

**Van één naar vijf  
wijkteams: opschaling  
ketenaanpak valpreventie  
in Alphen aan den Rijn  
2021-2026**



**Colofon**

Copyright © 2026 Hogeschool Leiden

**Auteurs**

Dana van Hameren, MSc – Onderzoeker

Dr. Arlette Hesselink – Senior onderzoeker

Djim Kromhout, MSc – Coördinator valpreventie

Dr. Petra Siemonsma – Lector

Onderzoeksgroep Beweegzorg, Eigen Regie en Gedragsverandering  
Hogeschool Leiden

**AI verantwoording:** Er is gebruik gemaakt van artificiële intelligentie (AI) voor het redigeren van teksten en het scannen op aanvullende literatuur.

# Inhoudsopgave

|           |                                                                      |           |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>Samenvatting</b>                                                  | <b>3</b>  |
| <b>2.</b> | <b>Inleiding</b>                                                     | <b>4</b>  |
| <b>3.</b> | <b>Methode</b>                                                       | <b>5</b>  |
| 3.1       | Ondersteunen wijkteams                                               | 5         |
| 3.2       | Studentprojecten                                                     | 5         |
| 3.3       | Onderzoek doorwerking op samenwerking zorg- en welzijnsprofessionals | 6         |
| <b>4.</b> | <b>Resultaten</b>                                                    | <b>6</b>  |
| 4.1       | Wijkteams, deelnemers en bijeenkomsten                               | 6         |
| 4.2       | Onderdelen van de ketenaanpak                                        | 7         |
| 4.2.1     | Bewustwording                                                        | 8         |
| 4.2.2     | Opsporing                                                            | 9         |
| 4.2.3     | Interventies                                                         | 10        |
| 4.2.4     | Doorstroom                                                           | 11        |
| 4.3       | Onderzoek doorwerking op samenwerking zorg- en welzijnsprofessionals | 12        |
| <b>5.</b> | <b>Beschouwing</b>                                                   | <b>12</b> |
| <b>6.</b> | <b>Conclusie</b>                                                     | <b>13</b> |
| <b>7.</b> | <b>Referenties</b>                                                   | <b>15</b> |
| <b>8.</b> | <b>Bijlagen</b>                                                      | <b>17</b> |
| 8.1       | Infographic adviezen bewustwording                                   | 17        |
| 8.2       | Infographic feiten en inzichten over valpreventie                    | 18        |
| 8.3       | Praatplaat De weg naar bewustwording van valrisico onder 65-plussers | 19        |
| 8.4       | Valrisicotest                                                        | 20        |
| 8.5       | Adviesposter wijkteam valpreventie                                   | 21        |
| 8.6       | Sociale kaart Alphen Noord                                           | 22        |
| 8.7       | Infographic valpreventie sportaanbieders                             | 23        |

# 1. Samenvatting

In Alphen aan den Rijn is er van 2021 tot en met 2026 door onderzoekers van Hogeschool Leiden en de coördinator valpreventie (aangewezen door de gemeente en aangesteld bij Alphen Vitaal) door middel van actieonderzoek gewerkt aan de optimalisatie van de ketenaanpak valpreventie. Onderzoek, kennisontwikkeling en praktijkverbetering gingen hierbij voortdurend samen: inzichten uit onderzoek werden geïmplementeerd binnen de wijkteams en knelpunten in de wijkteams werden samen onderzocht.

Dit heeft geleid tot een succesvolle opschaling van de ketenaanpak valpreventie. Wat begon in één wijkteam (Hazerswoude-Rijndijk/ Koudekerk aan den Rijn), is inmiddels uitgegroeid tot vijf multidisciplinaire wijkteams (Hazerswoude-Rijndijk/ Koudekerk aan den Rijn, Hazerswoude dorp/ Benthuisen, Boskoop, Alphen Noord, Alphen Centrum). Binnen de wijkteams is onder andere samengewerkt aan het creëren van urgentie en bewustwording rondom valpreventie bij inwoners en professionals, het uitvoeren van valrisicotesten, het aanbieden van interventies, het bereiken van lastig bereikbare doelgroepen en het verbeteren van de doorstroom naar het regulier beweegaanbod. Daarnaast hebben de korte lijnen tussen professionals in de wijkteams gezorgd voor meer bekendheid met elkaars expertise en een betere samenwerking.

De rol van Hogeschool Leiden bestond uit het verzamelen en delen van landelijke, regionale en lokale kennis, het ondersteunen van de wijkteams en het uitvoeren van verdiepend praktijkonderzoek. Daarnaast zijn sinds 2023 vijf studentprojecten uitgevoerd, waarbij in totaal 17 fysiotherapiestudenten gedurende vijf maanden praktijkgericht onderzoek deden naar verschillende onderdelen van de keten. De resultaten van deze onderzoeken zijn benut om onder andere bewustwording, opsporing, valpreventie interventies en doorstroom naar het reguliere beweegaanbod verder te verbeteren. Aanvullend heeft Hogeschool Leiden in 2025 met behulp van een regionale subsidie een Ripple Effects Mapping uitgevoerd. Onder begeleiding van een onderzoeker brachten 19 wijkteamleden gezamenlijk de langetermijneffecten van de ketenaanpak op hun onderlinge samenwerking in kaart.

De krachtige combinatie van wijkgericht werken, actieve coördinatie, participatief actieonderzoek en samenwerking tussen Hogeschool Leiden, Alphen Vitaal en de gemeente heeft de ketenaanpak valpreventie structureel verbeterd. De opgezette wijkteams vormen bovendien een mooie springplank voor bredere wijkontwikkelingen rondom het thema gezond en vitaal ouder worden. Tegelijkertijd blijft continuïteit belangrijk: voor de toekomst is er blijvende aandacht nodig voor het bereiken van moeilijk bereikbare groepen ouderen, het stroomlijnen van de doorstroom binnen de keten valpreventie en het borgen van duidelijke rollen en verantwoordelijkheden.

## 2. Inleiding

Valincidenten vormen een belangrijk en groeiend gezondheidsprobleem onder ouderen. Jaarlijks vallen naar schatting ongeveer één miljoen 65-plussers in Nederland, een val kan ingrijpende gevolgen hebben voor hun gezondheid, zelfredzaamheid en kwaliteit van leven (VeiligheidNL, 2025a). Naast persoonlijk leed leiden valincidenten tot een toenemende druk op de gezondheidszorg en aanzienlijke maatschappelijke kosten, onder andere door ziekenhuisopnames, bezoeken aan de spoedeisende hulp, langdurige revalidatie en inzet van thuiszorg (VeiligheidNL, 2024a). Een multifactorieel valpreventieprogramma kan bijdragen aan het verminderen van het aantal valincidenten en de daaraan gerelateerde kosten (Zorginstituut Nederland, 2022; VeiligheidNL, 2022).

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 (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2022, 2023). 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 (RIVM, 2025a).

Alphen aan den Rijn is een voorloper in de ontwikkeling van een lokale ketenaanpak valpreventie. Vanuit de masteropleiding Fysiotherapie en Wijkgerichte Beweegzorg verkende fysiotherapeut Djim Kromhout in 2021 en 2022 samen met ouderen en professionals uit zorg en welzijn de lokale behoeften, knelpunten en kansen op het gebied van valpreventie. Deze verkenning vormde de basis voor de oprichting van het eerste wijkteam valpreventie in Hazerswoude-Rijndijk en Koudekerk aan den Rijn. Over deze ontwikkeling verscheen in 2025 de rapportage *Samen vallen voorbij: Een succesvolle ketenaanpak voor valpreventie* (Hesselink & Kromhout, 2025). De ervaringen en werkwijze van dit eerste wijkteam vormden vervolgens het uitgangspunt voor de verdere ontwikkeling en opschaling van de ketenaanpak binnen de gemeente. Met financiële ondersteuning van de Werkplaats Sociaal Domein en de onderzoeksgroep Beweegzorg, Eigen Regie en Gedragsverandering (BERG) van Hogeschool Leiden, en later ook de gemeente Alphen aan den Rijn, werden de activiteiten voortgezet en verder ontwikkeld (Hesselink & Kromhout, 2025).

Een belangrijke impuls voor deze verdere opschaling kwam met de introductie van de landelijke stimuleringsgelden vanuit het Integraal Zorgakkoord (IZA) in 2022 en het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) in 2023. Hierdoor ontstond ruimte om de lokaal ontwikkelde aanpak verder te verbreden en structureler in te bedden. Djim Kromhout werd aangesteld als coördinator valpreventie bij Alphen Vitaal en zette, samen met onderzoekers van onderzoeksgroep BERG van Hogeschool Leiden (Dana van Hameren en Arlette Hesselink), de implementatie van de ketenaanpak voort. Aan de hand van de stappen die in de rapportage *Samen vallen voorbij: Een succesvolle ketenaanpak voor valpreventie* zijn beschreven, werden er vijf aanvullende wijkteams ingericht: Hazerswoude dorp/ Benthuizen, Boskoop, Alphen Noord, Alphen West en Alphen Centrum. Vanwege de grote overlap in het werkgebied van de deelnemende professionals zijn in 2025 de wijkteams in Alphen West en Alphen Centrum samengevoegd tot één wijkteam Alphen Centrum. Daarmee ontwikkelde de in Hazerswoude-Rijndijk en Koudekerk zorgvuldig opgebouwde werkwijze zich tot een gemeentebrede aanpak met wijkgerichte samenwerking rondom valpreventie.

In 2027 zal de focus van de wijkteams zich verbreden van valpreventie naar het thema 'vitaal ouder worden', waarbij ook onderwerpen als eenzaamheid en het bereiken van ouderen met een migratieachtergrond aandacht krijgen. Deze ontwikkeling is in een aantal wijkteams al ingezet.

Deze rapportage is een vervolg op de eerdere rapportage *Samen vallen voorbij: Een succesvolle ketenaanpak voor valpreventie* (Hesselink & Kromhout 2025) en beschrijft de opschaling van de wijkteams en de activiteiten die hebben plaatsgevonden tussen 2021 en 2026 om de ontwikkeling van de ketenaanpak in Alphen aan den Rijn te optimaliseren.

## 3. Methode

Om de ketenaanpak verder te ontwikkelen en te optimaliseren heeft de onderzoeker van Hogeschool Leiden (Dana van Hameren) 2021 tot en met 2026 in nauwe samenwerking met de coördinator valpreventie van Alphen Vitaal (Djim Kromhout) actieonderzoek uitgevoerd. Actieonderzoek is een vorm van onderzoek waarin onderzoekers en praktijkpartners gezamenlijk kennis ontwikkelen én deze kennis direct benutten om de praktijk te verbeteren (van Lieshout et al., 2021). De onderzoeker vervulde hierbij niet alleen een rol als onderzoeker, maar ook als procesbegeleider. Zij brachten kennis en ervaringen uit de praktijk systematisch in kaart, faciliteerden het gezamenlijk reflecteren op de voortgang en knelpunten binnen de keten en ondersteunden betrokkenen bij het vertalen van deze inzichten naar concrete verbeteracties. Onderzoek en verandering vonden daarmee gelijktijdig en in wisselwerking met elkaar plaats: inzichten uit de praktijk vormden input voor het onderzoek, terwijl onderzoeksbevindingen direct werden teruggebracht naar de praktijk om de verdere ontwikkeling van de ketenaanpak te ondersteunen.

### 3.1 Ondersteunen wijkteams

Elk wijkteam komt drie keer per jaar bij elkaar. De invulling van de bijeenkomsten wordt in nauw overleg met de wijkteams door de onderzoeker en de coördinator valpreventie bepaald. In de wijkteams Hazerswoude-Rijndijk/ Koudekerk aan den Rijn, Boskoop en Noord vervullen de onderzoeker en de coördinator valpreventie gezamenlijk de rol van voorzitter en notulist tijdens de bijeenkomsten. In Hazerswoude dorp/ Benthuisen en Alphen Centrum worden deze rollen ingevuld door de coördinator valpreventie.

De onderzoeker verzamelt en deelt landelijke, regionale en lokale kennis, gebaseerd op de behoeften van wijkteams en de knelpunten die binnen de ketenaanpak worden ervaren. Samen met de coördinator valpreventie worden passende werkvormen ontwikkeld om kennisuitwisseling, samenwerking en doorontwikkeling van de ketenaanpak te ondersteunen. De opbrengsten van de bijeenkomsten worden door de wijkteams veelal direct vertaald naar acties voor de verdere optimalisatie van de implementatie van de ketenaanpak.

Om ook buiten de gemeentegrenzen ervaringen uit te wisselen, nemen zowel de coördinator valpreventie als de onderzoeker deel aan het regionale coördinatorenoverleg. Dit overleg stimuleert kennisdeling tussen gemeenten in de regio Zuid-Holland Noord en draagt bij aan de verdere ontwikkeling en versterking van de ketenaanpak valpreventie.

### 3.2 Studentprojecten

Naast het opzetten en ondersteunen van de wijkteams zijn studentprojecten ingezet om de ketenaanpak valpreventie verder te optimaliseren. De onderzoeker en de coördinator valpreventie vervullen samen de rol van opdrachtgever. Sinds 2023 zijn vijf studentprojecten uitgevoerd door in totaal 17 studenten. In elk project verrichtten drie of vier fysiotherapiestudenten vijf maanden voltijd praktijkgericht onderzoek. De gehanteerde methoden en de belangrijkste opbrengsten uit de studentprojecten zijn in deze rapportage verwerkt. Tabel 1 geeft een overzicht van de onderwerpen en onderzoeksvragen die de studenten hebben onderzocht.

Tabel 1: onderwerpen POF

| Semester   | Aantal studenten | Onderwerp                   | Onderzoeksvraag                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------|------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22-23 SEM2 | 4                | Bewustwording               | Wat zijn de wensen en behoeften van ouderen en mantelzorgers wanneer het gaat over valpreventie in Hazerswoude-Rijndijk/ Koudekerk aan den Rijn?                                                                                                                                                  |
| 23-24 SEM1 | 3                | Bewustwording en doorstroom | Hoe worden ouderen met een laag en midden valrisico in Hazerswoude-Rijndijk en Koudekerk aan den Rijn bereikt over het onderwerp valpreventie en hoe doorlopen zij de Ketenaanpak Valpreventie Ouderen (van signaleren tot en met uitstroom naar regulier aanbod)?                                |
| 23-24 SEM2 | 4                | In- en doorstroom           | Hoe vindt de in- en doorstroom van de cursus 'Verklein de kans op vallen' in Hazerswoude-Rijndijk, Koudekerk aan den Rijn en Benthuisen plaats, hoe wordt deze cursus vormgegeven, uitgevoerd en ervaren door de deelnemers en professionals en hoe verloopt de samenwerking binnen de werkgroep? |
| 24-25 SEM2 | 3                | Doorstroom                  | Op welke wijze kan de samenwerking tussen valpreventie interventie aanbieders en de aanbieders van reguliere beweegaanbod versterkt worden?                                                                                                                                                       |
| 25-26 SEM1 | 3                | Bewustwording               | Op welke wijze kan er meer bewustwording worden gecreëerd bij 65+ers over valpreventie in de gemeente Alphen aan den Rijn?                                                                                                                                                                        |

### 3.3 Onderzoek doorwerking op samenwerking zorg- en welzijnsprofessionals

Hogeschool Leiden heeft aanvullende financiering weten te verwerven om de doorwerking van de ketenaanpak valpreventie op de samenwerking tussen professionals in de regio in beeld te brengen. In november 2025 is er door Hogeschool Leiden een Ripple Effects Mapping (REM) uitgevoerd. Tijdens een twee uur durende sessie met veertien zorg- en welzijnsprofessionals uit verschillende wijkteams is er een tijdlijn gemaakt met de verschillende activiteiten die de afgelopen jaren hebben plaatsgevonden op het gebied van valpreventie en welke gevolgen deze activiteiten in gang hebben gezet. Aanvullend zijn interviews gehouden met de coördinator valpreventie, twee buurtsportcoaches, een huisarts en een apotheker. De uitkomsten van dit onderzoek zijn te lezen in het rapport *Domeinoverstijgende samenwerking tussen zorg- en welzijnsprofessionals* (Guijt, et al., 2026). In de resultatensectie van het onderliggende rapport worden de belangrijkste resultaten van de REM gepresenteerd.

## 4. Resultaten

### 4.1 Wijkteams, deelnemers en bijeenkomsten

In 2026 zijn twee wijkteams samengevoegd (Alphen West en Alphen Centrum), daardoor zijn er nu vijf wijkteams; Hazerswoude-Rijndijk/ Koudekerk aan den Rijn, Hazerswoude dorp/ Benthuisen, Alphen Noord, Alphen Centrum en Boskoop. In elk wijkteam zijn disciplines vanuit zorg en welzijn vertegenwoordigd. In tabel 2 worden de disciplines per wijkteam (augustus 2026) beschreven. Er hebben kleine wisselingen plaatsgevonden in de wijkteams.

De coördinator valpreventie neemt deel aan alle wijkteams, de onderzoeker is bij drie wijkteams actief en bij de andere drie wijkteams op de achtergrond betrokken.

Tabel 2: disciplines deelnemers wijkteams in augustus 2026

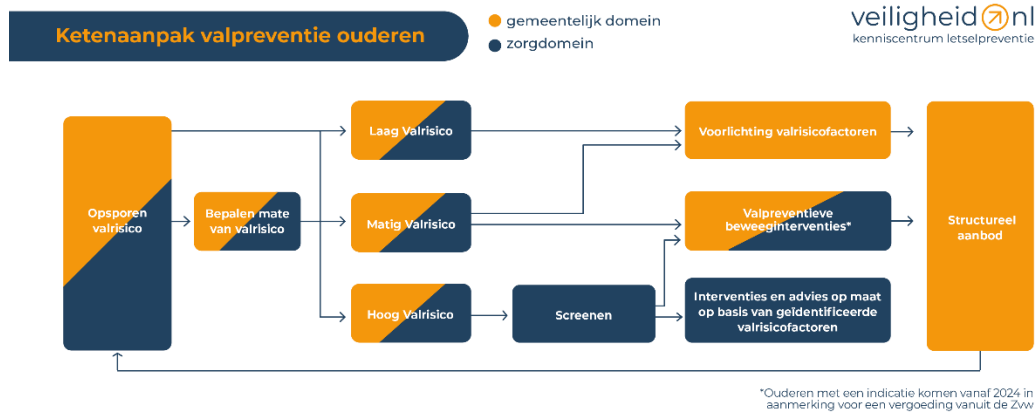
|                                                | Alphen<br>Centrum | Alphen<br>Noord | Boskoop | Hazerswoude<br>dorp/<br>Benthuizen | Hazerswoude-<br>Rijndijk/<br>Koudekerk<br>a/d Rijn |
|------------------------------------------------|-------------------|-----------------|---------|------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Ergotherapeut</b>                           | X                 | X               |         |                                    | X                                                  |
| <b>Apotheker</b>                               |                   |                 | X       |                                    | X                                                  |
| <b>Ouderenwerker<br/>Participe</b>             | X                 | X               | X       | X                                  | X                                                  |
| <b>Kerncoördinator<br/>Actief Rijnwoude</b>    |                   |                 |         | X                                  | X                                                  |
| <b>Huisarts</b>                                |                   | (X)             | X       |                                    | X                                                  |
| <b>Buurtsportcoach</b>                         |                   | X               | X       |                                    | X                                                  |
| <b>Fysiotherapeut</b>                          | X                 | X               | X       | X                                  |                                                    |
| <b>Oefentherapeut<br/>Mensendieck</b>          |                   |                 |         |                                    | X                                                  |
| <b>Diëtist</b>                                 |                   | X               |         |                                    |                                                    |
| <b>Wijkverpleegkundige</b>                     | XX                | XX              | XXX     | X                                  |                                                    |
| <b>Wijkcoach</b>                               |                   |                 | X       |                                    |                                                    |
| <b>Wijkmanager</b>                             |                   |                 | X       | (X)                                |                                                    |
| <b>Praktijkondersteuner<br/>huisarts (POH)</b> | XX                |                 |         | X                                  |                                                    |
| <b>Coördinator<br/>valpreventie</b>            | X                 | X               | X       | X                                  | X                                                  |
| <b>Onderzoeker<br/>Hogeschool Leiden</b>       |                   | X               | X       |                                    | X                                                  |

Legenda: X= 1 persoon, (X)= 1 persoon op de achtergrond betrokken

De wijkteams komen gemiddeld drie keer per jaar samen. De inhoud van de bijeenkomst wordt in samenspraak bepaald tussen de onderzoeker en de coördinator en is afhankelijk van de ontwikkelkansen of knelpunten die op dat moment worden ervaren in de implementatie van de ketenaanpak valpreventie en de vragen die er zijn vanuit de wijkteamleden. Tijdens de bijeenkomsten is gewerkt met werkvormen gericht op het ophalen dan wel delen van kennis en het inzetten van gerichte acties.

## 4.2 Onderdelen van de ketenaanpak

Om de implementatie van de ketenaanpak te ondersteunen heeft VeiligheidNL een zogenoemde routekaart ontwikkeld (figuur 1). In dit onderzoek is dit kader gebruikt in de wijkteams om de reeds uitgevoerde activiteiten en de kansen in beeld te brengen. In dit hoofdstuk koppelen we de uitgevoerde activiteiten aan de onderdelen uit deze routekaart: bewustwording, opsporing, interventies en doorverwijzing naar structureel beweegaanbod.



Figuur 1. Routekaart ketenaanpak valpreventie. Bron: VeiligheidNL (2025b)

#### 4.2.1 Bewustwording

Om het valrisico bij ouderen te verlagen is het essentieel dat zij zich bewust zijn van de verschillende valrisicofactoren en wat zij kunnen doen om die risicofactoren te verlagen. Daarnaast is het belangrijk dat zorg- en welzijnsprofessionals alert zijn op de risicofactoren en helpen bij de signalering en doorverwijzing van ouderen met een verhoogd valrisico (VeiligheidNL, z.d. a).

Binnen de wijkteams is op verschillende manieren gewerkt aan bewustwording. Wijkteamleden informeren inwoners over valpreventie, integreren dit onderwerp in hun dagelijkse werkzaamheden en nemen de valrisicotest af. Daarnaast worden in heel Alphen evenementen en activiteiten georganiseerd om meer bewustwording te creëren bij ouderen. Hierbij namen met name de coördinator valpreventie, de ouderenwerker van Participe en een wijkverpleegkundige van Activite het voortouw, terwijl de andere wijkteamleden vaak bijdroegen aan de uitvoering.

Tijdens wijkteambijeenkomsten is regelmatig nagedacht over het creëren van bewustwording bij inwoners en professionals. Als voorbeeld bracht elk wijkteam in september 2024 in kaart welke strategieën voor bewustwording al ingezet worden en waar nog kansen liggen. In november 2025 werd gekeken welke doelgroepen, onvoldoende werden bereikt en welke aanpak daarvoor nodig was. Dit leidde tot concrete acties zoals het verder uitdiepen van strategieën voor de doelgroep ouderen met een migratieachtergrond, het benaderen van sleutelpersonen binnen specifieke doelgroepen, het benaderen van organisaties die veel met ouderen werken, het meegeven van flyers over valpreventie bij het leveren van Baxterrollen en het benaderen van kerken en moskeeën. Deze acties zijn vervolgens opgepakt door de coördinator en de wijkteamleden.

In totaal zijn drie studentonderzoeken uitgevoerd naar bewustwording. In 2023 onderzochten vier studenten hoe 65-plussers en mantelzorgers in Hazerswoude-Rijndijk en Koudekerk aan den Rijn over valpreventie geïnformeerd willen worden. Uit literatuuronderzoek, interviews met 65-plussers, mantelzorgers en wijkverzorgers en een focusgroep bleek een voorkeur voor krantenartikelen en persoonlijke benadering, wat resulteerde in een krantenartikel. In 2024 onderzochten drie studenten hoe 65-plussers in deze wijken momenteel worden bereikt. Zij blijken vooral informatie te ontvangen via kranten, flyers en lokale zorg- en welzijnsprofessionals. In 2026 onderzochten drie studenten hoe de bewustwording over valpreventie in Alphen aan den Rijn kan worden vergroot. Op basis van literatuuronderzoek en interviews met 65-plussers en professionals adviseerden zij onder meer toegankelijk taalgebruik, een positieve boodschap, herhaling en het verlagen van praktische drempels. Dit resulteerde in twee infographics voor professionals (bijlage 8.1 en 8.2) en een praatplaat over de weg naar meer bewustwording van valrisico (bijlage 8.3).

#### 4.2.2 Opsporing

Om de mate van valrisico te bepalen kan de valrisicotest worden afgenomen. De valrisicotest is een korte test van drie vragen (bijlage 8.4), die eventueel aangevuld kan worden met een looptest en een balanstest (VeiligheidNL, z.d. d). De korte variant van de test (de drie vragen) kan door zowel inwoners als professionals afgenomen worden. Het streven is dat jaarlijks bij 14% van de 65-plussers de valrisicotest wordt afgenomen (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2023). Landelijk blijkt het nog moeilijk om aan deze streefwaarde te voldoen (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2025).

In Alphen aan den Rijn wordt de valrisicotest op verschillende manieren aangeboden. Zo is de test te vinden op de website van Alphen Vitaal, waar de test door inwoners zelf ingevuld kan worden, maar ook door betrokken familieleden, zorg- en welzijnsprofessionals. Verder wordt de test op verschillende evenementen afgenomen door Alphen Vitaal en hebben sommige zorg- en welzijnsprofessionals binnen de wijkteams de valrisicotest inmiddels verwerkt in hun standaard manier van werken. In tabel 3 is per wijk te vinden hoeveel valrisicotesten er vanaf 2024 tot en met juni 2026 zijn afgenomen.

Tabel 3 : Aantal valrisicotesten per wijk per jaar

|                                                 | 2024                   | 2025                   | 2026 (t/m juni)         |
|-------------------------------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|
| Alphen Centrum                                  | 90                     | 104                    | 67                      |
| Alphen Noord                                    | 93                     | 207                    | 992                     |
| Alphen West                                     | 179                    | 154                    | 84                      |
| Boskoop                                         | 44                     | 103                    | 97                      |
| Hazerswoude dorp/<br>Benthuizen                 | 19                     | 39                     | 6                       |
| Hazerswoude-<br>Rijndijk/ Koudekerk<br>a/d Rijn | 25                     | 81                     | 320                     |
| Onbekend                                        | 55                     | 1                      | 5                       |
| Overig                                          | 26                     | 95                     | 61                      |
| Totaal (% van het<br>aantal 65-plussers)        | <b>531<br/>(2,26%)</b> | <b>784<br/>(3,59%)</b> | <b>1632<br/>(6,97%)</b> |

In alle wijkteams waren de eerste bijeenkomsten gericht op het invullen van de ketenaanpak valpreventie binnen de wijk. Hier is de routekaart van VeiligheidNL (figuur 1) voor gebruikt. Tijdens deze bijeenkomsten is ook aandacht besteed aan hoe, wanneer en door wie de valrisicotest afgenomen zou kunnen worden. Hierbij werd bijvoorbeeld afgesproken dat ouderenwerkers en vrijwilligers de valrisicotest af gingen nemen bij huisbezoeken aan 75-plussers en dat apothekers dat zouden doen tijdens polyfarmaciegesprekken. Vervolgens is er in elke volgende bijeenkomst van de wijkteams aandacht besteed aan het aantal afgenomen valrisicotesten en hoe dit aantal verhoogd zou kunnen worden. In juni 2026 heeft er in Boskoop een bijeenkomst van het wijkteam plaatsgevonden met als doel om in kaart te brengen welke knelpunten wijkteamleden ervaarden bij het afnemen van de valrisicotest en hier samen oplossingen voor te bedenken. Hieruit kwam naar voren dat professionals het soms lastig vinden om valpreventie ter sprake te brengen wanneer andere (zorg)vragen een hogere prioriteit hebben. Daarnaast gaven ze aan dat er toch nog wat onduidelijkheid bestaat over de verschillende rollen binnen de groep, waardoor ze soms onzeker zijn in het doorverwijzen van ouderen. Als vervolg hierop zijn de rollen en verantwoordelijkheden binnen de groep besproken en hebben aan aantal wijkteamleden zich toegelegd op het regelen van de doorverwijzing binnen ZorgDomein.

Een succesvolle strategie die vanuit Alphen Vitaal is ingezet om het aantal valrisicotesten te verhogen is het starten van een soort 'bevolkingsonderzoek.' In samenwerking met de gemeente is er een brief naar alle 65-plussers gestuurd in Hazerswoude-Rijndijk en Alphen

Noord. Hierin stond een verwijzing naar de online valrisicotest op de website van Alphen Vitaal. Ook stond er een uitnodiging in voor een testmoment waar de valrisicotest werd afgenomen in de buurt. Deze strategie heeft gezorgd voor een toename in het aantal afgenomen valrisicotesten in deze wijken in 2026 en zal de komende tijd herhaald worden in andere wijken.

#### 4.2.3 Interventies

Op basis van het valrisico kunnen ouderen worden toegewezen naar een passende interventie: voorlichting bij een laag valrisico, voorlichting en een groepsinterventie bij een matig valrisico (VeiligheidNL, z.d. b). Voor ouderen met een hoog valrisico is eerst een uitgebreide valanalyse nodig, gevolgd door een interventie op maat bij een hoog valrisico. Landelijk is bepaald dat 3% van de ouderen een valpreventie interventie moet ontvangen (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2025). Een probleem dat in heel Nederland speelt, is dat er onduidelijkheid is over wie verantwoordelijk is voor de afname van deze valanalyse en hoe deze wordt vergoed. Hierdoor krijgen veel ouderen met een hoog valrisico in de praktijk nog reguliere zorg in plaats van een gerichte valpreventieve aanpak.

In Alphen aan den Rijn worden de valpreventie interventies georganiseerd door Alphen Vitaal. Voor alle ouderen wordt Verklein de Kans op Vallen aangeboden, een interventie van twee bijeenkomsten waarin voorlichting wordt gegeven over de valrisicofactoren. Hierna volgt doorverwijzing naar regulier beweegaanbod, de In Balans cursus of een zorgprofessional, passend bij de mate van valrisico. Voor ouderen met een matig valrisico wordt een aangepaste versie van In Balans aangeboden. Deze groepsinterventie is oorspronkelijk een dertien weken durend programma gebaseerd op tai chi waarbij twee keer per week tijdens een bijeenkomst spierkracht en balans worden getraind. In Alphen aan den Rijn duurt de In Balans cursus in totaal acht weken met één bijeenkomst per week. Bij voorkeur volgen deelnemers voorafgaand aan de In Balans cursus eerst Verklein de kans op vallen. Verklein de kans op vallen en In Balans worden gegeven door buurtsportcoaches. Deze interventies worden in alle wijken van Alphen aan den Rijn aangeboden. In een aantal wijken wordt ook de interventie Otago Groep aangeboden. Dit is een tien weken durende interventie met één bijeenkomst per week. Deze wordt gegeven door fysiotherapeuten en oefentherapeuten. In tabel 4 is het aantal interventies en deelnemers per jaar te vinden. Inwoners met een hoog valrisico worden op dit moment doorgestuurd naar een zorgprofessional passend bij de aanwezige valrisicofactoren. Deze doorverwijzing vindt nu nog plaats zonder afname van de valanalyse.

Tabel 4 : Aantal interventies en deelnemers per jaar

|                                              | 2024         |                    | 2025         |                    | 2026 (t/m juni) |                    |
|----------------------------------------------|--------------|--------------------|--------------|--------------------|-----------------|--------------------|
|                                              | Interventies | Deelnemers         | Interventies | Deelnemers         | Interventies    | Deelnemers         |
| <b>Verklein de Kans op Vallen</b>            | 12           | 157                | 12           | 201                | 8               | 110                |
| <b>In Balans</b>                             | 3            | 51                 | 7            | 75                 | 4               | 54                 |
| <b>Otago groep</b>                           | 0            | 0                  | 1            | 13                 | 3               | 29                 |
| <b>Totaal (% van het aantal 65-plussers)</b> | <b>15</b>    | <b>208 (0,88%)</b> | <b>20</b>    | <b>289 (1,23%)</b> | <b>15</b>       | <b>193 (0,82%)</b> |

Tijdens de bijeenkomsten van de wijkteams wordt er op verschillende manieren aandacht besteed aan de valpreventieve interventies. Bij elke bijeenkomst wordt er een update gegeven over het actuele cursusaanbod en het huidige deelnemersaantal. De wijkteamleden proberen actief inwoners te werven voor de cursussen. Hiervoor wordt informatie en promotiemateriaal beschikbaar gesteld door Alphen Vitaal. Een oefentherapeut en twee fysiotherapeuten uit de wijkteams hebben zelf één of meerdere Otago groep cursussen

verzorgd. Daarnaast is er een aantal professionals dat actief bijdraagt aan de cursussen door voorlichtingen te verzorgen voorafgaand aan de cursussen. Zo is er vier keer een informatiebijeenkomst georganiseerd in samenwerking met een fysiotherapeut, ergotherapeut, ouderenwerker, wijkverpleging en de thuiszorgwinkel.

Tijdens meerdere studentopdrachten is er aandacht besteed aan de valpreventieve interventies. Zo hebben er zowel in 2023 als in 2025 observaties plaatsgevonden tijdens de interventies Verklein de kans op vallen voor inwoners met een laag valrisico en In Balans voor inwoners met een matig valrisico. Tijdens de observaties bij Verklein de kans op vallen kwam onder andere het belang naar voren van het aanpassen van de oefeningen aan de niveaus van de verschillende deelnemers. Daarbij is het ook van belang dat de veiligheid gewaarborgd wordt, eventueel door meerdere trainers of begeleiders in te zetten bij grotere groepen. Vanuit de observaties bij de In Balans cursus volgde de aanbeveling om de cursusduur te verlengen zodat er meer tijd was om gedragsverandering te realiseren bij deelnemers. Daarnaast werd aanbevolen om het cursusdraaiboek strikter te volgen zodat de inhoud van de cursus minder afhankelijk is van de trainer die de cursus geeft.

#### 4.2.4 Doorstroom

Om de effecten van valpreventieve interventies te borgen, is het belangrijk dat ouderen blijven bewegen en waar nodig doorstromen naar het reguliere beweegaanbod. Daarvoor is het belangrijk dat er voldoende en toegankelijk sport- en beweegaanbod is waar ouderen hun spierkracht en balans kunnen trainen (VeiligheidNL, z.d. c). In de praktijk blijkt het lastig om ouderen te motiveren voor deelname aan het beweegaanbod en te zorgen dat ze dit ook blijven doen (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2025). Daarom is het van belang dat er in alle stappen van de ketenaanpak aandacht is voor het belang van bewegen.

Alphen Vitaal biedt een online overzicht aan met het lokale beweegaanbod. Aanbieders van sport of bewegen kunnen hier zelf hun aanbod toe voegen. Ook wordt het beweegaanbod tijdens de valpreventiecursussen besproken. Er zijn geen cijfers bekend over de doorstroom van de interventies naar het reguliere beweegaanbod.

Tijdens de wijkteambijeenkomsten worden de wijkteamleden op de hoogte gesteld van het regulier beweegaanbod en de mogelijkheden die er zijn om de doorstroom hiernaartoe te bevorderen. Zo kunnen professionals inwoners doorsturen naar de beweegmakelaar of het beweegspreekuur van Alphen Vitaal. Hier kan de inwoner terecht met zijn beweegvragen en wordt hij of zij persoonlijk begeleid naar passend sport- of beweegaanbod. Doordat er aan ieder wijkteam een buurtsportcoach of beweegmakelaar deelneemt is laagdrempelig contact en doorverwijzing tussen verschillende professionals mogelijk.

Er hebben verschillende studentonderzoeken plaatsgevonden naar de doorstroom binnen de keten. In 2024 onderzochten drie studenten de doorstroom vanuit Verklein de kans op vallen naar het reguliere beweegaanbod in Hazerswoude-Rijndijk en Koudekerk aan den Rijn. Uit een interview met een buurtsportcoach en observaties bij de interventie bleek dat doorverwijzing lastig was doordat voor de buurtsportcoach onvoldoende duidelijk was waar deelnemers naartoe verwezen konden worden en er binnen groepslessen beperkt ruimte was voor persoonlijke begeleiding. In een vervolgonderzoek in 2024 onderzochten vier studenten de doorstroom vanuit Verklein de kans op vallen in Hazerswoude-Rijndijk, Koudekerk aan den Rijn en Benthuisen. Uit enquêtes en interviews met deelnemers en zorgprofessionals bleek behoefte aan meer persoonlijke begeleiding naar het reguliere beweegaanbod; het beschikbare aanbodoverzicht en de beweegmakelaar leidden nog beperkt tot vervolg. Dit onderzoek leverde een adviesposter op voor de wijkteams van deze wijken (bijlage 8.5). In 2025 onderzochten drie studenten de doorstroom vanuit Verklein de kans op vallen en In Balans in Alphen Noord en Boskoop. Op basis van observaties van de interventies, interviews met docenten van de interventies en het reguliere beweegaanbod, enquêtes met (oud)deelnemers en een wijkscan adviseerden zij onder meer om het reguliere beweegaanbod en de beweegmakelaar tijdens de cursus vaker en persoonlijker onder de aandacht te brengen, de beweegmakelaar te laten kennismaken met deelnemers en de cursusduur te verlengen. Daarnaast bleek dat aanbieders van regulier beweegaanbod wel

aandacht besteden aan kracht en balans, maar niet altijd bekend waren met de valpreventiecursussen. Dit resulteerde in een sociale kaart met beweegmogelijkheden voor 65-plussers in Alphen Noord (bijlage 8.6) en een infographic over valpreventie voor aanbieders van het regulier beweegaanbod (bijlage 8.7).

#### 4.3 Onderzoek doorwerking op samenwerking zorg- en welzijnsprofessionals

In november 2025 is er een Ripple Effects Mapping uitgevoerd om de doorwerking van de ketenaanpak valpreventie in Alphen aan den Rijn op de samenwerking tussen professionals in kaart te brengen. Veertien leden van de verschillende wijkteams hebben hieraan deelgenomen en vijf wijkteamleden zijn aanvullend geïnterviewd. Hieruit kwam naar voren dat er al veel meer gebeurt op het gebied van valpreventie dan de wijkteamleden zich bewust van waren. Ze gaven aan dat er sprake is van een goede samenwerking tussen zorg- en welzijnsprofessionals en dat hier steeds meer structuur in aangebracht wordt. Ze merken dat de ketenaanpak valpreventie bijdraagt aan een betere signalering, monitoring en opvolging van ouderen met een verhoogd valrisico en dat het meer bewustwording creëert bij ouderen, vrijwilligers en mantelzorgers. Ook gaven de wijkteamleden aan dat deelname aan de wijkteams hun werkplezier verhoogt. Daarnaast werd benoemd dat de rollen van de coördinator valpreventie en de onderzoeker als belangrijk en prettig worden ervaren. Een uitgebreidere omschrijving van de resultaten is te vinden in het rapport *Domeinoverstijgende samenwerking tussen zorg- en welzijnsprofessionals: Lessen uit de ketenaanpak valpreventie* (Guijt et al., 2026).

## 5. Beschouwing

Hogeschool Leiden droeg van 2021 tot en met 2026 met participatief actieonderzoek bij aan de ontwikkeling en optimalisatie van de ketenaanpak valpreventie in Alphen aan den Rijn. Het doel was om de ketenaanpak op wijkniveau te ontwikkelen en te optimaliseren, samen met professionals te leren en daarmee bij te dragen aan het verminderen van valincidenten en de gevolgen daarvan bij 65-plussers.

Dit doel is grotendeels behaald. De aanpak heeft zich ontwikkeld van een eerste verkenning in Hazerswoude-Rijndijk en Koudekerk aan den Rijn naar een gemeentebrede aanpak met vijf wijkteams. Hierbij is gebruikgemaakt van de kennis en ervaring die in de eerste wijken is opgedaan, met tegelijkertijd aandacht voor de kenmerken en behoeften van iedere wijk.

Een belangrijke kracht van het project is de begeleiding van de implementatie met actieonderzoek en de doorlooptijd van meerdere jaren. Hierdoor was er ruimte om samen te leren en veranderen zowel binnen als tussen de wijkteams. Daarnaast maakten de participatieve aanpak en de combinatie van wijkteamactiviteiten, studentonderzoeken en Ripple Effects Mapping het mogelijk om de ontwikkeling vanuit verschillende perspectieven te volgen. Hierdoor konden niet alleen resultaten, maar ook veranderingen in samenwerking, werkwijzen en onderlinge relaties zichtbaar worden.

Een belangrijke succesfactor was de continue cyclus van **monitoren, evalueren en bijsturen**. Door de wijkteamstructuur, de samenwerking tussen Hogeschool Leiden en Alphen Vitaal en de inzet van studentonderzoeken konden knelpunten gedurende het proces worden gesignaleerd en vertaald naar concrete acties. Het actieonderzoek had hierin een meerwaarde doordat ervaringen uit de praktijk systematisch werden verzameld en gezamenlijk konden worden gedeeld. Dit hielp betrokken partijen om een gezamenlijk beeld te ontwikkelen van de stand van zaken en de benodigde vervolgstappen. Daarbij zijn duurzame samenwerking en vertrouwen belangrijke voorwaarden om gezamenlijk te kunnen leren, veranderen en resultaten in de praktijk te benutten. Het opbouwen en onderhouden van relaties en netwerken vormt daarmee een belangrijk onderdeel van actieonderzoek.

De vijf wijkteams vormen een belangrijke en unieke pijler van de aanpak. Door professionals uit verschillende domeinen structureel bij elkaar te brengen, ontstonden korte lijnen en groeide de bekendheid met elkaars expertise en mogelijkheden. Professionals geven aan

elkaar beter te kennen en elkaar gemakkelijker te vinden. Daarnaast ontstond binnen de teams een gedeeld gevoel van urgentie rondom valpreventie. De wijkteams bieden daarmee niet alleen structuur aan de samenwerking, maar dragen ook bij aan betrokkenheid en eigenaarschap van professionals. Deze grote betrokkenheid was te zien aan de hoge opkomst tijdens de wijkteambijeenkomsten. Tegelijkertijd vraagt domeinoverstijgende samenwerking om blijvende aandacht voor duidelijke rollen, verantwoordelijkheden en onderlinge afstemming.

Alphen aan den Rijn onderscheidt zich in de regio Zuid-Holland Noord door haar unieke, wijkgerichte inrichting van de ketenaanpak valpreventie. In tegenstelling tot andere gemeenten, waar de ketenaanpak centraal vaak wordt gecoördineerd door de coördinator valpreventie samen met beleidsmakers of een gemeentebrede werkgroep, kiest Alphen bewust voor lokale wijkteams die bestaan uit de uitvoerende professionals uit de praktijk. Op landelijk niveau is een vergelijkbare structuur te zien in de gemeente Nijmegen. Hier is per stadsdeel een multidisciplinaire werkgroep valpreventie actief. Uit een artikel van VeiligheidNL blijkt dat deze opzet effectief is: doordat professionals de wijk goed kennen kunnen zij aansluiten bij lokale initiatieven en worden ook de meest kwetsbare doelgroepen bereikt (VeiligheidNL, 2024b).

De combinatie van één coördinator valpreventie met vijf verschillende wijkteams biedt ruimte voor lokale samenwerking en eigenaarschap, terwijl de gemeentelijke coördinatie de samenhang en continuïteit van de aanpak kan bewaken. De ervaringen in Alphen aan den Rijn laten daarmee zien dat een wijkgerichte structuur een waardevolle manier kan zijn om de ketenaanpak aan te laten sluiten bij lokale kenmerken en behoeften.

De regionale kennisuitwisseling binnen de regio Zuid-Holland Noord heeft de ontwikkeling van de lokale ketenaanpak valpreventie versterkt. Door ervaringen, vraagstukken en oplossingen tussen coördinatoren uit verschillende gemeenten te delen, ontstond een regionale leeromgeving waarin gemeenten van elkaar konden leren. Deze uitwisseling bood inspiratie voor de verdere ontwikkeling van de lokale aanpak en maakte het mogelijk om ervaringen uit verschillende gemeenten met elkaar te verbinden.

De ervaringen in Alphen aan den Rijn laten zien dat een wijkgerichte aanpak, ondersteund door actieve gemeentelijke coördinatie, continue monitoring en participatief actieonderzoek, succesvol kan bijdragen aan de ontwikkeling en borging van een lokale ketenaanpak valpreventie. De kracht van deze aanpak ligt niet alleen in de opgebouwde structuur, maar ook in de duurzame relaties tussen professionals, het gedeelde gevoel van urgentie en het vermogen om gezamenlijk te leren en bij te sturen. Dit biedt een stevige basis voor verdere doorontwikkeling die de komende jaren plaats zal vinden binnen het bredere thema 'vitaal ouder worden'. Daarbij blijft het belangrijk om de wijkteams en monitoring voort te zetten, aandacht te houden voor moeilijk bereikbare groepen, de samenhang en doorstroom binnen de keten te blijven volgen en regionale kennisuitwisseling actief te benutten. Deze geleerde lessen zullen worden voortgezet binnen het bredere thema 'vitaal ouder worden.' Daarmee zijn er goede kansen om de ketenaanpak de komende jaren verder te versterken en de maatschappelijke impact te vergroten.

## 6. Conclusie

De ketenaanpak valpreventie in Alphen aan den Rijn heeft zich ontwikkeld tot een gemeentebrede, wijkgerichte werkwijze met een structurelere samenwerking tussen zorg- en welzijnsprofessionals. De vijf wijkteams vormen hierin een belangrijke basis en dragen bij aan korte lijnen, onderlinge bekendheid en een gedeeld gevoel van urgentie.

De combinatie van wijkgericht werken, actieve coördinatie, participatief actieonderzoek en samenwerking tussen Hogeschool Leiden, Alphen Vitaal en de gemeente heeft bijgedragen aan deze ontwikkeling. Tegelijkertijd blijft aandacht nodig voor moeilijk bereikbare groepen ouderen, de doorstroom binnen de keten en duidelijke rollen en verantwoordelijkheden. Ook landelijke randvoorwaarden kunnen de lokale uitvoering beïnvloeden.

De belangrijkste les is dat een lokale ketenaanpak een voortdurend proces is van samenwerken, monitoren, leren en bijsturen. Het voortzetten van de wijkteams, gemeentelijke coördinatie en monitoring biedt een belangrijke basis voor verdere ontwikkeling rond het thema vitaal ouder worden.

## 7. Referenties

Guijt, L., Hesselink, A., Hagens, M., & Siemonsma, P. (2026). *Domeinoverstijgende samenwerking tussen zorg- en welzijnsprofessionals: Lessen uit de ketenaanpak valpreventie*. Hogeschool Leiden. <https://www.hsleiden.nl/sites/default/files/2026-07/Rapport%20Domeinoverstijgende%20samenwerking%20zorg-%20en%20welzijnsprofessionals.%20Lessen%20uit%20de%20ketenaanpak%20valpreventie%202026.pdf>

Hesselink, A., & Kromhout, D. (2025). *Samen vallen voorbij: Een succesvolle ketenaanpak voor valpreventie: Casestudie Hazerswoude-Rijndijk en Koudekerk aan den Rijn: Geleerde lessen: Het proces van ontwikkeling naar implementatie*. Werkplaats Sociaal Domein Den Haag & Leiden. [https://www.hsleiden.nl/sites/default/files/2025-07/WSD%20-%20Rapport%20-%20Samen%20Vallen%20Voorbij\\_web\\_1.pdf](https://www.hsleiden.nl/sites/default/files/2025-07/WSD%20-%20Rapport%20-%20Samen%20Vallen%20Voorbij_web_1.pdf)

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2023). *GALA: Gezond en Actief Leven Akkoord*. Rijksoverheid. [GALA: Gezond en Actief Leven Akkoord](#)

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2022). *Integraal Zorgakkoord: Samen werken aan gezonde zorg*. Rijksoverheid. [Integraal Zorgakkoord](#)

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2025). *Valpreventie in Beweging. Monitor Valpreventie: Stand van zaken ketenaanpak in 2024 en eerste kwartaal 2025*. <https://www.rivm.nl/publicaties/valpreventie-in-beweging-monitor-valpreventie-stand-van-zaken-ketenaanpak-in-2024-en>

Van Lieshout, F., Jacobs, G., & Cardiff, S. (2021). *Actieonderzoek: Principes en onderzoeksmethoden voor participatief veranderen (2e herz. dr.)*. Koninklijke Van Gorcum. VeiligheidNL. (2024a). *Jaarplan 2024*. [https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2024-04/vnl-rapport\\_989\\_jaarplan\\_2024\\_1.pdf](https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2024-04/vnl-rapport_989_jaarplan_2024_1.pdf)

VeiligheidNL. (2024b). *Valpreventie integreren in lopende activiteiten voor ouderen*. VeiligheidNL

VeiligheidNL. (z.d. a). *Opsporen*. Geraadpleegd op 10 september 2026, van <https://www.veiligheid.nl/ketenaanpak-valpreventie/opsporen>

VeiligheidNL. (2025a, 29 september). *Recordaantal 65-plussers op spoedeisende hulp na valpartij*. <https://www.veiligheid.nl/actueel/recordaantal-65-plussers-op-spoedeisende-hulp-na-valpartij>

VeiligheidNL. (z.d. b). *Screenen (valrisicobeoordeling)*. Geraadpleegd op 10 september 2026, van <https://www.veiligheid.nl/ketenaanpak-valpreventie/screenen>

VeiligheidNL. (z.d. c). *Structureel aanbod*. Geraadpleegd op 10 september 2026, van <https://www.veiligheid.nl/ketenaanpak-valpreventie/structureel-aanbod>

VeiligheidNL. (2022). *Valpreventie bij ouderen loont: Krijg inzicht in kosten en baten*. <https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2022-04/infographic-valpreventie-bij-ouderen-loont-VeiligheidNL%20%284%29.pdf>

VeiligheidNL. (z.d. d). *Valrisicotest*. Geraadpleegd op 10 september 2026, van <https://www.veiligheid.nl/themas/valpreventie/protocol/valrisicotest>

VeiligheidNL. (2025b, 15 december). *Webinar 'Voorkom herhaalde SEH-bezoeken door valongevallen'* [PowerPoint-presentatie]. <https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2025-12/Presentatie%20webinar%20SEH%20veiligheidNL.pdf>

Zorginstituut Nederland. (2022, 7 april). *Zorginstituut verduidelijkt zorg bij valpreventie*.  
<https://www.zorginstituutnederland.nl/actueel/nieuws/2022/04/07/valpreventie>

## 8. Bijlagen

### 8.1 Infographic adviezen bewustwording *Studentonderzoek 25-26 SEM1*

#### Samen vallen voorkomen: Hoe kunnen we ouderen bewuster maken van hun valrisico?

##### Waarom inzetten op bewustwording van valrisico?

Elke 4 minuten meldt een 65-plusser zich op de Spoedeisende Hulp na een valincident. Echter zijn ouderen zich vaak niet bewust van hun eigen valrisico. Door bewustwording te verhogen kunnen toekomstige valincidenten en zorgkosten voorkomen worden. Maar hoe doen we dat?



##### Wat werkt al goed?

Informeren en adviseren over valrisico verhogende factoren zoals de ogen, oren en medicatiegebruik laten controleren



De woning controleren op valgevaarlijke situaties biedt inzicht in risicofactoren

Informatie verspreiden via beeldschermen in de wachtkamer, flyers, folders en mond-tot-mond reclame

Risicofactoren en gevaren van vallen blijven herhalen

Inzicht in valrisico door valrisicotest afname

Persoonlijke en laagdrempelige benadering

Inloopsprekuren van de wijkverpleegkundige

Deze adviezen zijn ontwikkeld op basis van onderzoek dat is uitgevoerd in samenwerking met studenten van Hogeschool Leiden en AlphenVitaal. Toelichting van de adviezen kunnen geraadpleegd worden via de toegevoegde onderbouwing.



##### Hoe kunnen ouderen nog beter bereikt worden?

Een flyer of folder meegeven na het informeren, nalezen van informatie kan tot andere inzichten leiden.

Vaker valrisicotesten afnemen en integreren in het handelen, bijvoorbeeld bij een testmiddag

Zichtbaarheid vergroten door aanwezig te zijn bij evenementen of informatievoortlichtingen

Bij jong senioren de nadruk leggen op een goede leefstijl in plaats van op valpreventie

Online informeren via familie

##### Welke knelpunten worden ervaren bij het creëren van bewustwording?

Door onvoldoende vergoeding en hoge zorgvraag kunnen zorgprofessionals beperkt tijd besteden aan valpreventie

Door factoren zoals angst, schaamte of beperkte inzicht in valrisico zijn ouderen soms minder ontvankelijk voor informatie

Wanneer bepaalde zorg niet vergoed wordt, zullen ouderen minder gebruik van maken



##### Waar liggen kansen voor verbetering?

Werk samen met collega's en de wijk om samen te signaleren op valgevaar.



Versterk de samenwerking tussen zorg- en sociaaldomein door korte lijnen te houden

Deel kennis met het sociale domein om daar goed te kunnen adviseren en informeren

Zet in op monitoring van niet-zichtbare ouderen in de wijk. Zo houden we iedereen in beeld, ook de mensen die we niet zo vaak in de praktijk zien.

Verminder het negatieve stigma van valpreventie door positieve effecten van valpreventie te benoemen

Deel in lokale bladen of flyers informatie over valpreventie en ervaringen van deelnemers



##### En vergeet niet!

Blijf collega's bewust maken van valrisico's. Door zelf bewust te blijven van valrisico onder ouderen maken we een verschil!

Daarnaast zorgt dit voor saamhorigheid en een gezamenlijk doel!



## 8.2 Infographic feiten en inzichten over valpreventie Studentonderzoek 25-26 SEM1



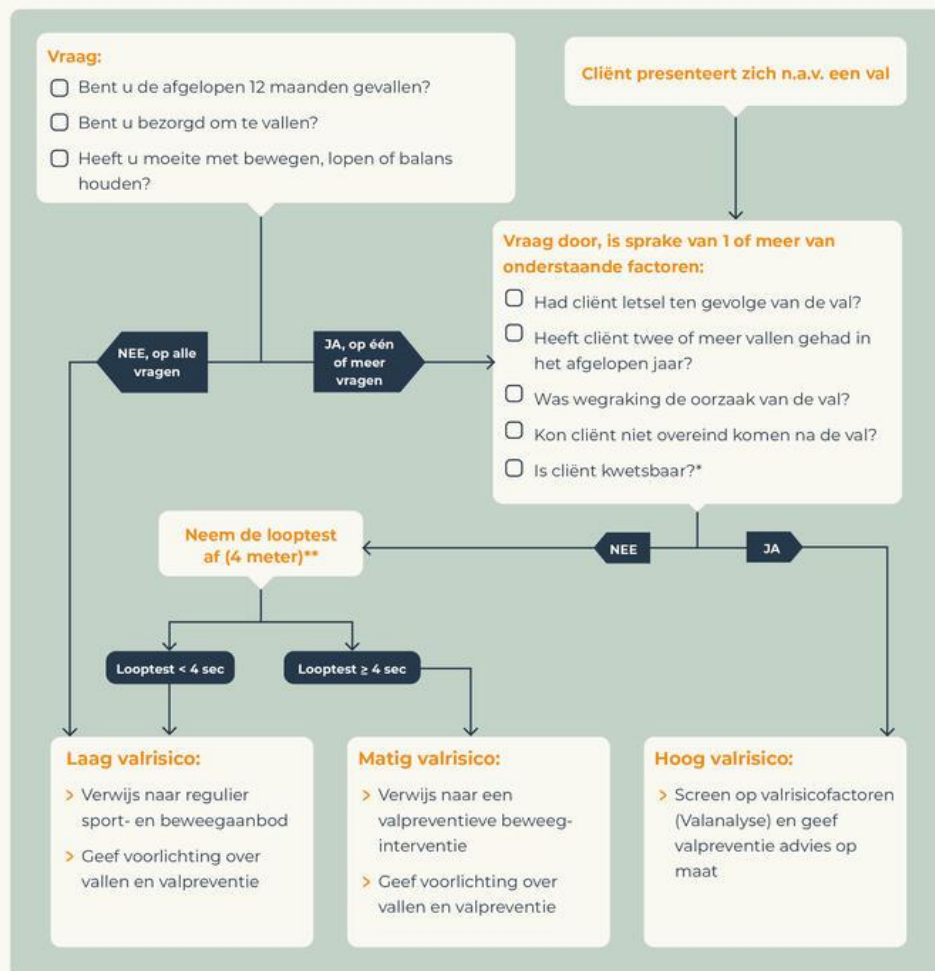
### 8.3 Praatplaat De weg naar bewustwording van valrisico onder 65-plussers Studentonderzoek 25-26 SEM1



## 8.4 Valrisicotest

### Valrisicotest

Volg de pijlen om te zien welke actie nodig is. Stel de vragen rustig, kies bij twijfel over het antwoord voor 'ja'.



\* Heeft cliënt hulp nodig bij complexere dagelijkse taken zoals zwaar huishoudelijk werk, koken, boodschappen doen en alleen buiten lopen?

\*\* Looptest voor het bepalen van de loopsnelheid: Markeer een afstand van 4 meter. Om te voorkomen dat je cliënt over een lijn gaat 'koordansen', is het voldoende om het begin- en het eindpunt te markeren. Vraag je cliënt om te lopen naar de eindmarkering. Meet met de stopwatch de tijd die je cliënt nodig heeft om over de eindstreep te komen. Je cliënt mag twee pogingen doen. De beste poging gebruik je voor het bepalen van de tijd. Tijdens de test is het gebruik van een hulpmiddel voor lopen toegestaan. Benodigdheden: meetlint, tape en stopwatch.

Bron: VeiligheidNL

## 8.5 Adviesposter wijkteam valpreventie Studentonderzoek 23-24 SEM2

### ADVIESPOSTER VALPREVENTIE

ONDERZOEKSVRAAG: HOE VINDT DE IN- EN DOORSTROOM VAN DE CURSUS 'VERKLEIN DE KANS OP VALLEN' IN HAZERSWOUDE-RIJNDIJK, KOUDEKERK AAN DEN RIJN EN BENTHUIZEN PLAATS, HOE WORDT DEZE CURSUS VORMGEGEVEN, UITGEVOERD EN ERVAREN DOOR DE DEELNEMERS EN PROFESSIONALS EN HOE VERLOOPT DE SAMENWERKING BINNEN DE WERKGROEP?



#### Inhoud 'Verklein de kans op vallen'

Inhoud uitbreiden.

Oefeningen met elastiek toevoegen aan het huiswerkboekje.

Het leren vallen toevoegen.



#### Betere samenwerking en communicatie

Samenwerkingsmodel.

Silo groep per wijk.

Evaluatiemomenten.

Kennis van elkaars expertises.



#### Vergroten instroom

Voor de cursus screenen (valrisicotest) → passend advies.

Vroegtijdig starten met persoonlijke benadering.

Duidelijk bericht met datum, locatie, kosten en aanmelding van de cursus.

Organiseren van een informatieavond.

Gezamenlijk maken van een wervings- en marketingplan.



#### Vergroten doorstroom

Aandacht voor verwijzen naar regulier beweegaanbod tijdens de cursus.



VOOR DE WERKGROEP  
'SAMEN VALLEN  
VOORBIJ'



Hogeschool  
Leiden

Mike van der Vooren  
Ciska Verhoeve  
Cheyenne Olf  
Anne van Sante

Dijm Kromhout  
Leontien van Wely  
Praktijkgericht Onderzoek  
Fysiotherapie

## 8.6 Sociale kaart Alphen Noord Studentonderzoek 25-26 SEM1



## 8.7 Infographic valpreventie sportaanbieders Studentonderzoek 25-26 SEM1

# SAMEN STAAN WE STERK MET VALPREVENTIE



### Wat is valpreventie?

Valpreventie is het ervoor zorgen dat iemand minder snel of helemaal niet valt. Dit kan onder andere door binnenshuis zo veel mogelijk losliggende snoeren en andere objecten waar over gevallen kan worden weg te halen. Ook helpt het om nog zo actief mogelijk te blijven, door bijvoorbeeld oefeningen te doen die de balans of kracht van romp en benen trainen. Daarnaast zijn er verschillende cursussen over valpreventie die kunnen helpen. In de gemeente Alphen aan den Rijn worden deze cursussen verzorgd door Alphen Vitaal.

### Waarom is valpreventie zo belangrijk?

In 2023 belandde er 112.000 65-plussers op de spoedeisende hulp vanwege een val. Hiervan liep 75% ernstig letsel op. Dit is een toename ten opzichte van eerdere jaren. Daarnaast stijgen ook de zorgkosten flink, doordat er steeds meer ouderen in het ziekenhuis behandeld worden na een valincident.

Valpreventie helpt om deze toenemende druk op de zorg en stijging in zorgkosten te verminderen. Ook draagt het bij aan het behouden van zelfstandigheid en levenskwaliteit. Valpreventie is dus niet alleen belangrijk voor de zorg en maatschappij, maar speelt ook een grote rol in hoe vitaal men ouder wordt.

### Wat is valrisico en hoe herken je het?

Valrisico is hoe groot de kans is dat iemand valt. Hierbij kan er onderscheid gemaakt worden tussen een laag, middel of hoog risico. Hoe hoger het valrisico, hoe groter de kans dat iemand valt.

Hoe herken je valrisico:

- Moeite met evenwicht, lopen en bewegen in het algemeen
- Leeftijd - hoe ouder iemand is, hoe groter de kans op vallen
- Eerdere valincidenten - dit maakt de kans op een volgende val groter

Dit zijn een paar voorbeelden. Via een link onderaan de infographic kan je een uitgebreidere lijst vinden. Bij het vermoeden van een valrisico kan een online risicotest worden gedaan. Deze is te vinden via de link onderaan de infographic.



### Hoe kan jij bijdragen?

Als trainer of coach van 65-plussers kan jij helpen met valpreventie, door tijdens de training oefeningen te doen die de stabiliteit en kracht verbeteren. Jij hebt als trainer of coach zicht op wie wellicht nog extra ondersteuning kan gebruiken. Je kunt hen verwijzen naar één van de valpreventie-cursussen van Alphen Vitaal of een fysiotherapeut in de buurt.



### Welke soort oefeningen helpen?

**Kracht:**  
Met name de benen en romp. Als deze spieren sterk zijn, sta je steviger, wat betekent dat je minder snel valt. Daarnaast kan iemand zichzelf ook beter opvangen.

**Balans:**  
Met een goede balans, sta je zekerder. Hierdoor kan je met meer vertrouwen bewegen en actief bezig zijn.

**Uithoudingsvermogen:**  
Het gaat dan om de algemene conditie van het hele lichaam. Dit zorgt ervoor dat spieren niet alleen sterker worden, maar bepaalde bewegingen ook langer kunnen volhouden.



Cijfers over valincidenten - [https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2024-09/Infographic%20Valongevallen%202023\\_0.pdf](https://www.veiligheid.nl/sites/default/files/2024-09/Infographic%20Valongevallen%202023_0.pdf)

Online test voor valrisico - <https://www.testjevalrisico.nl>

Hoe herken je valrisico - <https://www.zorgvoorbeter.nl/themas/valpreventie/effectieve-aanpak/opsporen-van-valrisico>

