wijs een ketencoördinator aan



Maak afspraken



Vorbereiding bijeenkomst stakeholders uit de wijk / gemeente



Communicatie



Start Ketenaanpak



Signaleren



Bepalen valrisico



Valanalyse



Passende interventie + Valpreventief beweegprogramma



Borging en Monitoring



Jaarlijkse check “gezond gesprek”



Bijlage 2: Presentatie 22 maart j.l

Hierin zijn onder andere de afbeeldingen zoals gebruikt in deze handreiking en het overzicht van de uitvoering te vinden:



## Bijlage 3: Doelstellingen Twentse Koers

### Algemene doelstelling Twentse Koers voor de inwoners van 65 jaar en ouder

Inzet op gezonde, gelukkige en zelfredzame inwoners van 65 jaar en ouder in Twente waardoor ook wordt ingezet op het beschikbaar, betaalbaar en toegankelijk houden van goede kwalitatieve zorg en ondersteuning.

#### Subdoelstellingen:

##### Algemeen

- 1) Voorkomen/verminderen van acute zorg.
- 2) Voorkomen/verminderen van langdurige zorg.
- 3) Het versterken van de zelfredzaamheid en eigen regie.
- 4) Vroegsignalering zodat zwaardere zorgvragen verminderd kunnen worden.
- 5) Voorkomen / verminderen van het medisch behandelen van sociale problematiek (juiste zorg/ondersteuning op de juiste plek).
- 6) De veiligheid en zelfredzaamheid wordt door middel van verschillende typen zorgtechnologieën, digitalisering en hulpmiddelen vergroot.

##### Preventie

- 7) Inzet van activiteiten die een gezonde leefstijl en deelname aan de maatschappij bevorderen om te voorkomen dat mensen een bepaald gezondheidsprobleem, ziekte of ongeval krijgen (primaire preventie).
- 8) Inzet van (geïndiceerde) preventieve interventies bij ouderen met een verhoogd risico (bijvoorbeeld valpreventie).

##### Ketensamenwerking en inzet professionele zorg en ondersteuning

- 9) Versterken van de ketensamenwerking op micro en meso niveau waardoor de (medische) zorg en ondersteuning van een zo goed mogelijke kwaliteit en toegankelijk, betaalbaar en efficiënt georganiseerd wordt.
- 10) Houding en gedrag van professionals draagt bij aan het versterken van de eigen regie en autonomie van de oudere.
- 11) Er wordt actief ingezet op het binden, boeien en behouden van (zorg)professionals.
- 12) Er wordt actief gekeken naar de mogelijkheden tot taakdifferentiatie en samenwerking in alle lagen van deskundigheid.
- 13) Zorgverzekeraar, zorgkantoor en gemeenten stimuleren actief integraal inkopen, contractbeheer en toezicht van zorg en ondersteuning.

##### Wonen

- 14) Er zijn voldoende passende woonvormen beschikbaar (Wlz, VPT, zelfstandig wonen, alternatieve woonvormen).
- 15) Ten aanzien van de leefomgeving wordt ingezet op een gezonde sociale en fysieke leefomgeving.

## Bijlage 4: Doelstellingen Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA)

### Gezonde generatie 2040

VWS, gemeenten, GGD'en en zorgverzekeraars onderschrijven daarbij ook de volgende gemeenschappelijke doelen:

- a) terugdringen gezondheidsachterstanden (waaronder Kansrijke Start)
- b) een gezonde fysieke leefomgeving die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten
- c) het versterken van (de verbinding met) de sociale basis
- d) een gezonde leefstijl
- e) versterking van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid
- f) vitaal ouder worden
- g) domeinoverstijgende inzet vanuit een regionale preventie-infrastructuur

Onder gemeenschappelijk doel "f" past valpreventie. De beoogde resultaten hierbij zijn:

- Het risico op vallen bij ouderen wordt vroegtijdig gesignaleerd in zowel zorgdomein als gemeentelijk domein en wordt ondersteund door laagdrempelige toegang tot valpreventief aanbod.
- Jaarlijks komen er minder ouderen (65+) op de spoedeisende hulp naar aanleiding van een val.

Onder paragraaf 3G staat het volgende over valpreventie:

- De ketenaanpak is een aanpak gericht op thuiswonende ouderen van 65 jaar of ouder met een verhoogd valrisico die bestaat uit; – opsporing (risico-inschatting); – screening (valanalyse); – inzet van erkende beweeginterventie zoals op loketgezondleven.nl van het RIVM, zo nodig aangevuld met medicatiebewaking, aanpak visus problemen, aanpak van voetproblemen en schoeisel, aanpassingen huis en omgeving, voedingsinterventie, educatieve interventies, psychologische interventies, medische behandeling van onderliggende ziektes en; actieve begeleiding en doorverwijzing naar structureel beweegaanbod.
- Per 2023 krijgt jaarlijks 14% van alle thuiswonende ouderen (65+) een risico-inschatting. Per 2023 volgt jaarlijks 3% van alle thuiswonende ouderen (65+), waarbij verhoogd valrisico is vastgesteld, een erkende valpreventieve beweeginterventie. Dit betreft landelijke percentages. Deze inzet is noodzakelijk om de potentiële besparingen, onder andere binnen de Zvw, te kunnen realiseren. Dit is ook de minimale inzet om te komen tot minder meer druk op de zorg, waaronder SEH-bezoeken naar aanleiding van een val.
- Voor gemeenten zijn al per 2023 via de SPUK-middelen beschikbaar om de onderdelen die vallen binnen de gemeentelijke domeinen (zoals een valrisico-inschatting en een valpreventieve beweeginterventie) aan te bieden en de ketenaanpak met zorgverzekeraars op te zetten.
- Gezien de kortingen die per 2023 worden toegepast binnen de Zvw en Wlz, en een deel van de potentiële besparingen daadwerkelijk te kunnen realiseren, vragen gemeenten die een SPUK aanvragen, in elk geval middelen aan voor valpreventie.
- De valrisico-inschatting zal in 2023 door zorgverzekeraars vergoed kunnen worden als onderdeel van bestaande consulten, bijvoorbeeld door wijkverpleging of de huisarts. De organisatie van valpreventie is nog niet overal gerealiseerd, dus de inzet zal beperkt zijn en op het moment voornamelijk voor die mensen met indicatie in de zorg om medicalisering van preventie te voorkomen.

- De valanalyse kan in 2023 door zorgverzekeraars vergoed worden voor zover deze wordt uitgevoerd door zorgprofessionals die volgens ZIN de competenties hebben om dit te doen en gedeclareerd worden onder reeds bestaande prestatiecodes. De organisatie van valpreventie is nog niet overal gerealiseerd, dus de inzet zal beperkt zijn en op het moment voornamelijk voor die mensen met indicatie in de zorg om medicalisering van preventie te voorkomen.
- Zorgverzekeraars kopen voor 2024 erkende valpreventieve beweeginterventies in voor ouderen die hiervoor in aanmerking komen.
- Zorgverzekeraars komen uiterlijk met de betrokken beroepsgroepen tot afspraken over welke beroepsgroepen onder welke voorwaarden de valanalyse kunnen uitvoeren. Dit kan vervolgens worden opgenomen in het inkoopbeleid voor 2024.
- In opdracht van VWS ondersteunt VeiligheidNL samen met het RIVM gemeenten met kennis over hoe de effectieve ketenaanpak kan worden vormgegeven.
- De SPUK-middelen die gemeenten kunnen aanvragen, worden ingezet voor:
  - het aanbod van de onderdelen van de ketenaanpak die thuis horen in sociaal/publiek domein:
    - het opsporen van ouderen en het vaststellen van de valrisico van deze groep;
    - het equiperen en voorlichten van de mantelzorgers bij het opsporen en ondersteunen van ouderen met een verhoogd valrisico;
    - het aanbieden van erkende beweeginterventies zoals op loketgezondleven.nl (RIVM);
    - het gedeeltelijk compenseren van ouderen die een woningaanpassing nodig hebben.
  - coördinatiekosten om de ketenaanpak binnen de gemeente in te richten, met tenminste zorgverzekeraars en relevante (zorg)professionals.

Naast de ketenaanpak valpreventie is er ook ruimte voor het aanbieden van daarop aansluitende beweegactiviteiten voor 65-plussers die geen verhoogd valrisico hebben en het aanbieden van andere door het RIVM erkende valpreventieprogramma's.