

Monitoring en versnelling implementatie ketenaanpak valpreventie in Zuid-Holland Noord

Rapportage jaar 1

Dana van Hameren, MSc
Jacky Heemskerk, MSc
Dr. Arlette Hesselink
Lector Dr. Petra Siemonsma
Onderzoeksgroep Bewegezorg, Eigen Regie en Gedragsverandering
Hogeschool Leiden



Samenvatting

Jaarlijks vallen er zo'n één miljoen 65-plussers in Nederland, wat grote impact heeft op de zorg en maatschappelijke kosten. Om het aantal valincidenten te verminderen is een sterke en integrale ketenaanpak noodzakelijk. In de regio Zuid-Holland Noord werken een regionale kartrekkersgroep, lokale coördinatoren, zorg- en welzijnsprofessionals en inwoners samen binnen de ketenaanpak valpreventie. Hun gezamenlijke doelen zijn: het vergroten van bewustwording over valpreventie, het signaleren van valrisico, het aanbieden van passende interventies en het stimuleren van doorstroom naar het reguliere beweegaanbod.

Om de implementatie van de ketenaanpak valpreventie te optimaliseren hebben gemeenten en partijen die betrokken zijn bij valpreventie in de regio Zuid-Holland Noord behoefte aan meer inzicht in hoe de ketenaanpak in de praktijk wordt vormgegeven. Daarbij willen zij inzicht krijgen in de voortgang, de knelpunten die worden ervaren en de kansen voor verbetering. Daarnaast is er behoefte om van elkaar te leren door ervaringen en lokale oplossingen met elkaar te delen.

Hogeschool Leiden voert daarom onderzoek uit in zeven gemeenten. Samen met bij valpreventie betrokken gemeenteambtenaren, lokale coördinatoren valpreventie, zorg- en welzijnsprofessionals en inwoners brengen we in kaart hoe de ketenaanpak valpreventie wordt ingevuld, wat goed werkt en waar verbeterkansen liggen. Per gemeente is gestart met een deskresearch gevolgd door gesprekken met de bij valpreventie betrokken gemeenteambtenaren en valpreventiecoördinatoren. In samenspraak met hen is een wijk geselecteerd waar een groepsbijeenkomst met zes tot tien inwoners en zorg- en welzijnsprofessionals heeft plaatsgevonden. Tijdens de bijeenkomst is gebruik gemaakt van de werkvorm client journey waarbij alle stappen van de ketenaanpak zijn besproken: van bewustwording en valrisicotest tot valpreventiecurssussen en doorstroom naar regulier beweegaanbod. Deze momentopname wordt na een jaar herhaald.

Evaluatie met de gemeenten

Uit de evaluatie met de gemeenten blijkt dat het onderzoek inzicht geeft in de implementatie van de ketenaanpak valpreventie binnen een wijk. De teruggekoppelde adviezen kunnen soms direct door de coördinatoren valpreventie worden doorgevoerd. Daarnaast stimuleert deelname aan de bijeenkomsten betrokkenheid en eigenaarschap van inwoners en professionals die deelnemen aan de bijeenkomsten.

Wat gaat er goed?

Valpreventie heeft in alle wijken een duidelijke plek gekregen en wordt gedragen door een betrokken netwerk van zorg- en welzijnsprofessionals en inwoners. Bewustwording en screening zijn breed georganiseerd via diverse kanalen en activiteiten. Er is een aanbod van erkende valpreventiecurssussen en een breed, laagdrempelig beweegaanbod gecreëerd. Doorstroom naar regulier beweegaanbod krijgt actief aandacht en de samenwerking tussen zorg- en welzijnsprofessionals binnen de keten groeit.

Kansen

Op het gebied van bewustwording over valpreventie kan de zichtbaarheid en samenhang van informatie nog verder worden versterkt. Hierbij kan het helpen om voor een positieve framing van valpreventie te kiezen en gebruik te maken van ervaringsverhalen van inwoners. Daarnaast is blijvende aandacht noodzakelijk voor het bereiken van moeilijk bereikbare doelgroepen, zoals kwetsbare ouderen of ouderen met een migratieachtergrond. De valanalyse bij hoog valrisico is zowel regionaal als landelijk een kwetsbare schakel en vraagt om landelijke structurele oplossingen. Het cursusaanbod is in sommige wijken kwetsbaar door een beperkt aantal trainers dat de cursus mag geven. Verder kan de doorstroom naar regulier beweegaanbod soms nog explicieter worden geïntegreerd in de cursus. Hierbij is het belangrijk de sociale componenten van het bewegen te benadrukken. De samenwerking kan verbeteren door aandacht te besteden aan de verduidelijking van rollen en verantwoordelijkheden binnen de ketenaanpak. Dit alles draagt bij aan de structurele borging van de ketenaanpak valpreventie binnen de wijk.

Inhoudsopgave

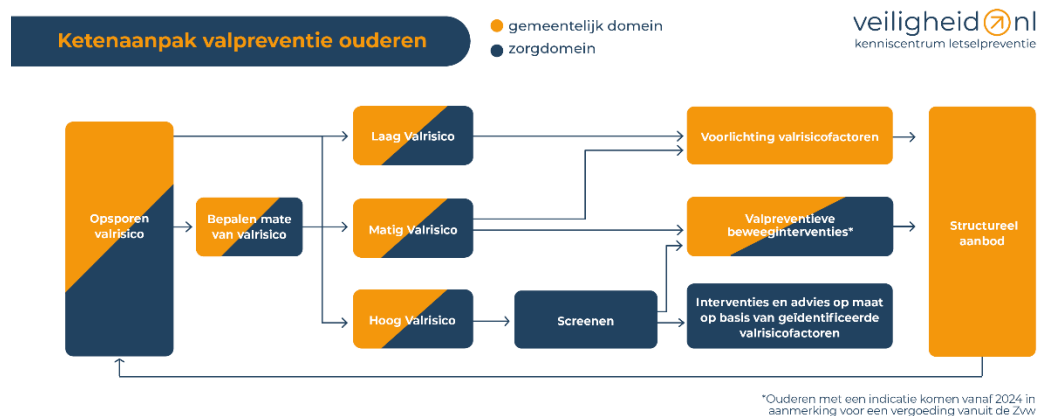
1.	Inleiding	3
2.	Methode	5
3.	Belangrijkste inzichten uit de negen wijken	7
4.	Resultaten per gemeente	10
4.1	Katwijk – Katwijk Noord en Katwijk aan Zee	11
4.1.1	Katwijk – Katwijk Noord.....	11
4.1.2	Katwijk – Katwijk aan Zee.....	13
4.2	Kaag en Braassem – Leimuiden.....	15
4.3	Noordwijk – Noordwijk Binnen	18
4.4	Hillegom – Elsbroek	19
4.5	Teylingen – Sassenheim.....	21
4.6	Lisse – Poelpolder	23
4.7	Leiden – Merenwijk en Binnenstad.....	26
4.7.1	Leiden – Merenwijk	26
4.7.2	Leiden – Binnenstad	27
5.	Referenties	30
6.	Bijlagen	32
6.1	Ruwe data uit de groepsbijeenkomsten per wijk (post-its).....	32
6.1.1	Katwijk – Katwijk Noord.....	32
6.1.2	Katwijk – Katwijk aan Zee.....	34
6.1.3	Kaag en Braassem – Leimuiden.....	35
6.1.4	Noordwijk – Noordwijk Binnen	37
6.1.5	Hillegom – Elsbroek	38
6.1.6	Teylingen – Sassenheim.....	40
6.1.7	Lisse – Poelpolder	42
6.1.8	Leiden – Merenwijk	44
6.1.9	Leiden – Binnenstad	45

1. Inleiding

Valincidenten vormen een belangrijk en groeiend gezondheidsprobleem onder ouderen. Jaarlijks vallen naar schatting ongeveer één miljoen 65-plussers in Nederland, met ingrijpende gevolgen voor hun gezondheid, zelfredzaamheid en kwaliteit van leven.¹ Naast persoonlijk leed leiden valincidenten tot een toenemende druk op de gezondheidszorg en aanzienlijke maatschappelijke kosten, onder andere door ziekenhuisopnames, spoedeisende hulp bezoeken, langdurige revalidatie en inzet van thuiszorg.² Een multifactorieel valpreventieprogramma kan bijdragen aan het verminderen van het aantal valincidenten en de daaraan gerelateerde kosten.²

In het Integraal Zorgakkoord (IZA) en het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) wordt valpreventie genoemd als een van de belangrijke thema's binnen de beweging naar passende zorg en preventie.^{3,4} Beide akkoorden benadrukken het belang van een integrale, domeinoverstijgende aanpak waarin zorg, welzijn, sport en bewegen structureel samenwerken, met gemeenten in een regisserende rol. De ketenaanpak richt zich daarbij niet alleen op het vroegtijdig signaleren en verminderen van valrisico's, maar ook op het versterken van zelfredzaamheid en het stimuleren van duurzaam gezond beweeggedrag van ouderen in hun eigen leefomgeving.⁵

Om de implementatie van de ketenaanpak te ondersteunen heeft VeiligheidNL een zogenoemde routekaart ontwikkeld (figuur 1).⁶ Dit kader biedt ondersteuning bij het verbinden van de activiteiten rondom bewustwording, signalering, risicobepaling, interventies en doorverwijzing naar structureel beweegaanbod, en maakt inzichtelijk welke onderdelen er onder het zorg- en welke onder het welzijnsdomein vallen.



Figuur 1. Routekaart ketenaanpak valpreventie (VeiligheidNL 2023)

In 98% van de gemeenten is de ketenaanpak in 2024 valpreventie ingevoerd. De wijze waarop deze wordt ingericht en uitgevoerd, verschilt echter per gemeente.⁵ Lokale omstandigheden, beschikbare voorzieningen en de betrokkenheid van professionals en inwoners beïnvloeden de kwaliteit en voortgang van de uitvoering. Ook speelt de mate van samenwerking tussen zorg- en welzijnsorganisaties en het sport- en beweegaanbod een belangrijke rol.

Om de implementatie van de ketenaanpak valpreventie te optimaliseren, hebben gemeenten en partijen die betrokken zijn bij valpreventie in de regio Zuid-Holland Noord behoefte aan meer inzicht in hoe de ketenaanpak in de praktijk wordt vormgegeven. Daarbij willen zij inzicht krijgen in de voortgang, de knelpunten die worden ervaren en de kansen voor verbetering. Daarnaast is er behoefte om van elkaar te leren door ervaringen en lokale oplossingen met elkaar te delen.

Om hieraan bij te dragen voert Hogeschool Leiden een tweejarig onderzoek uit in zeven gemeenten. Twee jaar op rij wordt in negen wijken in kaart gebracht hoe de ketenaanpak

valpreventie wordt uitgevoerd, wat daarin goed werkt en waar ruimte is voor verdere verbetering.

In deze rapportage worden de opzet, uitvoering en opbrengsten van het onderzoek in het eerste jaar beschreven. Hoofdstuk 2 gaat in op de onderzoeksmethode, gevolgd door de overkoepelende resultaten in hoofdstuk 3 en de resultaten per wijk in hoofdstuk 4 (paragrafen 4.1 tot en met 4.9). In de bijlagen (6.1.1 tot en met 6.1.9) zijn alle antwoorden opgenomen die deelnemers tijdens de groepsbijeenkomsten hebben gegeven.



2. Methode

Dit onderzoek richt zich op de wijze waarop de ketenaanpak valpreventie in de regio Zuid-Holland Noord wordt vormgegeven en uitgevoerd. Het doel is om de inrichting en het functioneren van de ketenaanpak op wijkniveau systematisch in kaart te brengen en veranderingen daarin over de tijd te monitoren. Door de resultaten van de wijken met elkaar te delen, kunnen gemeenten van elkaar leren en kan de verdere ontwikkeling van de ketenaanpak worden versneld.

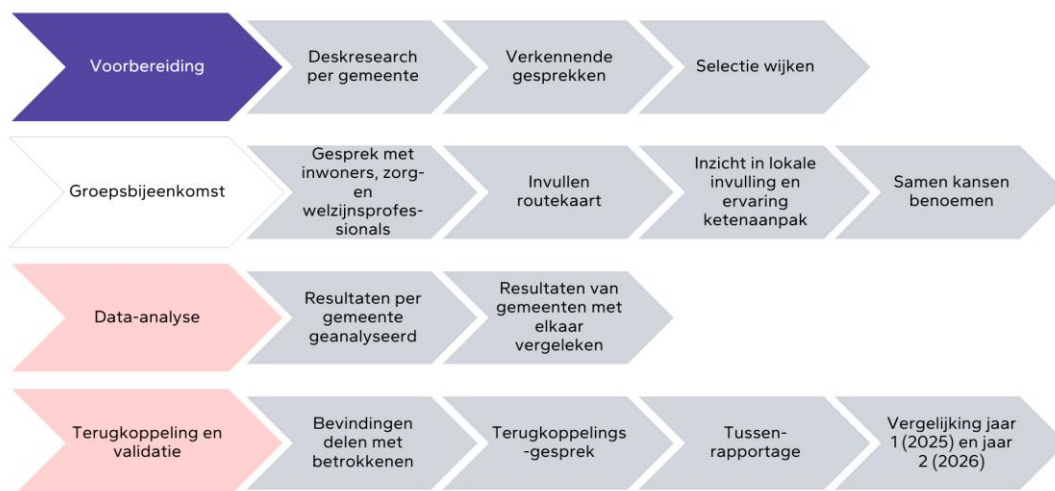
Setting

Het onderzoek wordt uitgevoerd in negen geselecteerde wijken binnen zeven deelnemende gemeenten in de regio Zuid-Holland Noord. In samenspraak met de bij valpreventie betrokken gemeenteambtenaar en de lokale coördinatoren valpreventie zijn per gemeente één of meerdere wijken geselecteerd. Hierbij is gekeken naar de implementatie van de ketenaanpak valpreventie in de wijk en de populatie van de wijk.

Onderzoeksdesign

Voor dit onderzoek wordt gebruikgemaakt van kwalitatieve onderzoeksmethoden, waarbij de werkvorm client journey (klantreis) is toegepast. De dataverzameling vindt plaats op twee meetmomenten met een tussenperiode van één jaar. In deze rapportage worden de resultaten van het eerste meetmoment (2025) gepresenteerd.

Het onderzoek bestaat uit vier opeenvolgende onderdelen: voorbereiding, dataverzameling via groepsbijeenkomsten, analyse en terugkoppeling. Figuur 2 toont de bijbehorende tijdslijn. De verschillende onderdelen worden onder de figuur beschreven.



Figuur 2 Onderdelen van het onderzoek

Voorbereiding

Ter voorbereiding op de dataverzameling werd per gemeente een deskresearch uitgevoerd van wetenschappelijke publicaties, beleidsdocumenten en grijze literatuur met betrekking tot de lokale organisatie en uitvoering van de ketenaanpak valpreventie. Daarnaast voerden de onderzoekers verkennende gesprekken met de bij valpreventie betrokken gemeenteambtenaren en lokale coördinatoren valpreventie. Deze gesprekken hadden als doel:

1. het selecteren van geschikte wijk(en),
2. het inventariseren van beschikbare lokale gegevens, en
3. het identificeren van relevante aandachtspunten voor de groepsbijeenkomsten.

Indien wenselijk werd aanvullende contextinformatie verzameld via aanvullende gesprekken, enquêtes of straatinterviews met inwoners en zorg- en welzijnsprofessionals.

Groepsbijeenkomst

Per wijk is een groepsbijeenkomst van twee uur georganiseerd. Tijdens deze bijeenkomsten werd een client journey in kaart gebracht aan de hand van een routekaart ontwikkeld door VeiligheidNL (figuur 1).⁵ Deze routekaart fungeerde als kader om de verschillende onderdelen van de ketenaanpak valpreventie te bespreken. Het doel van de groepsbijeenkomsten was om inzicht te verkrijgen in:

- de ervaren werking van de ketenaanpak,
- de kwaliteit en toegankelijkheid van interventies en activiteiten,
- de doorstroom van inwoners binnen de keten, en
- ervaren knelpunten en verbeterkansen.

Per onderdeel van de ketenaanpak formuleerden deelnemers hun antwoorden eerst individueel, waarna deze plenair werden besproken. Aan het eind van de bijeenkomst werd de opbrengst mondeling teruggekoppeld aan de lokale coördinator valpreventie en/of de bij valpreventie betrokken gemeenteambtenaar.

Deelnemers groepsbijeenkomst

Deelnemers aan de groepsbijeenkomst zijn inwoners en zorg- en welzijnsprofessionals die betrokken zijn bij of zelf deel uitmaken van de doelgroep van de ketenaanpak valpreventie in de betreffende wijk. De werving vond plaats in samenwerking met de lokale coördinator valpreventie. Daarbij is gestreefd naar een heterogene steekproef met een evenwichtige vertegenwoordiging van inwoners en professionals. Per wijk namen zes tot tien deelnemers deel aan de groepsbijeenkomst.

Data-analyse

Aanvullend op de gezamenlijke analyse tijdens de bijeenkomsten met de deelnemers, hebben de onderzoekers de opbrengsten van de groepsbijeenkomsten systematisch samengevat en geanalyseerd. Deze resultaten zijn teruggekoppeld aan de gemeenten en besproken met de bij valpreventie betrokken gemeenteambtenaren en lokale coördinatoren valpreventie. Vervolgens zijn de bevindingen van alle wijken met elkaar vergeleken. Op deze manier zijn overeenkomsten en verschillen in de inrichting en uitvoering van de ketenaanpak in kaart gebracht.

Terugkoppeling en validatie

Om de praktische toepasbaarheid van de resultaten te bevorderen, vond een eerste terugkoppeling plaats aan het einde van iedere groepsbijeenkomst. Hierbij werden voorlopige bevindingen besproken met de aanwezige deelnemers en de bij valpreventie betrokken gemeenteambtenaar of lokale coördinator valpreventie. Na afloop van de analyse werden de samengevatte resultaten per gemeente schriftelijk gedeeld met betrokken beleidsmedewerkers en coördinatoren. Deze resultaten werden in een vervolgoverleg besproken. In de overkoepelende rapportage zijn de bevindingen uit alle onderzochte wijken samengebracht om vergelijking en kennisdeling tussen gemeenten mogelijk te maken.

3. Belangrijkste inzichten uit de negen wijken

De opbrengsten van de groepsbijeenkomsten laten zien dat valpreventie in alle onderzochte wijken een duidelijke plek heeft gekregen. Hoewel de invulling en uitvoering van de ketenaanpak per wijk en gemeente verschilt, zijn er ook overkoepelende inzichten.

Bewustwording

In de fase van bewustwording blijkt dat valpreventie breed onder de aandacht wordt gebracht en wordt gedragen door een betrokken netwerk van inwoners en professionals. Bewustwording vindt plaats via uiteenlopende kanalen, zoals zorg- en welzijnsprofessionals, contactmomenten rond de grieprik, lokale media, lokale evenementen en activiteiten in buurtcentra. Ook informele netwerken spelen een belangrijke rol. Familieleden, vrijwilligers en buurtgenoten stimuleren ouderen om deel te nemen aan activiteiten en ondersteunen hen bij het volhouden van een actieve leefstijl. Het sociale netwerk blijkt daarmee een belangrijke motor achter deelname aan valpreventie en bewegen.

Tegelijkertijd wordt aangegeven dat de informatie over valpreventie en valpreventiecurssussen soms versnipperd is. Zowel inwoners als professionals geven aan behoefte te hebben aan een duidelijk overzicht van de beschikbare informatie rondom valpreventie en het cursusaanbod. Daarnaast spreekt de term 'valpreventie' niet iedereen binnen de doelgroep aan. Een positieve communicatiestrategie, gericht op fit, sterk en zelfstandig blijven kan het bereik van valpreventie vergroten.

Signalering en risicoscreening

In de fase van signalering en risicoscreening zijn in alle gemeenten vergelijkbare structuren aanwezig. Er worden activiteiten georganiseerd waarbij ouderen worden gescreend op valrisico, bijvoorbeeld tijdens vitaliteitsdagen, informatiemarkten en huisbezoeken aan oudere inwoners. Opgemerkt wordt dat vooral vitale ouderen vitaliteitsdagen en informatiemarkten bezoeken.

In alle gemeenten blijkt dat bepaalde groepen mensen minder goed worden bereikt, met name eenzame ouderen, inactieve ouderen en inwoners met een migratieachtergrond. Uit de bijeenkomsten komt naar voren dat juist bij deze groepen een persoonlijke benadering essentieel is. Huisbezoeken, inzet van wijkverpleging en het benutten van informele netwerken worden gezien als effectieve strategieën om deze inwoners beter te bereiken. Activiteiten op vertrouwde locaties en laagdrempelige instapmomenten kunnen daarnaast helpen om deelname aan valpreventiecurssussen en beweegaanbod te vergroten.

Valanalyse bij hoog valrisico

In alle onderzochte gemeenten is de valanalyse bij inwoners met een hoog valrisico een kwetsbaar onderdeel van de keten. Hoewel signalering en screening wel plaatsvindt, wordt de valanalyse - die volgens de keten door de huisarts zou moeten worden uitgevoerd - in de praktijk vaak niet uitgevoerd. Dit wordt in alle gemeenten als een belangrijk knelpunt ervaren, omdat het de aansluiting tussen signalering en gerichte interventie belemmert. Het betreft een landelijk probleem, omdat het Landelijk Huisarts Genootschap (LHV) heeft besloten deze taak niet op zich te nemen.⁷ Gemeenten zoeken steeds vaker lokaal naar oplossingen of alternatieve werkwijzen, zoals een verlengde arm constructie, waarbij een bevoegd paramedicus (bijvoorbeeld een fysiotherapeut) onderdelen van de valrisicobeoordeling uitvoert onder verantwoordelijkheid van de huisarts.⁸

Interventies: valpreventiecurssussen

In alle gemeenten worden erkende valpreventiecurssussen gegeven, waaronder In Balans, Otago groep en Vallen Verleden Tijd. Deze interventies vormen een belangrijk en zichtbaar

onderdeel van de keten. De trainingen worden veelal gegeven door hiervoor geschoolde fysiotherapeuten.

Dit aanbod is kwetsbaar omdat de uitvoering vaak afhankelijk is van een beperkt aantal professionals dat bevoegd is om de cursussen te geven. Om kosten te beperken en deelname toegankelijk te houden worden cursussen soms verkort of efficiënter georganiseerd, bijvoorbeeld door meerdere cursusbijeenkomsten op één dag te plannen. Voor duurzame borging van het cursusaanbod, zijn voldoende opgeleide trainers noodzakelijk. Daarnaast kan het verbinden van valpreventie aan bredere thema's zoals gezond ouder worden, leefstijl en voeding bijdragen aan een bredere inbedding.

Doorstroom naar structureel bewegen

In vrijwel alle wijken is een breed en laagdrempelig beweegaanbod beschikbaar, zoals wandelgroepen, senioren gym en Vitality Clubs. Daarnaast wordt er in alle gemeenten actief gewerkt aan het bevorderen van de doorstroom naar het regulier beweegaanbod. Zo geven, in alle gemeenten, coördinatoren valpreventie en buurtsportcoaches uitleg over het beweegaanbod tijdens de cursussen. Soms is er de mogelijkheid om deelnemers als groep te laten overstappen van de valpreventiecursus naar een vervolgactiviteit. Dit verlaagt drempels en versterkt sociale motivatie.

Toch vraagt de doorstroom in de meeste gemeenten meer aandacht, omdat veel deelnemers na afloop terugvallen in inactiviteit. De resultaten laten zien dat een bewuste focus op doorstroom, bij voorkeur al geïntegreerd in de cursus zelf, kan bijdragen aan duurzaam beweeggedrag. Professionals geven daarnaast aan behoefte te hebben aan een helder overzicht van het beschikbare beweegaanbod en duidelijke doorverwijsmogelijkheden.

Borging en samenwerking

Tot slot is te zien dat de ketenaanpak valpreventie in alle gemeenten steunt op een betrokken en gemotiveerd netwerk van zorg- en welzijnsprofessionals, samen met actieve inwoners. Deze samenwerking vormt een belangrijke kracht van de lokale aanpak.

Tegelijkertijd blijft het belangrijk om door middel van monitoring en gezamenlijke reflectie meer inzicht te krijgen in rollen en verantwoordelijkheden en het gevoel van eigenaarschap bij betrokkenen te versterken. Ook kan de ketenaanpak valpreventie breder gedragen worden door de achterban van zorg- en welzijnsprofessionals meer en actiever te betrekken.

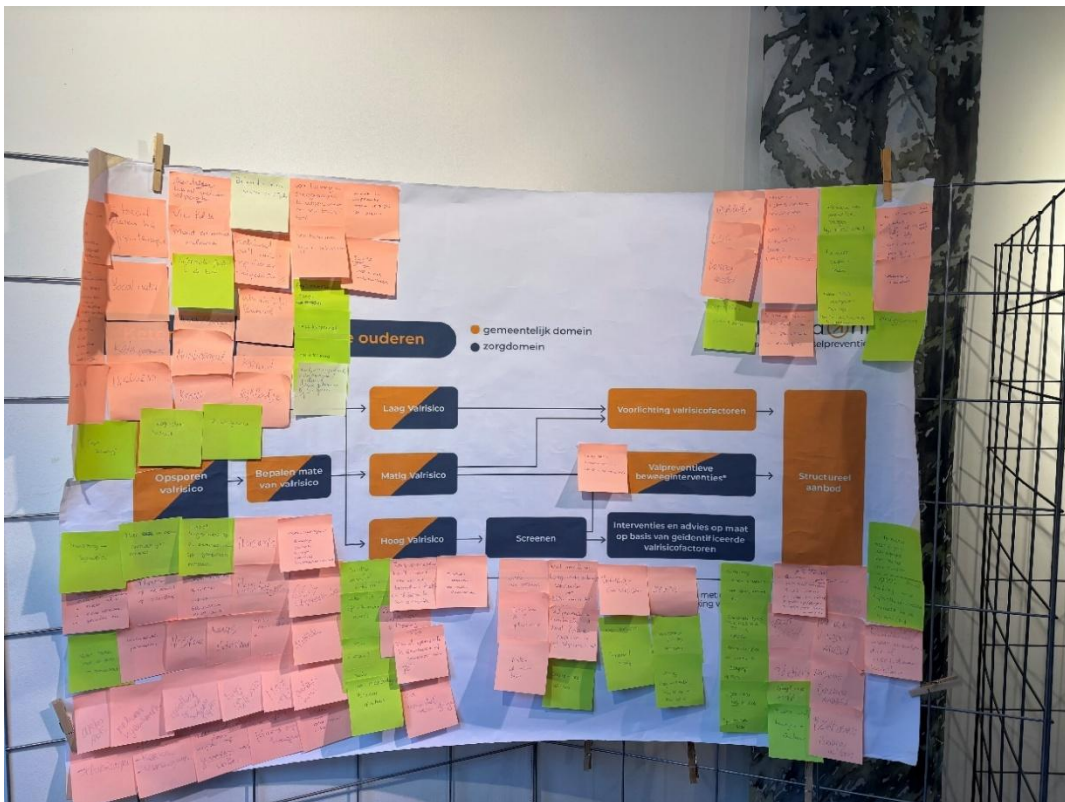
Ten opzichte van de landelijke voortgang

Wanneer de resultaten van dit onderzoek naast het landelijke beeld worden gelegd, zijn er veel overeenkomsten: valpreventie is breed opgepakt, maar de samenhang, zichtbaarheid en structurele borging blijven kwetsbaar. Landelijk wordt hetzelfde knelpunt gesignaleerd: ondanks dat 98% van de gemeenten startte met de ketenaanpak, blijven doelen rondom bereik van kwetsbare ouderen en duurzame doorstroom naar bewegen achter.⁵ De GALA-monitor laat zien dat samenwerking landelijk groeit, maar onder druk staat door verschillen in werkwijzen en beperkte capaciteit voor lokaal maatwerk.⁹ De adviezen van Loket Gezond Leven benadrukken eveneens dat lokale eigenheid, sociale motivatie en praktische ondersteuning essentieel zijn om de keten echt effectief te maken, vooral bij groepen die nu lastig worden bereikt.¹⁰ Daarmee bevestigen landelijke bronnen dat juist versterking van zichtbaarheid, het leveren van maatwerk en aandacht voor de doorstroom de belangrijkste kansen vormen voor verdere verbetering.

Conclusie

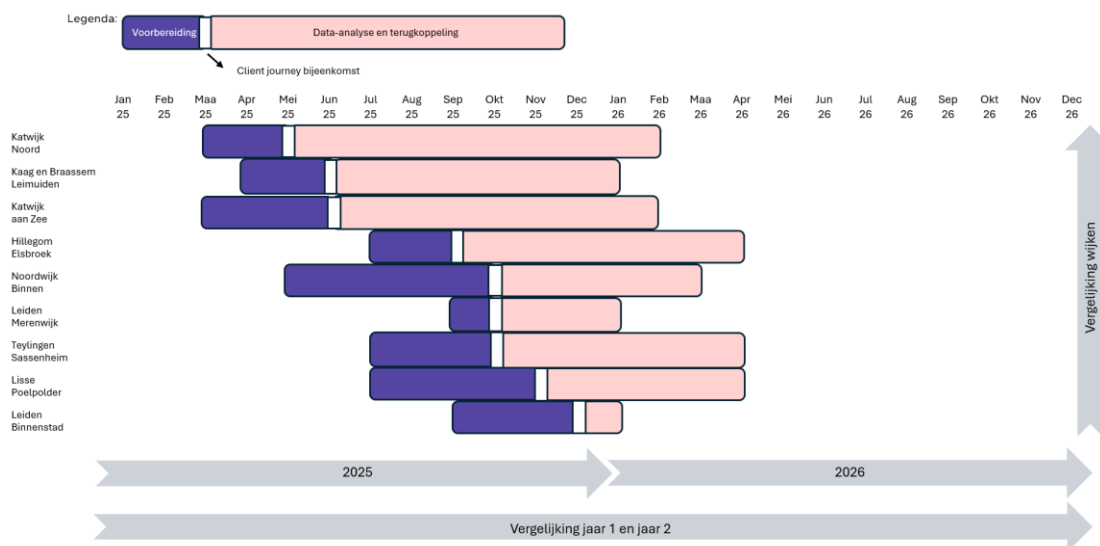
Overkoepelend laten de resultaten zien dat valpreventie in alle wijken in meer of mindere mate is ingebed en wordt ondersteund door een breed netwerk van inwoners en professionals. Daarnaast is overall een ruim aanbod aan valpreventiecursussen en sportactiviteiten. De ontwikkeling van de ketenaanpak in de regio loopt daarbij grotendeels gelijk met de landelijke implementatie van de ketenaanpak valpreventie. Er zijn nog verschillende gebieden waarop winst te behalen valt. Met name het vergroten van zichtbaarheid en samenhang tussen verschillende activiteiten binnen de keten, het beter bereiken van kwetsbare groepen, het structureel uitvoeren van de valanalyse, het duurzaam

borgen van interventies en het actief begeleiden van doorstroom naar blijvend bewegen bieden belangrijke kansen voor verdere verbetering van de ketenaanpak.



4. Resultaten per gemeente

In dit hoofdstuk staan de resultaten per wijk. Deze resultaten zijn gebaseerd op de informatie die tijdens de voorbereidingsfase en de bijeenkomsten is verzameld, opgehaald en geanalyseerd. In figuur 3 is de tijdslijn van het onderzoek per deelnemende gemeente te zien en in tabel 1 wordt de datum, locatie en het aantal deelnemers per bijeenkomst weergegeven. In bijlage 6.1.1 tot en met 6.1.9 staan per wijk de ruwe data; de notities op de post-its.



Figuur 3 Tijdslijn onderzoek per gemeente

Tabel 1: Algemene informatie client journey bijeenkomsten

	Katwijk Noord	Kaag & Braassem Leimuider	Katwijk aan Zee	Hillegom Elsbroek	Noordwijk binnen
Datum	15-05-2025	11-06-2025	19-06-2025	25-09-2025	07-10-2025
Locatie	Welzijnswartier	De Ontmoeting	Het Anker	Gemeentehuis Hillegom	Sportpark Duinwetering
Deelnemers	9	6	10	6	8
Inwoners	4	3	7	3	5
Welzijn	3	1	2	2	1
Zorg	2	2	1	1	2

	Leiden Merenwijk	Teylingen Sassenheim	Lisse Poelpolder	Leiden binnenstad
Datum	14-10-2025	28-10-2025	25-11-2025	02-12-2025
Locatie	De Rosmolen	Het Venster	De Waterkanten	De Stadskamer
Deelnemers	8	8	7	10
Inwoners	4	4	3	5
Welzijn	2	2	1	3
Zorg	2	2	3	2

4.1 Katwijk – Katwijk Noord en Katwijk aan Zee

In Katwijk hebben in twee wijken groepsbijeenkomsten plaatsgevonden.

Algemeen

Katwijk Noord telt 13.355 inwoners, waarvan 20% 65 jaar of ouder is.¹² Er is gekozen voor de wijk Katwijk Noord omdat hier relatief veel 65-plussers wonen. Bovendien zijn er relatief veel inwoners met een migratieachtergrond, een doelgroep die bekend staat als moeilijker te bereiken en motiveren voor valpreventie.

Katwijk aan Zee heeft 17.785 inwoners, waarvan 19% 65 jaar of ouder is.¹³ Er is gekozen voor de wijk Katwijk aan Zee omdat er relatief veel 65-plussers wonen. De organisatie en uitvoering van de ketenaanpak valpreventie is belegd bij het Welzijnswartier.

In **Katwijk** is de organisatie en uitvoering van de ketenaanpak valpreventie belegd bij het Welzijnswartier. Binnen welzijnsorganisatie Welzijnswartier is een coördinator valpreventie aangesteld, deze werkt nauw samen met de gemeentelijke beleidsregisseur Vitaal Ouder Worden en Mantelzorgondersteuning. In Katwijk is er geen werkgroep valpreventie, maar wel een stuurgroep valpreventie waarvan naast de coördinator valpreventie en de gemeenteambtenaar ook de wijkmanager van het overkoepelende wijksamenwerkingsverband van Katwijk is aangesloten.

Voor de bewustwording rondom valpreventie wordt gemeente-overstijgende informatie gedeeld via de websites van de gemeente en het Welzijnswartier, via folders en via berichten in huis-aan-huisbladen. De valrisicotest wordt in alle wijken jaarlijks uitgevoerd tijdens de vitaliteitsdagen. Tijdens deze dagen doorlopen ouderen verschillende testen en krijgen zij een persoonlijk adviesgesprek. Inwoners worden hiervoor door de gemeente uitgenodigd. Daarnaast kunnen inwoners terecht bij de Helpdesk Vitaliteit van het Welzijnswartier, waar telefonisch een valrisicotest wordt afgenomen. Op basis van de uitkomst van deze test volgt verwijzing naar de juiste interventie. Inwoners met een matig valrisico kunnen deelnemen aan de cursus In Balans. Daarnaast zijn er twee pilots van Otago groep geweest. Deze valpreventiecurssussen worden in Katwijk aangeboden en uitgevoerd door fysiotherapeuten die hiervoor zijn geschoold. Wanneer eerst een medische beoordeling nodig is, wordt doorverwezen naar de huisarts. Na afronding van een valpreventiecurssus stromen ouderen door naar het regulier beweegaanbod. In de vitaliteitsgids van het Welzijnswartier staat het volledige beweegaanbod voor ouderen, deze gids ondersteunt ouderen bij het vinden van passend vervolgaanbod.

4.1.1 Katwijk – Katwijk Noord

Samenvatting groepsbijeenkomst Katwijk Noord

Aanwezig: 4 inwoners, 3 welzijnsprofessionals (sport- en beweegmakelaar, community builder, medewerker zwembad) en 2 zorgprofessionals (fysiotherapeut en diëtist)

Omschrijving sessie: De groep was spraakzaam en betrokken, drie van de vier inwoners waren als vrijwilliger actief bij het Welzijnswartier, wat zorgde voor veel praktijkervaring en ideeën.

Belangrijkste opbrengsten en verbeterpunten

1. Vergroot de bewustwording en verbeter de zichtbaarheid van valpreventie

Er worden in Katwijk Noord al verschillende activiteiten georganiseerd om de bewustwording rondom valpreventie te verbeteren zoals de Doe Mee-week van het Welzijnswartier, de vitaliteitsdagen, huisbezoeken aan 80-plussers. Daarnaast verstrekken zorgverleners zoals de ergotherapeut, fysiotherapeut, praktijkondersteuners en thuiszorg informatie over valpreventie. Ook websites van de gemeente en Welzijnswartier, folders en huis-aan-huisbladen worden ingezet om informatie te verspreiden.

Kansen voor verbetering:

- Maak gebruik van vrijwilligers die toch al huisbezoeken doen (bijv. bij uitleg Woonwijzer of Automaatje), zonder hen te overvragen.
- Kies een naam voor valpreventie die de positieve kanten benadrukt en hierdoor ook de vitalere 65-plussers aanspreekt.
- Geef tijdens bestaande gezamenlijke (eet)activiteiten informele voorlichting, zonder een aparte bijeenkomst te hoeven organiseren.
- Breng valpreventie onder de aandacht bij naaclubjes, bingo, buurtbakkies, koffieplus-momenten en sportverenigingen.
- Leg folders van Welzijnswartier neer bij de huisarts en op plaatsen waar veel 65-plussers komen in de wijk.
- Geef extra aandacht voor valpreventie via plaatselijke krantjes, gidsen en mailingen naar 65-plussers vanuit gemeente.
- Bewustwording koppelen aan gezonde leefstijl, zoals voeding tijdens 80+ gesprekken.
- Gebruik flyers of QR-codes bij Automaatje om te verwijzen naar informatie over valpreventie.
- Betrek kinderen van kwetsbare ouderen.
- Informeer werkgevers over valpreventie voor oudere werknemers.

2. Versterk en borg het aanbod van interventies

Er is al een pilot Otago groep met twee trainingen voor dezelfde 13 inwoners, maar het vervolg is nog onduidelijk. Daarnaast worden er In Balans cursussen aangeboden. De behoefte ligt bij structurele interventies die goed georganiseerd zijn in ruimte, tijd en continuïteit.

Kansen voor verbetering:

- Creëer duidelijkheid over het vervolg op de pilot Otago.
- Train meer professionals om valpreventie aan te bieden om het groeiende aantal deelnemers op te vangen.
- Organiseer valpreventiecursussen op goed verwarmde locaties in de wijk waar 65-plussers al komen.

3. Verbeter kennis en samenwerking onder professionals

Professionals zien dat vrijwilligers een belangrijke rol spelen, maar zij moeten niet belast worden met te veel verantwoordelijkheden. Samenwerking tussen zorg en welzijn kan helpen bij het gericht doorverwijzen en opvolgen.

Kansen voor verbetering:

- Betere afstemming over signalering en vervolgacties.
- Welzijn op recept en Bewegen op recept inzetten.
- Zorgprofessionals zoals praktijkondersteuners, ergotherapeuten, diëtisten en fysiotherapeuten nog meer betrekken.

4. Vergroot de doorstroom naar regulier beweegaanbod

Er worden verschillende beweegactiviteiten aangeboden voor 65-plussers, zoals stoelyoga, senioren sport en Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO). Toch ervaren sommige deelnemers dat er nog niet voldoende wordt gedaan om de doorstroom naar het regulier beweegaanbod te bevorderen.

Kansen voor verbetering:

- Aanbieden van laagdrempelig sportaanbod in de wijk (bijv. in De Driehoek of bij het zwembad).
- De groep in zijn geheel laten doorstromen naar vervolgactiviteiten om de drempel om te blijven sporten te verlagen.
- Activiteiten op locatie organiseren, eventueel in combinatie met bestaande activiteiten, zoals korte beweegmomenten tijdens buurtbakkies.

- Betrekken van partners, kinderen of vertrouwde personen voor mensen met dementie.
- Gratis toegang tijdens de Nationale Beweegweek of andere instapevents.
- Doorlopende of geïntegreerde valpreventie aanbieden binnen bestaande beweeglessen.
- Gebruikmaken van bestaande sportactiviteiten zoals walking football, sportscholen en lokale sportverenigingen met extra aandacht voor balans.
- (Groot)ouder-kind trainingen bij verenigingen opzetten.
- Studentenopdrachten inzetten om nieuwe initiatieven te ontwikkelen.

Overige aandachtspunten:

- Er is behoefte aan structureel beleid rondom valpreventie, zowel vanuit welzijn als vanuit de gemeente.
- Het bereiken van lastig bereikbare groepen blijft een uitdaging, zoals inwoners met een migratieachtergrond, inwoners met overgewicht of inwoners met een lage motivatie om te bewegen.
- Er moet meer aandacht komen voor het belang van gezonde voeding als onderdeel van valpreventie.

Interviews inwoners en professionals

Om meer inzicht te krijgen in de mate van bewustwording over valpreventie bij inwoners van Katwijk Noord zijn er voorafgaand aan de client journey bijeenkomst korte interviews afgenomen. Deze interviews zijn afgenomen met bezoekers van de vitaliteitsdag in Katwijk Noord. In totaal zijn er zestien inwoners geïnterviewd, waarvan de grootste groep in de leeftijdscategorie 65-75 jaar. De meeste respondenten waren al bekend met het begrip valpreventie, bijvoorbeeld via de Vitaliteitsdag, zorgorganisatie Marente of lokale communicatiekanalen. Inwoners nemen uiteenlopende maatregelen om hun valrisico te beperken, zoals bewegen, oefeningen doen en risicovolle activiteiten vermijden. Een deel gaf echter aan niets specifiek te doen of niet te weten wat mogelijk is. De bekendheid met valpreventiecurssussen en het lokale beweegaanbod verschilde: sommige inwoners zijn goed geïnformeerd, terwijl anderen niet weten waar zij terecht kunnen of aangeven geen behoefte te hebben aan extra informatie. Hoewel veel respondenten aangeven voldoende te weten, is er bij een deel behoefte aan praktische en persoonlijke uitleg, bijvoorbeeld over hoe een val te breken of over de oorzaken van hun eigen valrisico. Informatie wordt het liefst ontvangen via zorgprofessionals of lokale organisaties, ondersteund met duidelijke schriftelijke of mondelinge toelichting.

Conclusie

In Katwijk Noord is al een gevarieerd netwerk aan professionals actief rondom valpreventie, zowel vanuit welzijn als vanuit zorg. De belangrijkste kansen liggen in het verbreden van bewustwording via informele netwerken, het verduidelijken en continueren van valpreventie interventies, en het versterken van de doorstroom naar regulier beweegaanbod.

4.1.2 Katwijk – Katwijk aan Zee

Samenvatting groepsbijeenkomst Katwijk aan Zee

Aanwezig: 7 inwoners, 2 welzijnsprofessionals (mantelzorgondersteuner en adviseur vrijwillige inzet) en 1 zorgmedewerker (wijkmanager zorggroep)

Omschrijving sessie: De groep bestond voornamelijk uit actieve inwoners die binnenkort starten met een valpreventie cursus. Er werd daardoor veel input geleverd vanuit de inwoners zelf.

Belangrijkste opbrengsten en verbeterpunten

1. Vergroot de bewustwording en verbeter de zichtbaarheid van valpreventie

In Katwijk aan Zee wordt valpreventie al via verschillende kanalen onder de aandacht gebracht. Denk aan de website van Welzijnswartier, digitale informatieschermen, de vitaliteitsmarkt, communicatie via de gemeente, de Katwijkse Post, informatie vanuit de huisarts, fysiotherapeut, ergotherapeut en het ziekenhuis. Ook fysieke activiteiten zoals Bewegen op Muziek en sportschool Energiek geven aandacht aan balans en valpreventie. Mond-tot-mondreclame en de Vitality Club spelen eveneens een rol in de bewustwording. Opvallend is de grote invloed van familieleden: zij stimuleren inwoners vaak om de stap te zetten naar een valpreventie cursus of activiteit. Hoewel inwoners positief zijn over wat er georganiseerd wordt, blijkt dat niet iedereen via dezelfde kanalen bereikt wordt. Veel deelnemers geven aan dat ze niet wisten van bepaalde activiteiten, of dat de uitnodiging niet iedereen bereikt heeft.

Kansen voor verbetering:

- Meer promotie via kerken, wijkcentra en plekken waar inwoners elkaar ontmoeten.
- Gebruikmaken van www.doemeeinkatwijk.nl en lokale media zoals RTV Katwijk en Teletext Katwijk.
- Flyers en folders op veel bezochte plekken: huisarts, fysiotherapeut, supermarkt, kapper, bibliotheek.
- Inzetten van digitale reclamezuilen.
- Betrekken van de 3.900 vrijwilligers die Katwijk rijk is, zonder hen te overvragen.
- Via kinderen en andere familieleden bewustwording vergroten.
- Communicatie via Verenigingen van Eigenaren (VvE's) en commissies van appartementencomplexen waar veel 65-plussers wonen.
- Mond-tot-mondreclame stimuleren via buurtbijeenkomsten, verjaardagen en koffiemomenten.
- Thuiszorgorganisaties betrekken.
- Informatie herhalen en op veel plaatsen terug laten komen.

2. Versterk en borg het aanbod van interventies

In Katwijk aan Zee worden de interventies Otago en In Balans al aangeboden, en verschillende deelnemers starten binnenkort met een valpreventietraining. Deelnemers ervaren dat er voldoende gedaan wordt, maar benadrukken wel dat vervolg na de interventie belangrijk is.

Kansen voor verbetering:

- Meer aandacht voor wat er gebeurt na afronding van de interventie.
- Deelnemers aan interventies met elkaar verbinden en samen laten doorstromen naar passend beweegaanbod.

3. Verbeter kennis en samenwerking onder professionals

Ondanks dat professionals zich al bewust zijn van het belang van valpreventie, kunnen ze nog meer doen in valrisico bij 65-plussers te signaleren en ze door te verwijzen naar een interventie.

Kansen voor verbetering:

- Professionals kunnen familie en mantelzorgers aansturen en ondersteunen om 65-plussers te motiveren voor valpreventie.
- Betere zichtbaarheid van informatie over valpreventie via de Zorggroep, fysiotherapie, huisarts en welzijn.
- Samenwerking met Woonwijzer en Welzijnswartier verder benutten.

4. Vergroot de doorstroom naar regulier beweegaanbod

Het reguliere beweegaanbod bestaat uit gymnastiek, yoga, Vitality Club, Bewegen op Muziek, beweeggym en MBvO in het zwembad. Toch ervaren inwoners dat er vooral in de zomer weinig aanbod is en dat doorstroming niet vanzelf gaat.

Kansen voor verbetering:

- Overzicht van beweegaanbod ophangen in bibliotheek en andere locaties in de wijk.
- Familie actief inzetten om deelname aan het reguliere beweegaanbod te stimuleren.
- Mond-tot-mondreclame versterken en inwoners stimuleren om iemand mee te nemen naar tijdens het sporten.
- Krantje van Welzijnskwartier verder verspreiden.
- Inwoners stimuleren om zich samen met een bekende in te schrijven voor het beweegaanbod.

Conclusie

Katwijk aan Zee heeft een betrokken groep inwoners die gemotiveerd is om actief te blijven en valpreventie serieus neemt. De rol van familie en sociale netwerken is opvallend groot en biedt veel aanknopingspunten voor verdere bewustwording. Het huidige aanbod van interventies wordt gewaardeerd, maar er liggen kansen in het vergroten van zichtbaarheid, het structureel benaderen van inwoners via diverse netwerken en het stimuleren van doorstroom naar regulier beweegaanbod.

4.2 Kaag en Braassem – Leimuiden

Algemeen

Leimuiden heeft 4.715 inwoners, daarvan is 23% 65 jaar of ouder.¹⁴ Er is gekozen voor het dorp Leimuiden omdat de valpreventiecurssussen hier goed bezocht worden, maar er wel veel valincidenten plaatsvinden.

In **Kaag en Braassem** is de organisatie en uitvoering van de ketenaanpak valpreventie belegd bij de Driemaster, een welzijnsorganisatie in Kaag en Braassem. Binnen deze organisatie is een coördinator valpreventie aangesteld. Daarnaast is er in Kaag en Braassem een werkgroep valpreventie actief, bestaande uit de coördinator valpreventie, de projectleider vanuit regio organisatie Rijn en Duin, een fysiotherapeut, een ergotherapeut, een vertegenwoordiger van een sportbedrijf, een wijkverpleegkundige en een welzijnshuisbezoeker. Samen hebben zij de lokale ketenaanpak valpreventie opgesteld.

Voor de bewustwording rondom valpreventie worden inwoners van 65 jaar en ouder uitgenodigd voor een informatiebijeenkomst over valpreventie. Daarnaast organiseert de gemeente de Blijf Actief Markt, waar kraampjes staan van lokale aanbieders van activiteiten. Het plan is om deze markt ieder jaar in een andere dorpskern te organiseren. Tijdens de informatiebijeenkomst en op de Blijf Actief Markt wordt ook de valrisicotest afgenomen. Op basis van de uitkomst van deze test volgt verwijzing naar de juiste interventie. Inwoners met een matig valrisico kunnen deelnemen aan een valpreventie cursus die een combinatie vormt van de programma's In Balans en Otago, samengesteld door de fysiotherapeuten die de cursus verzorgen. De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten en kost €25. Inwoners met een hoog valrisico ontvangen op dit moment nog *care as usual*. Om de doorstroom naar regulier beweegaanbod te bevorderen ontvangen deelnemers tijdens de laatste bijeenkomsten van de valpreventie cursus een overzicht van het reguliere sport- en beweegaanbod in de gemeente.

Samenvatting groepsbijeenkomst in Leimuiden

Aanwezig: 3 inwoners, 1 welzijnsprofessional (buurtsportcoach), 2 zorgprofessionals (wijkverpleegkundige, fysiotherapeut)

Omschrijving sessie: Kleine betrokken groep, waardoor er ruim voldoende aandacht was om alle onderdelen van de ketenaanpak uitgebreid te bespreken.

Belangrijkste opbrengsten en verbeterpunten

1. Vergroot de bewustwording en verbeter de zichtbaarheid van valpreventie

In Leimuiden wordt er al veel gedaan om bewustwording te creëren over valpreventie. Zo vinden er huisbezoeken plaats bij 85-plussers, signaleren wijkverpleegkundigen, huisartsen

en fysiotherapeuten valrisico en worden er presentaties gegeven bij koffieochtenden en themamarkten. Daarnaast worden inwoners geïnformeerd via de Stiwokrant, bij de Driemaster, tijdens wandelgroepen en door de burens. Toch blijft de zichtbaarheid beperkt. Bewustwording hangt nu sterk af van persoonlijke contacten en mond-tot-mondreclame. Inwoners geven aan dat ze soms niet weten voor wie valpreventie bedoeld is, en voelen zich niet aangesproken omdat zij nog niet vallen. Er liggen kansen om de bekendheid van valpreventie in Leimuiden te vergroten. De huidige communicatie bereikt vooral mensen die al in contact zijn met zorg of welzijn.

Kansen voor verbetering:

- Maak in de communicatie duidelijker voor welke doelgroep valpreventie relevant is
- Zet ervaringsdeskundigen in om verhalen te delen
- Plaats artikelen in de plaatselijke krantjes Stiwokrant en Hier in de regio
- Ontwikkel folders en verspreid deze gericht, bijvoorbeeld via een 65+ mailing
- Organiseer testmomenten op braderieën
- Stimuleer meer mond-tot-mondreclame door deelnemers van de valpreventiecurssussen
- Betrek huisartsen en praktijkondersteuners meer bij uitleg en doorverwijzing op het gebied van valpreventie
- Vergroot de bekendheid van valpreventie bij buurtsportcoaches
- Bied informatie aan bij bijeenkomsten waar ouderen vaak komen, zoals koffieochtenden en dorpshuisactiviteiten
- Zorg voor een pakkende titel voor de cursus, zoals: 'Krachtig naar de tachtig'
- Attendeer mensen al op jongere leeftijd op valpreventie
- Informeer professionals beter zodat zij hun achterban goed kunnen bereiken
- Verbeter de zichtbare communicatie bij de huisarts (het scherm wordt momenteel niet gezien)

2. Versterk en organiseer het aanbod van valpreventiecurssussen

In Leimuiden wordt een aangepaste vorm van Otago aangeboden (20 deelnemers; twee groepen per jaar), daarnaast wordt er incidenteel voorlichting gegeven door middel van presentaties bij bestaande activiteiten. Een mooie verbetering zou zijn om het aanbod te structureren en efficiënter te maken.

Kansen voor verbetering:

- Werf alleen deelnemers wanneer er daadwerkelijk cursusaanbod beschikbaar is
- Breid het cursusaanbod uit en maak het toegankelijker
- Zorg dat er vervoer beschikbaar is naar valpreventiecurssussen voor deelnemers die minder mobiel zijn

3. Vergroot de doorstroom naar regulier beweegaanbod

Er zijn al diverse vormen van beweegaanbod voor ouderen in en rond Leimuiden, zoals Walking Football bij S.V. Kickers '69, activiteiten van de Driemaster en beweegaanbod bij fysiotherapiepraktijken. Tijdens de valpreventiecurssus wordt er aandacht besteed aan de doorstroom naar regulier beweegaanbod.

Kansen voor verbetering:

- Bied de Bewegemix aan als vervolg op valpreventiecurssussen
- Organiseer een Bewegemix in Leimuiden zelf (dit wordt nu alleen in Roelofarendsveen georganiseerd)
- Maak bewegen aantrekkelijk en gezellig, met aandacht voor de sociale component
- Creëer een up-to-date overzicht van alle beweegopties, inclusief een aanspreekpunt vanuit de Driemaster
- Zet een sportloket of beweegmakelaar op voor duidelijkheid en doorverwijzing
- Stem beter af tussen organisaties zoals het wijksamenwerkingsverband, de Driemaster en de werkgroep valpreventie
- Stimuleer sportverenigingen om een contactpersoon voor senioren aan te stellen.

- Werk samen met de WMO voor ondersteuning

4. Maak de keten efficiënter en besteed middelen gericht

Deelnemers zien dat er budget beschikbaar is, maar dat dit budget mogelijk efficiënter gebruikt zou kunnen worden. Materialen of losse bijeenkomsten leveren niet altijd het gewenste effect.

Kansen voor verbetering:

- Investeer minder in kostbare materialen (bijv. Smartfloor)
- Maak cursusmateriaal eenvoudiger en goedkoper, bijvoorbeeld door deelnemers zelf gewichtjes te laten aanschaffen of de cursusmap te kopiëren
- Organiseer terugkombijeenkomsten collectief
- Bundel cursussen in dagdelen, zodat meerdere groepen op dezelfde dag cursus hebben
- Gebruik minder foldermateriaal en maak bewustere keuzes in communicatiemiddelen
- Bevorder budgetgerichte samenwerking en afstemming

Conclusie

In Leimuiden is al een betrokken netwerk actief rond valpreventie, met aandacht vanuit zorg, welzijn en lokale ontmoetingsplekken. Er worden al valpreventiecurssussen georganiseerd en er zijn verschillende vormen van beweegaanbod beschikbaar. De grootste kansen liggen in het vergroten van de bewustwording, het inzetten van ervaringsdeskundigen, het informeren van de achterban van zorg- en welzijnsprofessionals, een aansprekende titel kiezen voor valpreventie en het beter benutten van bestaande ontmoetingsplekken. Daarnaast kan de ketenaanpak efficiënter worden ingericht door het beschikbare budget efficiënter in te zetten, communicatiekanalen te bundelen en terugkombijeenkomsten te organiseren voor groepen in plaats van individuen.



4.3 Noordwijk – Noordwijk Binnen

Algemeen

Noordwijk Binnen heeft 17.665 inwoners, daarvan is 23% 65 jaar of ouder.¹⁵

In **Noordwijk** is de organisatie en uitvoering van de ketenaanpak valpreventie belegd bij Sportbedrijf Noordwijk. Binnen deze organisatie is een coördinator valpreventie aangesteld, deze werkt nauw samen met de GALA regisseur van de gemeente. In Noordwijk is geen werkgroep valpreventie. De ketenaanpak is in 2024 door externe kwartiermakers opgesteld. Vervolgens is de uitvoering door de huidige coördinator overgenomen.

Om bewustwording rondom valpreventie te creëren worden in Noordwijk informatiebijeenkomsten georganiseerd voor inwoners met een laag valrisico. Deze bijeenkomsten worden gecombineerd met andere relevante GALA-thema's. Het testen van valrisico gebeurt onder andere tijdens de jaarlijkse Max Vitaal fittesten. Tijdens deze bijeenkomsten kunnen ouderen door middel van verschillende testen hun vitaliteit laten meten; hierbij wordt ook de valrisicotest afgenomen. Op basis van de uitkomst van deze test volgt verwijzing naar de juiste interventie. Inwoners met een matig valrisico kunnen deelnemen aan de valpreventiecursussen In Balans of Otago Groep. Deze cursussen worden uitgevoerd door geschoolde fysiotherapeuten en een zzp'er. De eigen bijdrage voor deelnemers bedraagt €40. Voor inwoners met een hoog valrisico wordt Otago in kleine groepen aangeboden door geschoolde fysiotherapeuten. Voor de doorstroom naar regulier beweegaanbod kunnen inwoners gebruikmaken van de Max Vitaal gids, waarin het sport- en beweegaanbod voor 55-plussers in de gemeente is opgenomen.

Samenvatting groepsbijeenkomst in Noordwijk Binnen

Aanwezig: 5 inwoners, 1 welzijnsprofessional (buurtsportcoach), 2 zorgprofessionals (wijkverpleegkundigen)

Omschrijving sessie: Spraakzame groep met verschillende invalshoeken.

Belangrijkste opbrengsten en verbeterpunten

1. Vergroot de bewustwording en verbeter de zichtbaarheid van valpreventie

Momenteel wordt bewustwording over valpreventie in Noordwijk Binnen via verschillende kanalen bevorderd. Inwoners komen in aanraking met het thema via huisartsen, fysiotherapeuten en wijkverpleegkundigen, maar ook tijdens de grieprik waar valrisicotesten worden afgenomen. Daarnaast wordt informatie gedeeld via het 50+ krantje OJA, de website van de gemeente, lokale media zoals Blik op en via initiatieven als Max Vitaal, Marente en Reuring. Ook sport- en beweegactiviteiten, zoals walking football, dragen bij aan signalering en bewustwording. Ondanks deze inzet geven inwoners aan dat zij het aanbod en de mogelijkheden rondom valpreventie lastig kunnen vinden, doordat informatie verspreid en niet altijd overzichtelijk is.

Kansen voor verbetering:

- Zorg dat informatie die verspreid wordt rondom valpreventie eenduidig is en dat er één duidelijk aanspreekpunt is.
- Verspreid flyers over valpreventie bij supermarkten, buurthuizen, bibliotheken en sportverenigingen.
- Gebruik lokale media zoals Blik op Noordwijk en gemeentelijke kanalen om inwoners te bereiken.
- Benader kinderen en jongeren (bijv. via sportverenigingen) zodat zij informatie meenemen naar hun (groot)ouders.
- Organiseer informatiebijeenkomsten bij seniorencomplexen.
- Zet huisbezoeken en huis-aan-huiscommunicatie in voor kwetsbare inwoners.
- Werk samen met woningcorporaties en geef informatie mee bij rijbewijskeuringen.
- Bied informatie en flyers ook in andere talen aan.

- Zet wijkverpleegkundigen en organisaties als Automaatje en Reuring actief in voor signalering en doorverwijzing.

2. Versterk en benut het bestaande valpreventie cursus- en beweegaanbod

In Noordwijk worden valpreventie-interventies aangeboden via twee fysiotherapiepraktijken en een zzp'er. Daarnaast is er een breed beweegaanbod voor ouderen, zoals ouderenfit, walking football en jeu de boules. Om het effect van de valpreventie cursussen te borgen, is het belangrijk dat valpreventie ook ingebed is in het reguliere beweegaanbod.

Kansen voor verbetering:

- Bouw valpreventie-oefeningen structureel in binnen het bestaande beweegaanbod voor ouderen.
- Maak zichtbaar welke activiteiten bijdragen aan valpreventie, besteed hierbij ook aandacht aan andere risicofactoren zoals voeding, medicatie, zicht en gehoor.
- Benut bestaande bewegegroepen ook als instroom voor valpreventie cursussen.
- Zet de buurtsportcoach actief in als verbinder tussen valpreventie cursussen en regulier aanbod.

3. Vergroot de doorstroom naar regulier beweegaanbod

De doorstroom van valpreventie naar regulier bewegen is nog niet vanzelfsprekend, terwijl het aanbod ruim aanwezig is.

Kansen voor verbetering:

- Benoem tijdens de gehele valpreventie cursus actief het beschikbare beweegaanbod.
- Zet ondersteunende middelen in zoals beweegposters, een app met oefeningen, een scheurkalender of Whatsappgroepen met tips en opdrachten om bewegen laagdrempelig te maken.
- Bied materialen en communicatie ook in andere talen aan.
- Stimuleer samen bewegen en het meenemen van iemand uit het eigen netwerk.

Conclusie

Noordwijk mag trots zijn op het brede beweegaanbod en de aandacht voor valpreventie. De belangrijkste verbeterkans ligt in het creëren van een eenduidig overzicht van het totale valpreventie en beweegaanbod met een vast aanspreekpunt. Hierbij is het van belang dat binnen de gehele keten dezelfde informatie wordt verspreid.

4.4 Hillegom – Elsbroek

Algemeen

Elsbroek telt 6.320 inwoners, van wie 21% 65 jaar of ouder is.¹⁶

In **Hillegom** is de organisatie en uitvoering van de ketenaanpak valpreventie belegd bij SportSupport. Binnen deze organisatie is een coördinator valpreventie aangesteld voor Hillegom als Lisse. Deze coördinator werkt nauw samen met de beleidsmedewerker volksgezondheid van de gemeenten Hillegom, Lisse en Teylingen. Er is een werkgroep valpreventie voor de hele gemeente Hillegom, hier zijn verschillende partijen bij betrokken, namelijk het wijksamenwerkingsverband, fysiotherapiepraktijken, een ergotherapiepraktijk, een thuiszorgorganisatie, welzijnsorganisaties en de gemeente.

Om bewustwording over valpreventie te creëren worden in Hillegom informatieavonden over gezond ouder worden georganiseerd en advertenties geplaatst om inwoners te werven voor vitaliteitsactiviteiten. De valrisicotest wordt onder andere afgenomen tijdens vitaliteitsdagen, waarbij inwoners verschillende onderdelen doorlopen in carrouselvorm. Inwoners die reageren op advertenties worden verwezen naar een fysiotherapeut voor het afnemen van de valrisicotest. Op basis van de uitkomst van deze test volgt verwijzing naar de juiste interventie. Inwoners met een laag valrisico worden doorverwezen naar het

reguliere beweegaanbod. Bij een matig valrisico kunnen inwoners deelnemen aan de cursussen In Balans of Otago Groep, uitgevoerd door fysiotherapeuten. Bij een hoog valrisico wordt doorverwezen naar de huisarts voor verdere opvolging. Om de doorstroom naar het reguliere beweegaanbod te bevorderen krijgen deelnemers van de valpreventie cursussen tijdens de laatste bijeenkomsten informatie over het lokale beweegaanbod. De buurtsportcoach ondersteunt waar nodig bij het vinden van passend vervolgaanbod.

Samenvatting groepsbijeenkomst in Elsbroek

Aanwezig: 3 inwoners, 2 welzijnsprofessionals (buurtsportcoach en welzijnsmedewerker), 1 zorgprofessional (ergotherapeut), daarnaast was de projectleider ketenaanpak valpreventie gemeenten Zuid-Holland Noord aanwezig.

Omschrijving sessie: Levendige sessie met enthousiaste en leergierige deelnemers.

Belangrijkste opbrengsten en verbeterpunten

1. Vergroot de bewustwording en verbeter de zichtbaarheid van valpreventie

Er worden in Hillegom al diverse middelen en methoden ingezet om inwoners te bereiken, zoals informatieavonden van het wijksamenwerkingsverband, lokale huis-aan-huisbladen (o.a. de Hillegommer), sociale media, de website Healthy Hillegom en promotie via activiteiten zoals wandelgroepen. Ook mond-tot-mondreclame, buurthuizen (Plein 28), seniorenverenigingen en krantenartikelen dragen bij aan zichtbaarheid. Toch blijkt dat er nog kansen liggen. Informatie bereikt niet iedereen, vooral niet de kwetsbare en eenzame ouderen. Daarnaast is het voor sommige inwoners onduidelijk waar ze terecht kunnen of wat valpreventie precies inhoudt.

Kansen voor verbetering:

- Benut lokale evenementen zoals Burendag, het Zomerfestival en de jaarmarkt
- Verspreid informatie op plekken waar ouderen veel komen, zoals prikborden in flats, ontmoetingsplekken zoals 't Stekkie, kapsalons en supermarkten
- Sluit meer aan bij bestaande netwerken zoals de seniorenvereniging
- Gebruik sociale media waar ouderen actief zijn, zoals Facebook
- Besteed meer aandacht aan valpreventie tijdens welzijnshuisbezoeken en bereik daardoor ook meer eenzame ouderen

2. Versterk en borg het aanbod van interventies

Hillegom biedt al verschillende vormen van valpreventie aan, zoals Otago groep en In Balans. De huidige groepen zitten redelijk vol en deelnemers zijn positief. Tegelijkertijd zijn er nog kansen om interventies toegankelijker en aantrekkelijker te maken.

Kansen voor verbetering:

- Maak deelname aan een valpreventie cursus aantrekkelijker door de aandacht meer te richten op de sociale component
- Regel vervoer naar de cursus voor inwoners die minder mobiel zijn
- Behoud dezelfde trainers voor herkenbaarheid en continuïteit
- Stimuleer deelname door deelnemers na de cursus te vragen iemand anders uit te nodigen met de boodschap: "Ik gun jou deze cursus"

3. Verbeter kennis en samenwerking onder professionals

Hoewel professionals elkaar al goed weten te vinden, is verdere samenwerking wenselijk om de signalering en vervolgcacties te optimaliseren.

Kansen voor verbetering:

- Verduidelijk welke stappen er bij elk onderdeel van de keten worden ondernomen en wie daarin een rol kunnen spelen
- Stem beter af over wat te doen na signalering van valrisico en communiceer dat ook naar de achterban

- Stem regelmatig af met professionals uit welzijn, zorg en sport om een 'warme doorverwijzing' te realiseren

4. Vergroot de doorstroom naar regulier beweegaanbod

In Hillegom is voldoende beweegaanbod aanwezig, zoals senioren gym en wandelgroepen. Toch wordt de stap van een valpreventie cursus naar het regulier beweegaanbod nog niet altijd gemaakt.

Kansen voor verbetering:

- Informeer deelnemers van fittesten en valrisicotesten direct over het reguliere beweegaanbod
- Stimuleer samen bewegen door groepen na een valpreventie cursus bij elkaar te houden of door te verwijzen als groep
- Maak een overzichtelijk boekje van het complete beweegaanbod
- Geef binnen valpreventie cursussen structureel aandacht aan de doorstroom naar het regulier beweegaanbod
- Organiseer een Beweegmix (zoals in Kaag en Braassem), waarbij ouderen kennismaken met verschillende vormen van bewegen
- Bied gratis proeflessen aan om deelname aan het beweegaanbod te stimuleren
- Zet Welzijn op recept of Bewegen op recept in

Conclusie

Hillegom beschikt over een actief netwerk van inwoners en professionals dat zich inzetten voor valpreventie en vitaliteit. Er zijn al diverse vormen van bewustwording en interventies, en het beweegaanbod is breed. De belangrijkste kansen liggen in het vergroten van de zichtbaarheid van valpreventie, het versterken van samenwerking in de signalering van inwoners met matig en hoog valrisico en het verbeteren van de doorstroom naar het regulier beweegaanbod in de wijk.

4.5 Teylingen – Sassenheim

Algemeen

Sassenheim telt 16.020 inwoners, waarvan 24% 65 jaar of ouder is.¹⁷ Er is gekozen voor Sassenheim omdat hier relatief veel 65-plussers wonen.

In **Teylingen** is de organisatie en uitvoering van de ketenaanpak valpreventie belegd bij de Stichting de Combibrug. Binnen deze organisatie is een coördinator valpreventie aangesteld, deze werkt nauw samen met de beleidsmedewerker volksgezondheid van de gemeenten Hillegom, Lisse en Teylingen. Er is een werkgroep valpreventie voor de hele gemeente Teylingen, hier zijn verschillende partijen bij betrokken, namelijk het wijksamenwerkingsverband, fysiotherapiepraktijken, een ergotherapiepraktijk, (thuis)zorgorganisaties, welzijnsorganisaties, een apotheek en de gemeente.

Om bewustwording over valpreventie te creëren worden informatieavonden over gezond ouder worden georganiseerd en wordt jaarlijks een bewustwordingscampagne uitgevoerd. Daarnaast kunnen inwoners met vragen terecht bij een loket van Teylingen. De valrisicotest wordt onder andere afgenomen tijdens vitaliteitsdagen, waarbij inwoners verschillende onderdelen doorlopen in carouselvorm. Op basis van de uitkomst van deze test volgt verwijzing naar de juiste interventie. Inwoners met een laag valrisico worden doorverwezen naar het reguliere beweegaanbod. Bij een matig valrisico kunnen inwoners deelnemen aan de cursussen In Balans of Otago Groep, uitgevoerd door fysiotherapeuten. Bij een hoog valrisico worden inwoners doorverwezen naar de huisarts. Om de doorstroom naar het regulier beweegaanbod te bevorderen kunnen deelnemers na afloop van een valpreventie cursus aansluiten bij verschillende sport- en beweegactiviteiten in de gemeente.

Samenvatting groepsbijeenkomst in Sassenheim

Aanwezig: 3 inwoners, 2 welzijnsprofessional (sportleraar, directielid welzijnsorganisatie), 2 zorgprofessionals (fysiotherapeut, ergotherapeut)

Omschrijving sessie: Enthousiaste groep met actieve inwoners die nog niet met valpreventie te maken hadden en professionals die actief waren binnen de ketenaanpak valpreventie.

Belangrijkste opbrengsten en verbeterpunten

1. Vergroot de bewustwording en verbeter de zichtbaarheid van valpreventie

Tijdens de bijeenkomst viel op dat een deel van de inwoners nog weinig gehoord of gezien hadden over valpreventie. De professionals waren beter bekend met valpreventie, omdat zij betrokken zijn bij de ketenaanpak in de regio. De meeste deelnemers aan de cursus In Balans komen momenteel via verwijzing van de huisarts, specialist ouderengeneeskunde of fysiotherapeut. Bewustwording ontstaat nu vooral via bestaande netwerken, zoals zorgverleners, maar ook via lokale media, sociale media, mond-tot-mondreclame, tijdens de griepprik en activiteiten of initiatieven die zelf al aandacht besteden aan valpreventie.

Kansen voor verbetering:

- Creëer meer zichtbaarheid in de publieke ruimte via posters en flyers bij huisartsen, apotheken, bibliotheken, supermarkten en tijdens de griepprik of jaarlijkse controles bij de praktijkondersteuner huisarts
- Deel succeservaringen van inwoners op het gebied van valpreventie via lokale media, sociale media en huis-aan-huisbladen.
- Betrek ook kinderen en kleinkinderen via sociale media om hun ouders of grootouders te stimuleren
- Verspreid informatie of neem valrisicotesten af bij bestaande (sport)activiteiten zoals de Vitality Club of koffie-uurtjes
- Verspreid flyers bij lokale evenementen zoals het bloemencorso om valpreventie onder de aandacht te brengen bij een breed publiek
- Leg meer verbinding met sportverenigingen, vrijwilligersorganisaties, Fietsmaatjes en Automaatje, waar veel ouderen al actief zijn
- Ontwikkel een 55-plus krantje of informatieboekje dat huis-aan-huis wordt verspreid met aandacht voor valpreventie, sport- en beweegaanbod.
- Betrek bestaande netwerken voor zorgprofessionals (zoals het MS-netwerk of CVA-netwerk) voor het creëren van bewustwording over valpreventie onder zorgprofessionals
- Organiseer een informatiemarkt voor inwoners en professionals

2. Verbeter kennis en samenwerking onder professionals

Hoewel er al veel wordt samengewerkt tussen de zorg- en welzijnsprofessionals bestaat er soms onduidelijkheid over de juiste doorverwijzing binnen de keten en de beschikbare interventies.

Kansen voor verbetering:

- Maak het aanbod, de rolverdeling en doorverwijsmogelijkheden binnen de ketenaanpak voor professionals duidelijk
- Vergroot kennis bij huisartsen en praktijkondersteuners over welke inwoners in aanmerking komen voor valpreventie
- Betrek de achterban door valpreventie te bespreken tijdens intercollegiale overleggen
- Stimuleer de samenwerking tussen zorg- en welzijnsprofessionals zodat de verschillende onderdelen binnen de ketenaanpak beter met elkaar verbonden zijn
- Betrek bedrijfsartsen om de jongere ouderen te bereiken

3. Versterk en borg het aanbod van interventies

De cursus In Balans wordt in Sassenheim aangeboden door een fysiotherapeut, maar dit aanbod is kwetsbaar doordat er momenteel slechts één aanbieder is.

Kansen voor verbetering:

- Zorg voor continuïteit door meerdere trainers op te leiden

4. Vergroot de doorstroom naar regulier beweegaanbod

Er is in Teylingen veel beweegaanbod, zoals sportief wandelen, nordic walking, ouderengym, zwemmen, judo voor senioren, wandelmaatjes en activiteiten in buurthuizen en verpleeghuizen. Toch is de stap van een cursus naar regulier bewegen nog niet vanzelfsprekend.

Kansen voor verbetering:

- Laat de buurtsportcoach aansluiten tijdens de valpreventie cursus om deelnemers op tijd na te laten denken over doorstroom naar het regulier beweegaanbod en eventuele drempels te verlagen
- Ontwikkel een seniorenboekje of online overzicht van het totale beweegaanbod voor ouderen, inclusief de kosten die hieraan verbonden zijn
- Organiseer infomarkten of kennismakingslessen (bijv. tijdens de Week van de Valpreventie)
- Stimuleer warme overdracht en nazorg, bijvoorbeeld via telefonisch contact of de inzet van maatjes
- Betrek sportverenigingen bij het promoten van bewegen voor ouderen
- Zet een loket op voor (oudere) inwoners met een beweegvraag

Conclusie

Teylingen beschikt over een betrokken netwerk van inwoners, professionals en organisaties die gemotiveerd zijn om valpreventie goed op de kaart te zetten. Het beweegaanbod is breed en de bereidheid om samen te werken is groot. De belangrijkste kansen liggen in het vergroten van de bekendheid en zichtbaarheid van valpreventie, het versterken van de samenwerking tussen zorg en welzijn, het verduidelijken van de doorverwijzing en het verbeteren van de doorstroom naar regulier beweegaanbod.

4.6 Lisse – Poelpolder

Algemeen

De wijk **Poelpolder** ligt in de Componistenbuurt. De Componistenbuurt telt 1.360 inwoners, van wie 24% 65 jaar of ouder is.¹⁸

In **Lisse** is de organisatie en uitvoering van de ketenaanpak valpreventie belegd bij SportSupport. Binnen deze organisatie is een coördinator valpreventie aangesteld voor Hillegom als Lisse. Deze coördinator werkt nauw samen met de beleidsmedewerker volksgezondheid van de gemeenten Hillegom, Lisse en Teylingen. Er is een werkgroep valpreventie voor de hele gemeente Lisse, hier zijn verschillende partijen bij betrokken, namelijk het wijksamenwerkingsverband, fysiotherapiepraktijken, een ergotherapiepraktijk, sport- en welzijnsorganisaties, een apotheek en de gemeente.

Om bewustwording over valpreventie te creëren worden er in Lisse informatieavonden voor 65-plussers georganiseerd en advertenties geplaatst om inwoners te werven voor vitaliteitsactiviteiten. De valrisicotest wordt afgenomen tijdens vitaliteitsdagen waarbij inwoners verschillende onderdelen doorlopen in carrouselvorm. Als inwoners reageren op de advertenties, wordt de valrisicotest bij hen afgenomen door een fysiotherapeut. Op basis van de uitkomst van deze test volgt verwijzing naar de juiste interventie. Inwoners met een laag valrisico worden doorverwezen naar het reguliere beweegaanbod. Bij een matig valrisico kunnen inwoners deelnemen aan de cursussen In Balans of Otago Groep, uitgevoerd door fysiotherapeuten. Bij een hoog valrisico volgt doorverwijzing naar fysiotherapie en de huisarts. Om de doorstroom naar het regulier beweegaanbod te bevorderen krijgen deelnemers van de valpreventie cursussen tijdens de laatste bijeenkomsten informatie over het reguliere beweegaanbod. De buurtsportcoach ondersteunt waar nodig bij het vinden van passend vervolgaanbod.

Samenvatting groepsbijeenkomst in Lisse Poelpolder

Aanwezig: 3 inwoners, 1 welzijnsprofessional (buurtsportcoach), 3 zorgprofessionals (fysiotherapeut, praktijkondersteuner huisarts, wijkmanager wijksamenwerkingsverband)

Omschrijving sessie: Leuke sessie met actief betrokken professionals, inwoners waren nog niet in aanraking gekomen met valpreventiecurssussen, maar namen wel actief deel aan het sport- en beweegaanbod.

Belangrijkste opbrengsten en verbeterpunten

1. Vergroot de bewustwording en verbeter de zichtbaarheid van valpreventie

De deelnemende inwoners van deze client journey hadden nog geen ervaring met het doorlopen van een valpreventie cursus, wel waren zij bekend met valpreventie. De inwoners en professionals gaven aan dat valpreventie zichtbaar is via zorgverleners, lokale media, sociale media, flyers op verschillende plekken, de Max Vitaal gids en activiteiten zoals de vitaliteitsdag. Daarnaast worden zij geïnformeerd via familie en bekenden.

Kansen voor verbetering:

- Plaats posters en flyers op locaties waar veel ouderen komen, zoals huisartsen, apotheken (ook via de bezorgservice), kapsalons
- Benut lokale media zoals De Lisser, voor persberichten en interviews met ervaringsdeskundigen
- Betrek de ouderenbond en andere organisaties die veel met 65-plussers werken
- Betrek bewonerscommissies en wooncorporaties
- Deel informatie via wachtkamerschermen
- Deel informatie via gesprekken met wijkverpleegkundigen en WMO-consulenten
- Organiseer informatiebijeenkomsten vanuit de gemeente
- Sluit aan bij de griep prik met folders of een valrisicotest
- Creëer bewustwording bij (beweeg)activiteiten waar al veel 65-plussers komen

2. Versterk en borg het aanbod van interventies

In Lisse worden de interventies Vallen Verleden Tijd, Otago en In Balans aangeboden, maar momenteel nog uitsluitend door fysiotherapeuten. Hierdoor is het aanbod kwetsbaar en beperkt. Buurtsportcoaches kunnen in de toekomst mogelijk een rol spelen in uitbreiding.

Kansen voor verbetering:

- Vergroot het aantal aanbieders van valpreventiecurssussen
- Bied voorlichting aan over valpreventie voor inwoners met een laag valrisico
- Creëer een passend vervoltraject aansluitend op de cursus, bij voorkeur in dezelfde groep
- Betrek ergotherapeuten voor valpreventie in en om het huis

3. Vergroot de doorstroom naar regulier beweegaanbod

Lisse heeft een rijk, divers en laagdrempelig beweegaanbod voor ouderen, met onder andere wandelgroepen, senioren gym, golf, jeu de boules, koersbal, activiteiten via Max Vitaal en Lisse Actief. Toch leidt dit brede aanbod niet altijd vanzelf tot deelname na een valpreventie cursus.

Kansen voor verbetering:

- Onderzoek (bijv. door gesprekken met inwoners of een klankbordgroep) welke vormen van aanbod nog ontbreken en vul deze aan (bijv. dansen, fiets- en wandelgroepen)
- Doe inspiratie op bij of werk samen met andere gemeenten om dit passende aanbod aan te bieden
- Deel inspirerende verhalen of interviews met actieve ouderen in de krant of via video's

- Zet beweegmaatjes of buddy's in, zodat inwoners samen aan een activiteit kunnen deelnemen
- Bied activiteiten aan op locaties waar minder mobiele ouderen wonen
- Verbeter de afstemming tussen zorgprofessionals en welzijnsaanbieders om vraag en aanbod beter te laten aansluiten
- Maak deelname laagdrempeliger door een kleine bijdrage per les te vragen in plaats van een abonnement
- Overweeg het inzetten van een seniorenbus voor vervoer naar activiteiten
- Geef extra aandacht aan het sociale aspect rondom bewegen, zoals koffie na afloop

Conclusie

Lisse heeft een sterk beweegaanbod en betrokken professionals, maar er liggen nog kansen voor de bekendheid van valpreventie onder inwoners. Het huidige cursusaanbod wordt nu uitsluitend door fysiotherapeuten verzorgd en heeft daardoor een beperkte capaciteit; dit kan indien mogelijk worden uitgebreid door ook buurtsportcoaches op te leiden en in te zetten. Door de communicatie te versterken, de samenwerking tussen zorg, welzijn en gemeente verder te verbeteren en aandacht te houden voor een veilige leefomgeving, kan Lisse meer inwoners bereiken en de doorstroom naar blijvend en passend beweegaanbod stimuleren.



4.7 Leiden – Merenwijk en Binnenstad

In Leiden hebben in twee wijken groepsbijeenkomsten plaatsgevonden.

Algemeen

De **merenwijk** telt 13.900 inwoners, waarvan 23% 65 jaar of ouder is.¹⁹ Er is gekozen voor de Merenwijk omdat de ketenaanpak valpreventie hier goed loopt en de cursussen voldoende deelnemers hebben.

De **binnenstad** van Leiden heeft 24.205 inwoners, waarvan 9-11% 65 jaar of ouder is.^{20,21} Er is gekozen voor Leiden binnenstad omdat hier op dit moment nog geen valpreventiecursussen worden aangeboden.

In **Leiden** is de coördinatie en uitvoering van de ketenaanpak valpreventie belegd bij Incluzio. Vanuit Incluzio is een coördinator valpreventie aangesteld die in dienst is van Sportief Besteed Groep, deze werkt nauw samen met de beleidsadviseur ouderenwelzijn van de Gemeente Leiden. In Leiden is geen werkgroep valpreventie.

Om bewustwording over valpreventie te creëren wordt in Leiden samengewerkt met verschillende zorg- en welzijnspartners, zoals wijksamenwerkingsverbanden, sociale wijkteams en Huizen van de Buurt. Voor het testen van het valrisico kunnen inwoners een online valrisicotest invullen via de website van Incluzio. Daarnaast wordt de test afgenomen tijdens vitaliteitsdagen, huisbezoeken aan 75-plussers door seniorencoaches en tijdens activiteiten zoals de Beweegweek voor ouderen en de Week van de Valpreventie. Op basis van de uitkomst volgt verwijzing naar een passende interventie. Inwoners met een laag of matig valrisico kunnen deelnemen aan de valpreventiecursussen In Balans of Otago Groep, uitgevoerd door sportleiders en fysiotherapeuten. Inwoners met een hoog valrisico wordt geadviseerd contact op te nemen met hun eigen fysiotherapeut. Om de doorstroom naar het reguliere beweegaanbod te bevorderen sluit een buurtsportcoach aan bij een van de laatste bijeenkomsten van de valpreventiecursus. Tijdens deze bijeenkomst ontvangen deelnemers informatie over het lokale sport- en beweegaanbod en beschikbare activiteiten in de stad.

4.7.1 Leiden – Merenwijk

Samenvatting groepsbijeenkomst in de Merenwijk

Aanwezig: 4 inwoners, 2 welzijnsprofessionals (buurtsportcoach, buurtsportcoach/coördinator valpreventie) en 2 zorgprofessionals (2 diëtisten)

Omschrijving sessie: Zowel inwoners als professionals zijn betrokken in de wijk en leveren veel input.

Belangrijkste opbrengsten en verbeterpunten

1. Vergroot de bewustwording en verbeter de zichtbaarheid van valpreventie

De deelnemers gaven aan dat bewustwording rond valpreventie al op veel manieren tot stand komt. Informatie bereikt inwoners via mond-tot-mondreclame, posters, buurtcentra, fysiotherapeuten, huisartsen, diëtisten, opticiens, schoenmakers, huisbezoeken bij 75-plussers en lokale media zoals radio Sleutelstad, Leidsch Dagblad en het buurtkrantje van de Merenwijk. Ook worden activiteiten als dansmiddagen of de Vitality Club genoemd als belangrijke plekken waar inwoners in aanraking komen met het thema. Hoewel er veel communicatiekanalen zijn, zijn er nog duidelijke kansen om de bekendheid en bereikbaarheid te vergroten.

Kansen voor verbetering:

- Betrek kerken en moskeeën bij het creëren van bewustwording
- Verspreid posters of flyers op locaties die een van de eerste contacten vormen bij valincidenten, zoals gezondheidscentra, zorghotels, ziekenhuizen en politiebureaus
- Betrek de thuiszorg en wijkverpleging nog meer bij het bereiken van ouderen die niet in beeld zijn bij het sociaal domein

- Verspreid informatie via werkgevers om ook de jongere ouderen te bereiken
- Maak meer gebruik van lokale media zoals Leidsch Nieuwsblad, TV West en radio Sleutelstad voor het creëren van bewustwording
- Richt bewustwordingsstrategie ook op familie en mantelzorgers van ouderen
- Geef flyers mee bij de griep prik en rijbewijskeuring
- Gebruik Smartfloor voor testen valrisico (evt. delen met andere gemeenten)

2. Versterk en organiseer het aanbod van valpreventie cursussen

De In Balans cursus wordt al aangeboden via Incluzio en door fysiotherapiepraktijken. De cursussen worden met veel enthousiasme ontvangen, maar deelnemers en professionals zien mogelijkheden om de cursus nog effectiever te maken.

Kansen voor verbetering:

- Zorg dat er bij de afname van de testen twee personen aanwezig zijn voor extra begeleiding
- Laat huiswerk oefeningen elke les terugkomen
- Stimuleer inwoners om zich samen aan te melden voor de cursus
- Maak een video's van een les om aan potentiële nieuwe deelnemers te laten zien wat ze kunnen verwachten
- Behoud dezelfde trainers voor herkenbaarheid en continuïteit
- Voeg extra (optionele) onderdelen toe aan de cursus, bijvoorbeeld: een workshop over het belang van voeding (eiwitten, vitamine D, alcohol) of een bijeenkomst met een fietsmaker, opticien, schoenmaker of apotheker
- Koppel een beloning aan afronding van de cursus, zoals een workshop of een strippenkaart voor proeflessen bij het regulier beweegaanbod

3. Vergroot de doorstroom naar regulier beweegaanbod

Er is een groot aanbod van beweegactiviteiten in de wijk, zoals stoelgym, bewegegroepen, Vitality Club, een sportschool en een wandelclub. Daarnaast wordt de doorstroom goed gefaciliteerd doordat een van valpreventie coördinatoren aansluit bij de laatste cursus bijeenkomst en de mogelijkheden met de deelnemers bespreekt.

Kansen voor verbetering:

- Creëer een (online) overzicht van het volledige beweegaanbod voor de doelgroep binnen de wijk (locatie, tijden, prijzen)
- Stimuleer buiten bewegen (bijvoorbeeld door gebruik te maken van buiten sporttoestellen of een wandelroute te organiseren in het Merenwijkpark zoals dat ook bij het Singelpark is gedaan)
- Organiseer kennismakingslessen voor ouderen, stimuleer deelname door het aanbieden van een strippenkaart
- Werk samen met sportscholen voor het organiseren van passend aanbod
- Benut het sociale aspect door te stimuleren iemand mee te nemen met sporten

Conclusie

Leiden Merenwijk beschikt over een enthousiast en goed functionerend netwerk van betrokken inwoners, professionals en organisaties die zich actief inzetten voor valpreventie. Het bestaande aanbod is breed, de cursussen worden gewaardeerd en er is al veel aandacht voor een goede doorstroom naar het regulier beweegaanbod. De belangrijkste vervolgstappen liggen in het bereiken van specifieke doelgroepen en het nog beter verbinden van valpreventie aan bredere thema's zoals leefstijl en gezondheid in de wijk.

4.7.2 Leiden – Binnenstad

Samenvatting groepsbijeenkomst in de Binnenstad

Aanwezig: 5 inwoners, 3 welzijnsprofessionals (seniorencoach, buurtsportcoach/ coördinator valpreventie), 2 zorgprofessionals (diëtist, fysiotherapeut)

Omschrijving sessie: Grote groep deelnemers, met veel originele ideeën.

Belangrijkste opbrengsten en verbeterpunten

1. Vergroot de bewustwording en verbeter de zichtbaarheid van valpreventie

In Leiden binnenstad wordt al op verschillende manieren gewerkt aan bewustwording over valpreventie. Zo worden inwoners bereikt door middel van mond-tot-mondreclame, folders in de bibliotheek en bij zorgprofessionals, sociale media, het wijkboekje van Incluzio, radio Sleutelstad en (lokale) kranten. Toch wordt op deze manier nog niet de gehele doelgroep bereikt. De groep ziet veel kansen om valpreventie zichtbaarder en bekender te maken binnen de binnenstad, vooral op plekken waar ouderen zich bevinden.

Kansen voor verbetering:

- Verspreid flyers op de plekken waar veel ouderen komen, zoals de markt, supermarkt, bibliotheek en winkelstraat
- Betrek moskeeën, kerken, ouderenverenigingen en ontmoetingsplekken waar ouderen samenkomen
- Betrek thuiszorg, huisartsen, GGZ-verpleegkundigen en arbo-artsen actiever bij signalering
- Organiseer gratis gezondheidsmetingen en valrisicotesten uit bij de bibliotheek om inwoners laagdrempelig te benaderen
- Deel ervaringsverhalen en video's van oud-deelnemers
- Pas de communicatievorm aan: ouderen voelen zich vaak niet aangesproken ('ik val nog niet')
- Informeer ouderen over valpreventie tijdens sportactiviteiten die voor ouderen worden aangeboden
- Na de start van een valpreventie cursus in de binnenstad zal de mond-tot-mond reclame vanzelf op gang komen

2. Versterk en organiseer het aanbod van valpreventie cursussen

In Leiden worden de interventies In Balans en Otago groep aangeboden. Op het moment van de client journey bijeenkomst worden er nog geen valpreventie cursussen aangeboden in de binnenstad en moeten inwoners hiervoor uitwijken naar andere wijken in Leiden.

Kansen voor verbetering:

- Organiseer voorlichtingsbijeenkomsten voor inwoners met een laag valrisico en andere geïnteresseerden
- Organiseer terugkomdagen voor oud-deelnemers van valpreventie cursussen waarin informatie uit de cursus wordt opgefrist
- Geef deelnemers van valpreventie cursussen flyers mee die ze aan bekenden kunnen uitdelen

3. Verbeter kennis, samenwerking en zichtbaarheid onder professionals

Hoewel er veel betrokken professionals zijn, lijkt de samenhang in de binnenstad minder sterk dan in omliggende wijken.

Kansen voor verbetering:

- Maak een duidelijk overzicht van valpreventie cursussen en het totale beweegaanbod in de wijk zodat er makkelijk doorverwezen kan worden
- Zorg voor een warme doorverwijzing door zorg- en welzijnsprofessionals kennis met elkaar te laten maken en actief te laten samenwerken, bijvoorbeeld via het wijksamenwerkingsverband

4. Vergroot de doorstroom naar regulier beweegaanbod

Er is beweegaanbod in Leiden Centrum, zoals Vitality Club, wandelgroepen, fysiotherapie, sportscholen en activiteiten van Incluzio. Toch is het aanbod kleiner dan in omliggende wijken.

Kansen voor verbetering:

- Organiseer meer beweegaanbod in de binnenstad om doorstroom laagdrempeliger te maken
- Zet een seniorencentrum op met beweegmogelijkheden en ontmoetingsruimte
- Bied gratis kennismakingslessen aan via de krant of het wijkboekje
- Zorg voor een duidelijk overzicht van het totale beweegaanbod
- Maak sportscholen en verenigingen toegankelijker en aantrekkelijker voor ouderen
- Laat sportscholen en verenigingen meedenken over aanbod voor ouderen
- Laat ouderen zelf actief meedenken over nieuw beweegaanbod

Interviews inwoners

Om meer inzicht te krijgen in de mate van bewustwording over valpreventie bij inwoners van de binnenstad van Leiden zijn er voorafgaand aan de client journey bijeenkomst straatinterviews afgenomen. Deze interviews zijn uitgevoerd door fysiotherapie studenten van Hogeschool Leiden. In totaal zijn 32 inwoners van Leiden geïnterviewd, waarvan er zes daadwerkelijk in de binnenstad woonden. De deelnemers waren tussen 65 en 85 jaar en overwegend hoogopgeleid. Dertien respondenten hadden recent informatie over valpreventie ontvangen of zelf opgezocht, via diverse kanalen zoals flyers, mail, televisie, zorgprofessionals en familie. Drie respondenten die geen informatie hadden ontvangen, gaven aan daar wel behoefte aan te hebben, vooral digitaal of via een locatie in de buurt. Twintig inwoners kenden valpreventiecurssussen, meestal via wijkkranten, zorgorganisaties, sportclubs, het internet en gesprekken in hun netwerk. Zes inwoners waren daadwerkelijk geïnteresseerd om een valpreventie cursus te volgen. Voor betere bekendheid noemden zij onder meer lokale media, digitale platforms, voorlichtingsfilmmpjes, huis-aan-huisbladen en inzet van de buurtsportcoach. Daarnaast zien zij veel kansen op plekken waar ouderen komen, zoals huisartsenpraktijken, bibliotheken, buurthuizen, sportclubs, supermarkten, ziekenhuizen en markten, om informatie te verspreiden.

Conclusie

Leiden binnenstad beschikt over betrokken professionals en diverse mogelijkheden om bewustwording en beweegaanbod te versterken, maar op het moment van de client journey bijeenkomst ontbreekt het aan aanbod van valpreventiecurssussen. De grootste kansen liggen in het vergroten van de zichtbaarheid, betere samenwerking in het netwerk en het aanbieden en toegankelijker maken van beweegactiviteiten dichtbij huis.



5. Referenties

1. VeiligheidNL. Recordaantal 65-plussers op spoedeisende hulp na valpartij [Internet]. 29 sep 2025 [geciteerd 20 jan 2026]. Beschikbaar via: <https://www.veiligheid.nl/actueel/recordaantal-65-plussers-op-spoedeisende-hulp-na-valpartij>
2. Panneman MJM, van Beeck EF, Olij BF, Haagsma JA, van Zoest F, Kuiper JI, et al. A societal cost-benefit analysis of falls prevention in community-dwelling older people in the Netherlands. *Exp Gerontol* 2025;205:112755.
3. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Integraal Zorgakkoord (IZA) [Internet]. 2022 [geciteerd 20 jan 2026]. Beschikbaar via: <https://www.zorgakkoorden.nl/programmas/integraal-zorgakkoord/>
4. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport; Vereniging van Nederlandse Gemeenten; Zorgverzekeraars Nederland; GGD GHOR Nederland. Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) [Internet]. 31 jan 2023 [geciteerd 20 jan 2026]. Beschikbaar via: <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2023/01/31/gala-gezond-en-actief-leven-akkoord>
5. Baådoudi F., de Bekker A., van der Heide J., Hendriks C., Lemmens L. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Valpreventie in beweging: monitor valpreventie, stand van zaken ketenaanpak in 2024 en eerste kwartaal 2025. RIVM-rapport 2025-0117. Beschikbaar via: <https://www.rivm.nl/publicaties/valpreventie-in-beweging-monitor-valpreventie-stand-van-zaken-ketenaanpak-in-2024-en> doi: 10.21945/RIVM-2025-0117
6. VeiligheidNL. Ketenaanpak Valpreventie [Internet]. 2023 [geciteerd 20 jan 2026]. Beschikbaar via: <https://www.veiligheid.nl/ketenaanpak-valpreventie>
7. Landelijke huisartsen vereniging. Valrisicobeoordeling geen primaire taak voor de huisarts [Internet]. 5 dec 2023 [geciteerd 5 feb 2026]. Beschikbaar via: <https://www.lhv.nl/nieuws/valrisicobeoordeling-geen-primaire-taak-voor-de-huisarts/>
8. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Valrisicobeoordeling: tips van experts [Internet]. [geciteerd 5 feb 2026]. Beschikbaar via: <https://www.loketgezondleven.nl/valrisicobeoordeling-tips-experts>
9. Kemper P., Baådoudi F., Bel L., Brus I., Chavez Baldini U., Geuijen P., et al. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). (2025). GALA-monitor 2025 Van ambitie naar actie. RIVM-rapport 2025-0062. Beschikbaar via: <https://www.rivm.nl/gala-monitor> doi: 10.21945/RIVM-2025-0062
10. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Experts delen tips over valpreventieketen. [geciteerd 5 feb 2025]. Beschikbaar via: <https://www.loketgezondleven.nl/experts-delen-tips-over-valpreventieketen>.
11. Rijn en Duin. Nieuw regiobeeld Zuid-Holland Noord [Internet]. [geciteerd 1 apr 2026]. Beschikbaar via: <https://rijnduin.nl/actueel/nieuw-regiobeeld-zuid-holland-noord/>
12. AlleCijfers.nl. Statistieken wijk Katwijk Noord [Internet]. AlleCijfers.nl. [geciteerd 29 jan 2026]. Beschikbaar via: <https://allecijfers.nl/wijk/katwijk-noord-katwijk/>
13. AlleCijfers.nl. Statistieken wijk Katwijk aan Zee [Internet]. AlleCijfers.nl. [geciteerd 29 jan 2026]. Beschikbaar via: <https://allecijfers.nl/wijk/katwijk-aan-zee-katwijk/>
14. AlleCijfers.nl. Statistieken woonplaats Leimuiden [Internet]. [geciteerd 22 jan 2026] Beschikbaar via: <https://allecijfers.nl/woonplaats/leimuiden/>
15. AlleCijfers.nl. Statistieken wijk Noordwijk Binnen [Internet]. [geciteerd 27 jan 2026] Beschikbaar via: <https://allecijfers.nl/wijk/noordwijk-binnen-noordwijk/>
16. AlleCijfers.nl. Statistieken gemeente Hillegom [Internet]. [geciteerd 10 feb 2026]. Beschikbaar via: <https://allecijfers.nl/gemeente/hillegom/>
17. AlleCijfers.nl. Statistieken woonplaats Sassenheim [Internet]. [geciteerd 10 feb 2026]. Beschikbaar via: <https://allecijfers.nl/woonplaats/sassenheim/>
18. AlleCijfers.nl. Statistieken Componistenbuurt [geciteerd 10 feb 2026]. Beschikbaar via: <https://allecijfers.nl/buurt/componistenbuurt-lisse/>
19. AlleCijfers.nl. Statistieken wijk Merenwijkdistrict [Internet]. [geciteerd 22 jan 2026]. Beschikbaar via: <https://allecijfers.nl/wijk/merenwijkdistrict-leiden/>
20. AlleCijfers.nl. Statistieken wijk Binnenstad-Noord [Internet]. [geciteerd 22 jan 2026]. Beschikbaar via: <https://allecijfers.nl/wijk/binnenstad-noord-leiden/>
21. AlleCijfers.nl. Statistieken wijk Binnenstad-Zuid [Internet]. [geciteerd 22 jan 2026]. Beschikbaar via: <https://allecijfers.nl/wijk/binnenstad-zuid-leiden/>



6. Bijlagen

6.1 Ruwe data uit de groepsbijeenkomsten per wijk (post-its)

Per wijk/ groepsbijeenkomst zijn de notities die deelnemers hebben geformuleerd op de post-its weergegeven. Om de privacy te waarborgen zijn namen die deelnemers hebben genoteerd op de post-its aangepast naar de functies die deze personen bekleden. Om de uitkomsten voor iedereen bruikbaar te maken zijn er soms korte aanvullingen gedaan op de tekst van de post-its om gebruikte termen duidelijker te maken. Verder kan het zijn dat de kansen die worden genoemd door deelnemers in de praktijk al uitgevoerd worden.

6.1.1 Katwijk – Katwijk Noord

Wat wordt er al gedaan om bewustwording over valpreventie te vergroten?

- Doe Mee Week Welzijnswartier
- ergotherapie
- website van de gemeente
- pilot Otago cursus
- vitaliteitsdag
- huisbezoeken 80-plussers
- huis-aan-huisbladen
- website
- folders
- huisarts
- diëtist
- website Welzijnswartier
- opening Woonwijzer
- ziekenhuis
- fysiotherapie eerste lijn
- thuiszorg
- Zwanenburg
- Alzheimer café
- POH somatiek
- POH ouderen
- het woord 'valpreventie' spreekt ouderen niet aan
- inzetten ambassadeurs voor testen en interventies

Welke kansen zijn er voor het creëren van bewustwording over valpreventie?

- vrijwilligers komen bij de mensen thuis (bijv. om Woonwijzer uit te leggen of ze op te halen met Automaatje)
- samen eten > Niet een speciale bijeenkomst over valpreventie, maar dat er gewoon wat verteld wordt tijdens het eten
- bij naaclubjes, bingo, buurtbakke etc.
- medewerkers/ vrijwilligers Welzijnswartier specifiek aandacht laten besteden aan valpreventie (maar vrijwilligers niet overvragen)
- Welzijn op recept/ Bewegen op recept
- belang gezonde voeding onderstrepen (bijv. bij 80+ gesprekken)
- bij Automaatje (evt. met QR code laten scannen)
- plaatselijk krantje
- folders Welzijnswartier bij de huisarts
- gemeente activeren om te zorgen dat valpreventie voortgezet kan worden
- extra subsidie
- tijdens Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) e.d.
- in de woonomgeving, mensen waarmee je praat, buurtjes o.a.
- via de kinderen van kwetsbare ouderen

- samenwerken met Leiden Academy Vitaal ouder worden
- huisbezoeken 80+ers
- woonwijzer koppelen
- koffieplus momenten
- waar is de 65+er actief?
- sportverenigingen
- verspreiden gids
- bij rijbewijskeuring
- werkgevers bewust maken oudere werknemers informeren (want 65-jarige werkt nog)
- inwoners aanschrijven vanuit gemeente bij het bereiken van een bepaalde leeftijd

Welke interventies en valpreventiecurssussen worden er aangeboden?

- pilot Otago groep (2x dezelfde 13 inwoners), onduidelijk wat het vervolg is
- meer professionals trainen
- ruimte naar de inwoners, ruimte goed verwarmd

Wat wordt er al gedaan om de doorstroom naar het reguliere beweegaanbod te bevorderen?

- niks
- stoelyoga gemeente
- seniorensport Welzijnskwartier
- Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) Welzijnskwartier
- vitaliteitsdagen
- regio/ buurtcoördinator actie+ navraag doen bij deelnemers cursus
- na het volgen van de cursus doorverwijzen naar regulier beweegaanbod, liefst met de groep

Welke kansen zijn er om de doorstroom naar het regulier beweegaanbod te verbeteren?

- buurtclubjes
- meer aanbod op locatie
- laagdrempelige toegang (gratis)
- persoon met dementie samen met partner, kind of vertrouwenspersoon mee naar beweegaanbod
- op eigen locatie (bijv. Driehoek)
- valpreventie bij zwembad
- aanbod naar de doelgroep (kosten? professional? locatie?)
- studentenopdracht
- opzetten nieuwe activiteiten: kwartiertje sporten tijdens buurtbakkies, op vraag (na signaleren probleem)
- er is vaak weerstand, een vertrouwd persoon mee
- in de zorg ligt een grote kans
- doorlopende valpreventie, is dat mogelijk? Of integreren in bestaand aanbod
- op locatie, een goede ruimte
- na In Balans training doorverwijzen naar passend aanbod
- nationale beweegweek gratis aanbod
- kracht uit de groep halen
- aandacht balansoefeningen bij de sportscholen of walking football
- (groot)ouder kind trainingen opzetten bij de verenigingen

Overig

- belangrijk dat er structureel beleid is rondom valpreventie
- hoe bereiken we de lastig bereikbare doelgroep?
- we missen de migranten doelgroep, veel overgewicht, lastig te motiveren
- moet meer aandacht besteed worden aan gewicht en voeding

6.1.2 Katwijk – Katwijk aan Zee

Wat wordt er al gedaan om bewustwording over valpreventie te vergroten?

- website Welzijnswartier
- narrow casting schermen
- vitaliteitsmarkt (7)
- mantelzorgondersteuner signaleert
- via Welzijnswartier
- Vitality club
- bij Energiek (sportschool) wordt het genoemd
- geen idee
- via de brief van de gemeente
- via de Katwijkse post
- vitaliteitstest via Welzijnswartier
- persoonlijk niets
- in de krant
- media digitaal ziekenhuis
- via de huisarts en fysio
- via mond-tot-mond reclame
- Woonwijzer in Katwijk
- ergotherapeut
- community builders Welzijnswartier
- via dochter cursus gevonden
- informatie over Zorggroep
- balansoefeningen bij bewegen op muziek
- mond-tot-mond
- tijdens training bij Energiek (sportschool) van mijn vrouw

Welke kansen zijn er voor het creëren van bewustwording over valpreventie?

- de kerk
- www.doemeeinkatwijk.nl
- mond-tot-mond reclame
- huis-aan-huis folder
- folder bij wijkcentra, dokter, fysiotherapeut etc.
- posten schermen, narrow casting
- niet iedereen heeft een uitnodiging gehad voor vitaliteitsdag!
- Katwijk heeft 3900 vrijwilligers, worden nog niet ingezet voor bewustwording valpreventie
- folders
- Whatsappen
- tuttenclub (clubjes waar mensen bij elkaar komen)
- VVE Portaal
- mond-tot-mond reclame op verjaardagen en andere feestjes
- reclame vliegtuigjes
- digitale reclamezuilen
- via thuiszorg
- op schermen
- bij de supermarkt
- bij de kapper
- aanbellen (via burens etc.) in appartement
- Teletext Katwijk
- de kracht van herhaling!
- mond-tot-mond reclame
- VVE vergadering
- folders uitdelen
- mond-tot-mond
- n.a.v. deze bijeenkomst een mededeling ophangen in appartementencomplex

- mensen voelen pas de urgentie na een val!
- commissie appartementencomplex
- RTV Katwijk

Welke interventies en valpreventiecursussen worden er aangeboden?

- Otago
- In Balans
- er wordt genoeg gedaan
- aantal gaat deelnemen aan valpreventie training in september (5)

Welke kansen zijn er voor interventies en valpreventiecursussen?

- veel aandacht voor het vervolg na de interventie
- koppel mensen die deelnemen en laat ze samen naar het vervolg beweegaanbod gaan

Wat wordt er al gedaan om de doorstroom naar het reguliere beweegaanbod te bevorderen?

- gymnastiek
- yoga
- Vitality club
- bewegen op muziek
- meer bewegen voor ouderen zwembad
- beweeggym

Welke kansen zijn er om de doorstroom naar het regulier beweegaanbod te verbeteren?

- in de zomer zijn er helemaal geen activiteiten
- aanbod ophangen in de bieb
- via kinderen of ze willen helpen
- familie
- krantje Welzijnswartier
- ga een keer mee (bijv. buurvrouw)
- mond-tot-mond reclame

Top: Wat gaat er goed?

- vitaliteitsdagen

6.1.3 Kaag en Braassem – Leimuiden

Wat wordt er al gedaan om bewustwording over valpreventie te vergroten?

- huisbezoeken 85+
- via via bij valpreventie
- eigen patiënten (fysiotherapeut)
- wandelgroepen fysiotherapeut
- berichten in de StiwO (krantje welzijn)
- huisarts
- blijf actief markt
- wijkverpleegkundige signalering 85-plussers vanuit werk
- bij koffie drinken in de ontmoeting, 1x presentatie door fysiotherapeut
- via fysiotherapeut
- zelf mensen enthousiasmeren
- themamarkt in de Ontmoeting over nieuwbouw, hier vertelde de Driemaster over valpreventie
- via via door de buurvrouw

Welke kansen zijn er voor het creëren van bewustwording over valpreventie?

- inloopspreekuur wijkverpleegkundige (gebeurt al in Ter Aar en omstreken)
- meer over voor welke doelgroep het juist belangrijk is ter preventie: welke mogelijkheden zijn er ter verbetering?

- ervaringsdeskundigen
- vertel het verhaal, bericht toelichten in de StiwO (krantje)
- folder
- stukje schrijven in 'Hier in de regio'
- formulier doorgeven door mensen die valpreventie al gevolgd hebben
- als je het zelf doet (valpreventie training) ook doorgeven aan een ander
- van 'dit is niets voor mij' naar 'dit is iets voor mij'
- buursportcoaches bekend maken met valpreventie
- veel meer mond-tot-mond reclame na goede ervaring met cursus
- uitleg door huisarts/ praktijkondersteuner
- actievere werving via praktijkondersteuner
- testen afnemen op braderie
- haal uit de taboesfeer, 'leren vallen' = negatief
- vanuit sportverenigingen
- bijeenkomsten waar ouderen komen meer benutten
- gemeente Kaag en Braassem
- 65+ folder over cursus in de bus
- trainers/vrijwilligers bij vereniging die hierop letten
- koffie drinken in dorps huis
- 'Krachtig naar de tachtig' i.p.v. valpreventie (positief benaderen, richten op zelfredzaamheid)
- mensen op jongere leeftijd al op valpreventie attenderen
- professionals achterban informeren gebeurt (te) weinig

Welke interventies en valpreventie cursussen worden er aangeboden?

- interventie = eigen combi met Otago, n=20, 2 groepen per jaar, 8 bijeenkomsten €25
- voorlichting: powerpoint presentatie door fysiotherapeut 1x

Welke kansen zijn er voor interventies en valpreventie cursussen?

- iedereen tegelijk laten komen voor terugkombijeenkomst na 2 maanden i.p.v. individueel
- 2 cursussen achter elkaar geven (2 bijeenkomsten op 1 dag)
- alleen werving als er ook cursusaanbod is

Wat wordt er al gedaan om de doorstroom naar het reguliere beweegaanbod te bevorderen?

- Meer Bewegen Voor Ouderen (MBvO)
- Facebook
- walking football (s.v. Kickers '69)
- door athletic skills model scholing buurtsportcoaches meer aandacht voor kracht en balans tijdens trainingen
- aanbod fysiopraktijk
- zwemmen in de Tweesprong (Roelofarendsveen)
- aanbod Driemaster beweegactiviteiten
- StiwO (krantje), deel van het aanbod staat daarin
- samen in beweging met beginnende dementie
- in Leimuiden en daarbuiten
- fysiotherapeut vertelt tijdens valpreventie training wat er in de buurt is
- tijdens valpreventie training kort verteld over beweegaanbod door iemand van de Driemaster

Welke kansen zijn er om de doorstroom naar het regulier beweegaanbod te verbeteren?

- ook in Leimuiden een beweegmix (nu alleen in Roelofarendsveen)
- ook een beweegmix als vervolg op valpreventie (nu alleen voor de gemengde leefstijl interventie (GLI))
- maak sport/bewegen gezellig!
- wijksamenwerkingsverband/ Driemaster/ valpreventiegroep
- zorg voor een up-to-date overzicht beweegaanbod (inclusief persoon Driemaster)

- sportloket/ beweegloket/ beweegmakelaar
- duidelijkheid instanties (Tom/ Driemaster /etc., inwoners zijn overzicht kwijt)
- volledige lijst met sport- en beweegaanbod
- iemand binnen sportvereniging die zich specifiek richt op het aantrekken en behouden van een bepaalde doelgroep
- kansen bij WMO voor ondersteuning

Hoe kan het budget voor de ketenaanpak valpreventie efficiënter worden ingezet?

- wordt veel over gepraat, maar er moet ook wat gedaan worden
- verkeerde keuzes qua investeringen (bijv. valmat)
- cursusmap kan dunner/ goedkoper/ alleen kopieën, deelnemers kunnen zelf gewichtjes aanschaffen
- iedereen tegelijk laten komen voor terugkombijeenkomst na 2 maanden i.p.v. individueel
- het budget is er wel!
- 2 cursussen achter elkaar geven (2 bijeenkomsten op 1 dag)
- minder foldermateriaal, keuzes maken

Overig

- maak een beslissing voor vergoeding zorg bij hoog valrisico
- er zijn veel flyers & boekjes, maar geen idee waar die verspreid zijn
- vervoer naar valpreventie training beter regelen!
- scherm bij de huisarts > inwoners zien dit niet

6.1.4 Noordwijk – Noordwijk Binnen

Wat wordt er al gedaan om bewustwording over valpreventie te vergroten?

- 55 plus krantje OJA
- huisarts
- valrisicotest bij griep prik
- programma Marente - valpreventie, bewegen
- sociale controle bij sporten
- weet niet waar en hoe valpreventie te vinden is
- blik op Noordwijkerhout
- preventie/ bewegen
- valrisicotesten bij Max Vitaal
- buursportcoach
- Reuring (algemene voorziening voor de kwetsbare burger in Noordwijk)
- gemeente websites, krantjes
- signalerende functie via Automaatje
- Doortrappen (Fietsbond)
- blik op Noordwijk
- brief/ uitnodiging via Max Vitaal
- informatie bijeenkomsten/ cursussen van sportbedrijf Noordwijk
- fysiotherapeuten
- walking football

Welke kansen zijn er voor het creëren van bewustwording over valpreventie?

- informatie overzichtelijker maken in een flyer, welk aanbod is er en waar
- bij de griep prik worden mensen gemist
- flyer met info verspreiden bij huisarts, fysio, supermarkt, buurthuis, bieb, sportverenigingen etc.
- kinderen van moeilijker bereikbare doelgroepen benaderen met flyer zodat ze dit meenemen naar hun ouders
- 1+1=3: alle klanten van de bewuste inwoners iemand mee laten nemen naar sportgroepje en zo olievlek verspreiden

- krantjes ook verspreiden buiten Noordwijk centrum (bijv. vakantieparken)
- flyers meegeven aan jeugdleden van sportverenigingen
- middagen organiseren bij seniorencomplexen voor kwetsbare ouderen
- middag organiseren bij minder bereikbare doelgroepen
- op huisbezoek gaan bij kwetsbare doelgroepen
- informatiebrief door de bus bij alle inwoners
- eigen netwerk inschakelen (familie, vrienden)
- elkaar laten bewegen
- samenwerken met woningcoöperatie
- bij de rijbewijskeuring info meegeven
- folders in andere taal aanbieden

Welke interventies en valpreventiecurssussen worden er aangeboden?

- valpreventie wordt aangeboden via 2 fysiotherapiepraktijken en 1 zzp'er
- verschillende vormen van bewegen met ouderen zoals ouderen fit, walking football, jeu de boules

Welke kansen zijn er voor interventies en valpreventiecurssussen?

- in de bestaande vormen van beweegaanbod voor ouderen valpreventie-oefeningen inbouwen

Welke kansen zijn er om de doorstroom naar het regulier beweegaanbod te verbeteren?

- binnen het sportaanbod de valpreventie inbedden en dit ook aangeven aan de cliënten
- voeding en andere factoren meenemen zoals medicatie, bril, gehoor
- beweegposters verspreiden in krantjes
- folders in andere taal aanbieden
- app op je telefoon met oefeningen aanbieden
- scheurkalender met elke dag een oefening
- bij de cursus valpreventie het beweegaanbod benoemen
- een groepsapp waarin elke dag een tip/opdracht komt

Tops: wat gaat er goed?

- er is een breed aanbod van bewegen/sport
- er is veel aandacht voor preventie
- er is veel aandacht voor valpreventie

Tips: waar liggen kansen?

- het inzichtelijk maken van het beweegaanbod
- het inzichtelijk maken van valpreventie: wat/waar/ bij wie etc.
- het bereiken van kwetsbare doelgroepen

6.1.5 Hillegom – Elsbroek

Wat wordt er al gedaan om bewustwording over valpreventie te vergroten?

- info avond wijksamenwerkingsverband
- huis-aan-huis bladen
- website Healthy Hillegom
- posters
- bijeenkomst
- mond tot mond reclame
- Plein 28 info (buurthuis, ontmoetingsplek)
- artikel in de krant
- via coördinator valpreventie, fysiotherapeut en ergotherapeut
- vereniging voor senioren
- reclame via activiteiten: wandelgroep, balkon gym, wandel gezond

- via fittest
- social media
- via seniorenblad
- advertentie krant
- via blad de Hillegommer, huis-aan-huis en via bijv. supermarkt

Welke kansen zijn er voor het creëren van bewustwording over valpreventie?

- sportverenigingen als aanbieders betrekken
- signalering is er wel, maar hoe verder?
- Burendag
- thuiszorgorganisatie
- bij het Stekkie (ontmoetingsplek)
- Facebook
- Welzijnshuisbezoeken
- via vitaliteitsdag
- supermarkt
- huisarts
- prikbord in flat
- info bij kapsalon
- jaarmarkt
- bij Heem (ontmoetingscentrum)
- Vereniging Van Senioren (VVS) meer betrekken
- vervoer naar valpreventie
- zomerfestival

Welke interventies en valpreventiecurssussen worden er aangeboden?

- online valrisicotest
- binnenloopmoment bij Plein 28 (ontmoetingscentrum) door vrijwilligers
- fittest dag
- via coördinator valpreventie aangemeld voor valrisicotest
- Otago

Welke kansen zijn er voor interventies en valpreventiecurssussen?

- naam valpreventie, maak het wat gezelliger
- 1x per week aanbieden i.p.v. 2x
- individuele begeleiding
- niet iedereen wordt bereikt, eenzame mensen
- Veiligheid.nl heeft ook test, dan kom je op gemeentesite
- vervoer naar valpreventie/ interventies
- groepen kunnen voller
- inhoud was top
- maakt uit wie het doet
- interventies zitten vol
- ik gun jou deze cursus (kan je aan iemand anders geven na afloop van de cursus)

Wat wordt er al gedaan om de doorstroom naar het reguliere beweegaanbod te bevorderen?

- is voldoende
- senioren gym etc.

Welke kansen zijn er om de doorstroom naar het regulier beweegaanbod te verbeteren?

- mensen verbinden die zich aanmelden voor valrisico fittest, koppelen aan verenigingen
- stimuleren om samen te gaan bewegen
- op zoek naar verbindende factor
- hoe krijg je mensen zo ver om te gaan bewegen
- boekje met aanbod te maken zoals in Lisse

- Op jacht naar een gezond... (Lisse)
- binnen de valpreventie interventies aandacht geven aan beweegaanbod
- bewegemix (kennismaken met verschillende manieren van bewegen) (Kaag en Braassem)
- als je een groep hebt deze doorgeven
- groepen bij elkaar aanhouden
- maakt het gratis
- welzijn en bewegen op recept
- bewegen voor ouderen

6.1.6 Teylingen – Sassenheim

Wat wordt er al gedaan om bewustwording over valpreventie te vergroten?

- viteylingen.nl
- griep prik in Warmond en Sassenheim
- is het nergens tegengekomen
- ziet er niets over
- via partners in de keten
- weekendkrant
- niets over gehoord, pas na het oplopen van een breuk via fysiotherapeut
- krant
- Vitality Club
- Zorgverzekering
- via fysiotherapeut
- via huisarts
- via specialist ouderenzorg
- week van de valpreventie – nieuws
- via endocrinoloog
- mond-tot-mond reclame
- huisarts maakt wel reclame voor alarm om doen maar niet voor preventie
- social media

Welke kansen zijn er voor het creëren van bewustwording over valpreventie?

- kennis van de huisarts verbeteren, wie wel/ niet doorsturen
- zichtbaarheid verbeteren
- aansluiten/ testen bij bestaande groepen zoals Vitality Club
- intercollegiale overleggen
- onduidelijkheid bij professionals wegnemen: hoe stuur je iemand door en naar wie
- posters ophangen in de bieb, bij huisarts, apotheek etc.
- advertenties lokale krantjes
- Nederland in beweging gebruiken
- Bloemencorso
- aansluiten bij koffie-uurtjes in bijv. Sassenbourg (verpleeghuis)
- huis-aan-huis krantjes evt. succeservaringen hieraan koppelen
- kinderen en kleinkinderen bereiken via social media
- via zorgmedewerkers zoals thuiszorg
- POH laten afnemen tijdens jaarlijkse controles zoals bij diabetes
- sportverenigingen contacten: veel oudere vrijwilligers
- vrijwilligersorganisaties
- fietsmaatjes
- 55 plus krantje maken aan huis
- seniorenverenigingen
- bridge
- Automaatje
- overzichtelijke website maken
- eilandjes met elkaar verbinden (professionals en sociaal domein)

- laagdrempelig houden
- voorlichting organiseren voor laagrisicogroep
- fysieke testen toevoegen aan screening zodat juiste mensen in juiste groep belanden
- inrichting hoog risico- groepen is er nog niet, wie gaat dat doen
- meer bekendheid van aanbod trainingen en sportaanbod
- andere netwerken betrekken zoals MS, CVA
- aanbod voor huisartsen verduidelijken zodat advies op maat kan worden gegeven
- samenwerken met sportaanbieder Jan Barends en valpreventie
- verbeteren doorstroming na cursus valpreventie - wat nu?
- betere doorstroom vanuit huisarts en POH
- nazorg na In Balans cursus evt. via buurtsportcoach
- buurtsportcoach laten komen zodat deelnemers weten wat aanbod is
- gemeente gids ontwikkelen met alle info voor 55-plussers

Welke interventies en valpreventiecursussen worden er aangeboden?

- In Balans wordt aangeboden in Sassenheim door fysiotherapeut - fragiel, slechts 1 fysiotherapeut die dit nu kan geven

Wat wordt er al gedaan om de doorstroom naar het reguliere beweegaanbod te bevorderen?

- beweegactiviteiten in verpleeghuizen
- fietsmaatjes
- Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)
- walking football en korfbal
- sportief wandelen
- nordic walking
- sporten
- ouderen gym
- buurtsoos
- bewegen bij de Volksuniversiteit Teylingen
- wandelgroepen
- wandelmaatjes
- zwemmen bij zwembad de Wasbeek
- judo voor senioren
- Jan Barends sportief
- Elsgeesterhof tuintjes
- seniorenvereniging
- jeu de boules
- weinig mannen in sportgroepen
- zeker bewegen

Welke kansen zijn er om de doorstroom naar het regulier beweegaanbod te verbeteren?

- via de buurtsportcoach
- buurtsportcoach laten aansluiten bij laatste les valpreventie
- seniorenboekje ontwikkelen met eventuele vergoedingen
- meedoen in Teylingen website verduidelijken
- infomarkt organiseren bijv. in de week van de valpreventie met beweegaanbod voor senioren
- aanbod inzichtelijk maken voor professionals
- bekendheid verbeteren via marketingbureau
- markt organiseren voor zorgprofessionals en inwoners
- zorgen voor warme overdracht na cursus evt. nabellen
- maatjes
- loket voor mensen met beweegvraag, evt. gedraaid door vrijwilligers
- overzicht van wat er is
- bedrijfsartsen betrekken
- duidelijkheid over wat valpreventie precies is

- gratis introlessen voor sporten aanbieden
- verenigingen laten ondersteunen
- samenwerking tussen professionals en sportverenigingen verbeteren

Tops: wat gaat er goed?

- motivatie is er om valpreventie goed op de kaart te zetten
- er is veel beweegaanbod
- mensen in Sassenheim zijn welwillend, bezig met hun gezondheid

Tips: waar liggen kansen?

- info/bekendheid van valpreventie verbeteren: niet voor iedereen duidelijk
- duidelijkheid over hoe valpreventie werkt en naar wie doorverwijzen, ook voor professionals
- zorg en welzijn beter laten samenwerken
- zorgen voor betere doorstroming naar regulier aanbod en meer bekendheid creëren

6.1.7 Lisse – Poelpolder

Wat wordt er al gedaan om bewustwording over valpreventie te vergroten?

- via social media
- verwijzingen huisarts/ fysiotherapeut
- zorgen voor voldoende aanbod
- via familie
- via kinderen
- via bekenden
- via via
- reclame
- via lokaal krantje: de Lisser
- folder in tasje van de vitaliteitsdag
- valrisicotest afgenomen door POH
- vitaliteitsdag 1 keer per jaar
- ervaringen van anderen
- via de pers
- Blik Op Lisse
- flyers in de wachtkamers zorgverleners
- Lisse Actief

Welke kansen zijn er voor het creëren van bewustwording over valpreventie?

- via de gemeente
- op de sportschool
- aandacht via specialisten preoperatief
- folder meegeven aan bezorgservice van de apotheek
- folders bij kappers neerleggen
- info bijeenkomsten organiseren door de gemeente
- ouderenbond betrekken
- via Stichting de Paraplu (activiteiten voor ouderen)
- via de wandelclub op maandagavond
- kansen voor gemeente op gebied van infrastructuur
- ervaringen over valpreventie cursus delen in de media (interview, quote)
- mond tot mond reclame meer stimuleren
- Max Vitaal folder ligt al op veel plekken in de gemeente (folder met activiteiten)
- info delen op wachtkamersschermen bij zorgprofessionals
- de wijkverpleegkundige meenemen hierin
- meenemen in verpleegkundig adviesgesprek
- meenemen in keukentafelgesprek via WMO
- bewonerscommissie betrekken waar ouderen wonen, 55-plus locaties

- wooncoöperaties betrekken
- aanbod valpreventie vergroten, inzet buurtsportcoaches
- opleiden van buurtsportcoaches
- bij de grieprik valrisicotest afnemen of folder meegeven
- testen op locaties waar veel ouderen wonen

Welke interventies en valpreventiecurssussen worden er aangeboden?

- Vallen Verleden Tijd
- Otago
- In Balans

Welke kansen zijn er voor interventies en valpreventiecurssussen?

- zorgen voor een groter aanbod van valpreventiecurssussen
- inzetten van de buurtsportcoaches (laagdrempeliger)
- voorlichting voor laagrisicogroep
- aanbod creëren wat aansluit op de cursus valpreventie in dezelfde groep
- ergotherapeut voor valpreventie binnenshuis

Wat wordt er al gedaan om de doorstroom naar het reguliere beweegaanbod te bevorderen?

- er is laagdrempelig aanbod
- veel aanbod is eerst 3x gratis
- aanbod wordt beschreven in Max Vitaal gids
- Sjors Actief gids (meer voor jeugd)
- veel aanbod voor ouderen zoals golf, jeu de boules, koersbal etc.
- aanbod via website Lisse actief
- diverse activiteiten, voor iedereen wat wils
- mogelijkheid iemand mee te nemen tijdens de lessen
- via Max Vitaal
- via Lisse Actief
- via fysiotherapeut
- via krant
- via zorgverleners
- via bekenden, vrienden, familie
- verenigingen dag

Welke kansen zijn er om de doorstroom naar het regulier beweegaanbod te verbeteren?

- op zoek gaan naar wat er nog gemist wordt
- is het aanbod niet te veel? onduidelijk? keuzestress?
- interviews/ ervaringen in de krant van mensen die nu al sporten, zodat dit motiveert
- dansen aanbieden
- groepen maken voor fietsen, wandelen
- maatjes om te bewegen waarop je kan inschrijven
- bewegen op locatie voor mensen die minder mobiel zijn
- onderling contact professionals en welzijn verbeteren zodat duidelijk is wat vraag en aanbod is
- kleine bijdrage vragen per keer i.p.v. abonnement
- seniorenbus inschakelen?
- aandacht voor het sociale (koffie)

Tops: wat gaat er goed?

- er is heel veel aanbod voor ouderen op het gebied van bewegen
- er is aandacht voor valpreventie

Tips: waar liggen kansen?

- aanbod van cursussen valpreventie vergroten
- inzetten van de buurtsportcoaches
- meer overleg tussen welzijn en zorg

Overig

- de infrastructuur moet beter: stoepen, gevaarlijke oversteekplaatsen etc. (Fixi meldpunt)

6.1.8 Leiden – Merenwijk

Wat wordt er al gedaan om bewustwording over valpreventie te vergroten?

- worden erop gewezen door bekenden
- via buurtcentrum
- via via door burenen, bekenden etc., mond-tot-mond reclame
- via diëtist
- oproep via welzijnsbezoek
- posters in gezondheidscentrum
- fysiotherapie
- via info boekje Merenwijk: Sterke sociale basis
- via bijeenkomsten van Inclusio zoals dansmiddag
- via Vitality Club
- door huisbezoeken bij 75-plussers
- via lokale media, radio (Sleutelstad), tv
- via netwerk diëtisten
- buurtkrantje Merenwijk
- kranten als Leidsch Dagblad/ Nieuwsblad
- via familie
- via wandelmaatje
- via opticien
- via schoenmakers
- via buursportcoach
- social media: Instagram en Facebook
- Buzz (welzijnsorganisatie)
- via Nederland in Beweging

Welke kansen zijn er voor het creëren van bewustwording over valpreventie?

- mensen met migratie achtergrond benaderen, eventueel valpreventie in moskee
- mensen in kerken benaderen
- nog meer posters in gezondheidscentra, ziekenhuis, fysiotherapeut, bibliotheek
- posters/ folders op werkplekken waar veel mensen werken
- folders bij de politie
- thuiszorg en wijkverpleging goed meenemen hierin
- mensen < 75 jaar ook benaderen voor screening
- artikel in Leidsch nieuwsblad
- tv west, lokale omroep betrekken
- langsgaan bij verpleeghuizen
- zorghotel leiden - folders of langsgaan
- voedingscentrum
- folder meegeven bij grieprik
- folder meegeven bij rijbewijskeuring
- folders bij eerste hulp ziekenhuis
- er iets aan koppelen ter beloning na afronden cursus zoals workshop, strippenkaart sport
- hoe bereiken we de mensen die drempelvrees hebben/ moeilijk kunnen/ willen bewegen

Welke interventies en valpreventiecurssussen worden er aangeboden?

- In Balans cursus wordt aangeboden via Inclusio en fysiotherapie praktijken

Welke kansen zijn er voor interventies en valpreventiecurssussen?

- tijdens het afnemen van testen met twee personen aanwezig zijn
- huiswerk oefeningen elke les laten terugkomen en stimuleren

- huiswerk oefeningen filmen en video's delen
- huiswerk oefeningen via app
- meer vallen en opstaan oefenen niet maar 1 les
- meer variatie in de cursus qua oefeningen
- dezelfde trainer behouden
- stukje voeding (30min) te kort in cursus
- vragenlijst vooraf over voeding en vragen indienen
- workshop verbinden aan de cursus: supermarkt safari, vitamine d, eiwit, alcohol
- bijeenkomst organiseren met fietsmaker, opticien, schoenmaker, apotheker etc.
- lessen op verschillende tijden aanbieden
- valmat gebruiken (heeft Leiden nog niet) (Smartfloor)
- direct met dezelfde groep doorstromen naar het beweegaanbod
- cursus is (te) lang (13 weken)
- samen naar cursus gaan
- cursus filmen zodat anderen weten hoe het werkt

Wat wordt er al gedaan om de doorstroom naar het reguliere beweegaanbod te bevorderen?

- meer via de buurtsportcoach; stoelgym, beweeggroepen
- wijkboekje over bewegen
- volwassenenfonds wordt aangedragen door buurtsportcoach
- Vitality Club
- sportschool
- wandelclub
- coördinator valpreventie komt langs tijdens een van de laatste sessies en vertelt over aanbod, belt evt. na
- duurzaam beweegaanbod organiseren, zonder dat Includio nodig blijft

Welke kansen zijn er om de doorstroom naar het regulier beweegaanbod te verbeteren?

- overzicht creëren met beweegaanbod, liefst met locatie, tijden, prijzen
- werd al veel informatie gedeeld tijdens de laatste bijeenkomst valpreventie
- stimuleer bewegen in de openbare ruimte met bijv. toestellen
- organiseer nog meer leuke wandelingen: merenwijk park, singelpark etc.
- zorg voor korting op sport na het doen van valpreventie cursus
- organiseer kennismakingslessen voor ouderen met strippenkaart zoals op basisscholen voor kinderen wordt gedaan
- beter samenwerken met sportscholen
- zorg voor een aansluitende beweegvorm met dezelfde groep op valpreventie

Top: Wat gaat er goed?

- goed gevulde valpreventie trainingen
- genoeg beweegaanbod
- mensen vinden de trainingen leuk

Tip: Waar liggen nog kansen?

- onderhoud straten
- zorgen voor gezonde leefomgeving - preventie
- koppeling maken met leefstijlprogramma's en positieve gezondheid

6.1.9 Leiden – Binnenstad

Wat wordt er al gedaan om bewustwording over valpreventie te vergroten?

- mond-tot-mond reclame
- website Includio
- folder in de bieb
- judo - valpreventie
- weinig

- folder bij de fysiotherapie
- internet Incluzio
- krant
- ketenpartner
- social media: Instagram en Facebook
- werk binnen Incluzio
- wijkboekje
- radio - Sleutelstad
- huisarts
- folders
- vitaliteitsdagen
- flyeren winkelcentra
- er is nog geen cursus in de binnenstad
- Incluzio
- vergaderingen
- flyers
- benoemen tijdens andere activiteiten
- KNGF lezing
- flyers in de wachtruimte van zorgprofessionals
- via Incluzio bijeenkomst organiseren
- landelijke info: gezond ouder worden
- via werk in het ziekenhuis
- via Incluzio valpreventie mogen verzorgen als diëtist
- scholing voor fysiotherapeuten
- via Hogeschool
- tasjes tijdens de week van de valpreventie
- nooit over gehoord

Welke kansen zijn er voor het creëren van bewustwording over valpreventie?

- flyeren op de zaterdagmarkt
- flyeren bij supermarkten
- flyeren op openbare plekken waar senioren komen
- metingen uitvoeren bij de bibliotheek (gratis)
- mond-tot-mond reclame na starten van cursus valpreventie
- sportverenigingen benaderen
- op kleine ontmoetingsplekken senioren opzoeken
- signaleren door thuiszorg en vervolgens doorverwijzen
- naamsbekendheid vergroten voor valpreventie en Incluzio
- huisartsen zouden meer kunnen doen
- reclame in de bushokjes
- moskee binnenkomen en daar aanbieden
- huis-aan-huis reclame
- via kerken
- verenigingen voor ouderen: bridge, bingo etc.
- ouderenbond laten promoten
- Max tv
- op het scherm in de apotheek
- netwerk Gezond Leiden (wijksamenwerkingsverband)
- naamsbekendheid vergroten bij zorgprofessionals
- arbo-artsen betrekken
- VvE vooral bij seniorencomplexen
- kijken naar hoe de reclame wordt gebracht, ouderen voelen zich nog niet aangesproken want ze vallen (nog) niet
- video's plaatsen over valpreventie
- organiseren van bijeenkomsten over valpreventie
- kraam op de markt met informatie over valpreventie
- radio NPO 1
- zorgverzekeraars reclame laten maken en vergoeden?
- reclame maken bij de wandelgroep

- folders meegeven aan huidige cursisten valpreventie zodat deze het aan bekenden kunnen uitdelen
- ouderen huisbezoeken via de gemeente
- folder bij de eerste AOW-uitkering
- ervaringen/ interviews met oud-deelnemers om nieuwe mensen te stimuleren
- interactief prikkelen
- start maken met valpreventie cursus in de binnenstad
- GGZ-verpleegkundigen laten signaleren

Welke valpreventie interventies worden er aangeboden?

- in Leiden binnenstad nog niets, inwoners gaan nu naar andere wijken van Leiden

Welke kansen zijn er voor valpreventie interventies?

- in Leiden binnenstad nog geen aanbod, dus dit aanbieden in het centrum
- voorlichting geven voor alle leeftijden in de binnenstad
- vervolgcursus aanbieden
- terugkomdagen organiseren voor mensen die al cursus gevolgd hebben
- meer cursussen aanbieden op verschillende tijdstippen
- aan de laagrisico-groep wordt nu niets aangeboden
- de verschillende groepen (laag/ midden) blijven monitoren, blijven ze in dezelfde groep?
- hoogrisico-groep opzetten

Wat wordt er al gedaan om de doorstroom naar het reguliere beweegaanbod te bevorderen?

- er is beweegaanbod via Inluzio
- wijkboekje met alle activiteiten
- Vitality Club 2x per week in de Burcht (openbare buitenlocatie)
- aquarobics zwembad
- er wordt geïnformeerd over passend bewegen
- lokale beweegvoorzieningen: Inluzio, fysiotherapiepraktijken, medisch verantwoord bewegen, wandelgroep
- fysiotherapie
- sportschool
- maatjes
- aanbod in centrum is er minder dan in omliggende wijken
- activiteitenboekje
- tijdens welzijnsbezoeken wordt dit besproken
- tijdens bestaande activiteiten wordt dit benoemd
- tijdens de valpreventie gaat coördinator van Inluzio langs om hier info over te geven
- cursisten worden nagebeld
- Inluzio gaat langs bij verschillende activiteiten

Welke kansen zijn er om de doorstroom naar het regulier beweegaanbod te verbeteren?

- meer organiseren in het centrum zelf
- meer bekendheid van Inluzio
- opzetten van singelloopgroepje
- museumrondje: bewegen en cultuur
- aanbieden vervolgcursus
- aanbieden van terugkomdag(en)
- stoelgymnastiek
- aanbieden van een vast aanbod per wijk
- gratis kennismakingslessen aanbieden via krant
- opzetten seniorencentrum in het centrum met mogelijkheid tot bewegen, kracht/ uithoudingsvermogen, maar ook koffie en gezelligheid
- er is een mismatch tussen reclame en bereik: veel ouderen denken het nog niet nodig te hebben
- interactieve kaart ontwikkelen met daarin het aanbod van alle beweegactiviteiten of een app

- samenhang tussen zorg en welzijn verbeteren
- sportvereniging toegankelijk maken voor senioren
- zelfstandig aanbod uitbreiden zoals Vitality Club
- sportscholen laten meedenken qua aanbod
- doelgroep zelf met ideeën laten komen
- 3e helpt organiseren bij voetbal, hockey etc. specifiek voor ouderen
- Tai Chi opzetten
- vanaf jonge leeftijd educatie m.b.t. sport, voeding etc.

Tops: wat gaat er goed?

- er is aandacht voor valpreventie
- er is al veel buiten Leiden centrum, nu nog naar het centrum brengen

Tips: waar liggen kansen?

- nog meer bekendheid van valpreventie en Inluzio
- verkeer en infrastructuur speelt rol in binnenstad, dit meenemen
- vervolgcursus aanbieden, opfrisdag, terugkomdag
- organiseren van informatiebijeenkomsten

