

HANDREIKING

Integrale aanpak valpreventie Regio Gelderland-Zuid



Voorwoord

Deze vernieuwde handreiking is bedoeld voor iedereen die in Gelderland-Zuid aan de slag is of wil met valpreventie. Het biedt handvatten en mooie voorbeelden uit de praktijk van vandaag.

De handreiking is samengesteld op basis van kennis en ervaring die we hebben opgedaan en is tot stand gekomen mede dankzij subsidie van het FNO (programma Meer Veerkracht, Langer Thuis).

We hopen dat de handreiking bijdraagt aan de integrale aanpak van valpreventie, waaraan we als GGD Gelderland-Zuid in samenwerking met heel veel lokale partners al gedurende vele jaren werken.

Veel inspiratie gewenst!



Inhoudsopgave

1. Inleiding	4	6. Voor het voetlicht: hoe bereik je senioren?	23
		6.1 Bereik doelgroep is moeilijk	23
2. Wat is een integrale aanpak valpreventie?	6	6.2 Marketing van het thema	23
2.1 Risicofactoren	6	6.3 Werving & PR: succesfactoren	23
2.2 Interventies	6		
2.3 Doelgroepen	6	7. Toolkit valpreventie: welke materialen zijn beschikbaar?	29
2.4 Samenwerkingspartijen	7	7.1 PR-materialen	29
2.5 Domeinen	8	7.2 Uitleenmaterialen	29
2.6 Duurzame aanpak	9	7.3 Regionale websites om aanbod op te plaatsen	29
		7.4 Themaspecialisten en gezondheidsmakelaars GGD	30
3. Hoe borg je valpreventie?	10	7.5 Landelijke ondersteunende websites en artikelen	30
3.1 Definitie borging	10	7.6 Communicatie op B1 niveau	30
3.2 Lokale en landelijke ontwikkelingen	10		
3.3 Visie en denkrichtingen	11		
3.4 Manieren voor een duurzame borging	13		
4. Welke activiteiten zijn mogelijk?	17		
5. Hoe financier je valpreventie?	18		
5.1 Interventies (directe kosten)	18		
5.2 Coördinatie & ondersteuning (indirecte kosten)	19		
5.3 Mogelijke geldstromen	19		
5.4 Business case: investering versus opbrengst	21		

1. Inleiding

Voor u ligt een vernieuwde¹ handreiking 'Integrale aanpak valpreventie'.

Valincidenten komen bij senioren helaas nog erg veel voor. Vallen is de meest voorkomende oorzaak van letsel door een ongeval bij ouderen (bron: [VeiligheidNL](#)). Er overleden in 2016 zes keer meer 80-plussers na een val dan in het jaar 2000. Dat kan lang niet alleen komen doordat er ook meer ouderen zijn (zie [artikel NRC](#)).

Valongevallen zijn ook in Gelderland-Zuid een belangrijk gezondheidsprobleem. Dit geldt vooral voor (kwetsbare) ouderen. In deze regio is volgens de GGD monitor (2016) 21% van de inwoners van 65 jaar en ouder gevallen (over een periode van 3 maanden). Dit is een toename van 4% ten opzichte van 2012. [VeiligheidNL](#) houdt uitgebreid bij op welke schaal valongevallen zich voordoen.

Met een integrale aanpak valpreventie willen wij bijdragen aan het uitstellen van kwetsbaarheid en langer zelfstandig wonen bij senioren.

1. De eerste handreiking dateert van 2014

DE CIJFERS

Valongevallen bij 65-plussers in 2016

37.000 ziekenhuisopnamen
96.000 SEH-behandelingen
3.884 sterftegevallen door val

Bron: VeiligheidNL en [CBS](#)

Gezond voelen

De doelgroep ouderen is erg divers wat betreft 'zich gezond voelen'. Van de groep 50-55 voelt **73,2%** zich gezond; van de groep 55-65 **69,9%**. Van de ouderen tot 75 jaar voelt het merendeel (**67,2%**) zich gezond; van de groep 75-85 jarigen is dat nog maar **57%**; in de regio Gelderland-Zuid **51%**

Bron: [CBS](#)

Thuiszorg

Ook de mate waarin ouderen zorg ontvangen verschilt nogal. Bijvoorbeeld: In 2015 ontving **7,5%** van de ouderen tot 75 jaar thuiszorg; voor de ouderen van 75-85 jaar was dat **37,1%**.

Bron: [CBS](#)

Mobiliteit

9% van de 50-65 jarigen ervaart mobiliteitsproblemen; **13%** van de 65-74 jarigen; **35%** van de 75 plussers.

Voldoen aan beweegnorm

Ouderen 50-65 jaar: **58%**
Ouderen 65-74 jaar: **65%**
Ouderen 75+: **53%**

Bron: [Monitoregevens GGD Gelderland-Zuid](#)

Deze handreiking is tot stand gekomen op basis van:

- de vele ervaringen en mooie voorbeelden op zowel lokaal als regionaal niveau (sinds 2011 in Nijmegen; sinds 2015 in Rivierenland);
- ontwikkelingen zoals de overgang naar een participatie samenleving; de verschuiving van Ziekte & Zorg naar Gezondheid & Gedrag (ZZ naar GG); de roep om meer preventie; de nieuwe definitie 'positieve gezondheid';
- een visie op duurzaamheid en borging, als resultaat van gesprekken met diverse stakeholders in de periode 2015 tot heden.

U vindt in deze handreiking:

- goede voorbeelden vanuit diverse gemeentes en wijken waar een scala aan partijen bezig is met valpreventie;
- een omschrijving van het concept integrale aanpak valpreventie (hoofdstuk 2);
- denkrichtingen ten aanzien van structurele borging en duurzaamheid (hoofdstuk 3);
- een schets van mogelijke (actuele) interventies die passen binnen een integrale aanpak (hoofdstuk 4);
- informatie en ideeën ten aanzien van financiering (hoofdstuk 5);
- werkzame strategieën om ouderen te bereiken en 'in beweging' te krijgen (hoofdstuk 6)
- een toolkit wat betreft beschikbare materiële (regionale) ondersteuning (hoofdstuk 7).

Wij hopen iedereen die aan de slag wil met valpreventie te inspireren.

Voor meer informatie over de integrale aanpak valpreventie in Gelderland-Zuid en deze handreiking kunt u contact opnemen met :

**GGD Gelderland-Zuid,
afdeling Gezond Leven**

Nancy Albertz

nalbertz@ggdgelderlandzuid.nl

telefoon 06 – 22 11 97 06

Maike Geertzen

mgeertzen@ggdgelderlandzuid.nl

telefoon 06 – 22 11 98 30

Vallen?
Voor mij geen struikelblok!



2. Wat is een integrale aanpak valpreventie?

Onder een integrale aanpak valpreventie verstaan wij een aanpak die:

1. is gebaseerd op diverse risicofactoren;
2. bestaat uit meerdere interventies;
3. zich richt op meerdere doelgroepen;
4. wordt uitgevoerd door meerdere partijen;
5. raakt aan meerdere domeinen;
6. duurzaam is.

2.1 Risicofactoren

Er is vrijwel nooit één factor aan te wijzen die leidt tot een val; en deze factoren zullen ook per persoon verschillen. We maken onderscheid in patiëntgebonden en omgevingsgerichte risicofactoren:

- Omgevingsgerichte factoren: (zowel binnenshuis en buitenshuis) kleedjes, leuning, gladheid, stoeptegels.
- Patiëntgebonden factoren: zicht, balans, kracht, verminderde mobiliteit, valangst, medicijngebruik.

Bron: [signalenkaart professionals, RVNN, 2013](#)

Voor een uitgebreide, handzame beschrijving van diverse risicofactoren en hun onderlinge samenhang, zie de [NVKG richtlijn preventie van valincidenten bij ouderen \(richtlijn 2017\)](#).

2.2 Interventies

Omdat bij valongevallen meestal meerdere factoren een rol spelen heeft een mix van interventies de meeste kans van slagen. De interventies sluiten aan op de risicofactoren die tijdens het in kaart brengen hiervan (door bijvoorbeeld gerichte screening) zijn vastgesteld.

Om te kunnen bepalen welk aanbod bij welke oudere past wordt gebruik gemaakt van de [Valanalyse \(VeiligheidNL\)](#) en de [nieuwe richtlijn Valpreventie](#).

Interventies waarvan is aangetoond dat ze apart, maar meestal in combinatie met andere interventies, de kans op valongevallen verkleinen zijn:

- beweegprogramma's gericht op mobiliteit, spierkracht en balans,

- aanpassingen in huis/woonomgeving,
- medicatiebewaking,
- verbeteren visus,
- vitamine D suppletie.

Bron: [Veiligheid.NL](#)

2.3 Doelgroepen

In een integrale aanpak besteden we aandacht aan zowel vitale als kwetsbare senioren. Er is voor elke doelgroep een geschikt aanbod mogelijk. Uitgangspunt hierbij is 'zo weinig mogelijk, zo veel als nodig'. Een handige indeling van preventievormen zie je in onderstaand overzicht [schema1].

Voorbeelden van interventies die passen binnen elk van deze preventievormen zijn te vinden in hoofdstuk 3.

SCHEMA 1 | VORMEN VAN PREVENTIE

Collectieve preventie		Individuele preventie	
<i>Universele preventie</i> Richt zich op de algemene populatie ongeacht risicostatus of klachten.	<i>Selectieve preventie</i> Richt zich op mensen op basis van risicofactoren.	<i>Geïndiceerde preventie</i> Richt zich op mensen met (beginnende) klachten, kwetsbaarheid, symptomen.	<i>Zorggerichte preventie</i> Als onderdeel van zorg/ behandeling, als er al sprake is van een probleem/ ziekte/diagnose.

2.4 Samenwerkingspartijen

In een integrale aanpak werken we samen met verschillende partijen. De veronderstelling is dat we alleen in samenwerking met elkaar een keten kunnen realiseren die leidt tot de 'juiste oudere op de juiste plek'. Met andere woorden: dat we alleen door samenwerking een totaal aanbod kunnen doen dat effectief aansluit bij de wensen, risico's en mogelijkheden van individuele ouderen.

Er zijn veel mogelijke samenwerkingspartners, afhankelijk van het doel en de doelgroep.

Lokale partijen:

- ouderenorganisatie
- buurtsportcoach
- woonconsulent
- gemeente (openbare ruimte, toegankelijkheid wonen, sport, maatschappelijke ontwikkeling)
- Veilig Verkeer Nederland

- welzijn
- sportdocent (MBvO, tai chi, judo, etc.)
- dansleraar (country, zumba gold, etc.)
- opticiën
- leverancier hulpmiddelen (Vegro, Medipoint, etc.)
- geriater
- (wijk)verpleegkundige
- helpende/verzorgende thuiszorg
- ergotherapeut
- fysiotherapeut
- huisarts
- POH
- apotheker
- gezondheidsmakelaar
- verzorgings-/verpleeghuis

Landelijke partijen:

- VeiligheidNL
- Vilans
- Kenniscentrum Sport
- Zorgverzekeraar

De diverse professionals vormen gezamenlijk een keten en werken daarin zo nauw mogelijk samen. Onderstaand overzicht [schema 2] geeft een voorbeeld van zo'n keten waarin ieder zijn/haar eigen rol kan vervullen.

In een werkgroep integrale aanpak valpreventie kan ieder vanuit zijn eigen rol en functie een taak oppakken. Vanuit de werkgroep valpreventie in **Beuningen** is door een wijkverpleegkundige een onderzoek gedaan naar de oorzaken van en verpleegkundige interventies bij valincidenten. Uit dit onderzoek bleek dat cognitieve problemen (met name dementie), duizeligheid en het uit bed vallen de meest voorkomende oorzaken zijn van een val. Hierbij ontbreken verpleegkundige interventies. Het onderzoek is aanleiding om te bekijken hoe dit beter kan.

SCHEMA 2 | VOORBEELD VAN EEN SAMENWERKINGSKETEN

Bewustwording & informatie publiek	Vindplaats senioren	Casefinding/motiveren	Screening	Preventief aanbod / 1e lijn	2e lijn
GGD, gemeenten, media	Ouderenbond, activiteiten voor senioren (bingo, koersbal, MBvO), buurthuis	Thuiszorg-medewerker, ouderenadviseur/welzijn, sportdocent, buurtsportcoach	Fysiotherapeut, huisarts, POH, apotheker, ergotherapeut, wijkverpleegkundige	Beweeg-/sportgroep, fysiotherapeut, ergotherapeut, huisarts, POH, apotheker	Valpoli, geriater

2.5 Domeinen

Valpreventie overstijgt verschillende beleidsdomeinen en leefgebieden en heeft alleen succes als het multidisciplinair wordt uitgevoerd, waarbij je alle domeinen betreft.

Denk daarbij aan:

- Sociaal domein
- Sport
- Fysieke omgeving
- Openbare ruimte
- Wonen
- Zorgdomein

2.6 Duurzame aanpak

Met de integrale aanpak zoals we deze in Gelderland-Zuid uitvoeren zetten we in op duurzaamheid en een structurele borging. In het volgende hoofdstuk wordt hier uitgebreid op ingegaan.



Een rollatorcheck met evt. aanvullend een rollatortraining of wandeling kan een onderdeel zijn van een integrale aanpak valpreventie.

Hoe kwam u bij de cursus valpreventie terecht?

Ik doe mee aan senioren gymnastiek en daar hoorde ik over de cursus valpreventie.

Waarom deed u mee?

We deden mee met een groep vanuit de gymclub. Ik deed vooral mee omdat ik het gezellig vond. Maar ik dacht wel valpreventie daar kan ik vast wel wat van leren.

Hoe vond u de cursus?

Ik vond de cursus leuk, gezellig en leerzaam. Het was best pittig. Eerst een warming up van ongeveer 10 minuten. Daarna deden we oefeningen. Tijdens de cursus leerde je bijvoorbeeld hoe je in een stoel moet gaan zitten. Je moet voor de stoel gaan staan en heel voorzichtig naar achteren lopen tot je de stoel voelt. Pas dan ga je zitten. We kregen ook huiswerk mee, bijvoorbeeld dat op een stoel gaan zitten thuis uitproberen. Na afloop dronken we koffie dat vond ik erg gezellig.

Wat heeft de cursus u opgeleverd?

Ik ben minder bang om te vallen. Ik heb geleerd hoe ik vallen kan voorkomen. Als ik in de nacht wakker word om naar het toilet te gaan doe ik eerst een lampje aan en ga ik even op de rand van het bed zitten. Mijn kracht is ook verbeterd. Dat voel ik en dat bleek ook uit de test die ik in het begin en na afloop deed.

Zou u een cursus valpreventie aanraden aan ouderen?

Ik raad iedere oudere aan om een cursus valpreventie te volgen. Je kracht en evenwicht verbeteren en je leert hoe je moet vallen en weer opstaan.



**‘Ik raad iedere
oudere aan om een
cursus valpreventie
te volgen’**

**Mevrouw Annemarie Jacobs,
Groesbeek, 75 jaar**

3. Hoe borg je valpreventie?

In de afgelopen jaren zijn wij samen met stakeholders¹ en lokale partners actief bezig geweest om onze valpreventie-activiteiten structureel te borgen. Diverse partijen hebben hierover van gedachten gewisseld en door de jaren heen hebben wij ervaren welke zaken kansrijk zijn en welke minder. In dit hoofdstuk schetsen we enkele denkrichtingen en visie op borging, die consequenties hebben voor de manier waarop wij in de toekomst samen in onze regio verder (kunnen) gaan met valpreventie.

3.1 Definitie borging

Met borging wordt in deze handreiking bedoeld:

A. Een duurzame effectieve aanpak valpreventie:

- onze inspanningen hebben lang effect;
- onze inspanningen leiden tot blijvende verbeteringen;
- we bereiken met onze inspanningen de juiste doelgroep met als doel gezondheidswinst.

Hoe doen we dat bij de GGD? Zie onze [animatiefilm](#).

2. In 2015 met afgevaardigden van VGZ, gemeente Nijmegen, fysiotherapeuten, GGD, huisartsen, sportdocenten; in 2017 met uitvoerders van lokale werkgroepen valpreventie.

Toelichting:

- Het organiseren van een eenmalig evenement voor toch al fitte senioren heeft dan niet de voorkeur.
- Het aanbieden van een valtraining van 10 lessen is meestal niet afdoende; senioren doorgeleiden naar sport en bewegen is vaak duurzamer. Dat is ook een van de redenen waarom wij in een keten met elkaar samenwerken en 'doorstroom' naar regulier sport- en beweegaanbod bepleiten.

B. Financiële borging:

- Er is structureel aandacht en inzet op dit thema binnen gemeentelijk beleid (welzijn, sport, zorg, openbare ruimte, wonen), zorgverzekeraars en instellingen.
- Activiteiten op het gebied van valpreventie hebben een structurele financiële basis. En zijn dus niet afhankelijk van tijdelijke subsidies en fondsen.

3.2 Lokale en landelijke ontwikkelingen

Landelijk is er (weer) meer aandacht voor het belang van preventie. Het beleid in Nederland is

er meer op gericht dat senioren zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Lokale, regionale en landelijke partijen willen bijdragen aan het uitstellen van kwetsbaarheid. Programma's 'Gezond ouder worden' worden op steeds meer plekken opge-tuigd en uitgevoerd. Hierin trekken senioren en professionals samen op. De hoop is dat de nieuwe definitie van [positieve gezondheid](#) (M. Huber) hierbij een hulpmiddel kan zijn.

Wat betreft het aantal valongevallen: deze neemt helaas nog steeds toe. Mogelijk komt dit door de toename van het aantal senioren dat thuis woont, en tegelijkertijd méér problemen ervaart op het gebied van het beweegaanparaat, mobiliteit e.d. Anderzijds wordt juist de actieve leefstijl van veel hedendaagse senioren ook als oorzaak genoemd.

Het voorkomen van valongevallen blijkt erg lastig: één van de moeilijkste aspecten is het bereiken en motiveren van ouderen die een hoog risico lopen en baat kunnen hebben bij een interventie (valtraining, aanpassing van de woning, meer bewegen e.d.). Ondanks alle inspanningen van veel lokale werkgroepen valpreventie doen er jaarlijks nog geen 400 ouderen in de gehele regio Gelderland-Zuid mee aan

een valtraining zoals 'Zicht op evenwicht', 'Vallen Verleden Tijd' of 'In Balans'.

Wat betreft de bekostiging van een (geïndiceerde) effectieve valtraining of cursus: we zien een positieve ontwikkeling bij zorgverzekeraars. Deze nemen steeds meer een (deel van de) vergoeding op in hun aanvullende verzekering.

3.3 Visie en denkrichtingen

Gelet op alle ontwikkelingen hebben we in de periode 2015 - 2017 in overleg met diverse stakeholders en uitvoerders een aantal denkrichtingen verzameld die kunnen bijdragen aan de borging van valpreventie in onze regio. We beschrijven hier de uitkomsten.

3.3.1. Nadruk op positief doel

Senioren geven aan dat de term 'valpreventie' niet alleen erg negatief overkomt, maar ook als vakjargon wordt ervaren. Daarnaast wordt er met het benoemen van het probleem 'vallen bij senioren' benadrukt dat ouderdom met gebreken komt, en dat men moet gaan inleveren. Iets wat men liever ontkent. Dit heeft mogelijk invloed op de beperkte motivatie van senioren om deel te nemen aan valtrainingen.

Ondanks deze beeldvorming zien veel senioren het belang in van het voorkómen van valpartijen (al was het maar voor hun buurvrouw). Zij blijven graag zo lang mogelijk actief, 'hun ding doen', en thuis wonen.

Wat velen van ons ervaren: het is een kwestie van marketing & verleidingskunst. Het benadrukken van de voordelen, de winst, zal naar verwachting effectiever zijn dan het benadrukken van het probleem vallen en de mogelijke ernstige gevolgen zoals fracturen. Een soortgelijke marketing is te zien bij de projecten 'bewust wonen' in de regio. In plaats van te benadrukken dat men zich moet voorbereiden op verminderde mobiliteit en andere beperkingen door het ouder worden, wordt ingespeeld op 'gemak en comfort' van een inloopdouche en een leuning langs de trap.

Concreet wordt voorgesteld om méér nadruk te leggen op positieve doelen zoals 'Gezond Ouder Worden', vitaliteit, langer zelfstandig thuis wonen. 'Gezond Ouder Worden' biedt nieuwe kansen. Er kan verbinding gelegd en samengewerkt worden met nieuwe samenwerkingspartners. Er kunnen meer onderwerpen onder vallen, zoals voeding, bewegen, ontmoeten, meedoen, zingeving. Het wordt ook steeds meer door gemeentes als belangrijk vehicel gezien om bij te dragen aan 'langer zelfstandig thuiswonen' en 'uitstellen van kwetsbaarheid'. Deze benadering biedt wellicht ook nieuwe kansen op financiering/subsidie via de gemeente. Het thema vallen is dan een onderdeel van een grotere overkoepelende paraplu.

In **Regio Rivierenland** wordt meer nadruk gelegd op het positieve doel 'vitaal en gezond ouder worden' dan op het probleem 'valpreventie'. Mensen worden gestimuleerd om zoveel mogelijk zelf regie te voeren over hun leven; meer te bewegen; gezond te eten. Andere thema's die aan bod komen zijn zingeving, meedoen. Indien gewenst wordt een valtraining aangeboden.

Ook in **Nijmegen Lent** heeft men vanaf het begin de insteek gekozen om aan de slag te gaan met '[Gezond en actief ouder worden](#)'. In samenspraak met senioren zélf is een programma met losse keuzemodules opgesteld, waarbij de betreffende deskundigheid per module wisselt. Valpreventie maakt hier een onderdeel van uit.

Opvallend bij bovenstaande voorbeelden is dat senioren actief betrokken worden bij de vormgeving van het programma, met als doel betere aansluiting bij de leefwereld van de senioren en het creëren van eigenaarschap bij de doelgroep.

3.3.2. Verschuiving van onze aandacht en inspanningen

Omdat het aantal valongevallen nog steeds stijgt blijft inzet om dit te verminderen nodig. Vanaf 2011 ontvingen wij een aantal grote subsidies voor het opzetten van geïndiceerde valpreventietrainingen. De GGD heeft zich bezig gehouden met:

- het wegzetten van deze trainingen op lokaal niveau;
- beheer en verantwoording van de subsidie;
- communiceren over de subsidievoorwaarden;
- overleg en afstemming ten aanzien van werking en PR om de trainingen vol te krijgen.

Met de laatste subsidie in 2017-2018 hebben wij dankzij intensieve samenwerking en wervingsstrategieën ruim 300 senioren bereikt met deze gesubsidieerde valtrainingen. Wij lopen landelijk voorop als het gaat om het bereiken van de doelgroep voor dit onderwerp.



Echter, dit is nog geen 1% van het aantal (96.758) ouderen in onze regio (bron: CBS, statistiek, maart 2018). Vergeleken met het aantal ouderen dat in 3 maanden tijd is gevallen is dat erg weinig: 18% van de 65-74 jarigen; en 27% van de 75 plussers (bron: [GGD Gelderland-Zuid](#)).

De diverse effectief bewezen trainingen (zoals Vallen Verleden Tijd, In Balans en Zicht op Evenwicht) worden omarmd in de gehele regio. Zij maken een essentieel onderdeel uit van het gehele palet ('de juiste oudere op de juiste plek'). De trainingen worden als wenselijk aanbod gezien.

Naast deze trainingen voeren we ook andere interventies uit. Daarbij wordt de nadruk gelegd op collectieve preventie. De geïndiceerde valtrainingen maken onderdeel uit van individuele preventie. Zij vormen slechts een deel van het palet van mogelijke interventies en verdienen derhalve de aandacht en inspanning die in verhouding staan tot het bereik van senioren.

Mogelijke andere interventies zijn:

- Stimuleren van sport- en bewegen voor diverse doelgroepen (zowel vitale als meer kwetsbare senioren), verbinding zoeken met bestaand aanbod (voor senioren);
- Wijkshowen/aanpassingen in de openbare ruimte.
- Publiekscampagnes (o.a. over het belang van Vitamine D suppletie; het belang van de



Voorafgaande aan het project 'Galm en In Balans in de gemeente **Heumen**' geeft Prof. Dr. Marcel Olde Rikkert regelmatig presentaties over de voordelen van bewegen voor het geheugen. De opkomst is telkens hoog. Zijn verhaal spreekt aan omdat hij bewogen en met inhoud vanuit de wetenschap zijn ervaringen vertelt. Zijn boodschap over het belang van bewegen in groepsverband voor het cognitieve geheugen spreekt aan. De combinatie bewegen in groepsverband en ontmoeten in een prettige sfeer geeft meer ruimte in het hoofd waardoor vormen van dementie minder overheersen. En voor dementerenden is bewegen in zo'n groep een waardevolle tijdsbesteding voor de persoon zelf maar ook voor de partner en/of mantelzorger.

beweegnorm; het belang van tijdig aanpassen van de woning);

- Aansluiten bij gemeentelijke projecten 'Langer zelfstandig thuis wonen' en 'Gezond ouder worden'.

Dit betekent dat er bij een aantal reeds bestaande lokale werkgroepen opnieuw, 'from scratch on' bekeken dient te worden via welke interventies wij ons doel (verminderen van het aantal valincidenten bij senioren) willen en kunnen bereiken.

De [effectieve aanpak van VeiligheidNL](#) kan hierbij een leidraad vormen.

3.3.3. Verschuiving financiering

Een logisch gevolg van bovenstaande is dat er een verschuiving zal plaatsvinden in de wijze van financiering. Dit past bij het uitgangspunt dat bij een duurzame integrale aanpak valpreventie geen grote subsidies meer hoeven worden aangevraagd om het programma te laten voortbestaan. Zie hierover verder hoofdstuk 5.

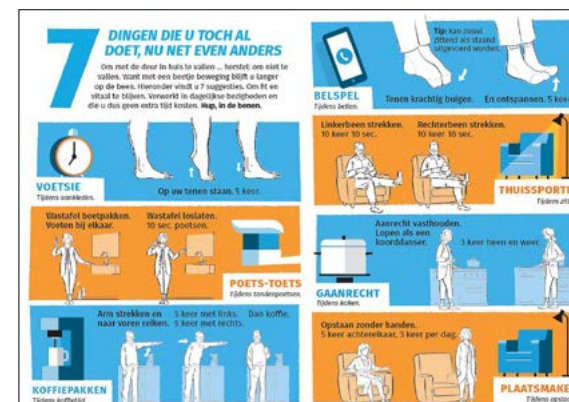
3.4 Duurzame borging

Voortbordurend op deze visie/denkrichtingen en in een brainstormbijeenkomst met diverse samenwerkingspartners beschrijven we hier een aantal manieren die kunnen bijdragen aan een duurzame borging van valpreventie.

3.4.1. Sport en bewegen bij senioren

- Het idee is geopperd om sportdocenten te scholen in valtechnieken. Wanneer mensen al in een vroeg stadium kracht- en balansoefeningen krijgen aangeboden tijdens reguliere sportsessies (voetbal, tennis, Meer Bewegen voor Ouderen, seniorensport etc.) zullen zij minder snel aanspraak hoeven doen op een geïndiceerde valtraining.
- Naast de reguliere sportactiviteiten is er ook een mogelijkheid tot aangepast sporten, zoals 'walking football' en 'Fit Hockey'. Er is zelfs een [Hip Hop variant](#) beschikbaar, die gebaseerd is op de elementen uit de valtraining 'In Balans'. Aandacht voor mensen die hun reguliere sport niet meer aan kunnen is nodig. Sportclubs zouden ouderen een alternatief aanbod kunnen bieden, binnen hun eigen sportclub waar zij wellicht al jaren lid zijn.
- In Heumen wordt sport voor senioren op 3 niveau's aangeboden. Het idee is dat sporten en bewegen voor iedereen, dus ook voor de meer kwetsbaren haalbaar is.
- Andere reguliere beweegactiviteiten waaraan veel senioren gewoon mee kunnen doen zijn bijvoorbeeld Tai Chi en Nordic Walking.
- De [Nederlandse norm voor bewegen](#) is recent aangepast voor senioren. Ook de folder 'Hup in de benen' van VeiligheidNL schenkt aandacht aan 'gewoon bewegen' in de thuis-situatie.
- Om allerlei redenen zijn er drempels om te (gaan) sporten en te bewegen in (betaald)

groepsverband. Mensen kunnen natuurlijk ook individueel, bijvoorbeeld thuis (meer) bewegen en sporten. Sommigen doen dit al bewust en vanzelf (wandelen, tuinieren, schoonmaken, fietsen). Anderen hebben nog wat hulp en attentie nodig. Te denken valt aan het TV programma 'Nederland in beweging', tuinieren, wandelen.



Bron: VeiligheidNL

Ook landelijke partijen kunnen betrokken worden bij het (meer) bewegen van senioren. In **Berg en Dal** zijn diverse partijen betrokken bij een onderzoek van Kenniscentrum sport en Vilans naar (het op gang krijgen van) bewegen bij kwetsbare ouderen.

3.4.2. Nadruk op gezond ouder worden

Zoals gezegd: wanneer in projecten, activiteiten in de wijk de nadruk wordt gelegd op 'gezond ouder worden' wordt een positief doel aangesproken; de term valpreventie legt de focus meer op een probleem dat voorkomen dient te worden.

Kom in contact en ga in gesprek met de gemeente. Wellicht is er animo of is het mogelijk om aan te sluiten bij een breder beleidsprogramma 'langer thuis blijven wonen', 'gezond ouder worden', 'uitstellen kwetsbaarheid'. En kunnen valpreventie-activiteiten daarbinnen een plek krijgen. Senioren(organisaties) zoals ouderenbonden lijken meer open te staan voor het onderwerp 'gezond ouder worden' dan voor het probleem vallen. Een (vernieuwde) kennismaking met deze partij kan wellicht tot een goede samenwerkingspartner, ambassadeur, klant dan wel opdrachtgever leiden.

3.4.3. Omgevingsgerichte valpreventie

De nadruk wordt vaak gelegd op valtrainingen of andere persoonsgerichte interventies om vallen te voorkomen. Er is echter nog veel groei

mogelijk in de aanpak wat betreft valpreventie in de openbare ruimte, in huis, in het verkeer. In hoofdstuk 4 worden diverse activiteiten genoemd die daar aan kunnen bijdragen. Hierbij komen ook weer nieuwe/andere samenwerkingspartners om de hoek kijken zoals de gemeente (openbare ruimte), Veilig Verkeer Nederland, en leveranciers van beweegtoestellen (www.nijha.nl) en technologische toepassingen (www.hulpmiddelenwijzer.nl). Senioren hebben daar zelf ook wel ideeën over: www.valwijzer.info/filmdoorsenioren.

3.4.4. Duurzaamheid

Het werken in een keten is van belang om 'de juiste oudere op de juiste plek' te kunnen garanderen. Wanneer mensen om welke reden dan ook niet meer mee kunnen doen aan regulier



In 2016 is in de gemeente **Zaltbommel** de Leefbeurs Bommelerwaard georganiseerd. Deze Leefbeurs was gericht op alle inwoners van de Bommelerwaard. Op de Leefbeurs kon men terecht bij informatiekraampjes van 50 verschillende organisaties en ondernemers die werkzaam zijn binnen de thema's welzijn, veiligheid en wonen. Uiteraard kwam valpreventie daarvoor via verschillende partijen aan bod, maar er

is bewust gekozen voor een bredere opzet en een positieve benadering. Om dit te bereiken is de dag aangekleed met proeverijen, workshops en muziek verzorgd door lokale aanbieders. De Leefbeurs is bezocht door 375 ouderen. Deze namen rustig de tijd om rond te kijken en vragen te stellen aan de aanbieders.

sporten is de doorstroom naar aangepast sporten (walking football, old stars, fithockey) dan wel geïndiceerde preventie (zoals een valtraining) gewenst. Wanneer mensen aan een valtraining hebben meegedaan is het belangrijk dat zij daarna blijven sporten c.q. bewegen. Dit betekent dat verschillende partijen in de wijk/gemeente zich bewust moeten zijn van de totale keten en de mogelijkheden tot doorverwijzing.

- Leer elkaars expertise en aanbod goed kennen. Maak een beweegwijzer/ beweeglijst van het lokale aanbod.
- Weet wanneer een oudere bij welk aanbod terecht kan. Is een val een reden om voortaan niet meer te sporten; is angst een indicatie om aan een valtraining mee te doen?
- Het helpt om de keten in de wijk en de bijbehorende kritische overgangen in kaart te brengen.

‘Je kunt beter maar vroeg beginnen met goed leren bewegen, eigenlijk al vóórdát je bang bent om te vallen’, aldus senior bewoner Helmut uit Dukenburg in **Nijmegen**. Helmut heeft één van de valpreventie-cursussen gevolgd en heeft hier veel baat bij. In Dukenburg is aan ouderen gevraagd wat zij belangrijk vinden bij veilig bewegen in en rondom huis. Voor en door ouderen is een [filmpje](#) van gemaakt met diverse tips en technieken om het valrisico te verkleinen. Geriatrief fysiotherapeute Kim begeleidt hen. Kim en Helmut zijn allebei aangesloten bij ‘Dukenburg in Beweging’. Binnen deze groep werken bewoners en professionals (waaronder fysiotherapeuten, ergotherapeuten, wijkverpleegkundige, diëtist, ZZG, SWT-ouderenadviseur, buurtsportcoach en GGD-gezondheidsmakelaar) samen aan (preventieve) beweegactiviteiten en een sterk netwerk in de wijk. Allemaal voor gezondere bewoners.



'Doe een valtraining als je nog mobiel bent'

De heer Helmut Brockmeyer,
Nijmegen (Dukenburg), 77 jaar

Hoe kwam u bij de cursus valpreventie terecht?

Mijn vrouw had MS en zij viel veel. Zij kreeg een valcursus aangeboden en ik mocht meedoen. Ik kon mij niet voorstellen dat ik iets aan zo'n cursus zou hebben maar ik heb er toch veel van geleerd.

Wat heeft de cursus u opgeleverd?

In de cursus heb ik geleerd wat je moet doen als je valt. Toen ik een keer viel bleek ik het automatisch goed te doen en heb ik mij nauwelijks bezeerd. Je leert ook met een dienblad lopen. En hoe je moet lopen als er tegels losliggen.

Zou u een cursus valpreventie aanraden aan ouderen?

Ik vind dat iedereen deze cursus moet doen. Doe de cursus, net als ik, als je nog mobiel bent. Doordat je veel leert ben je minder bang om te vallen en daar heb je veel aan als je ouder wordt.



4. Welke activiteiten zijn mogelijk?

Er zijn ontzettend veel mogelijkheden om bij te dragen aan het voorkomen en verminderen van vallen. Zoals gezegd is de inzet van interventies afhankelijk van screening/risico inschatting, doel en doelgroep. In onderstaande tabel zijn de interventies geordend.

NB. de scheidslijn tussen de diverse vormen van preventie is niet altijd zo hard te maken; het overzicht is zo compleet mogelijk maar zal niet volledig zijn. Daarnaast: er zijn in de regio tal van activiteiten die een variant zijn op deze interventies. In het overzicht is zoveel mogelijkheid uitgegaan van de 'moeder' interventies: deze hebben landelijke bekendheid en staan in de database van effectieve interventies ([Loket Gezond leven](#)).

In een integrale aanpak kunnen beweeg-activiteiten, woonaanpassingen, wijk-schouw en valtraining uitstekend naast elkaar bestaan!

Collectieve preventie, universeel		
Wijkschouw	O	
Bel & herstellijn	O	
Gladheidsbestrijding	O	
Artikel in Huis aan Huis blad	O	P
Bewustwording via sociale media	O	P
Campagne valpreventiemaand	O	P
Website Valwijzer	O	P
Gemeenteprogramma 'bewust wonen'	O	
Informatiebijeenkomst (bijvoorbeeld over gezond ouder worden, valpreventie en/of veiligheid in het verkeer)	O	P
Signaleringskaart	O	P
Aanpassingen in openbare ruimte	O	
(Senioren) sport & bewegen: walking football, walking basketbal, Meer Bewegen voor Ouderen (MbvO), Zumba Gold, Tai Chi, dans, nordic walking, Nederland in Beweging, effectieve beweegprogramma's voor ouderen, buitenactiviteiten en sport voor ouderen		P
Vitamine D		P
Bewegen valt goed		P

O = omgevingsgericht

P = persoonsgericht

Collectieve preventie, selectief		
Huisbezoeken (vrijwilliger) ouderen-adviseurs	O	P
' Zeker bewegen ', (voorheen 'Fit, veilig, valbreken')		P
Vallen met beleid		P
Geriatric fitness		P
Rollatortraining en -keuring	O	P
' functionele training '		P
' Zicht op evenwicht '		P
Fietstraining		
Domotica, techn. ondersteuning	O	
Gaming		P
Individuele preventie, geïndiceerd		
' Vallen Verleden tijd ',		P
' Otago oefenprogramma '		P
' In Balans '		P
Sta op		P
Woonadvies /veiligheidsadviseur/ woonconsulent	O	
Medicatiereview/screening		P
Valanalyse		P
Ergotherapie	O	P
Individuele preventie, zorggericht		
(geriatrie) fysiotherapie		P
Beleid intramuraal	O	P
Valpoli ziekenhuis		P

5. Hoe financier je valpreventie?

5.1 Financiering activiteiten (directe kosten)

Er kan een onderscheid gemaakt worden tussen activiteiten die door de gemeente en/of door deelnemers worden betaald (collectieve preventie) enerzijds en interventies die gefinancierd worden vanuit subsidies/fondsen en zorgverzekeraars (individuele preventie) anderzijds.

Collectieve preventie	Individuele preventie
Financiering veelal door deelnemers zelf en/of door gemeente	Financiering vanuit subsidies, (deels) zorgverzekeraar en/of door (deels) deelnemer

COLLECTIEVE PREVENTIE

Collectieve preventie wordt veelal uitgevoerd door organisaties die door de gemeente worden gefinancierd. Zoals welzijn, GGD, sportbedrijf, wijkmanager/wijkbeheerder. Een activiteit kan hierdoor voor deelnemers vaak gratis of tegen een kleine vergoeding worden aangeboden. In het geval van een aanpassing in de openbare ruimte, of een wijkscouw is er zelfs niet eens sprake van individuele deelnemers, maar wordt een initiatief of interventie uitgevoerd ten

behoefte van het collectief.

Daarnaast zijn er commerciële (sport)aanbieders die sport- en beweegactiviteiten door deelnemers zélf laten betalen en/of (deels) een bijdrage ontvangen van gemeente en/of fonds. Een (financieel) voordeel van dit soort activiteiten is dat deze per persoon meestal goedkoper zijn: ze worden aangeboden in grote groepen en de personeelskosten van een sportdocent zijn lager dan van een paramedicus (fysiotherapeut, ergotherapeut).

INDIVIDUELE PREVENTIE

Een deel van de zorgverzekeraars heeft voor de *geïndiceerde valpreventie* een vergoeding opgenomen in de aanvullende verzekering. Tussen de verzekeraars zijn hierin grote verschillen. Anno 2018 varieert deze vergoeding van € 50,- (eenmalig) tot 100%.

De (hoogte van de) vergoeding kan elk jaar wijzigen. Kijk voor een actueel overzicht daarom op de websites van de betreffende verzekeraars. Voor een deel van de deelnemers aan een valtraining wordt de cursus dus niet of slechts deels vergoed. Om de kosten voor deelnemers te drukken vragen uitvoerders soms een aanvullende subsidie aan bij de gemeente of een thuiszorgorganisatie. In het verleden zijn hiervoor

subsidies verkregen bij ZonMw, Provincie Gelderland, Fonds Nuts Ohra. Nieuwe subsidiemogelijkheden dienen zich regelmatig aan.

Wat betreft *zorggerichte preventie*: als onderdeel van zorg is dit een onderdeel van de basisverzekering dan wel van de aanvullende verzekering (het aantal verzekerde fysiotherapie/ergotherapie sessies). Sommige fysiotherapeuten kiezen er daarom voor om, in overleg met de betreffende deelnemers, een valtraining aan te bieden als zorggerichte preventie, in plaats van als geïndiceerde preventie.

Binnen een integrale aanpak valpreventie in de gemeente **Heumen**, waar diverse partijen intensief met elkaar optrekken en een uitgebreid palet aan collectieve en individuele interventies aanbieden wordt er jaarlijks ook een valtraining 'Voorkom vallen' (variant van de valtraining Vallen Verleden Tijd) aangeboden. Deze training is bedoeld voor de meer kwetsbare senioren. Vergoeding vindt plaats via de individuele fysiotherapie (aanvullende verzekering) en ergotherapie (basisverzekering).

5.2 Financiering coördinatie & ondersteuning (indirecte kosten)

Met de ontwikkeling en uitvoer van een integrale aanpak zijn ook indirecte kosten gemoeid. In dat kader is financiering nodig voor:

- a. Overleg & afstemming lokale werkgroepen (o.a. jaarplan);
- b. Agendasetting richting gemeente en andere financiers;
- c. Kennisuitwisseling (nieuwsbrief, conferentie);
- d. Ondersteuning wat betreft materialen (valparcours, PR materiaal);
- e. Regionale aandacht (valpreventiemaand; artikelen in de media);
- f. Netwerkontwikkeling (contact met samenwerkingspartners, VeiligheidNL, Vilans etc.).

Ad a) In het algemeen kan gesteld worden dat voor overleg van lokale werkgroepen geen aanvullende financiering beschikbaar is en dat dit vanuit eigen/reguliere middelen wordt gedaan. Dat betekent voor een deel van de (commerciële) samenwerkingspartners dat zij hiervoor veelal geen financiering krijgen, en dat dit al dan niet in hun uurtarief verwerkt zit. Voor anderen, zoals GGD-medewerkers, wijkverpleegkundigen, welzijnsmedewerkers, geldt dat zij dit kunnen doen in werktijd.

Ad b-f) In de regio Gelderland -Zuid is vanuit de GGD een regionale ondersteuningsstructuur gebouwd waarvan lokale werkgroepen zo veel

mogelijk kunnen profiteren. Op deze wijze worden lokale samenwerkingspartners/ werkgroepen gefaciliteerd en worden lokale indirecte kosten zo laag mogelijk gehouden (zie hoofdstuk 7).

5.3 Een overzicht van mogelijke geldstromen

SENIOREN, DE BURGER

Senioren zijn zelf de belangrijkste groep. Niet alles hoeft te verlopen via een cursusaanbod of training. Senioren kunnen zelf verantwoordelijkheid nemen in het voorkomen van vallen door (meer) te sporten en te bewegen, zich te informeren over aanpassingen in hun huis. Zij kunnen een medicatie review aanvragen via huisarts of apotheker. En zelf vitamine D slikken. Als zij meedoen aan een geïndiceerde valtraining kunnen zij daarvoor betalen of zich daarvoor (aanvullend) verzekeren. Een overstap naar een verzekeraar die hier royaal in vergoedt, is jaarlijks mogelijk. Het is dan vooral zaak om hen te informeren, en te motiveren en te verleiden om dit ook daadwerkelijk te doen.

DE GEMEENTE

Binnen de gemeente zijn er veel professionals aan het werk die aandacht kunnen besteden aan het thema valpreventie. Dit zijn: gezondheidsmakelaars, welzijnswerkers, ouderenadviseurs, ambtenaren (bijvoorbeeld wijkmanager, wijkbeheerder), buurtsportcoaches, sportdocenten



Fittest voor 65+ in Lingewaal

In de gemeente **Lingewaal** is sinds 2016 een projectgroep 'Lingewaal Fit, Veilig & Vitaal' gestart. In deze groep zitten fysiotherapeuten, de ouderenadviseur van Welzijn, wijkverpleegkundige (sociaal team), de buurtsportcoach, vrijwillige adviseurs voor woningaanpassing en vertegenwoordiging namens ouderen en namens de gemeente. De groep stelt jaarlijks een activiteitenplan vast, en gezamenlijk worden in de Valpreventiemaand activiteiten uitgevoerd (fittesten, voorlichting, cursus In Balans, artikel in de krant). De gemeente draagt bij in de communicatie en in de financiering en vanuit de gemeente worden ouderen uitgenodigd om deel te nemen.

van gemeentelijke sportbedrijven.

Ga met hen in gesprek over het werk dat zij in het kader van valpreventie kunnen verrichten. Deze professionals zetten zich vaak ook al in voor andere (gemeentelijke) programma's zoals

‘Gezond ouder worden’ en ‘Langer thuis wonen’. Hier zijn vaak verbindingen mogelijk. Zij beschikken vaak ook over algemene diensten zoals een communicatie afdeling die kan bijdragen aan bijvoorbeeld een publiekscampagne (via lokale en regionale media). Daarnaast is er altijd overleg mogelijk met raadsleden, ambtenaren danwel een wethouder over de mogelijkheid tot (tijdelijke) financiering van (een deel van de) activiteiten.

ZORGPROFESSIONALS

Iets anders is dit voor zorgprofessionals. Zij worden door de zorgverzekeraar voor verrichtingen betaald. Valpreventie is meestal niet als verrichting te declareren. Maar in het tarief van deze

professionals zit wel een deel verwerkt om te besteden aan ‘algemene’ taken en overleg. Zij kunnen deze tijd natuurlijk maar 1 keer besteden, dus ook hier zal per hulpverlener verschillen hoeveel ‘eigen’ tijd hij/zij wil, kan en mag besteden aan valpreventie. Dit geldt voor bijvoorbeeld huisartsen, apothekers, verpleegkundigen, verzorgenden, paramedici (fysio- en ergotherapeuten) en optometristen. Ga in gesprek over hun motivatie en mogelijkheden om bij te dragen aan het voorkomen van valincidenten.

COMMERCIËLE AANBIEDERS

Commerciële partijen berekenen hun tarief rechtstreeks door aan senioren. Een lokale sportaanbieder is hier een voorbeeld van. De door

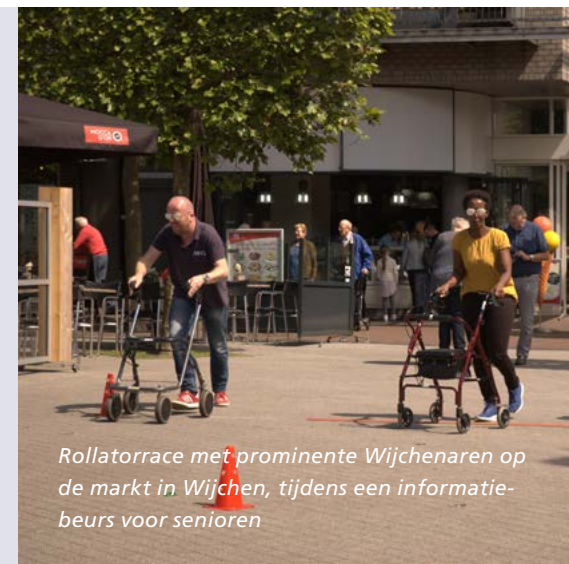
VeiligheidNL gewenste oefeningen op mobiliteit, kracht en balans kunnen ingepast worden in regulier sport aanbod zoals MBvO, seniorenfitness, walking football, etc. Zijn zij hier te kwetsbaar voor? Dan is er bij fysiotherapeuten vaak ook de mogelijkheid tot geriatric fitness. Soms kunnen sportaanbieders gebruik maken van aanvullende subsidies. Dan is het mogelijk om een valtraining of andersoortig sport- of beweegaanbod tegen een gereduceerd tarief aan te bieden.

VRIJWILLIGERS

Een categorie waar nog weinig aan is gedacht of mee is samengewerkt zijn vrijwilligers. Met name vanuit de doelgroep (senioren) zijn hier

In de gemeente **Wijchen** is al sinds 2011 een zeer actieve werkgroep valpreventie werkzaam. Diverse disciplines zijn vertegenwoordigd zoals fysiotherapie, thuiszorg, welzijn. Daarnaast is ook de seniorenbond betrokken. De gemeente draagt de werkgroep een warm hart toe. Deze werkgroep laat zien dat er meerdere jaren nodig zijn om een goede infrastructuur te bouwen en om aan diverse elementen aandacht te besteden. Naast een aantal vaste elementen (een cursus ‘Vallen Verleden Tijd’ en een publieksactiviteit zoals

een rollatorrace, voorlichting of beurs) wordt er elk jaar opnieuw een jaarplan opgesteld met een aantal speerpunten. In de afgelopen jaren zijn professionals geschoold; ketenpartners geïntegreerd; bij de gemeente aandacht gevraagd voor de openbare ruimte. De werkgroep zoekt actief naar financiering. Naast de deelnemers (vergoeding voor valtraining via hun aanvullende verzekering) draagt de gemeente en ZZG zorggroep bij. In het verleden is veel gebruik gemaakt van subsidie, vooral voor de uitvoer van ‘Vallen Verleden Tijd’.



In **Hatert** is een 'ontmoetgroep voor kwetsbare senioren' actief, waarbij bewegen een vast onderdeel is. Dit wordt begeleid door HAN studenten onder supervisie van een fysiotherapeut.

verbindingen te leggen. Denk hierbij aan een vrijwillig woonadviseur en een vrijwillig ouderenadviseur voor activiteiten zoals woonadvies en voorlichting. Ook seniorenorganisaties zoals ouderenbonden kunnen hun achterban actief informeren en benaderen, of leden inzetten bij activiteiten.

OPLEIDINGEN

Ook studenten kunnen in het kader van hun opleiding zaken oppakken. Dit zijn niet per se studenten zonder ervaring. Regelmatig doen bijvoorbeeld wijkverpleegkundigen een postdoc opleiding waarvoor zij nog een afstudeeropdracht zoeken. Deze wijkverpleegkundigen zijn dan al werkzaam bij bijvoorbeeld een samenwerkingspartner zoals ZZG zorggroep (een thuiszorgorganisatie in de regio Nijmegen).

5.4 Business Case: investering versus opbrengst

Interessant voor met name financiers (zorgverzekeraars, gemeenten) is te weten wat valpreventie oplevert ten opzichte van de investering die gedaan moet worden. Is de uitvoeringsbekostiging wel op een logische wijze geregeld? Diegene die de kosten maakt ontvangt bijvoorbeeld lang niet altijd de baten. Preventieve activiteiten worden lang niet altijd gestimuleerd binnen het huidige zorgstelsel.

VeiligheidNL en Vilans proberen met nieuwe inzichten in financiering van preventie-activiteiten de mogelijkheden van een zogenaamde [Health Impact Bond](#) (HiB) te verkennen. In deze financieringsconstructie investeert een private partij of partijen geld voor de inzet van (kostenbesparende) interventies en ontvangt bij het succes deze investering met rendement terug. Vanuit GGD Gelderland-Zuid zijn wij betrokken bij deze verkenning.



Deelnemers aan de cursus in Culemborg ontvangen certificaat

In **Culemborg** wordt een cursus gegeven waarin gedurende 23 weken wijkverpleegkundigen voorlichting geven over gezond en veilig ouder worden en de sportdocent beweeglessen geeft. Er ontstaat een sociale cohesie in de groep. Na deze periode gaat een groot deel van de groep door met bewegen bij de sportdocent in de reguliere lessen. Een mooie [samenwerking](#)!

Hoe kwam u bij de cursus valpreventie terecht?

Ik ben lid van een gymnatiekclub daar kreeg ik een folder over de cursus 'Zicht op evenwicht'. Er was een informatiebijeenkomst in het gemeentehuis en daar ben ik naar toe gegaan. Ik zag het eerst niet zitten om mee te doen omdat ik er niet zelf kon komen. Gelukkig kwam ik een bekende uit de buurt tegen die mij iedere week heeft opgehaald.

Waarom deed u mee?

Ik vind dat je op mijn leeftijd in beweging moet blijven en dit leek mij een verantwoorde manier van bewegen onder begeleiding.

Wat vond u van de cursus?

Het was een hele leuke groep mensen waarbij ik mij heel erg op mijn gemak voelde. De leidster was ontzettend aardig en bekwaam. Ik vond het best vermoeiend maar op een positieve manier. Je kon meedoen wat je kon en wat niet lukte was niet erg.

Wat heeft de cursus u opgeleverd?

Ik vraag geen hulp meer om uit een stoel of auto te stappen. Ik heb geleerd dat ik dit zelf kan en dat het goed is om dit zelf te blijven doen. Ik ben na de cursus minder bang om te vallen. We hebben het opstaan als je gevallen bent geoefend. Ik heb ook geleerd dat ik niet zomaar omval. We deden hiervoor een oefening waarin de cursusleidster mij een klein duwtje gaf. Je merkt dan dat je zelf veel kan opvangen en niet zomaar valt. De cursus is nu afgelopen, ik mis het wel op vrijdagochtend.

'Ik vind het jammer dat de training afgelopen is'

**Mevrouw Louise ter Haar,
Groesbeek, 90 jaar**

6. Voor het voetlicht: hoe bereik je senioren?

6.1 Bereik doelgroep is moeilijk

Het bereiken van de doelgroep is lastig als we spreken van 'valpreventie'. Senioren vinden het een negatieve term; er wordt focus gelegd op een probleem, de nadruk wordt gelegd op kwetsbaarheid, op een negatieve kant van ouder worden en verlies.

In gesprek met ouderen over valpreventie ont-kennen of bagatelliseren zij vaak het risico en de mogelijk (ernstige) gevolgen van een val. Ze herkennen en erkennen het probleem wel, maar dan voor een ander, niet voor zichzelf. Daarnaast zijn kwetsbare ouderen, die wellicht al een keer gevallen zijn, niet zo makkelijk te motiveren om (weer) te gaan bewegen of sporten.

Veiligheid.NL heeft informatie over het [motive-ren van ouderen](#), communicatie met ouderen en 'breaking down the barriers'.

RIVM noemt diverse [kansrijke elementen](#) in haar brochure over preventieve activiteiten voor ouderen die onvoldoende bereikt worden.

6.2 Marketing van het thema

In een focusgroepgesprek met een aantal senioren van [Netwerk 100](#), het ouderennetwerk in Nijmegen, werd aangegeven dat het weliswaar

erg belangrijk is dat er inspanningen worden gedaan om het aantal valongevallen te verminderen, maar dat de term 'valpreventie' als vakjargon wordt gezien. Zelfs de term 'preventie' is wellicht voor veel ouderen te moeilijke taal. Deze senioren gaven ook de tip om meer 'fun' in te brengen. Zoals bijvoorbeeld bij de [funtheory](#) of de filmpjes 'de pijnlijke zaak' op www.vermijdvallen.be.

Dit sluit aan bij het idee dat mensen niet willen aangesproken worden op het probleem 'vallen', maar wel op het doel 'zo lang mogelijk thuis blijven wonen'. Ook hier zie je verschuiving van

In de gemeente **Culemborg** is gestart met het uitvoeren van een onderzoek bij ouderen. Doel is inzicht te krijgen in de drijfveren van inwoners van 65 jaar en ouder om in beweging te komen en te blijven. Om daarmee zolang mogelijk gezond zelfstandig te blijven. Op basis van de resultaten zal een marketingcommunicatieplan worden opgesteld dat handvatten biedt voor lokale partijen voor een passende benadering van de doelgroep.

de benadering: van Ziekte & Zorg naar Gezondheid & Gedrag ('ZZ naar GG')! Vandaar ook het pleidooi voor meer nadruk op de term 'gezond ouder worden'. Rondom dit begrip hangt een veel positievere klank, en het omschrijft ook een doel om naar toe te werken, in plaats van een probleem dat aangepakt dient te worden.

6.3 Werving & pr: succesfactoren

In de jaren dat we met valpreventie (en andere thema's gericht op ouderen) bezig zijn, hebben we veel informatie verzameld over werkzame elementen rondom werving en PR.

UITVOER DICHT BIJ HUIS

Deelnemers aan valpreventie-activiteiten zijn meestal niet zo mobiel. Ze zijn 65+, vaak zelfs al 75+ en lopen mogelijk met een rollator of gebruiken een scootmobiel. Het is dan van belang om de activiteiten zo dicht mogelijk bij huis te organiseren.

Dit geldt overigens niet voor alle valpreventie-activiteiten en ook niet voor alle senioren: deelnemers aan tai chi, nordic walking en dansles (universele valpreventie) zijn over het algemeen een stuk vitaler en mobieler, dan senioren die

hun rollator laten keuren (selectieve valpreventie) of die aan een valpreventietraining (selectieve/geïndiceerde valpreventie) meedoen.

VOOR ELK WAT WILS

Zoals gezegd is de doelgroep senioren erg divers. Een mevrouw van 65 die 3 keer in de week sport, verschilt nogal van een mijnheer van 95 die het afgelopen jaar al 3 keer gevallen is en op het moment herstelt van een heupfractuur. Het is daarom van belang om ook in het valpreventie aanbod dit onderscheid aan te brengen. Zodat een grote groep ouderen zich aangesproken voelt. Vitale & 'jonge' ouderen zullen meer gemotiveerd zijn om aan walking football of 'zumba gold' mee te doen; kwetsbare en 'oudere' ouderen staan meer open voor een valpreventietraining onder begeleiding van een gespecialiseerde (geriatrisch) fysiotherapeut of een rollatorkeuring/training.

ADEQUATE VERWIJSINFO VOOR VERWIJZERS

De heterogeniteit van de doelgroep zorgt ervoor dat verwijzers goed geïnformeerd moeten worden over het aanbod. Zodat de juiste oudere op de juiste plek komt. Hiertoe zijn diverse hulpmiddelen beschikbaar. Zoals de [valwijzer](#), de [signalenkaart voor professionals](#), de [TOS](#) (tweetrapscreening ouderen), de [Valanalyse](#), een overzicht van interventies (zoals bijvoorbeeld op de website [Bommelerwaardbeweegt](#)).

WERVING EN UITVOER DOOR LOKALE PROFESSIONALS: 1-OP-1

De werving en (een deel van) de uitvoer van het valpreventie-aanbod wordt gedaan door de lokale 1e lijn (fysio- en ergotherapeuten, thuiszorgmedewerkers, huisartsen). Zij zijn bekend in hun eigen wijk, kunnen eigen cliënten aanmelden voor valpreventie en kennen ook alle wervingskanalen in hun eigen wijk/gemeente (zoals de bibliotheek, de huisarts, apotheek, wijkcentrum, het wijkkrantje, de buurtwebsite). Bovendien staan mensen meer open voor een advies van iemand waarmee ze vertrouwd zijn en die enig gezag heeft. "Als de huisarts het zegt, zal het wel echt nodig zijn".

WERVING DOOR DE GEMEENTE

Diverse gemeentes werken mee aan een actieve werving, door bijvoorbeeld alle senioren boven een bepaalde leeftijd een brief te sturen waarin zij worden uitgenodigd voor een informatie-bijeenkomst of fittest. Hiermee laten zij ook zien dat zij het onderwerp van belang vinden.

SAMENWERKEN MET OUDEREN EN OUDERENORGANISATIES

Ouderen weten natuurlijk zelf het beste waar ze

In **Wijchen** wordt de training 'Vallen Verleden Tijd' verzorgd door een geriatrief fysiotherapeute, samen met twee (gepensioneerde) judoka's.

warm voor lopen. Werk actief samen met hen. Niet alleen kunnen ze adviseren in de wijze van communiceren en over de meest geschikte kanalen: zij kunnen de werving ook zelf voor hun rekening nemen. Door een stukje te schrijven in het wijkkrantje, hun seniorenblad of door als ambassadeur op te treden.

(GROEPS) ACTIVITEIT IS NIET ZALIGMAKEND

Naast diverse groepsactiviteiten zijn er nog legio andere activiteiten en interventies mogelijk om het vallen onder senioren te voorkomen. Deze leggen veel minder de nadruk op het aanpakken van een probleem en het meedoen aan een groepsactiviteit. Aanpassingen in de openbare ruimte en technologische oplossingen (bijv. bewegingssensor in huis) zijn interventies die invloed kunnen hebben zonder dat mensen actief gemotiveerd hoeven te worden om hun eigen gedrag te veranderen.

KRACHT VAN INTEGRAAL WERKEN

In steeds meer wijken en gemeentes wordt actief gewerkt aan een integrale aanpak valpreventie, zodat er een keten ontstaat van preventieve activiteiten vanuit diverse disciplines, gericht op diverse risicofactoren voor vallen. Betrokken professionals voelen zich verbonden met het thema valpreventie en zullen niet alleen actief werven voor hun 'eigen' activiteiten maar zeker ook verwijzen naar ander aanbod binnen de keten.

In de **Bommelerwaard**, maar ook in andere gemeenten in Rivierenland, is een brede gezondheidsmarkt of seniorenmarkt georganiseerd waar senioren veel kunnen halen op het gebied van zorg, welzijn en wonen. Ook de onderwerpen vallen en bewegen worden belicht, onder andere door een gezamenlijke stand waar je naast informatie over sporten en bewegen ook woonadvies kunt krijgen. Deze markten trekken veel senioren.

Door de samenwerking met anderen is het bovendien mogelijk om tot andere, creatieve oplossingen te komen om de doelgroep te bereiken. Een woningbouwcoöperatie of een KBO kunnen via hun kanalen senioren bereiken die vanuit een GGD of thuiszorgorganisatie niet bekend of mogelijk zijn. Zie ook [dit filmpje](#).

BUNDELING VAN ACTIVITEITEN (IN ÉÉN MAAND, OP ÉÉN DAG)

In de regio Gelderland-Zuid wordt elke maand oktober een regionale valpreventiemaand georganiseerd. Dit betekent dat het merendeel van de activiteiten wordt uitgevoerd in deze maand. Hierdoor wordt ook alle PR gebundeld en op meerdere plekken aangeboden waardoor er meer kans is dat senioren er aandacht voor hebben.

In **Wijchen** is er een themamiddag over vallen en dansen georganiseerd en in **Nijmegen** (in het OBG) een themadag over 'mobiliteit en veiligheid'. Beide hadden een opkomst van ongeveer 100 senioren! Mensen zijn hierbij zeker verleid door het feit dat er ook gedanst kon worden en dat hun rollator gratis gekeurd werd.

Wanneer alle activiteiten in een bepaalde periode plaatsvinden, kan er over en weer verwezen worden naar activiteiten in de nabije toekomst. Er komen méér mensen wanneer verschillende activiteiten op één dag of middag plaatsvinden.

Sowieso is oktober een uitstekende maand om aandacht te besteden aan valpreventie: de donkere en gladde maanden komen er aan. Voor veel senioren zijn dit de maanden die de valangst vergroten en zij zijn dan meer gemotiveerd om aan valpreventie te doen dan bijv. in de zomer.

CREATIEF WERVEN

Het merendeel van de zelfstandig wonende 65-plusser vindt het belangrijk om aandacht te besteden aan valpreventie, maar komt nog niet daadwerkelijk in actie. Het risico om te vallen

onderschatten ze. Ze voelen zich nog niet bij de doelgroep horen ('ik ben toch nog niet zo oud', 'ik ben niet zo kwetsbaar'). Ook zijn er veel mensen die denken dat een val op hogere leeftijd er nu eenmaal bij hoort, en dat er verder toch niks aan te doen valt. Er zijn zelfs ook professionals die daar zo over denken. Het is belangrijk om mensen in een vroeg stadium attent te maken op risicofactoren en op wat zij zelf kunnen doen om de kans op vallen te verkleinen.

Daarnaast zijn er veel ouderen met een hoog risico om te vallen, die logischerwijs niet zo mobiel zijn. Met name bij rollatorkeuringen en -trainingen is de opkomst vrij laag, omdat deze mensen niet ver kunnen lopen.

Ideeën om wat pro-actiever en creatiever op te treden om mensen te bereiken:

- Tijdens een reguliere (beweeg)activiteit waar ouderen toch al komen (Meer bewegen voor ouderen, countrydansen, wereld/volksdansen, 'soepie doen') wordt ook aandacht besteed aan valtechnieken en/of wordt voorlichting gegeven.
- Tijdens bingo of kienen worden de rollators die sowieso al achter in de zaal staan gratis gekeurd en van een eventuele reparatie voorzien.
- Mensen die een rollator aanschaffen krijgen meteen een kaartje/uitnodiging mee voor een aankomende rollatortraining.

In **Nijmegen Oud-West** is een stuurgroep actief die zich bezighoudt met valpreventie. Voor de werkgroep is het uitgangspunt dat het risico op vallen thuis hoort in het brede spectrum van aandacht voor senioren. Ook is gebleken, uit een onderzoek van studenten van de HAN in het voorjaar van 2017, dat ouderen zich niet laten aanspreken op het thema vallen. 'Dat zien we dan wel, zo erg kan dat niet zijn', is hun eerste reactie. Maar zo erg kan het wel zijn, gevolgen voor zelfredzaamheid, thuis blijven wonen en eenzaamheid worden erg onderschat. Ontmoeten, in beweging blijven, samen eten zijn activiteiten waar ouderen meer belangstelling voor hebben. Dat deed de werkgroep besluiten om aan te haken bij een bestaande activiteit voor ouderen om zo het bereik te vergroten en dus ons verhaal over hoe op de been te blijven aan meer ouderen kwijt te kunnen.

Onder regie van enkele bewoners vindt er in een wijkcentrum in de wijk een activiteit plaats die bekend staat onder de naam 'Soepie Doen'. Elke woensdag komt een groep van tussen de 30 en 40 voornamelijk alleenstaande ouderen, bij elkaar om koffie te drinken, soep te eten en wetenswaardigheden uit te wisselen. In overleg met de

organisatie werd besloten om in de valpreventiemaand (oktober 2017) zo'n soepochtend in te richten met informatie over de risico's en gevolgen van vallen voor je leven als oudere. Er werden folders ontwikkeld en uitgedeeld op wijkcentra, bij activiteiten voor ouderen. Er werd een artikel geschreven voor wijkblad de Wester. We zorgden voor een (inter)actief programma. Een ervaringsdeskundige uit de wijk vertelde over een recente val die haar weken van herstel kostte. Een audicien vertelde over het 'oudere' oor, de werking ervan, de problemen met horen. In rondes van 15 minuten konden de deelnemers zich laten informeren over veilig en handig wonen en slimme woonoplossingen. Ook konden mensen kiezen voor een ogentest en advies bij een opticien. Die gaf bovendien elke deelnemer een leuk brillendoekje mee. Een oefentherapeut had gesprekje over lekker kunnen slapen en uitgerust zijn. Samen met de deelnemers vulde een ergotherapeut korte vragenlijstjes in over het gebruik van hulpmiddelen. Een fysiotherapeut had een balansparcours uitgezet en een sportdocent sprak met de wijkbewoners over hun eigen manier van bewegen en sporten en de mogelijkheden in de wijk. Tot slot ronden we de bijeenkomst af met een kop heerlijke, gezonde, verse soep.

De opkomst was groot, er waren zo'n 35 deelnemers. Zij gaven aan de bijeenkomst als informatief en geslaagd ervaren te hebben. Ongeveer 15 mensen gaven aan belangstelling te hebben voor een van de valpreventiecurssussen Zicht op Evenwicht en Vallen Verleden Tijd. Deze zijn vanaf 1 januari 2018 van start gegaan.



SCHOLEN EN INFORMEREN VAN PROFESSIONALS

Bij veel preventiethema's zijn wij afhankelijk van andere professionals die hun cliënten of patiënten attenderen op ons preventie aanbod. Het is daarom belangrijk om deze professionals goed te informeren over het aanbod, de eventuele verwijs- en selectiecriteria enzovoort.

In **Nijmegen Hatert** heeft de werkgroep valpreventie een scholing verzorgd aan 28 medewerkers van de ZZG zorggroep (verzorgenden in Hatert) in het bijzijn van 6 docenten MBvO van Sport Service Nijmegen. De scholing werd uitgevoerd door 2 fysiotherapeuten. Bij 1 workshop was ook een ergotherapeut aanwezig. Valrisico en de mogelijkheden van preventie staan na deze scholing hoger op de agenda.

De interventie heeft niet meteen geleid tot meer deelname aan cursussen valpreventie. Duidelijk is dat er langer en meer gewerkt moet worden aan motivatie tot deelname. De contactpersonen van de ZZG Zorggroep in de lokale werkgroep geven aan dat zij willen nadenken hoe ze dit initiatief kunnen verduurzamen. Hoe kunnen we het in de loop van het jaar onder de aandacht houden bij hun collega's. Bij de medewerkers ZZG (intermediairs) is bewustwording rondom belang van het aankaarten van valpreventie en in beweging blijven genomen. Wij gaan ervan uit dat dit ook het geval is bij de cliënten in zorg bij de ZZG.



Voorlichting in het dorpshuis in Lingewaal

In **Lingewaal** is een reeks voorlichtingen over valpreventie gekoppeld aan de inloopochtenden voor ouderen in een dorpshuis (Buurtontmoetingspunt). De organisatoren van de inloop waren betrokken bij de organisatie. Gedurende 3 momenten werden 3 thema's besproken: je woning aanpassen (door de vrijwillige woonadviseur), meer bewegen/voorkomen van vallen (door de fysiotherapeut) en de rol van voeding en medicatie (door de wijkverpleegkundige en diëtiste). Koffie of thee werd aangeboden vanuit de werkgroep Lingewaal Fit, Veilig & Vitaal (financiering door de gemeente). Op deze manier is handig aangesloten bij al bestaande momenten waarop ouderen samenkomen.

Hoe kwam u bij de cursus valpreventie terecht?

Ik las erover in 'Weekblad Wegwijs' het huis aan huisblad in Wijchen.

Waarom deed u mee?

Ik heb spierreuma en hierdoor willen mijn benen niet meer. Ik val regelmatig en ik ben ook bang om te vallen. Toen ik zag dat er hier in Wijchen een cursus zou komen dacht ik meteen dat is iets voor mij.

Wat vond u van de cursus?

Ik vond de cursus geweldig en zou iedere oudere aanraden om er ook een te volgen. Het was voor mij sociaal goed en ik heb er veel van geleerd. Ik vond de cursus pittig en uitdagend maar er was voldoende ondersteuning. Ik werd aangemoedigd en geholpen en stond soms versteld van mijzelf wat ik allemaal kon en durfde. Als er volgend jaar weer een cursus gegeven wordt dan geef ik mij weer op.

Wat heeft de cursus u opgeleverd?

Ik heb bijvoorbeeld technieken geleerd om op te staan als ik gevallen ben. En leren lopen over ongelijke stoeptegels en over een evenwichtsbalk. We hebben deze technieken 10 weken lang geoefend. Ik merkte dat het iedere week beter ging. Toen ik laatst viel op straat wist ik hoe ik zelf op kon staan. Dat geeft een goed gevoel.



**‘Volgend jaar
doe ik weer mee!’**

**Mevrouw Truus Segers,
Wijchen, 73 jaar**

7. Toolkit valpreventie: welke materialen zijn beschikbaar?

Er zijn voor lokale werkgroepen en uitvoerders valpreventie diverse materialen beschikbaar.

7.1 PR materialen

Via de webshop van [Weemen](#) zijn diverse PR materialen beschikbaar. Posters, folders, ansichtkaarten, advertenties, powerpoint) zijn van eigen lokale gegevens te voorzien (logo's,



datum, tijdstip, adres, etc.). Ook de handreiking en het logo (de banana) zijn daar te downloaden.

In de webshop is te kiezen uit twee mogelijkheden: de producten (gratis) via de mail ontvangen als PDF, en vervolgens zélf (laten) uitprinten. Of de producten (tegen betaling) via de webshop te laten drukken.

7.2 Uitleen materialen

Via het [Uitleenpunt GGD Gelderland-Zuid](#) zijn diverse materialen gratis te lenen. Het is immers kostbaar om zaken aan te schaffen die wellicht maar één keer per jaar gebruikt worden. Het betreft:

- Valparcours Vallen Verleden Tijd
- Beamer & laptop t.b.v. voorlichting
- Spel 'Huisje Weltevree'
- Testkoffer VeiligheidNL
- Banner

Materialen dienen tijdig via de website gereserveerd te worden en zelf gehaald te worden bij de GGD in Nijmegen of Tiel.

7.3 Websites om aanbod op te plaatsen

Voor regio Nijmegen worden activiteiten geplaatst op de cursuspagina van de website van ZZO Zorggroep. Deze informatie is bedoeld voor potentiële deelnemers. Ook als u géén folders of ander PR materiaal gebruikt is dit een handige site om naar te kunnen verwijzen. In de valpreventiemaand oktober wordt deze volop gevuld met alle activiteiten: er is dan één bron die klopt en waarnaar verwezen kan worden. Zie voor een indruk: www.zozorggroep.nl/cursussen-bijeenkomsten.

In de **Bommelerwaard** is een [website](#) gemaakt waarop alle beweegaanbod kan worden geplaatst. Bezoekers komen via selectiecriteria uit op een overzicht van lokaal beweegaanbod. Verder zijn er op lokaal niveau vaak wijk- of buurtagenda's of pagina's in de krant waar je activiteiten kunt plaatsen.

Voor Rivierenland is geen regionale cursusaanbieder beschikbaar maar wel de website [SamenWel](#). Dit is een online platform over gezond leven in Rivierenland. Hier kunnen lokale organisaties of groepen hun aanbod plaatsen. Het gaat hierbij om een breed aanbod in het kader van ontspannen, eten of bewegen. Het doel van de website is op een laagdrempelige wijze bewoners te informeren over lokale activiteiten, zo veel mogelijk ondersteund met beeldmateriaal om ook bewoners die moeite hebben met lezen te bereiken.

7.4 Themaspecialisten valpreventie & gezondheidsmakelaars GGD

Binnen de GGD zijn twee themaspecialisten aangesteld die zich op regionaal niveau bezighouden met het thema en kunnen faciliteren in bijvoorbeeld kennisuitwisseling en belangenbehartiging. Zij onderhouden contacten met VeiligheidNL, zijn op de hoogte van financierings- en subsidiemogelijkheden. Regelmatig wordt er vanuit de GGD een nieuwsbrief uitgebracht waarin landelijk en regionaal nieuws wordt gebundeld. Ook organiseren zij elk jaar een valpreventiemaand.

Daarnaast is er in alle gemeenten van de regio een [gezondheidsmakelaar](#) aangesteld. Deze kan ondersteunen bij de ontwikkeling van een lokale aanpak valpreventie.

7.5 Landelijke ondersteunende websites en artikelen

Zonder compleet te willen zijn is er veel informatie beschikbaar via landelijke websites en artikelen. Een aantal is hier (ter inspiratie) opgenomen:

- [Website Nijha](#) (toolkit valpreventie)
- [Website Veiligheid.NL](#)
- [Website Kenniscentrumsport](#)
- [Dossier Bewegen en valpreventie voor ouderen, Fonds Nuts Ohra](#)
- [Samenwerking zorg, sport en bewegen, artikel](#)
- [Mogelijkheden om te bewegen voor ouderen, alles over sport](#)

7.6 Communicatie B1 niveau

Er zijn verschillende niveaus waarop je via teksten kunt communiceren. Het zegt iets over de leesbaarheid van de tekst. Taalniveau A1 is het laagste niveau en taalniveau C2 het hoogste van de in totaal zes niveaus (A1, A2, B1, B2, C1, C2). B1-teksten zijn voor 95% van de bevolking goed te begrijpen. Daarom noemen we B1-niveau Eenvoudig Nederlands. In de volksmond wordt B1-niveau ook vaak Jip-en-Janneke-taal genoemd.

Vanuit de GGD pleiten we voor het gebruik van teksten op het zogenaamde B1 niveau.

B1-teksten zijn teksten met korte zinnen, concrete woorden (dus geen woorden als beleid of

concept), alledaagse woorden (geen juridische of medische vaktaal) en eenduidige formuleringen (geen wollig taalgebruik). Vooral dat laatste is belangrijk. B1-teksten vertellen duidelijk wat de bedoeling is van een tekst, zodat mensen precies weten wat ze moeten doen of laten. B1-niveau is dus niet zozeer eenvoudig, maar vooral heel duidelijk en actief.

Meer informatie staat op de website van [Stichting Lezen en schrijven](#).

We kunnen ondersteuning bieden bij het vervaardigen van teksten in bijvoorbeeld voorlichtingsfolders.

Colofon

Dit is een uitgave van GGD Gelderland-Zuid
Mede mogelijk gemaakt met subsidie van
het [FNO](#), programma 'Meer Veerkracht,
Langer Thuis'.



Jaar van uitgifte: juni 2018

Beeldmateriaal alleen overnemen na
toestemming.

Contact

GGD Gelderland-Zuid

Afdeling Gezond Leven

Postbus 1120

6501 BC Nijmegen

gezondleven@ggd gelderlandzuid.nl

www.ggd gelderlandzuid.nl

Copyright © 2018

GGD Gelderland-Zuid

Vormgeving: OptimaForma, Nijmegen

Fotografie interviews: William Moore

