

Samen werken aan minder vallen in Eindhoven de Kempen

In de regio Eindhoven-de Kempen werken we elke dag aan één gezamenlijk doel:

👉 **thuiswonende 65+ers ondersteunen om veilig, vitaal en zelfstandig oud te worden** via de ketenaanpak valpreventie.

Regionaal faciliteren wat lokaal overstijgend & nodig is

De regionale projectleiding wordt uitgevoerd door de GGD BZO en Robuust. Samen met vele betrokken partners, zorgen we ervoor dat we blijven leren, verbinden en doorontwikkelen.

Het doel: de lokale uitvoering versterken en toepasbare kennis ontwikkelen.

Leren door te doen – en van elkaar

Sinds 2024 organiseren we **regionale vraag- en leersessies** voor beleidsadviseurs en lokale projectleiders.

Niet om iets nieuws te bedenken, maar om de lokale uitvoering te versterken door het delen van:

- praktische informatie
- concrete voorbeelden
- knelpunten uit de uitvoering
- werkende succesfactoren

Kort, concreet en direct bruikbaar voor de dagelijkse praktijk

Dankzij de Zon Mw-voucher konden we dit gezamenlijke leren verdiepen én vertalen naar toepasbare kennis.

Kennis delen

We delen vijf succesfactoren uit de vraag- en leersessies. Elke succesfactor is uitgewerkt in drie praktische tips met voorbeelden, gebaseerd op de ervaringen van professionals die lokaal de ketenaanpak coördineren. Het zijn best practises; niet bedoeld om volledig te zijn.

👉 Want door te blijven leren, maken we de ketenaanpak **duurzaam en effectief**.

1.

Het bereiken van 65+ers



**Breng de wijk
in kaart m.b.t.
activiteiten
& zorg voor
65+ers**

Bijvoorbeeld: maak gebruik van bestaande activiteiten in een wijkgebouw of sportvereniging om 65+ers te bereiken.



Bijvoorbeeld: op een vitaliteitsdag komen fitte ouderen, dus biedt daar Vallen Verleden Tijd of In Balans aan in plaats van Otago.



**Zoek de 65+ers
die geschikt zijn
voor
de VPI die je
aanbiedt**



**Voor OTAGO:
zoek kwetsbare
doelgroepen via
apotheek of
zorgorganisatie
voor ouderen**

Bijvoorbeeld: samenwerking met dagbestedingslocaties om kwetsbare ouderen te bereiken.



2.

Heldere en positieve communicatie



**Vertel over het
persoonlijke
doel van
ouderen**

Bijvoorbeeld: Bijvoorbeeld: besteed aandacht aan het informeren van 65+ers en richt je daarbij vooral op het kunnen blijven spelen met de kleinkinderen, zelf boodschappen kunnen doen etc.

Bijvoorbeeld: inwoners krijgen gratis training en bewegen met meer vertrouwen, professionals kunnen hun patiënten snel helpen.



**Vertel wat het
oplevert voor
elke doelgroep**



**Gebruik diverse
communicatie
Kanalen én
talen**

Bijvoorbeeld: flyers, buurtkrant, digitale borden bij huisarts en apotheek, buurtpreventie-appgroepen, plaatsen waar andere culturen samenkomen zoals de moskee.



3.

Samenwerking en netwerkvorming



Werk samen op
basis van gelijk-
waardigheid

Bijvoorbeeld: welzijnsorganisaties en fysiotherapeuten wijzen beiden hun 65+ cliënten actief op bijeenkomsten.



Bijvoorbeeld: podotherapeut geeft extra info over goed schoeisel na voorlichting over blijven bewegen.



Besteed
aandacht aan
de vele
oorzaken van
vallen



Afstemming
tussen paramedici
over programma
en tijden

Bijvoorbeeld: in een wijk stemmen de paramedici hun aanbod met elkaar af om zoveel mogelijk inwoners te helpen. Zij werken met elkaar samen en vermijden concurrentie.

4.

Interactieve en praktijkgerichte voorlichting

**Voorlichting
met interactie
en ruimte voor
vragen**



Bijvoorbeeld:
deelnemers
kunnen tijdens
sessies makkelijk
vragen stellen en
ervaringen delen.



Bijvoorbeeld: combineer informatie
over fietsvalpreventie met aansluitend
de valrisicotest en advies.

**Voorlichting
combineren,
met doen-
element**



**Voorlichting
aanpassen aan
doelgroep**



Bijvoorbeeld: fitte en minder fitte 65+ers
hebben andere wensen. Benadruk dat er
verschillende trainingsniveau's zijn.
Verdiep je vooraf in gewoonten van een
andere cultuur.

5.

Blijven bewegen



Kennismaking met structureel beweegaanbod tijdens interventie

Bijvoorbeeld de buurtsportcoach komt lang tijdens de interventie en legt beweegactiviteiten uit.



Bijvoorbeeld: gids voor 55+ met overzicht van sportaanbod, op papier en online beschikbaar.

Gebruik van bewegingsgidsen



Bied een proefprogramma met begeleiding en een sociaal element

Bijvoorbeeld: 12 weken lang 5 sporten uitproberen met vaste begeleiding en koffie na afloop.