



Evaluatie aanpak valpreventie

- DEFINITIEF EINDRAPPORT -

Auteurs

Coco Bastiaansen
Niek van Ansem
Dionne van Lint
Miranda Witvliet

Amsterdam, 19 december 2024
Publicatienr. 23023

© 2024 Regioplan, in opdracht van de gemeente Den Haag.

Het gebruik van cijfers en/of teksten als toelichting of ondersteuning in artikelen, scripties en boeken is toegestaan mits de bron duidelijk wordt vermeld. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Regioplan. Regioplan aanvaardt geen aansprakelijkheid voor drukfouten en/of andere onvolkomenheden.

Inhoudsopgave

Samenvatting	1
1 Inleiding	3
1.1 Aanleiding	3
1.2 Doelstelling en onderzoeksvragen	3
1.3 Aanpak	4
1.4 Leeswijzer	5
2 Veronderstelde werking aanpak	7
2.1 Inleiding	7
2.2 Beleidstheorie	7
2.3 Indicatoren voor het meten van de werking van de aanpak	12
3 De werking van de aanpak	16
3.1 Inleiding	16
3.2 Werving	16
3.3 De valpreventietraining	20
3.4 Nazorg	25
4 Verbeteren van de effectiviteit	29
5 Managementsamenvatting	33
5.1 Inleidend	33
5.2 Werving	33
5.3 Training	34
5.4 Nazorg	35



Samenvatting

S

Samenvatting

In dit onderzoek is de effectiviteit van de aanpak 'Den Haag blijft staan' geëvalueerd. Hierbij zijn de drie fasen van de aanpak onderzocht: de werving, de training zelf en de activiteiten ná de training (de 'nazorg'). Hieronder worden de resultaten en aanknopingspunten voor verbetering beknopt beschreven:

Werving:

- De diversiteit aan strategieën die SportiefPlus bij de werving voor de valpreventietraining inzet, loont. De communicatie via zowel informatiebijeenkomsten als fysieke/sociale media, het gratis aanbieden van de training en de laagdrempelige proefles, dragen eraan bij dat er een diverse groep wordt bereikt. De training trekt zowel kwetsbare deelnemers met een hoger valrisico als deelnemers die nog relatief vitaal zijn.
- Het versterken van de samenwerking tussen Sportief Plus en zorgprofessionals (zoals o.a. huisartsen) in de werving voor de training, is een verbeterpunt voor de toekomst.

De training

- Op basis van de resultaten van de nul- en eindmeting die door Sportief Plus uitgevoerd worden kan worden gesteld dat de training effectief is: over het algemeen scoren de deelnemers aan het eind van de training beter op de balans oefeningen dan aan het begin van de training.
- De mening van de deelnemers zelf over de effectiviteit van de valpreventie is wisselend: Ongeveer de helft van de deelnemers is van mening dat hun valrisico is afgenomen, maar eveneens de helft schat zijn/haar valrisico niet noemenswaardig lager ingeschat in. De effectiviteit van de valpreventietraining lijkt na een jaar wat beter te worden beoordeeld. Na een jaar geeft 69 procent van de respondenten aan in de afgelopen twaalf maanden niet te zijn gevallen; degenen die wel zijn gevallen zeggen dat dit niet meer is dan voorheen. Zowel deelnemers (direct na de training en na een jaar) als trainers vinden dat de valpreventie de zelfverzekerdheid van deelnemers bij het bewegen aanzienlijk vergroot.
- Inhoudelijk wordt de training door deelnemers hoog gewaardeerd op laagdrempeligheid, door de mate waarin de oefeningen aansluiten op hun individuele niveau.
- De nulmetingstestjes en het huiswerkhandboek zijn als trainingselementen nog voor verbetering vatbaar. De nulmeting geeft trainers nu beperkt inzicht in het niveau van de deelnemers en deelnemers ontvangen hier niet altijd terugkoppeling over, waardoor dit niet bijdraagt aan hun motivatie om te oefenen. Deelnemers vinden het huiswerkhandboek duidelijk en toegankelijk, maar gebruiken het desondanks nog weinig als ze thuis met de oefeningen aan de slag gaan.
- Het groepsselement van de training en het feit dat trainingen dicht bij huis worden aangeboden zijn elementen die door deelnemers hoog worden gewaardeerd en de motivatie om mee te doen aanzienlijk verhogen.

Nazorg

- De 'nazorgactiviteiten' zijn erop gericht senioren na de training door te laten stromen naar een beweegaanbod dat oefenen met valpreventie stimuleert. Het aansluiten bij trainingen van professionals die het beweegaanbod kennen (zoals buurtcoaches) moet hiertoe bijdragen. Alhoewel er genoeg passend beweegaanbod is voor senioren die klaar zijn met de training, blijkt het doorgeleiden van senioren naar dit beweegaanbod nog een uitdaging. Doorgaans is het lastig passend beweegaanbod te vinden dat goed aansluit bij de specifieke wensen van senioren. Uit de resultaten na een jaar blijkt echter dat oud-deelnemers wel actief bezig zijn met in beweging blijven, 77 procent van de respondenten zegt daarbij gebruik te maken van sport- en beweegaanbod.
- De terugkomdagen kunnen in potentie meer bijdragen aan de nazorg dan nu het geval is. De terugkomdagen zijn goede momenten om te peilen hoe het deelnemers vergaat en of zij (aanvullende) tips nodig hebben om passend beweegaanbod te vinden. In de toekomst kan het daarom van meerwaarde zijn als deze terugkomdagen voor alle deelnemers uit voorbije trainingen toegankelijk zijn, en niet alleen voor deelnemers van de meest recente trainingen.



Inleiding

1

1 Inleiding

1.1 Aanleiding

Inleiding

Valongevallen vormen een belangrijk probleem onder senioren. Valongevallen kunnen leiden tot letsel bij ouderen en kunnen daarnaast zorgen voor angst om opnieuw te vallen. Hierdoor kan de zelfredzaamheid van senioren aanzienlijk afnemen, bepaalde activiteiten kunnen of durven zij niet meer alleen te ondernemen. Hierdoor moeten zij vaker een beroep doen op (mantel)zorg of is er sneller een opname in een verpleeg- of verzorgingstehuis nodig. De verwachting is dat, ook in Den Haag, het aantal inwoners met een verhoogd valrisico op blijft lopen.

Begin 2023 is het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) ondertekend. Dit akkoord, en de inzet van de betrokken partijen, is gericht op een gezonde generatie in 2040 waarbij er onder andere specifieke aandacht is voor (het behoud van) de vitaliteit van het toenemende aantal ouderen. Het doel is om van ziekte en zorg naar gezondheid en preventie te gaan: de 'Beweging naar de voorkant'.¹

Een van de onderdelen die behoort tot het vitaal ouder worden is valpreventie. Den Haag maakt voor de valpreventie-aanpak gebruik van de aanpak 'Den Haag blijft staan' van Sportief Plus. Met deze aanpak wordt beoogd meer bewustwording, meer zelfvertrouwen en minder beweegangst te creëren. Het doel van de valpreventietraining is dat senioren uiteindelijk minder zullen vallen waardoor de zorgkosten lager zijn en ze langer thuis kunnen wonen met een hogere kwaliteit van leven. De training richt zich daarom op het stimuleren van duurzaam ander gedrag in een veiligere omgeving. Tijdens de training werken senioren daarom aan spierontwikkeling, balans, reactiesnelheid en een betere conditie.

1.2 Doelstelling en onderzoeksvragen

De gemeente Den Haag wil graag een onderzoek naar de aanpak 'Den Haag blijft staan', dat inzichtelijk maakt waarom de aanpak valpreventie kan bewerkstelligen. Het doel van dit onderzoek is dan ook om na te gaan of, maar vervolgens met name ook *op welke manier*, de aanpak 'Den Haag blijft staan' werkt. Daar horen de volgende hoofd- en subvragen bij:

Hoofdvraag

Is de aanpak 'Den Haag blijft staan' effectief in het bereiken van de beoogde doelen en zo ja, wat draagt bij aan deze effectiviteit?

Subvragen

1. Wat is de veronderstelde werking van de aanpak 'Den Haag blijft staan'?
 - a. Wat zijn de hoofddoelstelling en eventuele nevendoelen van de aanpak?
 - b. Wat is de onderliggende beleidstheorie volgens welke deze doelstelling(en) bereikt kan/kunnen worden?
2. Hoe kan de werking van de in de beleidstheorie onderscheiden 'werkende mechanismen' gemeten worden?
3. Wat kan op basis van de nu beschikbare en beschikbaar te maken data gezegd worden over de werking van de aanpak 'Den Haag blijft staan'?
 - a. In hoeverre zijn de waargenomen effecten duurzaam?
4. Op welke punten kan de effectiviteit van de aanpak 'Den Haag blijft staan' eventueel (verder) verbeterd worden?

¹ [Brede-SPUK – Gezond en Actief Leven \(gezondactiefleven.nl\)](https://www.gezondactiefleven.nl)

1.3 Aanpak

Om inzichtelijk te maken waarom de aanpak valpreventie kan bewerkstelligen hebben we gebruikge- maakt van Realistische Evaluatie als onderzoeksmethode. Realistisch evalueren levert niet alleen inzicht- ten op over de vraag óf iets werkt, maar gaat ook nadrukkelijk in op de vraag waarom iets werkt. Hier- mee kan realistisch evalueren concrete aanbevelingen opleveren over waar op ingezet kan worden om de aanpak te versterken. In dit onderzoek hebben we de volgende stappen gevolgd:

Fase 1. Voorbereiding

We zijn het onderzoek gestart met een startoverleg met de opdrachtgever. Hierin hebben we de onder- zoeksaanpak en planning doorgenomen en zijn werkafspraken gemaakt, onder andere over de aanleve- ring van documentatie, data en contactgegevens. We vragen in deze fase ook meteen de documentatie op die we nodig hebben voor de reconstructie en validatie van de beleidstheorie, voor zover we daar- voor afhankelijk zijn van derden. Aan het eind van deze voorbereidende fase staat alles klaar voor de start van het onderzoek.

Fase 2. Reconstructie van de beleidstheorie

Om inzichtelijk te maken waarom de huidige aanpak valpreventie kan bewerkstelligen hebben we een beleidstheorie opgesteld. De beleidstheorie maakt de beoogde mechanisme inzichtelijk. Voor het recon- strueren van de beleidstheorie hebben we de volgende stappen doorlopen:

1. **Het formuleren van de beoogde resultaten:** Welke doelen dragen bij aan het hoofddoel van valpre- ventie in de aanpak valpreventie.
2. **Inzichtelijk maken hoe een interventie tot het resultaat leidt:** In deze stap werken we middels een beleidstheorie de werkende mechanismen verder uit. Hiervoor kijken we naar wat er naar verwach- ting door een interventie gebeurt om uiteindelijk tot de in stap 1 geformuleerde doelen te komen. Daarnaast maken we in deze fase van het onderzoek de contextfactoren inzichtelijk: dit zijn factoren die in principe losstaan van de interventie, maar die wel invloed hebben op de effectiviteit.

Voor de reconstructie van de beleidstheorie hebben we gebruik gemaakt van de volgende twee onder- zoeksmethoden:

- **Deskresearch:** we hebben relevante gemeentelijke beleidsstukken, de eerdere interne evaluatie uit 2021 en stukken ten aanzien van de interventie bestudeerd, die inzicht bieden in de interventie zelf, de doelen waar deze aan beoogt bij te dragen en de bredere beleidscontext.
- **Werkessie:** daarnaast hebben we een werksessie georganiseerd met de betrokken beleidsmede- werker van de gemeente Den Haag en medewerkers van Sportief Plus die betrokken zijn bij de inzet van de interventie. We hebben samen met hen, op basis van hun inzichten ten aanzien van de wer- king van de interventie en de met de interventie nagestreefde doelen en eventuele neveneffecten, de beleidstheorie verder uitgewerkt.

Deze fase resulteert in:

1. Een samenhangend overzicht van welke mechanismen op welke manier naar tussen- en hoofddoelstellingen leiden, en welke contextfactoren daarop van invloed zijn (hoofdstuk 3).
2. Een overzicht van de indicatoren die in de volgende fase gebruikt worden voor het meten van de werking van de aanpak (paragraaf 3.3).

Fase 3. Toetsen van de beleidstheorie: dataverzameling

Om de beleidstheorie te toetsen hebben we aan de hand van de indicatoren middels de volgende on- derzoeksmethoden data opgehaald:

- **Interviews met deelnemers en trainers van de groepstrainingen:** in totaal zijn er vier valpreventie- trainingen bijgewoond. Bij deze trainingen is er in totaal met twaalf deelnemers en drie trainers ge- sproken. Twee van de bijgewoonde valpreventietrainingen vonden relatief vroeg in het trainingsblok plaats; de andere training relatief laat in het trainingsblok. Zodoende kon er informatie worden ver- zameld over verschillende momenten in de valpreventietraining.

- **Telefonische interviews met deelnemers van de individuele trainingen:** in totaal zijn er acht telefonische interviews afgenomen met acht deelnemers van de individuele trainingen. De telefoonnummers zijn met toestemming van de deelnemers aangeleverd door de programmamanager van Sportief Plus.
- **Een groeps gesprek met stakeholders:** bij dit groeps gesprek waren twee trainers van Sportief Plus, een buurtsportcoach en een vertegenwoordiger van Haags Ontmoeten aanwezig. Voor dit gesprek zijn er in totaal negen mensen benaderd, waaronder vertegenwoordigers van twee huisartsenpraktijken en een ouderenorganisatie. Uiteindelijk konden er slechts vier mensen deelnemen. In dit groeps gesprek is aanvullende informatie verzameld over de effectiviteit van de verschillende, in de beleidstheorie beschreven, onderdelen van de aanpak valpreventie.
- **Een vragenlijst onder trainers van Sportief Plus:** aangezien bij de groepstrainingen slechts steeds met één trainer kon worden gesproken, is er besloten om aanvullend een vragenlijst uit te zetten onder tien trainers van Sportief Plus, om zodoende meer informatie vanuit de trainers te verzamelen. Uiteindelijk is deze vragenlijst door vijf trainers ingevuld (het responspercentage was daarmee 63%).
- **Een vragenlijst onder deelnemers aan het einde van de valpreventietraining:** deze vragenlijst wordt standaard uitgezet door Sportief Plus aan het einde van een trainingsblok. Ten behoeve van dit onderzoek zijn er aan deze vragenlijst een aantal vragen toegevoegd die betrekking hebben op de effectiviteit en het doelbereik zoals beschreven in de beleidstheorie. Deze vragenlijst is door 104 deelnemers ingevuld, dit zijn nagenoeg alle deelnemers.

Deze fase resulteert in een overzicht van de bevindingen met betrekking tot de werking van de aanpak 'Den Haag blijft staan' per fase (werving, valpreventietraining, nazorg) per instrument van de beleidstheorie toegelicht (hoofdstuk 4).

- **Telefonische interviews na een jaar:** een jaar na afloop van de valpreventietraining zijn er telefonische interviews gehouden met 26 oud-deelnemers om de resultaten van de trainingen op de lange termijn inzichtelijk te maken.

1.4 Leeswijzer

In deze eindrapportage worden de resultaten van de evaluatie aanpak valpreventie beschreven en worden bovengenoemde onderzoeksvragen beantwoord. Hoofdstuk 1 geeft een beknopte samenvatting van de resultaten. In hoofdstuk 3 wordt de veronderstelde werking van de aanpak aan de hand van een beleidstheorie toegelicht. In hoofdstuk 4 worden de resultaten met betrekking tot de werking van de aanpak 'Den Haag blijft staan' beschreven. In hoofdstuk 5 worden aan de hand van de resultaten mogelijke verbeteringen voor de effectiviteit van de valpreventietraining aangedragen. Hoofdstuk 6 bevat tenslotte een uitgebreidere managementsamenvatting.



Veronderstelde werking aanpak

2

2 Veronderstelde werking aanpak

2.1 Inleiding

In dit hoofdstuk beantwoorden we de volgende onderzoeksvragen:

1. *Wat is de veronderstelde werking van de aanpak 'Den Haag blijft staan'? (paragraaf 2.2)*
 - a. *Wat zijn de hoofddoelstelling en eventuele nevendoelen van de aanpak?*
 - b. *Wat is de onderliggende beleidstheorie volgens welke deze doelstelling(en) bereikt kan/kunnen worden?*
2. *Hoe kan de werking van de in de beleidstheorie onderscheiden 'werkende mechanismen' gemeten worden? (paragraaf 2.3)*

Ter beantwoording van onderzoeksvraag 1 zijn beleidsdocumenten van de gemeente Den Haag en Sportief Plus bestudeerd en is er een werksessie met zowel medewerkers van de gemeente als van Sportief Plus geweest. Op basis van deze documentstudie en werksessie is antwoord gegeven op subvraag a en is – ter beantwoording van subvraag b – de beleidstheorie opgesteld. Deze beleidstheorie is vervolgens voorgelegd aan de opdrachtgever en definitief gemaakt.

Ter beantwoording van onderzoeksvraag 2 zijn er aan de hand van de beleidstheorie verschillende indicatoren opgesteld aan de hand waarvan we de werking van de in de beleidstheorie onderscheiden 'werkende mechanismen' meten. De indicatoren zijn voorgelegd aan de opdrachtgever en definitief gemaakt alvorens we over zijn gegaan op het meten van de resultaten (onderzoeksvraag 3, hoofdstuk 3).

2.2 Beleidstheorie

Het hoofddoel van de aanpak is 'valpreventie'. Valpreventie is het verminderen of voorkomen van valongelukken bij ouderen door risicofactoren te behandelen of aan te passen².

De aanpak valpreventie is onder te verdelen in drie fases om het uiteindelijke doel van valpreventie te bereiken:

1. **de werving**, waaronder het bereiken van de beoogde doelgroep, de wervingsstrategieën en de samenwerking met ketenpartners.
2. **de valpreventietrainingen** (zowel in groepsverband als in individuele vorm) om senioren mogelijkheden te bieden om bewuster met valpreventie bezig te zijn;
3. **de nazorg** om senioren bekend te maken met en te begeleiden naar beweegaanbod en na de training te stimuleren om actief te blijven bewegen.

De veronderstelde werkende mechanismen van de aanpak 'Den Haag blijft staan' worden hieronder per fase beschreven. In de bijgevoegde figuren zijn de hypothesen over de verwachte werking van de aanpak 'Den Haag blijft staan' schematisch uitgewerkt.

Werving

De doelgroep

In 2020 had dertig procent van de senioren in de gemeente Den Haag een verhoogd valrisico.³ Om de aanpak valpreventie zo effectief mogelijk te laten zijn is het belangrijk om de juiste doelgroep aan te trekken. Uit cijfers van GGD Haaglanden blijkt het valrisico onder bepaalde groepen senioren hoger dan gemiddeld:

- **Opleidingsniveau:** Onder de groep senioren met een laag opleidingsniveau ligt het verhoogde valrisico boven het gemiddelde, 36,9 procent van de senioren met een laag opleidingsniveau heeft een verhoogd valrisico. Voor senioren met een hoog opleidingsniveau is dit 20,6 procent.

² [Valpreventie \(Zvw\) | Verzekerde zorg | Zorginstituut Nederland](#)

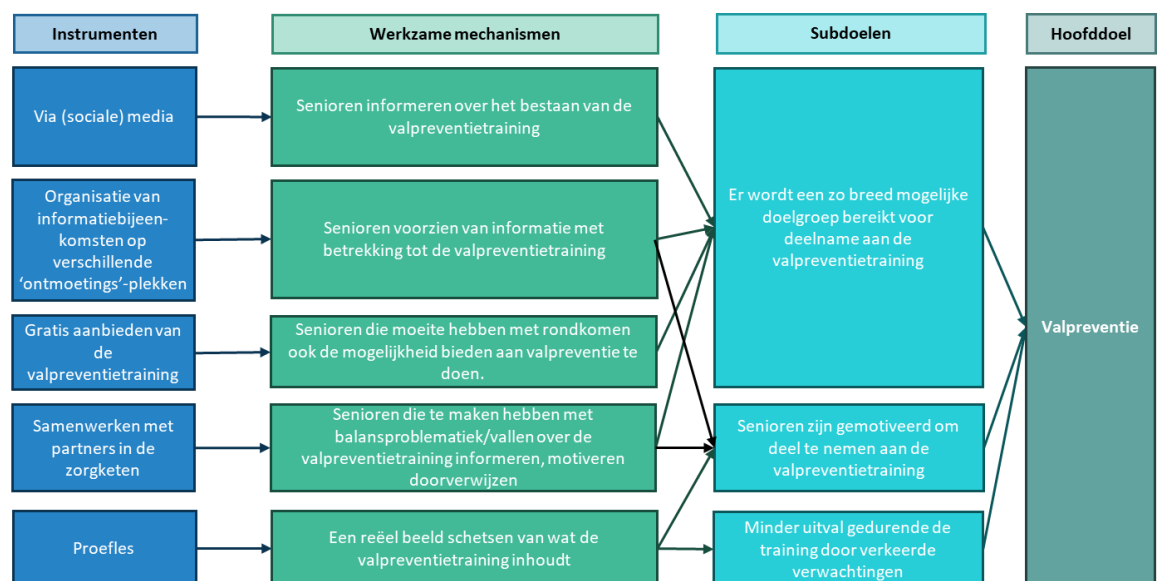
³ Het valrisico wordt berekend aan de hand van valverleden, mobiliteitsproblemen en de angst om te vallen. (Gezondheidsgids GGD Haaglanden, 2020).

- **Moeite met financieel rondkomen:** senioren die moeite hebben met rondkomen hebben vaker dan gemiddeld een verhoogd valrisico. In 2020 had 44,6 procent van deze groep een verhoogd valrisico tegenover 27,6 procent van de senioren die geen moeite hebben met rondkomen.

Om ouderen te motiveren voor deelname aan de valpreventietraining is het belangrijk dat de aanpak van de werving en de aanpak van de training goed aansluiten bij de motieven die senioren hebben voor deelname aan de valpreventietraining. Door VeiligheidNL zijn op basis van onderzoek drie profielen senioren onderscheiden met betrekking tot motieven en weerstanden:

1. **Kwetsbaar en gemotiveerd:** deze senioren zijn voorzichtig en soms zelfs angstig. Ze merken dat ze lichamelijk ouder worden en maken zich zorgen. Ze vinden het belangrijk om zich te beschermen tegen valongelukken en beloven aan valpreventie te doen, maar komen toch niet in actie.
2. **Sceptisch en passief:** deze senioren willen niets weten van valpreventie en reageren defensief. Ze zijn relatief laag opgeleid en hebben een lage welstandsklasse. Ze hebben weinig vertrouwen in de effectiviteit van maatregelen en ervaren weinig controle over het eigen leven.
3. **Zelfstandig en actief:** deze senioren horen je advies aan, maar wuiven het weg. Dit zijn de wat jongere senioren en senioren met een relatief hoge welstandsklasse. Ze hebben geen moeite met ouder worden, voelen zich sterk en ervaren veel controle over wat er in hun leven gebeurt.⁴

Voor het werven van de beoogde doelgroep maakt Sportief Plus gebruik van een aantal verschillende methoden. Deze wervingsmethoden worden ingezet met als doel om de doelgroep op de hoogte te brengen van het bestaan van de valpreventietraining, hen te informeren over het belang van de training en hen te motiveren om hieraan deel te nemen. Bij de wervingsstrategie wordt rekening gehouden met moeilijker te bereiken doelgroepen, zoals senioren met een migratieachtergrond en senioren die moeite hebben met rondkomen. Hieronder is de wervingsstrategie verder uitgewerkt:



(Sociale) media

Sportief Plus maakt op verschillende manieren gebruik van (sociale) media voor de werving van deelnemers voor de valpreventietraining:

- fysieke en digitale flyers;
- een bericht op de website van Sportief Plus;
- advertenties in stadskranten, nieuwsbrieven en digitale platforms.

Dit alles om senioren bewust te maken van het bestaan van de valpreventietraining. Het gebruik van de verschillende (sociale) mediakanalen zorgt ervoor dat een zo breed mogelijke doelgroep bereikt wordt voor deelname aan de valpreventietraining.

⁴ VeiligheidNL, 2022. Zo motiveer je ouderen voor valpreventie.

Informatiebijeenkomsten

Veel ouderen weten niet dat zij een verhoogd valrisico hebben en weten ook niet wat ze hiertegen kunnen doen. Door het organiseren van informatiebijeenkomsten wil Sportief Plus senioren informeren over valpreventie. Bij het organiseren van de informatiebijeenkomsten wordt ook gekeken naar de moeilijker te bereiken doelgroepen. Zo worden er informatiebijeenkomsten in bijvoorbeeld een moskee gehouden met als doel om ook de senioren met een migratieachtergrond te bereiken, waardoor ook deze doelgroep weet van de training. Via deze informatiebijeenkomsten zullen naar verwachting ook senioren met een migratieachtergrond makkelijker deelnemen aan de valpreventietraining.

Gratis aanbieden van de valpreventietraining

De valpreventietraining wordt gratis aangeboden. De valpreventietraining is hierdoor ook toegankelijk voor de senioren in een financieel kwetsbare positie.

Via partners in de zorgketen

Verschillende partners zoals huisartsen of wijkverpleegkundigen in de zorgketen komen met senioren in aanraking die moeite hebben met balans, en die regelmatig vallen of een verhoogd valrisico hebben. Deze partners in de zorgketen kunnen deze senioren informeren over en motiveren voor deelname aan de valpreventietrainingen en hen doorverwijzen.

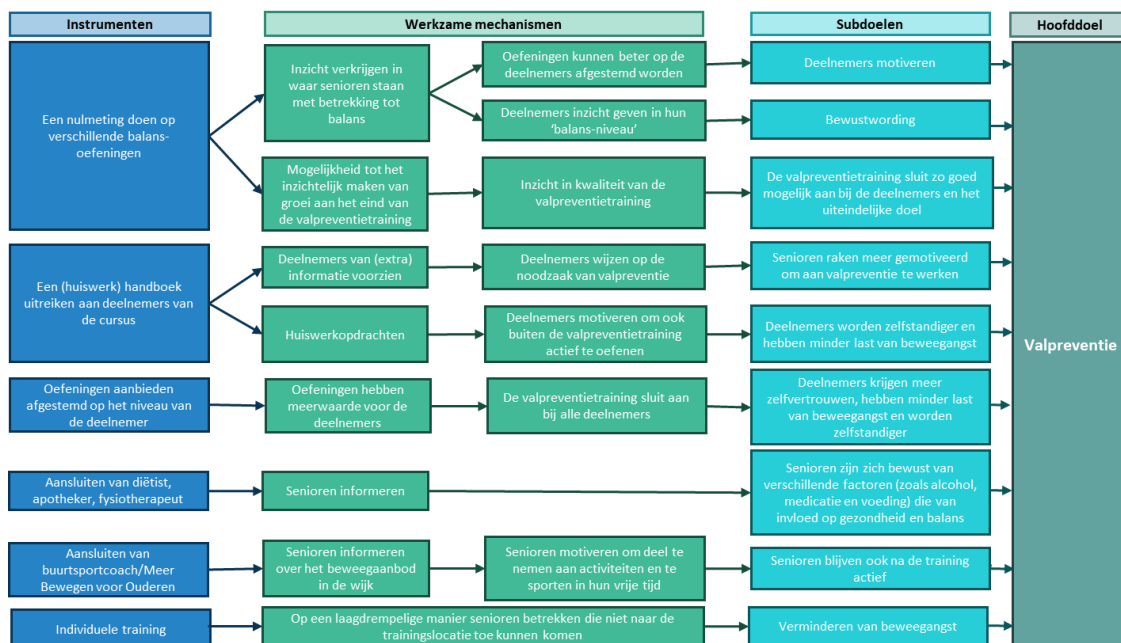
Proefles

Sportief Plus organiseert voorafgaand aan de valpreventietrainingen een proefles om ouderen te voorzien van informatie. Het doel van de proefles is om ouderen te motiveren om deel te nemen aan de valpreventie training. Tijdens de proefles wordt de inhoud van de valpreventietraining toegelicht om een reëel beeld te schetsen van wat de valpreventietraining inhoudt, zodat senioren weten wat ze kunnen verwachten en er minder sprake is van uitval van deelnemers. Meer senioren kunnen zo werken aan het uiteindelijke doel van valpreventie. Door de toelichting van de valpreventietraining wordt een duidelijk beeld geschetst dat het een valpreventietraining is, waarbij gewerkt wordt aan spierontwikkeling, balans, reactiesnelheid en een betere conditie. Het is geen training waarin je leert hoe je het beste kan vallen. Ook vitale en fitte mensen (die nog niet vallen) kunnen inzien dat de training juist ter preventie dient en beseffen dat de training ook voor hen van toegevoegde waarde is. Hierdoor zijn ook zij sneller geneigd om deel te nemen aan de training en aan valpreventie te werken.

De valpreventietraining

Binnen de valpreventietraining 'Den Haag blijft staan' van Sportief Plus wordt gebruik gemaakt van de In Balans-training, die wetenschappelijk bewezen effectief is. Het is een erkende training, wat inhoudt dat deze voldoet aan de eisen gesteld binnen de brede SPUK-regeling.⁵ In deze evaluatie zullen wij daarom met name kijken naar de instrumenten die extra ingezet worden om de effectiviteit van de valpreventie te bevorderen en zo het uiteindelijke doel van valpreventie te behalen.

⁵ [Brede SPUK-regeling \(specifieke uitkering\) | Subsidie | Dienst Uitvoering Subsidies aan Instellingen \(dus-i.nl\)](#)



De valpreventietraining richt zich op het stimuleren van duurzaam ander gedrag in een veiligere omgeving. Met het aanbieden van de training wordt beoogd een duurzame gedragsverandering met betrekking tot bewegen, meer bewustwording, meer zelfvertrouwen en minder bewegangst te creëren. Deze positieve effecten zijn dus in feite veronderstelde resultaten van het hoofddoel van valpreventie: het voorkomen van valongevallen onder senioren waardoor de zorgkosten lager zijn en ze langer thuis kunnen wonen met een hogere kwaliteit van leven.

Nulmeting

Over het algemeen schatten mensen de kans op een ongeluk bij zichzelf vaak lager in dan bij anderen. Daarbij zien veel senioren zichzelf nog niet als 'oudere'. Deze beide factoren dragen bij aan het feit dat ouderen de kans op een valongeluk vaak laag inschatten.⁶

Tijdens de eerste les wordt een nulmeting uitgevoerd op vier balanstellingen, sit and reach, vijf keer opstaan en zitten, op één been staan en sit and go. De individuele resultaten van de nulmeting worden gedeeld met de deelnemers, waardoor ze inzicht krijgen in de mate waarin zij over voldoende balans beschikken. Dit inzicht zorgt ervoor dat deelnemers het belang van de valpreventietraining zien; dit motiveert hen om aan hun balans te werken.

Dit werkt ook een andere kant op: door het delen van de individuele resultaten realiseren sommige senioren zich dat ze meer balans hebben dan dat ze eigenlijk zelf dachten waardoor ze meer zelfvertrouwen krijgen wat betreft hun balans. Het beoogde resultaat hiervan is dat ze meer gaan ondernemen en vitaler worden.

Huiswerkhandboek

Deelnemers krijgen een huiswerkhandboek waarin extra informatie staat over het belang van valpreventie en waarin huiswerkopdrachten staan, zoals spieroefeningen. Zo blijven ze ook buiten de training om actief bezig met valpreventie en kunnen ze in hun eigen omgeving oefenen met valpreventie waardoor ze vitaler worden in hun eigen omgeving.

Oefeningen aanbieden afgestemd op het individuele niveau

Tijdens de training worden verschillende oefeningen aangeboden per deelnemer waardoor de oefeningen meer afgestemd zijn op het individuele niveau van elke deelnemer. Hierdoor worden de deelnemers gemotiveerd om aan de slag te gaan met voor hen relevante oefeningen en sluit de training valpreventie beter aan. De deelnemers blijven daarbij gemotiveerd om deel te blijven nemen aan de training waardoor er minder sprake is van uitval gedurende de training.

Daarnaast is de training, door het aanbieden van verschillende oefeningen die aansluiten bij het niveau van de deelnemer, voor iedereen toegankelijk en kunnen meer senioren deelnemen aan de training.

⁶ Handreiking zo motiveer je ouderen.

Aansluiten van professionals

Gedurende de valpreventietraining sluiten verschillende professionals aan, zoals een buurtsportcoach/ iemand van Meer Bewegen voor Ouderen, een diëtist, een apotheker en een fysiotherapeut.

Buurtsportcoach / Meer Bewegen voor Ouderen

Tegen het einde van de valpreventietraining komt een buurtsportcoach / iemand van Meer Bewegen voor Ouderen langs om senioren te informeren over het aanbod in de wijk. Het doel hiervan is dat senioren in hun vrije tijd deel gaan nemen aan activiteiten en sportclubjes in de wijk en zo ook na de training actief blijven. Als senioren ook na de training actief blijven, wordt de effectiviteit van de training ten volle benut.

Diëtist en apotheker

Gedurende de trainingsblokken sluit er ook een keer een diëtist en een apotheker aan om senioren te informeren over het effect van voeding, alcohol en medicijnen op de gezondheid en stabiliteit. Wanneer senioren zich hiervan bewust worden, kunnen zij hier rekening mee houden.

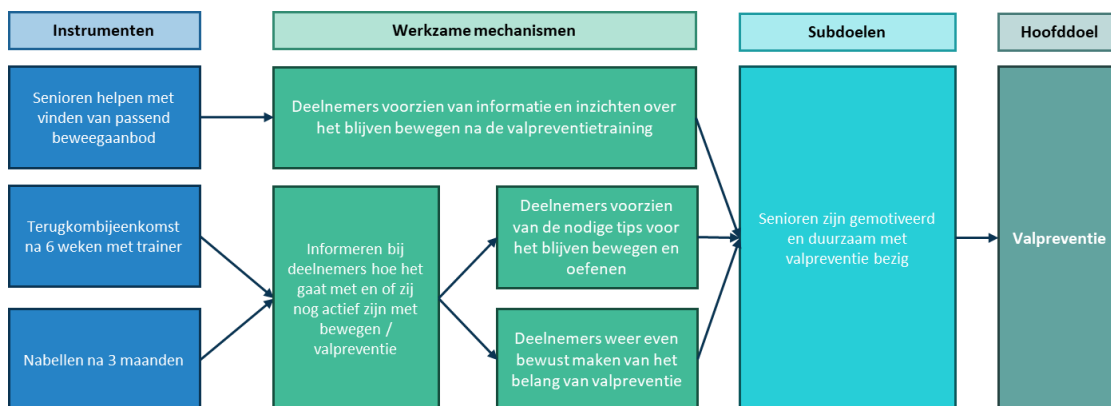
Fysiotherapeut

Er komt een fysiotherapeut langs om senioren informatie te geven over de werking van spieren en gewrichten. Senioren worden zich hierdoor bewuster van het belang van de valpreventietraining en nemen hierdoor actiever deel aan de training.

Individuele training

Voor ouderen die niet deel kunnen nemen aan de groepstraining worden individuele trainingen georganiseerd. Door de individuele trainingen worden senioren op een laagdrempelige manier betrokken bij valpreventie en worden er kleine stapjes/doelstellingen gemaakt zodat ook zij makkelijker gaan bewegen, hun vitaliteit verbeteren en meer zelfvertrouwen krijgen.

Nazorg



Senioren helpen met het vinden van passend beweegaanbod

Sportief Plus verzorgt ook de nazorg na de valpreventietraining om te zorgen dat senioren bezig blijven zodat de effectiviteit van de training ten volle benut wordt.

Terugkombijeenkomst na zes weken

Na zes weken wordt er een terugkombijeenkomst georganiseerd om te kijken hoe het met de senioren gaat en of zij de oefeningen nog doen, waardoor de trainers in beeld krijgen wat de stand van zaken is en kunnen kijken of zij hierin nog iets kunnen betekenen voor de oud-deelnemers zodat ze actief bezig blijven.

Nabellen na drie maanden

Na drie maanden worden de oud-deelnemers gebeld om te kijken hoe het met ze gaat en of zij de oefeningen nog doen, waardoor de trainers in beeld krijgen wat de stand van zaken is en kunnen zien of zij hierin nog iets kunnen betekenen voor de (oud) deelnemers zodat ze actief bezig blijven

Contextfactoren

Daarnaast zijn er verschillende contextfactoren die van invloed zijn op de bereidheid van senioren om deel te nemen aan de valpreventietraining.⁷

Gedrag van andere ouderen/ groepselement: als ouderen in een vergelijkbare situatie zichtbaar aan valpreventie doen werkt dit motiverend. Daarbij helpt het groepselement bij de motivatie tot deelname aan de valpreventie; het (uitbreiden van het) sociale netwerk werkt motiverend.

Locatie: ouderen willen wel aan valpreventie gaan doen, maar deze verandering kost meer tijd en energie dan blijven hangen in oude gewoonten. Ze komen niet in beweging omdat de status quo comfortabeler is. Als valpreventief gedrag makkelijk wordt gemaakt in termen van tijd en mentale en fysieke energie werkt dit motiverend. Hierbij spelen bijvoorbeeld de locatie van de training en de afstand tot de locatie een rol.

2.3 Indicatoren voor het meten van de werking van de aanpak

Per fase van de aanpak valpreventie zijn indicatoren opgesteld om de hierboven gepresenteerde beleidstheorie, en hiermee de werking van de aanpak, te meten.

Werving

Werving		
Indicator	Bron	Vraag
Bereik via (sociale) media	Vragenlijst Sportief Plus	Via welk kanaal bent u op de hoogte gebracht van dit project? Hoe zouden wij senioren nog beter kunnen bereiken met onze informatie?
Informatiebijeenkomst	Gegevens Sportief Plus	Hoeveel senioren hebben de informatiebijeenkomst bijgewoond?
Samenwerking met partners in de zorgketen	Groepsbijeenkomst stakeholders	Hoe is de samenwerking met partners in de zorgketen ingericht?
Proefles	Interviews deelnemers	
Algemene ervaring		Wat vond u van de proefles?
Informatief		Bent u meer te weten gekomen over valpreventie en het belang hiervan?
Verwachtingen van de valpreventietraining		Wat waren uw verwachtingen van de valpreventietraining en heeft de proefles dit veranderd?
Enthousiasmeren		Was u na de proefles enthousiast voor deelname aan de valpreventietraining?
Motiveren		Heeft de proefles u gemotiveerd om deel te nemen aan de valpreventietraining?
Uitval	Interview trainers	Zijn er veel deelnemers uitgevallen gedurende de training omdat zij andere verwachtingen hadden van de training?
Bereik doelgroep	GGD Haagland cijfers valrisico afgezet tegen kenmerken van de deelnemers	

⁷ Veiligheid NL (z.d.). Ouderen motiveren voor valpreventie. Via [Ouderen motiveren voor valpreventie | VeiligheidNL](#)

Training

Training		
Indicator	Bron	
Mening training	Interviews deelnemers	
<i>Algemene ervaring</i>		Wat vond u van de valpreventietraining?
<i>Verwachtingen</i>		Kwam de valpreventietraining tegemoet aan uw verwachtingen? Hoe zou u de valpreventietraining omschrijven?
<i>Positief</i>		Wat vindt u goed aan de valpreventietraining?
<i>Ruimte voor verandering</i>		Wat zou u graag anders zien binnen de valpreventietraining?
<i>Cijfer</i>	Vragenlijst Sportief Plus	Welk cijfer geeft u de valpreventietraining?
<i>Preventiviteit</i>	Interviews trainers	Wat is het niveau van de deelnemers? Zijn er veel deelnemers die veel vallen / al wel eens gevallen zijn? In hoeverre is de valpreventietraining preventief?
Effectiviteit valpreventie-training		
<i>Mate van vallen</i>	Vragenlijst Sportief Plus	Bent u in de afgelopen drie maanden gevallen? Is dit minder dan dat u voorheen viel? In welke mate is uw moeite met bewegen tijdens de valpreventietraining veranderd?
<i>Zelfverzekerdheid</i>		In welke mate voelt u zich zelfverzekerder als gevolg van de valpreventietraining?
<i>Zelfstandigheid</i>		In welke mate kunt u na de valpreventietraining meer dingen zelfstandig?
<i>Gedragsverandering</i>	Interviews trainers	Welke gedragsverandering zien jullie bij de deelnemers?
<i>Meer bewegen</i>	Vragenlijst Sportief Plus	Denkt u dat u ook na de training zelfstandig (meer) blijft bewegen? En zo ja, op welke manier? Heeft u interesse in een structurele activiteit om aan deel te nemen na de valpreventietraining?
Nulmeting		
<i>Algemene ervaring</i>	Interviews deelnemers	Wat vond u van de nulmeting?
<i>Inzicht</i>		Heeft het voor inzicht gezorgd? Wat dacht u bij het zien van de scores?
Huiswerk handboek		
<i>Gebruik</i>	Interviews deelnemers	Heeft u het handboek thuis gebruikt?
<i>Duidelijkheid</i>		Zijn de instructies in het handboek duidelijk?
<i>Informatie</i>		Wat vond u van de informatie in het handboek?
<i>Uitvoerbaarheid</i>		Kunt u de oefeningen goed alleen uitvoeren?
<i>Inzichten</i>		Zorgde(n) het handboek / de opdrachten voor nieuwe inzichten?
<i>Activering</i>		Helpt het handboek u bij het thuis oefenen?
<i>Effectiviteit</i>		Merkt u iets van het thuis oefenen?
Oefeningen		
<i>Afstemming op niveau</i>	Interviews deelnemers	Worden de oefeningen afgestemd op het niveau van de deelnemers?
<i>Niveau van oefeningen</i>		Vindt u de oefeningen te makkelijk / moeilijk?
Aansluiten van diëtist, apotheker, fysiotherapeut	Vragenlijst Sportief Plus	Wat vond u er van dat de volgende specialisten aansloten? (een diëtist, een fysiotherapeut)

Training		
Indicator	Bron	
Aansluiten van buurt-sportcoach / Meer Bewegen voor Ouderen	Wat vond u er van dat de volgende specialisten aansloten? (een buurtsportcoach / vitaliteitsbegeleider)	
Individuele trainingen	Bovenstaande vragen en indicatoren worden, waar van toepassing, ook gebruikt voor de beoordeling van de individuele trainingen	

Nazorg

Nazorg		
Indicator	Bron	
Terugkombijeenkomst	Groepsgesprek stakeholders en interviews trainers	Welk effect ziet u van de terugkombijeenkomst op het duurzaam bezig zijn met valpreventie?
Nabellen na drie maanden	Groepsgesprek stakeholders en interviews trainers	Welk effect ziet u van het nabellen op het duurzaam bezig zijn met valpreventie?

Contextfactoren

Contextfactoren		
Indicator	Bron	
Locatie	Vragenlijst Sportief Plus	Wat vond u van de trainingslocatie?
Gedragen van anderen / groepselement	Vragenlijst Sportief Plus	Wat vind u ervan dat de valpreventietraining in een groep wordt gegeven?



De werking van de aanpak

3

3 De werking van de aanpak

3.1 Inleiding

In dit hoofdstuk beantwoorden we de onderzoeksvraag 3:

Wat kan op basis van de nu beschikbare en beschikbaar te maken data gezegd worden over de werking van de aanpak 'Den Haag blijft staan'? En in hoeverre zijn de waargenomen effecten duurzaam?

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden zijn interviews gehouden met deelnemers van de groepstraining en de trainers, er zijn telefonische interviews gehouden met deelnemers van de individuele trainingen, er is aan het einde van de valpreventietraining een vragenlijst onder deelnemers uitgezet, trainers hebben een vragenlijst ingevuld en er is een groepsgesprek gehouden met stakeholders.

Hieronder worden de bevindingen met betrekking tot de werking van de aanpak 'Den Haag blijft staan' per fase en vervolgens per instrument van de beleidstheorie toegelicht.

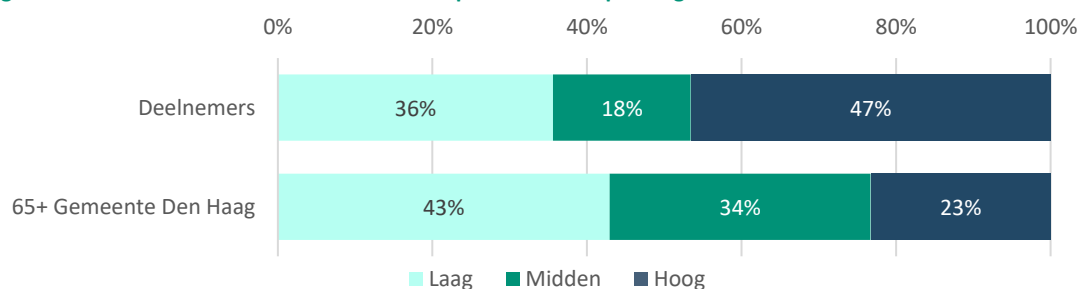
3.2 Werving

In de beleidstheorie is ten aanzien van de werving als subdoel beschreven dat het belangrijk is om de juiste doelgroep aan te trekken om de aanpak valpreventie zo effectief mogelijk te laten zijn. Uit cijfers is gebleken dat het valrisico hoger is onder senioren met een laag opleidingsniveau en onder senioren die moeite hebben met rondkomen.

Opleidingsniveau

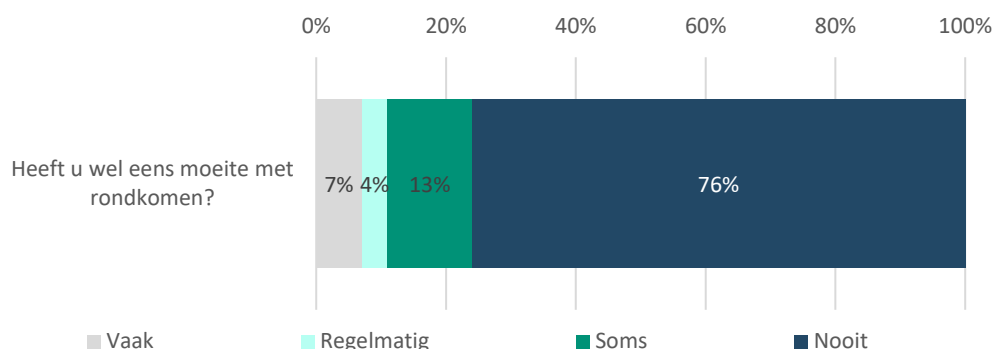
Ruim vier op de tien 65-plussers in de gemeente Den Haag heeft een laag opleidingsniveau (43%), uit de resultaten van de vragenlijst onder de deelnemers blijkt dat ongeveer een derde van de deelnemers een laag opleidingsniveau heeft (36%). De groep senioren met een laag opleidingsniveau is dus licht onder vertegenwoordigd onder de deelnemers. Bijna de helft van de deelnemers heeft een hoog opleidingsniveau (47%), in de gehele populatie 65-plussers in Den Haag is dit 23 procent. De groep senioren met een hoog opleidingsniveau is dus relatief hoog in de training ten opzichte van de populatie. Gezien het valrisico hoger is onder senioren met een laag opleidingsniveau zou Sportief Plus zich in de toekomst nog meer in kunnen zetten op het werven van senioren met een laag opleidingsniveau.

Figuur 3.1 Deelnemers en totaal aantal 65-plussers naar opleidingsniveau



Daarnaast heeft één op de tien deelnemers regelmatig (7%) of vaak (4%) moeite met rondkomen, 13 procent heeft hier soms moeite mee. Het overgrote deel van de deelnemers heeft nooit moeite met rondkomen (76%). Gegevens over de mate waarin men moeite heeft met rondkomen hebben we van de gehele populatie 65-plussers niet. Hoe dit zich verhoudt tegenover de totale populatie 65-plussers in de gemeente Den Haag en of groepen over- of juist ondervertegenwoordigd zijn in de groep deelnemers aan de valpreventietraining kunnen we dus niet zeggen.

Figuur 3.2 Mate waarin deelnemers moeite hebben met rondkomen



Daarnaast is in de beleidstheorie als subdoel beschreven dat het bereiken van een zo breed mogelijke groep van belang is. Volgens de trainers loopt het soort cursisten uiteen. Zij zien voornamelijk senioren die al eens gevallen zijn of senioren die bang zijn om te vallen, en mensen die uit voorzorg met valpreventie aan de slag willen; de groep ‘kwetsbaar en gemotiveerd’. Deze groep wordt gevolgd door mensen die nog heel actief bewegen (zelfstandig en actief). Volgens trainers volgen mensen die sceptisch zijn maar valpreventie wel een kans willen geven, mensen die hun valrisico (nog) niet hoog inschatten en mensen die gewoon nieuwsgierig zijn maar niet bang zijn om te vallen het minst vaak de valpreventietraining.

De trainers die na de bijgewoonde groepstrainingen zijn geïnterviewd hebben het idee dat er een brede doelgroep wordt bereikt. Afgaand op de trainingen die zij zelf geven, stellen de trainers dat er zowel ouderen op de valpreventie af komen die slecht ter been zijn en/of al eens zijn gevallen als ouderen die nog veel kunnen en die nog erg actief zijn. In de interviews met deelnemers is over hun motivatie tot deelname gesproken in relatie tot de proefles; motivatie wordt hieronder dus ook in het kader van de proefles besproken.

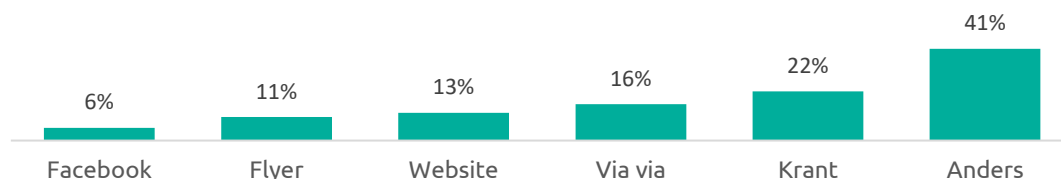
Ook in het groepsgesprek met stakeholders is gevraagd hoe zij het doelgroepenbereik inschatten. Tijdens dit groepsgesprek werd gesproken over uitdagingen in doelgroepenbereik, en dus het werven van deelnemers. Zo denken enkele stakeholders dat de actievere ouderen het eenvoudigst worden bereikt met wervingsactiviteiten, maar dat de ouderen die al minder mobiel zijn minder zichtbaar en bereikbaar zijn en daardoor wellicht nog beter kunnen worden bereikt dan nu het geval is.

Via (sociale) media

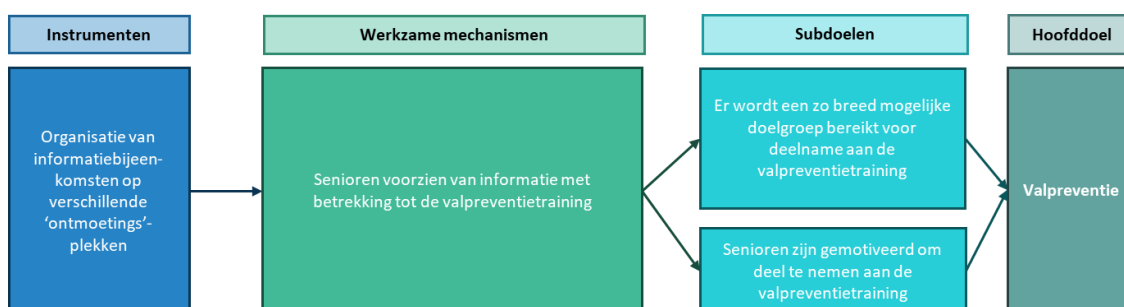


Uit de vragenlijst blijkt dat senioren het vaakst via de ‘krant’ achter het bestaan van de valpreventietraining zijn gekomen: 22 procent zegt door een krant op de hoogte te zijn gebracht van het bestaan van de training. Daarbij worden zowel lokale kranten, zoals de Scheveninger en de Posthoorn, als landelijke kranten, zoals het AD, meermaals genoemd. De website van de gemeente wordt door 13 procent genoemd, en flyers worden door één op de tien deelnemers genoemd als hun gevraagd wordt via welk kanaal ze van de valpreventietraining gehoord hebben (11%). Slechts 6 procent van de deelnemers heeft via Facebook over de valpreventietraining gehoord.

Figuur 3.3 Via welk kanaal deelnemers op de hoogte zijn gebracht



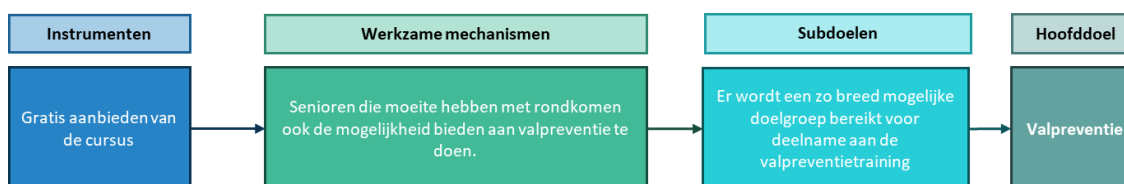
Informatiebijeenkomsten



Van de deelnemers heeft 6 procent via een informatiebijeenkomst of de vitaliteitsdagen over de valpreventietraining gehoord. Daarnaast heeft circa één op de tien deelnemers bij de ontmoetingsplekken in de wijk voor het eerst over de valpreventietraining gehoord (9%). Hierbij is niet expliciet vermeld of dit tijdens een informatiebijeenkomst was. Ontmoetingsplekken die hierbij meermaals worden genoemd zijn het Hindoeceentrum Sewa Dhaam en Wijkcentrum Morgenstond. De deelnemers die bij de informatiebijeenkomst of bij een vitaliteitsdag zijn geweest vinden dat de informatie die ze gekregen hebben erg nuttig was. Of deze informatie eraan bijgedragen heeft dat ze uiteindelijk besloten hebben om deel te nemen aan de training is niet benoemd.

De stakeholders wijzen expliciet op de samenwerking met culturele organisaties en instellingen als kerken en moskeeën als een goed werkend mechanisme wanneer het gaat om het bereiken van senioren met een niet-Nederlandse achtergrond. Desondanks blijven culturele factoren, zoals een taalbarrière, een uitdaging bij het bereiken van bepaalde doelgroepen.

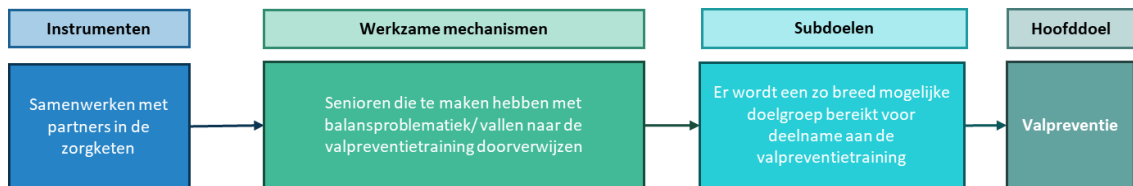
Gratis aanbieden van de valpreventietraining



De meerderheid van de deelnemers waardeert het dat de valpreventietraining gratis wordt aangeboden. De geïnterviewde trainers zeggen bovendien een toename in deelnemersaantallen te zien sinds de valpreventietraining gratis wordt aangeboden. Voor senioren die minder te besteden hebben, is dit een belangrijk voordeel van de valpreventietraining in de huidige vorm. Dit wordt bevestigd in het gesprek met de stakeholders. Zij zien dat er door het gratis aanbieden van de training inmiddels ook stadsdelen worden bereikt die eerder nog achterbleven.

Ook op basis van de vragenlijst onder deelnemers kan worden gesteld dat de kosten van enige invloed zijn op de bereidheid van senioren om deel te nemen aan de valpreventietraining. Eén op de vijf deelnemers heeft wel eens moeite met rondkomen (22%), waarvan de helft regelmatig of vaak (10%). Voor deze groep is het zeer aannemelijk dat de kosten van de training een belangrijke factor zijn, wanneer het gaat om wel of niet deelnemen aan de training.

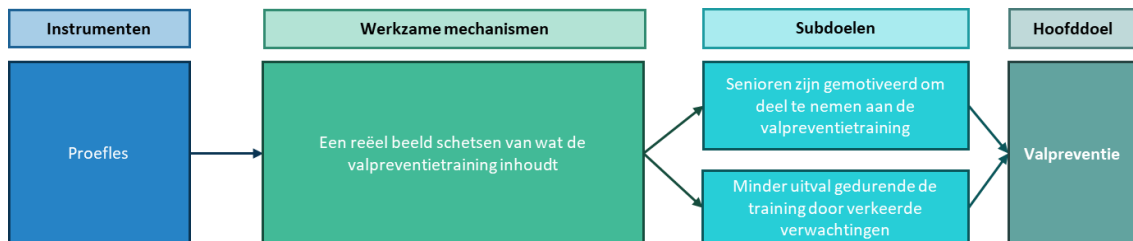
Samenwerken met partners in de zorgketen



In het groepsgesprek met verschillende stakeholders waren de respondenten van mening dat de samenwerking met partners in de zorgketen op dit moment nog onvoldoende is. Er wordt, volgens hen, haast niet doorverwezen door de huisarts of andere zorgprofessionals. Volgens hen wordt de aanpak valpreventie door andere zorgprofessionals nog onvoldoende gezien als onderdeel van de zorgketen. De resultaten van de vragenlijst (N = 104) bevestigen dit idee: slechts 8 procent is via een vitaliteitsbegeleider doorverwezen naar de valpreventie, en slechts 7 procent door de (praktijkondersteuner van de) huisarts. De meeste deelnemers zijn 'via via' bij de valpreventietraining terechtgekomen (17%).

Tot slot is aan de deelnemers gevraagd of zij ideeën hebben over hoe ze denken dat senioren nog beter kunnen worden bereikt voor de valpreventietraining. Deelnemers noemen hier vooral strategieën die al worden ingezet door Sportief Plus, zoals flyereren, informatie in wijkbladen en voorlichting in wijkcentra. Enkele deelnemers denken dat dit nog intensiever zou kunnen, door bijvoorbeeld nog vaker te adverteren in wijkbladen, in meer verschillende wijkbladen te adverteren en op nog meer ontmoetingsplekken voorlichting te geven (als voorbeelden worden de participatiekeuken, het Couveehuis en sport- en tennisclubs genoemd).

Proefles



Op basis van de interviews die op locatie bij de valpreventietrainingen zijn afgenomen, blijkt de proefles op senioren een positieve indruk te maken. Senioren hadden over het algemeen, voorafgaand aan de proefles, geen heel specifieke verwachtingen bij de valpreventietraining: ze zijn juist tijdens de proefles enthousiast geraakt. Elementen van de proefles die daarbij worden gewaardeerd zijn het op een speelse manier bezig zijn met bewegen, de enthousiaste houding van de trainer en het sociale aspect van de groepssetting.

Het vermeende effect van de proefles op de motivatie van senioren om met valpreventie aan de slag te gaan wordt in de interviews nauwelijks onderschreven. De meeste senioren met wie in de interviews is gesproken waren zich ook voor de proefles al bewust van de noodzaak van bezig zijn met valpreventie en waren dus al bezig met het thema. Dit kwam met name doordat men zelf eerder al was gevallen, slechter ter been was of een partner had die was gevallen waardoor men alerter was op de noodzaak van valpreventie. De proefles heeft over het algemeen dus geen effect op de motivatie van de geïnterviewde deelnemers gehad, omdat deze motivatie er in principe al was.

Trainers zeggen zowel in de vragenlijst als in de interviews dat er weinig sprake is geweest van uitval tijdens de training; slechts twee trainers zeggen dat één persoon is uitgevallen tijdens hun trainingen. In slechts één geval kwam dit doordat de cursist andere verwachtingen had van de training: de cursist dacht dat ze zou leren vallen, in plaats van dat ze zou leren hoe ze kan voorkomen dat ze valt. Volgens de trainers gaat minimaal 80 procent van de deelnemers van de proefles door met de valpreventietraining.

Samenvatting werving

- Trainers vinden dat er een brede doelgroep wordt bereikt door de valpreventietraining: ze hebben zowel deelnemers die al wel eens zijn gevallen ('kwetsbaar en gemotiveerd') als deelnemers die nog relatief vitaal zijn ('zelfstandig en actief'). Een groep die zowel in de vragenlijst onder trainers als in het gesprek met stakeholders naar voren komt als een moeilijk bereikbare doelgroep, is de groep die 'sceptisch en passief' is: deze mensen hebben een sceptische houding jegens valpreventie en ervaren dus (nog) geen duidelijke behoefte om met valpreventie aan de slag te gaan.
- De inzet op diverse typen communicatiemiddelen, zoals sociale media, (lokale) kranten en informatiebijeenkomsten, lijkt het doelgroepenbereik ten goede te komen, gelet op de ervaringen van trainers en de wijze waarop deelnemers bij de valpreventietraining terecht zijn gekomen. Ook het feit dat de valpreventietraining gratis wordt aangeboden draagt bij aan het doelgroepenbereik: trainers zeggen dat het aantal deelnemers hierdoor is toegenomen, deelnemers noemen het 'gratis aanbod' als een positief aspect van de training en op basis van de vragenlijst onder deelnemers is het hoogst aannemelijk dat de kosten een positief effect hebben op de deelname aan de valpreventietraining.
- Een wervingsstrategie die vooralsnog minder goed werkt is de samenwerking met zorgprofessionals. In het gesprek met stakeholders komt naar voren dat Sportief Plus door zorgprofessionals nog niet altijd wordt gezien als belangrijke schakel in de zorgketen (vanwege hun preventieve rol), waardoor het belang van samenwerking nog niet altijd van beide kanten evenveel wordt gezien.
- De proefles wordt door de geïnterviewde deelnemers over het algemeen als positief ervaren, maar lijkt op basis van de interviews met deelnemers niet zozeer de motivatie te beïnvloeden. Dit heeft ermee te maken dat deze deelnemers om andere redenen al gemotiveerd waren om met valpreventie aan de slag te gaan (bijvoorbeeld omdat ze zelf zijn gevallen of mensen in hun omgeving kennen die zijn gevallen).

3.3 De valpreventietraining

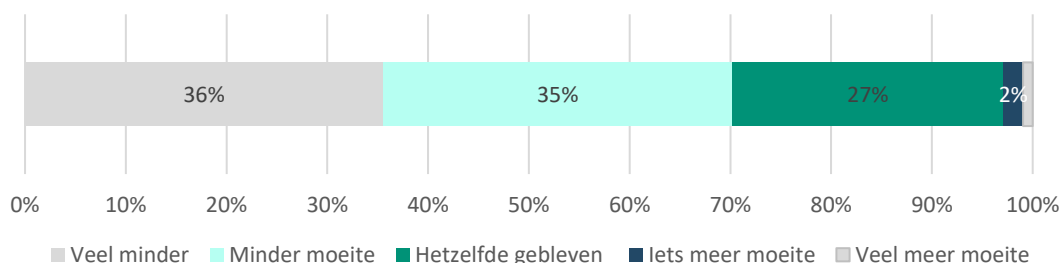
Effectiviteit van de valpreventietraining

Het hoofddoel van de valpreventietraining is valpreventie. Om de effectiviteit van de training in kaart te brengen is in de vragenlijst voor deelnemers gevraagd of zij de afgelopen drie maanden waren gevallen. Ruim acht op de tien deelnemers geeft daarbij aan dat dit niet het geval was (83%). Vervolgens is aan deelnemers gevraagd om dit te vergelijken met hoe vaak zij voorheen vielen; hier geeft ruim de helft van de deelnemers aan dat dit naar hun idee onveranderd is (57%). Bijna twee op de tien deelnemers geven aan het idee te hebben dat zij nu minder vallen (18%) dan eerst; een nagenoeg even groot aandeel geeft nadrukkelijk aan dat dit veel minder gebeurt (21%).

Een jaar na deelname aan de valpreventietraining is aan de deelnemers (N = 26) gevraagd of ze in de afgelopen twaalf maanden waren gevallen. 31 procent van de deelnemers zegt dat dit het geval was, 69 procent van de deelnemers is de afgelopen twaalf maanden niet gevallen. Aan deelnemers is vervolgens opnieuw gevraagd om dit te vergelijken met hoe vaak ze voorheen vielen; voor geen van de deelnemers geldt dat dit meer is dan ze voorheen vielen. Voor 38 procent van de deelnemers is de mate van vallen onveranderd gebleven in het afgelopen jaar na deelname aan de training, voor eveneens 38 procent van de deelnemers is dit een beetje minder geworden en 24 procent zegt dat ze het afgelopen jaar veel minder zijn gevallen dan voorheen het geval was.

Waar het gaat om het gemak dat senioren mogelijk zijn gaan ervaren bij het bewegen tijdens de valpreventietraining, geven zeven op de tien deelnemers aan (veel) minder moeite te hebben met bewegen (35% minder moeite en 36% nu veel minder moeite met bewegen). Bijna drie op de tien deelnemers geven aan te ervaren dat het gemak waarmee zij bewegen hetzelfde is gebleven (27%).

Figuur 3.4 De mate waarin deelnemers aangeven door de training meer of minder moeite te hebben gekregen met bewegen



Het gemak waarmee senioren bewegen en de verbetering hierin, wordt door Sportief Plus gemonitord doormiddel van verschillende testjes die de trainers aan het begin en het einde van de valpreventietraining bij deelnemers afnemen: de nul- en eindmetingen. De testjes die voor deze meting worden uitgevoerd zijn de reiktest, de TUG-test⁸, de balanstest en de 5 x opstaan-test. De nul- en/of eindmeting blijken in de praktijk niet bij alle deelnemers te zijn afgenomen of geregistreerd. De resultaten hiervan geven daarom geen volledig beeld van het daadwerkelijke effect van de valpreventietraining. Echter zijn wij ook niet bekend met streefwaardes⁹ waar de metingsscores aan kunnen worden afgemeten.

Daarnaast is in de beleidstheorie ten aanzien van de valpreventietraining een aantal subdoelen beschreven, waaronder toename van zelfverzekerdheid en zelfstandigheid. De ervaren toename van **zelfverzekerdheid** als gevolg van de training is het grootst: ruim acht op de tien deelnemers zijn zich (veel) zelfverzekerder gaan voelen als gevolg van de training (44% een beetje zelfverzekerder en 39% veel zelfverzekerder). Voor 14 procent is de mate waarin ze zich zelfverzekerd voelen onveranderd gebleven. Ook respondenten van de individuele trainingen vinden dat ze door de oefeningen zelfverzekerder zijn geworden, omdat het hen liet zien wat ze konden. Ze werden hierdoor minder bang om te vallen. Ook een jaar na deelname aan de valpreventie blijkt de training nog een positief effect te hebben op de zelfverzekerdheid van de oud-deelnemers. Van de respondenten zegt 35 procent zich heel erg veel zelfverzekerder te voelen op het gebied van balans en evenwicht, de helft zegt zich redelijk meer zelfverzekerd te voelen (50%), voor 15 procent geldt dat dit niet het geval is.

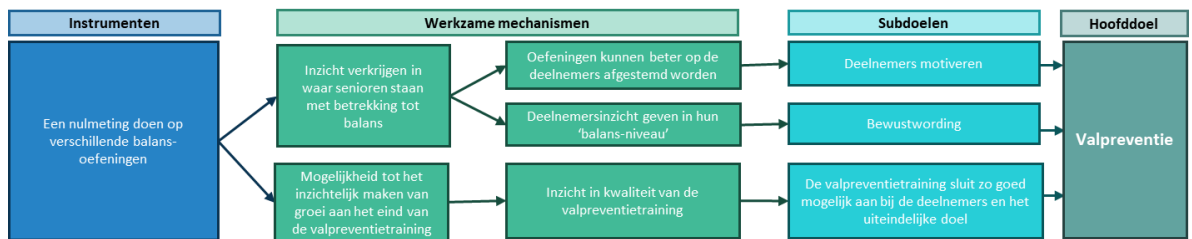
Wat betreft de mate van **zelfstandigheid** die senioren door de valpreventietraining zijn gaan ervaren, is de toename wat beperkter: er zijn geen deelnemers die deze toename nadrukkelijk als 'veel meer zelfstandigheid' bestempelen en 27 procent van de deelnemers ervaart door de training nu ietwat meer zelfstandigheid, en heeft dus wat minder hulp nodig dan voorheen. Zeven op de tien deelnemers zijn van mening dat hun mate van zelfstandigheid onveranderd is gebleven (70%).

Ook de trainers zien de effectiviteit van de training terug in het toenemende zelfvertrouwen onder deelnemers, en hun toenemende bewustwording van hoe ze, door hun gewoonten aan te passen – bijvoorbeeld bij hoe ze gaan zitten en hoe ze opstaan – valrisico's kunnen verkleinen. De trainers spraken daarbij niet uitsluitend over de trainingsgroep waar ze op dat moment mee bezig waren, maar over hun beeld van alle trainingen die zij geven. Volgens ongeveer de helft van de trainers die de vragenlijst hebben ingevuld was een aanzienlijk deel van de senioren al bezig met het bewustzijn op het gebied van valrisico's, maar hebben zij ook nog veel nieuwe dingen geleerd (50%). Ruim een derde van de respondenten benoemt dat een aanzienlijk deel van deelnemers voorheen veel minder (17%) of helemaal niet (17%) met valrisico's bezig was. Bijna één op de vijf respondenten is van mening dat de deelnemers niet anders naar valrisico's zijn gaan kijken door de valpreventietraining. De meerderheid van de trainers is van mening dat senioren door de valpreventietraining bewuster bezig zijn met oefenen met valpreventie.

⁸ Dit staat voor Timed Up & Go-test, waarbij de tijd wordt gemeten die deelnemers nodig hebben om op te staan uit een stoel, 3 meter comfortabel te lopen, om te keren, weer terug te lopen en te gaan zitten. [Timed Up & Go test – Meetinstrumenten in de zorg \(meetinstrumentenzorg.nl\)](https://meetinstrumentenzorg.nl)

⁹ Waardes aan de hand waarvan het gemak van bewegen afgeleid wordt. Zover bekend bij afronding van dit onderzoek.

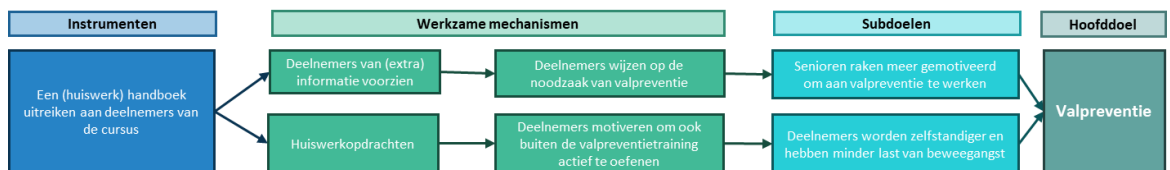
Nulmeting



Over de nulmeting kan op basis van de interviews worden gesteld dat het slechts beperkte impact heeft op de bewustwording van het belang van valpreventie onder senioren. De geïnterviewde deelnemers geven overwegend aan de oefeningen nuttig te vinden, maar ervaren slechts in zeer beperkte mate dat de nulmeting an sich hun meer inzichten heeft gegeven. Hierbij is het belangrijk te vermelden dat ze zeggen niet direct inzicht te krijgen in de resultaten na afloop van de nulmeting. Waar het de trainers dus wel inzicht geeft in de fitheid en het valrisico van de senioren, is dit voor de senioren pas na de training het geval.

Uit de vragenlijst die onder de trainers afgenomen is, blijkt dat zij geen meerwaarde zien in de nulmeting. De meerderheid (80%) vindt dat de nulmeting niet voldoende inzicht geeft in het balansniveau en het valrisico van de senioren. Daarnaast is het vooral een momentopname volgens de trainers.

Huiswerkhandboek



Het algemene beeld dat uit de interviews met deelnemers naar voren komt, is dat deelnemers positief zijn over het huiswerkhandboek. Deelnemers waarderen de duidelijkheid van het handboek en de (extra) informatie die het hun geeft; dit komt met name door de illustraties en linkjes naar instructiefilmpjes die het eenvoudig maken om met de oefeningen aan de slag te gaan. Het handboek is volgens hen hierdoor erg toegankelijk en maakt hen ook naast de training bewust van de noodzaak van het blijven oefenen met valpreventie.

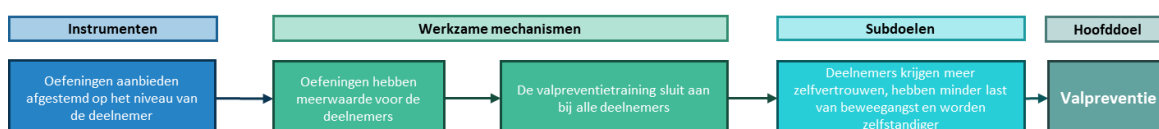
Dit betekent echter niet dat dit er ook direct toe leidt dat mensen het handboek structureel actief gebruiken. Bij de deelnemers die eerder in het trainingsblok zijn geïnterviewd zei ongeveer de helft het huiswerkhandboek actief te gebruiken en de opdrachten te doen. Het huiswerkhandboek hielp hen om ook buiten de valpreventietraining actief te oefenen. De andere helft van de deelnemers gebruikte daar-entegen op dat moment het huiswerkhandboek nog niet actief. Zij wilden nog wel naar de oefeningen kijken, maar hadden dit nog niet gedaan. De deelnemers die meer richting het einde van het trainingsblok zijn geïnterviewd, zeiden over het algemeen het handboek niet of nauwelijks te gebruiken. Dit betekent echter niet dat men thuis niet oefent: men oefent thuis wel met andere oefeningen uit de training, maar gebruikt daarvoor niet per se het huiswerkhandboek.

Het huiswerkhandboek an sich lijkt de motivatie van deelnemers slechts in beperkte mate te beïnvloeden. De deelnemers die het handboek gebruiken vonden dat de oefeningen hen wel meer doen nadenken over hoe bepaalde gewoonten in hun dagelijks leven bij kunnen dragen aan valrisico's of valpreventie. Deze deelnemers zeiden echter ook nog dermate kort met de oefeningen bezig te zijn, dat ze het moeilijk vonden om iets concreets te zeggen over het effect ervan.

Niet alle deelnemers aan de individuele training hebben het huiswerkhandboek gekregen. De respondenten die het huiswerkhandboek wel hadden ontvangen vonden de instructies van de oefeningen duidelijk genoeg beschreven om het zelf uit te voeren. Het gebruik van het handboek verschilt: de helft van de respondenten doet een aantal keer per week oefeningen en gebruikt daarbij het handboek, de andere helft gebruikt het handboek nauwelijks en doet oefeningen incidenteel, afhankelijk van wat ze op dat moment lichamelijk aankunnen. De deelnemers die geen huiswerkhandboek hebben ontvangen doen slechts soms of helemaal geen oefeningen thuis, dit ligt vooral aan de verzwakte lichamelijke gesteldheid. Eén respondent doet drie keer per week rek- en strekoefeningen tijdens het zitten.

Een jaar na deelname aan de valpreventietraining is respondenten gevraagd of ze nog steeds de oefeningen uit het handboek doen. Ook na een jaar wordt het handboek niet erg actief gebruikt: Ruim de helft zegt de oefeningen niet meer te doen (54%), bijna een kwart doet de oefeningen nog regelmatig of soms (beide 23%).

Oefeningen



De trainers zijn van mening dat de oefeningen die ouderen tijdens de training en als huiswerk moeten doen goed passen bij ieders niveau. Dit komt onder andere doordat de testen in het handboek goed zijn uitgelegd en omdat het niveau per persoon kan worden verhoogd door de oefeningen te laten herhalen. Verder komen volgens hen de verschillende aspecten van valpreventie (zoals spierkracht en balans) allemaal voldoende aan bod in de verschillende oefeningen. Ook de deelnemers laten zich positief uit over de oefeningen uit de training.

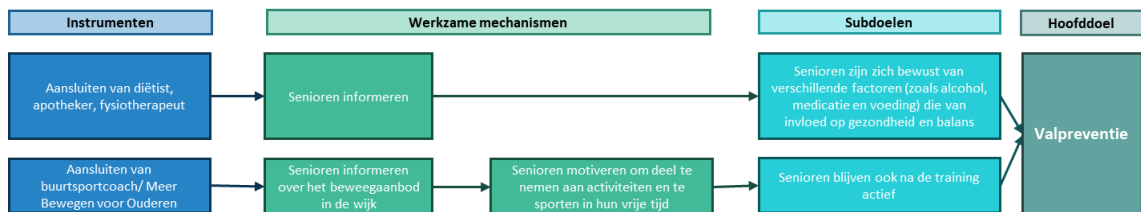
Wat betreft de afstemming van de oefeningen op ieders niveau zeggen de geïnterviewde deelnemers en trainers dat de oefeningen in de valpreventietrainingen in principe voor iedereen hetzelfde zijn. De differentiatie wordt niet zozeer gezocht in het aanbieden van verschillende oefeningen, maar in het tempo waarin deelnemers de oefeningen doen. De trainers houden het overzicht over hun groep en bekijken per deelnemer of het tempo niet te hoog of te laag is. De trainers coachen de deelnemers in het eenvoudiger of uitdagender maken van de oefening, bijvoorbeeld door het vasthouden of juist loslaten van een stoel ter ondersteuning. Uit de interviews blijkt dat deelnemers dit een zeer prettige werkwijze vinden: ze vinden dat de trainingen voldoende laagdrempelig en toegankelijk zijn, en dat de oefeningen goed aansluiten bij hun eigen niveau. Dit draagt eraan bij dat deelnemers gemotiveerd zijn en over het algemeen erg positief zijn over de oefeningen die ze tijdens de groepstrainingen moeten doen. Als positieve aspecten noemen deelnemers dat het leuke, speelse oefeningen zijn, dat de oefeningen hun meer zelfvertrouwen geven, hen bewuster maken van valrisico's en valpreventie en dat de trainer hen goed weet te enthousiasmeren.

Dit beeld wordt bevestigd door de antwoorden van deelnemers die de vragenlijst hebben ingevuld. Aan de deelnemers is in deze vragenlijst gevraagd om in hun eigen woorden op de valpreventietraining te reflecteren. In de uitgebreidere antwoorden wordt herhaaldelijk gesproken over de speelsheid van de oefeningen die als prettig wordt ervaren, en hoge mate waarin de oefeningen bijdragen aan het bewustzijn, de zelfverzekerdheid en de spierkracht/balans van deelnemers. Ook de minder uitgebreide reacties zijn uitsluitend positief. Op de vraag naar zaken die ze graag anders zouden willen zien in de training komen slechts enkele suggesties, waaronder meer Tai Chi-oefeningen, oefeningen over hoe men goed kan vallen (bijvoorbeeld uit de judosport) en het aanbieden van een vervolgtraining.

Ook de deelnemers van de individuele training zijn van mening dat de oefeningen goed te doen waren. Dit kwam volgens hen enerzijds doordat de trainer goed anticepeerde op hun niveau, en anderzijds omdat ze zelf tijdens de trainingen aangaven wat ze wel en niet konden. Dit wordt bevestigd door het ver-

schil in de oefeningen die de geïnterviewden kregen. Een groot deel van de deelnemers kreeg oefeningen die gericht waren op versterking van mobiliteit en balans. Een ander deel kreeg alleen rek- en strek-oefeningen.

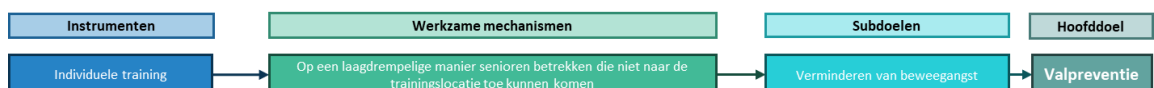
Aansluiten professionals



Gevraagd naar hoe ze het aansluiten van professionals hebben ervaren, geven deelnemers aan de valpreventietraining in de vragenlijst wisselende antwoorden. Het komt daarbij geregeld voor dat deelnemers niet (zeker) weten of dit wel is gebeurd. Waar deelnemers hier wel iets over zeggen, zijn de meningen over het aansluiten van de diëtist en de fysiotherapeut het meest verdeeld: sommige deelnemers ervaren dit niet als (bijzonder) nuttig, een ander deel ervaart dit juist wel als nuttig. Wat het aansluiten van de buurtsportcoaches betreft is het merendeel dat deze sessies heeft bijgewoond positief over het aansluiten van deze professionals. De meeste deelnemers gaan er echter niet dieper op in waarom ze dit vinden.

Aan trainers is ook gevraagd hoe zij het aansluiten van professionals hebben ervaren. De meningen hierover lopen uiteen. Zo benoemen zij dat het aansluiten van de fysiotherapeut van meerwaarde is omdat de fysiotherapeut meer ziet, maar dat er beter afgestemd moet worden waar de professionals de deelnemers over informeren. Ook wordt benoemd dat er te weinig tijd voor alle vragen is en dat senioren onjuiste verwachtingen hebben (bijvoorbeeld dat de fysiotherapeut die aansluit bij de training ze kan vertellen waar hun pijn vandaag komt).

Individuele training



Voor het onderzoeken van de beleving van de individuele trainingen zijn er acht deelnemers van de individuele training geïnterviewd. De helft hiervan heeft de individuele training afgerond in 2023 en de helft in 2022.

De geïnterviewden hebben de individuele training voornamelijk gevolgd omdat ze slecht ter been zijn of omdat het niveau van de groepstraining niet aansloot op hun eigen niveau vanwege lichaamsbeperkingen of concentratieproblemen. Twee geïnterviewden hadden een uitzonderlijke reden: zij volgden de training om meer in beweging te blijven en niet zozeer vanwege het valpreventie-aspect van de training. De respondenten vinden de individuele training een goed alternatief voor mensen die niet mee kunnen doen aan groepsactiviteiten omdat ze zich niet gemakkelijk buitenshuis kunnen verplaatsen maar toch willen bewegen en hun stabiliteit willen verbeteren. Ze benoemen dat de individuele trainingen voor hen een laagdrempelige manier zijn om met het oefenen van hun balans bezig te zijn.

Over het algemeen voldeed de individuele training aan de verwachtingen van de respondenten. Ze hadden verwacht dat ze, door het doen van oefeningen, hun balans zouden trainen en tips zouden krijgen waar ze op moesten letten bij het bewegen.

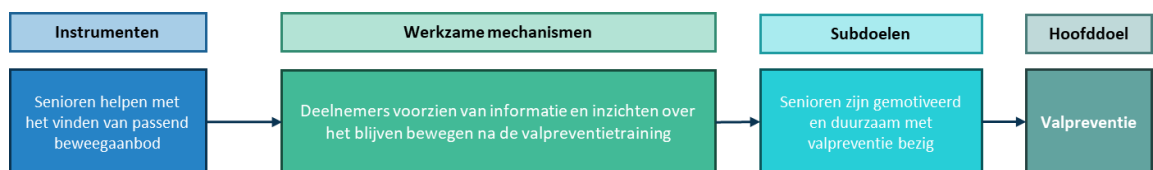
- De nulmeting aan het begin van de valpreventietraining lijkt nog slechts in beperkte mate de gewenste effecten te hebben. Trainers geven aan dat niet alle oefeningen even nuttig zijn voor het verkrijgen van inzicht in het niveau van de deelnemers. De geïnterviewde deelnemers ervaren ook niet dat de nulmeting veel bijdraagt aan hun bewustwording en motivatie, ook omdat zij niet direct na de nulmeting inzicht kregen in de

uitkomsten. Op de bewustwording en motivatie van deelnemers *tijdens* de valpreventietraining heeft de nulmeting dus weinig effect.

- Het huiswerkhandboek wordt door deelnemers positief beoordeeld op duidelijkheid en gebruiksvriendelijkheid, mede door het gebruik van afbeeldingen en links naar instructiefilmpjes. Desondanks wordt het huiswerkhandboek nog in beperkte mate door deelnemers gebruikt om de oefeningen thuis te doen. De geïnterviewde deelnemers oefenen thuis wel, zij het in wisselende mate, maar gebruiken daar niet per se het huiswerkhandboek voor.
- Trainers en deelnemers zijn unaniem positief over de oefeningen in de groepstraining. Zaken die daarbij met name worden gewaardeerd zijn de speelsheid van de oefeningen, de aandacht voor spierkracht en balans en de wijze waarop tijdens de training wordt ingespeeld op het individuele niveau van de deelnemers. Ook de deelnemers aan de individuele trainingen zijn positief over de oefeningen, waarbij wederom nadrukkelijk de goede aansluiting op hun niveau hoog wordt gewaardeerd, omdat dit de laagdrempeligheid vergroot. De valpreventietraining sluit over het algemeen goed aan bij de verwachtingen die deelnemers hebben.
- Uit de vragenlijst onder deelnemers direct aan het einde van de valpreventietraining, blijkt dat ruim de helft van de deelnemers het idee heeft dat hun valrisico onveranderd is gebleven. Iets minder dan de helft heeft het idee dat zij wel (veel) minder vallen dan voor de training. Zowel trainers als deelnemers zien vooral een groot effect van de valpreventietraining op hun **zelfverzekerdheid**, die toeneemt doordat deelnemers zich er onder andere bewuster van worden hoe ze valrisico's kunnen verkleinen.

3.4 Nazorg

Senioren helpen met het vinden van passend beweegaanbod



Uit het groepsgesprek met stakeholders blijkt dat het doorgeleiden van senioren naar een passend beweegaanbod ná de valpreventietraining ingewikkeld kan zijn, omdat het hiervoor noodzakelijk is dat er aanbod beschikbaar is dat goed aansluit op de behoeften van de senioren. Stakeholders geven hierover aan dat dit beweegaanbod in zekere zin wel aanwezig is, maar dat senioren soms zeer specifieke wensen hebben met betrekking tot het soort beweegoefeningen dat ze willen doen. Hierover wordt gezegd dat senioren het liefst 'nogmaals de valpreventietraining zouden willen volgen' omdat dat vertrouwd voelt. Senioren zover krijgen dat ze dus ook echt gebruik gaan maken van het andere beweegaanbod dat er is, is dus een uitdaging waar professionals, zoals buurtsportcoaches, soms nog zoekende in zijn.

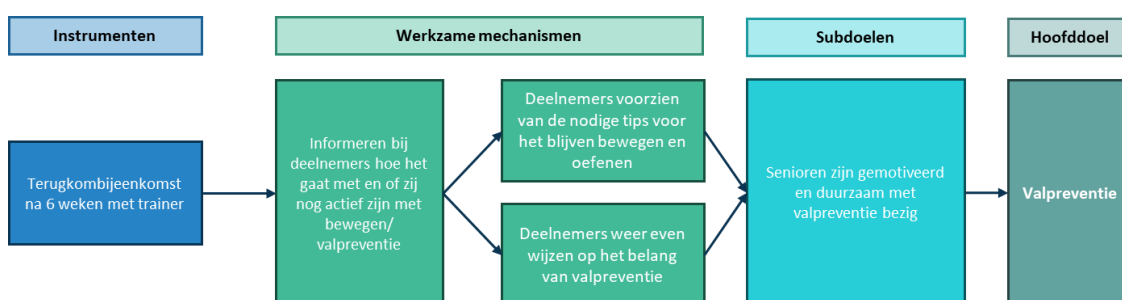
Ook in de vragenlijst aan deelnemers is gekeken naar de behoeften van senioren aan dergelijke nazorg. Wat de behoefte om te blijven bewegen betreft, geven ongeveer acht op de tien deelnemers aan dat zij verwachten na de valpreventietraining meer zelfstandig te blijven bewegen dan voor de training het geval was (82%). Tevens geeft ruim driekwart van de deelnemers aan dat zij interesse hebben in nazorg, bijvoorbeeld in de vorm van een structurele activiteit nadat de valpreventietraining is afgelopen (77%). Opvallend is dat een vergelijkbaar aandeel van de deelnemers tegelijkertijd aangeeft geen extra hulp nodig te hebben om na de training zelfstandig te blijven bewegen (77%). Gevraagd naar de wijze waarop ze willen blijven bewegen na de valpreventietraining, geeft een op de vijf deelnemers aan dit via een sportclub te willen doen (21%). Dertien procent zou dit graag via een buurtcoach willen doen. Iets meer dan de helft van de deelnemers geeft bij deze vraag aan op een andere manier bezig te zullen blijven met bewegen (52%), waaronder bijvoorbeeld ook het alleen ondernemen van sportactiviteiten kan vallen. Daarnaast geeft 53 procent van de deelnemers aan niet bekend te zijn met het overige sport- en beweegaanbod in hun stadsdeel; iets minder dan de helft (47%) geeft aan hier wel mee bekend te zijn.

Op basis van deze cijfers ontstaat dus een gemengd beeld, wat de behoeften van senioren betreft. Enerzijds hebben senioren wel degelijk behoefte aan enige vorm van nazorg na de valpreventietraining. Anderzijds schatten veel senioren zelf in ook zonder hulp hiermee aan de slag te kunnen. De bekendheid met het sport- en beweegaanbod is echter beperkt. Alhoewel de motivatie om zelfstandig te bewegen

inderdaad lijkt toe te nemen door de valpreventietraining, is het dus maar de vraag hoeveel senioren vervolgens ook echt doorstromen naar een beweegaanbod dat naast beweging ook het doel van duurzame valpreventie dient.

Een jaar na deelname aan de training is oud-deelnemers gevraagd naar hun beweeggedrag. Bijna alle respondenten zeggen nog steeds in beweging te zijn (92%). Hiermee lijkt een doel van de valpreventietraining behaald, namelijk dat oud-deelnemers duurzaam bezig zijn met valpreventie door te blijven bewegen. Wat betreft het gebruik van sport- en beweegaanbod zegt 77 procent van de respondenten gebruik te maken van sport- en beweegaanbod. 35 procent van de respondenten doet dit via een sportclub of zelfstandig (eveneens 35%), 8 procent van de respondenten doet dit via een buurtsportcoach.

Terugkombijeenkomst



De verschillende stakeholders en trainers laten zich positief uit over de terugkombijeenkomst. Het is volgens hen een goede manier om te informeren naar de mate waarin oud-deelnemers nog actief bezig zijn met bewegen en valpreventie en in het geval ze hier niet mee bezig zijn, om hen weer te motiveren en bewust te maken van het belang hiervan. De stakeholders benoemden echter dat de terugkomdagen zich nu uitsluitend richten op de groep van het vorige trainingsblok en dat het volgens hen van meerwaarde zou zijn als ook deelnemers uit eerdere trainingsblokken hiervoor uitgenodigd worden. Voor een duurzame verandering is het volgens hen belangrijk om ook na een jaar te weten hoe het met deelnemers gaat. Ook zij kunnen dan opnieuw voorzien worden van de nodige tips voor het blijven bewegen en oefenen en opnieuw gewezen worden op het belang van valpreventie.

Voor het huidige onderzoek zullen wij verschillende deelnemers van het trainingsblok in 2023, eind 2024 opnieuw interviewen over het effect van de valpreventietraining. De terugkombijeenkomst is één van de punten die wij dan aan bod zullen laten komen.

- Het na afloop van de valpreventietraining doorgeleiden van senioren naar een passend beweegaanbod blijkt in de praktijk nog een uitdaging. Volgens stakeholders is het beweegaanbod min of meer wel op orde, maar is het soms lastig om dit precies te matchen met de behoeften van senioren.
- Wat de behoeften van senioren betreft, geven deelnemers in de vragenlijst overwegend aan wel behoefte te hebben aan nazorg, maar tegelijkertijd ook het idee te hebben dat zij geen extra hulp nodig hebben om zelfstandig te blijven bewegen. Ruim de helft van de deelnemers geeft echter ook aan geen duidelijk beeld te hebben van het beweegaanbod in hun stadsdeel, waardoor het onzeker is of zij doorstromen naar een beweegaanbod dat ook het doel van duurzame valpreventie dient.
- De terugkombijeenkomst kan volgens de geïnterviewde stakeholders wel inzicht bieden in hoe het met deelnemers gaat en in hoeverre zij aanvullende tips/hulp nodig hebben, maar dit zou volgens hen moeten worden georganiseerd voor alle deelnemers (ook uit eerdere trainingsblokken). Nu gebeurt dit alleen voor deelnemers van het meest recente trainingsblok.

Context

Locatie

Meerdere deelnemers vinden het feit dat de valpreventietraining bij hen in de buurt gegeven wordt een belangrijk voordeel. Dit is, met name wanneer de weersomstandigheden slechter zijn, praktisch en

draagt volgens deelnemers bij aan het vertrouwde gevoel dat ze bij de training hebben. Zo gaven meerdere deelnemers aan andere deelnemers bijvoorbeeld al te kennen, omdat ze in dezelfde buurt wonen, waardoor ook het sociale element van de groepstrainingen nog meer werd gewaardeerd. Het beeld dat de afstand tot de trainingslocatie van belang is, wordt ook onderstreept door de reacties op de vragenlijst onder deelnemers, wanneer hen wordt gevraagd naar hun mening over de trainingslocatie. Daar waar deelnemers hierover uitweiden, wordt de afstand het vaakst als belangrijke factor genoemd.

Groepselement

Deelnemers vinden het groepselement zeer belangrijk; dit is wat de trainingen voor hen zo leuk maakt. De deelnemers laten weten dat dit tijdens en na de trainingen leuk sociaal contact biedt, bijvoorbeeld in de vorm van gezamenlijke koffiemomenten zowel rondom de training als erbuiten. Deelnemers geven ook aan dat het feit dat de trainingen met een groep zijn, hen stimuleert om te blijven komen – ook als ze er soms wat minder zin in hebben. Het contact is buiten de trainingen om niet heel intensief, maar werkt voor de deelnemers tijdens het trainingsblok dus wel heel motiverend. Dit beeld wordt onderstreept door de antwoorden op de vragenlijst, waarin de ‘gezelligheid’ van de training meermaals wordt genoemd door deelnemers als een belangrijk positief aspect van de training.

Hiermee samenhangend gaven de geïnterviewde trainers dan ook aan niet vaak mee te maken dat mensen tussentijds uitstromen. Los van incidentele afwezigheid, bijvoorbeeld door ziekte of slechte weersomstandigheden, haken deelnemers volgens de trainers niet snel af als ze eenmaal aan het trainingsblok begonnen zijn. Een enkeling is gestopt omdat zij iets anders van de valpreventietraining verwacht hadden, namelijk dat ze echt leren om te vallen in plaats van om dit te voorkomen.

De geïnterviewde trainers gaven aan groepen van maximaal vijftien deelnemers een fijne groepsgrootte te vinden. Dit stelt hen in staat om goed het overzicht te houden en maatwerk te kunnen leveren tijdens de training: doordat ze deelnemers goed kunnen observeren, kunnen ze deelnemers ter plekke coachen in hoe ze de oefeningen uitvoeren.

Beoordeling van de training

Een jaar na deelname aan de valpreventietraining is aan de oud-deelnemers gevraagd om de valpreventietraining en het ervaren effect van de training te beoordelen met een cijfer van 0 tot en met 10. Slechts één respondent beoordeelt de training achteraf met een onvoldoende (een 5 of lager), omdat de invulling van de training te moeilijk was waardoor de deelnemer niet goed en zelfverzekerd mee kon draaien. De overgrote meerderheid van de respondenten geeft een 8 of hoger (88%), waarbij 42 procent een 8 geeft, 31 procent een 9 en 15 procent een 10. Respondenten merken hierbij op dat hun spieren merkbaar versterkt zijn, ze veel geleerd hebben, minder vallen en oplettender zijn op het gebied van houding en manier van lopen. Daarnaast vonden veel deelnemers de valpreventie ook erg leuk en gezellig. Alle respondenten zouden de valpreventietraining dan ook aanraden aan anderen in hun omgeving (100%).



Verbeteren van de effectiviteit

4

4 Verbeteren van de effectiviteit

In dit hoofdstuk beantwoorden we onderzoeksvraag 4:

Op welke punten kan de effectiviteit van de aanpak 'Den Haag blijft staan' eventueel (verder) verbeterd worden?

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden is allereerst de beleidstheorie gereconstrueerd die vervolgens via verschillende onderzoeksactiviteiten systematisch in de praktijk getoetst is. Uit de bevindingen zoals beschreven in hoofdstuk 3 zijn een aantal punten naar voren gekomen waarop de effectiviteit van de aanpak verbeterd kan worden. Deze mogelijke verbeterpunten beschrijven we in dit hoofdstuk. Per punt wordt beschreven hoe de aanpak kan worden verbeterd en wordt gekeken welke partij(en) hiermee aan slag zouden kunnen gaan.

Werving

Uit de resultaten die we in dit onderzoek hebben opgehaald blijkt dat de groep ouderen die onder het veiligheidsprofiel 'sceptisch en passief' geschaard kunnen worden, moeilijk te bereiken zijn voor deelname aan de valpreventietraining. De oorzaak hiervoor kan gezocht worden in het feit dat deze groep minder ondernemend is en daarnaast ook minder behoefte heeft aan de valpreventietraining en in het algemeen sceptischer is over valpreventie.

Op de website van Veiligheid.nl wordt een aantal adviezen gegeven om ook senioren te werven die om bovengenoemde redenen minder snel met valpreventie aan de slag gaan. Een aantal adviezen worden door Sportief Plus al voldoende toegepast, zoals het 'dicht bij huis' organiseren van trainingen op diverse locaties en het wegnemen van de kostendrempel door de training gratis aan te bieden. Uit het huidige onderzoek blijkt dat er nog ruimte voor verbetering is bij het inzetten van zorgprofessionals in de werving. In de werving wordt momenteel wel gezocht naar samenwerking met zorgprofessionals, maar volgens de geïnterviewde stakeholders loopt dit doorgaans nog moeizaam doordat zorgprofessionals hen niet altijd voldoende zien als een belangrijke schakel in de zorgketen. Ook uit de vragenlijst onder deelnemers blijkt dat slechts een klein deel van de deelnemers via een zorgprofessional doorverwezen is naar / gewezen is op de valpreventietraining.

De gemeente zou een rol kunnen spelen in het vergroten van de aandacht bij zorgprofessionals voor de aanpak valpreventie en het positieve effect dat een programma als dit kan hebben op de ontlasting van de eerstelijnszorg.

Een andere doelgroep waar door Sportief Plus wel actief op wordt ingezet, maar die desondanks moeilijk te bereiken blijft, zijn senioren met diverse culturele achtergronden. In de interviews werden senioren met een Chinese of Oost-Europese (e.g. Poolse, Burgaarse) achtergrond genoemd als groepen die in de praktijk nog moeilijk bereikbaar zijn, onder andere door de taalbarrière. Sportief Plus zet hieromtrent al in op de samenwerking met diverse culturele instellingen. Mogelijk kan het palet aan culturele instellingen waarmee wordt samengewerkt nog worden vergroot. De gemeente kan hier mogelijk ook een rol in spelen door gericht met instellingen die voor deze groepen senioren met diverse culturele achtergronden relevant zijn, samenwerkingsafspraken te maken, zodat instellingen hier ook een zekere inspanningsverplichting in gaan ervaren. Met betrekking tot taalbarrières kan gedacht worden aan het inzetten van tolken in zowel de wervingsfase als gedurende de training.

De valpreventietraining

Uit het onderzoek komt over het algemeen een zeer positief beeld naar voren van de valpreventietraining en veel van de veronderstelde mechanismen in de beleidstheorie blijken in de praktijk de juiste werking te hebben. Desondanks zijn er enkele punten waar nog verbetering mogelijk is met betrekking tot de valpreventietraining. De verbeterpunten hebben betrekking op de nulmeting en het huiswerkhandboek.

Deelnemers aan de training waren over het algemeen niet negatief over de nulmeting, maar waren ook niet van mening dat de nulmeting hen veel inzicht verschaftte in hun eigen valrisico's en balansniveau. Dit had met name te maken met het feit dat ze helemaal niet of niet direct inzicht kregen in de resultaten. Daarnaast werden de oefeningen die in het kader van de nulmeting worden gedaan door de trainers niet allemaal als even inzichtelijk bestempeld. Het veronderstelde mechanisme achter de nulmeting zou op twee punten verbeterd kunnen worden. Allereerst zou het terugkoppelen van de resultaten (zodra deze bekend zijn) aan het begin van de valpreventietraining een verplicht onderdeel moeten zijn van het trainingsprogramma. Op deze manier kunnen de resultaten bijdragen aan bewustwording bij senioren. Daarnaast zou er in samenspraak met de trainers beter afgestemd kunnen worden hoe de nulmeting kan worden aangepast zodat de oefeningen zorgen voor de juiste inzichten. Dit kan helpen om de nulmeting in de toekomst nog beter aan te laten sluiten op de terreinen waar de valpreventietraining zich vervolgens op richt en op de behoeften van individuele deelnemers.

Het huiswerkhandboek wordt door deelnemers over het algemeen positief beoordeeld op gebruiksvriendelijkheid. Desondanks komt uit het onderzoek het beeld naar voren dat het handboek nog slechts in beperkte mate door deelnemers wordt gebruikt om thuis te blijven oefenen met valpreventie. Dit betekent niet automatisch dat deelnemers thuis niet oefenen: zo is door een deel van de deelnemers benoemd dat ze thuis wel oefenen met de oefeningen uit de training, maar daar niet per se het handboek voor gebruiken.

Bezien vanuit het doel om met de valpreventietraining een duurzaam effect teweeg te brengen, is het wenselijk als het huiswerkhandboek intensiever door deelnemers wordt gebruikt. Dit vergroot namelijk de mate waarin senioren ook na de valpreventietraining bezig blijven met de oefeningen. Ter verbetering van het gebruik van het handboek zou het handboek ook tijdens de training gebruikt kunnen worden als leidraad zodat deelnemers meer gewend raken aan het gebruik van het handboek en het belang van het gebruik van het handboek duidelijk wordt. Daarnaast zou het helpen om doelen te stellen met de deelnemers rondom het uitvoeren van bepaalde oefeningen in het handboek te doen voor de volgende training om zodoende de kans te vergroten dat deelnemers het handboek trouwer gaan gebruiken.

Nazorg

Met betrekking tot de nazorg valt het op dat ruim de helft van de deelnemers in de vragenlijst aan het einde van de valpreventietraining aangeeft niet bekend te zijn met het sport- en beweegaanbod in hun eigen stadsdeel. Voor een duurzaam effect van de valpreventietraining is het wenselijk dat dit aandeel toeneemt, zodat ook de kans toeneemt dat deelnemers na de valpreventietraining actief blijven bewegen, wat bijdraagt aan duurzame valpreventie.

Een mogelijk verbeterpunt voor de valpreventietraining in de toekomst, ligt in het nog meer aandacht besteden aan het doorgeleiden naar dit beweegaanbod. In de eigen trainingsevaluatie zou gekeken kunnen worden naar hoe het aansluiten van professionals bij de trainingen nog beter kan worden benut. Eventueel kunnen professionals al in een eerder stadium van de valpreventietraining aansluiten en kan de zoektocht naar passend beweegaanbod vervolgens tijdens de training begeleid worden. Hierdoor wordt al eerder inzichtelijker waar senioren tegenaan lopen bij het zoeken naar passend beweegaanbod en kan hierop geanticipeerd worden.

Tevens kwam in de gesprekken met stakeholders naar voren dat de terugkomdagen na de valpreventietraining zich nu uitsluitend richten op de groep van het vorige trainingsblok. Door stakeholders is genoemd dat het mogelijk meerwaarde zou hebben om deze bijeenkomsten ook te richten op groepen uit eerdere trainingsblokken. Behalve dat dit meer inzicht kan bieden in hoe het met deelnemers gaat na de valpreventietraining, kunnen dit ook goede gelegenheden zijn om senioren (weer) te motiveren: wanneer senioren ervaren dat het lastig is om een aansluitend beweegaanbod te vinden, staan ze wellicht ook meer open voor doorgeleiding vanuit Sportief Plus. Sportief Plus zou bij de volgende terugkombijeenkomst dus ook de deelnemers van eerdere trainingsblokken uit kunnen nodigen. Om hen te motive-

ren om naar de terugkomdag te komen zou het organiseren van de terugkomdag op de oude trainingslocatie helpen, zodat oud-deelnemers niet te ver hoeven te reizen en de drempel om te komen lager is. Daarnaast zou Sportief Plus voor het motiveren van oud-deelnemers om te komen kunnen werken met een 'ambassadeur', één persoon per trainingsgroep die de andere oud-deelnemers motiveert om te komen naar de terugkomdag.



Management samenvatting

5

5 Managementsamenvatting

5.1 Inleidend

Deze evaluatie biedt inzicht in of, maar ook op welke manier, de aanpak 'Den Haag blijft staan' werkt. In dit hoofdstuk worden de resultaten van het onderzoek samengevat en wordt de hoofdvraag beantwoord: is de aanpak 'Den Haag blijft staan' effectief in het bereiken van de beoogde doelen en zo ja, wat draagt bij aan deze effectiviteit?

5.2 Werving

Voor het werven van de beoogde doelgroep maakt Sportief Plus gebruik van een aantal verschillende methoden:

- **Berichtgeving op (sociale) media** om senioren te informeren over het bestaan van de valpreventietraining.
- **Organisatiebijeenvakkomsten** om senioren te voorzien van informatie met betrekking tot de valpreventietraining.
- **Het gratis aanbieden van de training** om senioren die moeite hebben met rondkomen ook de mogelijkheid te bieden aan valpreventie te doen.
- **Samenwerken met partners in de zorgketen** om senioren die te maken hebben met balansproblematiek/vallen over de valpreventietraining te informeren, te motiveren en door te verwijzen.
- **Een proefles** om een reëel beeld te schetsen van wat de valpreventietraining inhoudt.

Middels deze wervingsmethoden beoogt Sportief Plus een zo breed mogelijke doelgroep te bereiken voor deelname aan de valpreventietraining; senioren te motiveren voor deelname aan de valpreventie; en te voorkomen dat er senioren uitvallen gedurende de valpreventietraining door verkeerde verwachtingen.

De resultaten laten tot nu toe zien dat de aanpak 'Den Haag blijft staan' over het algemeen effectief is in het bereiken van de hierboven genoemde beoogde doelen met betrekking tot het werven van de doelgroep. Uit de resultaten blijkt dat:

- Trainers vinden dat er een brede doelgroep wordt bereikt door de valpreventietraining: ze hebben zowel deelnemers die al wel eens zijn gevallen ('kwetsbaar en gemotiveerd') als deelnemers die nog relatief vitaal zijn ('zelfstandig en actief'). Een seniorenprofiel dat volgens stakeholders nog moeilijk te bereiken is, is het profiel 'sceptisch en passief'. Wat betreft culturele groepen, zien stakeholders senioren met een Chinese en een Oost-Europese achtergrond nog als moeilijk te bereiken doelgroepen, ondanks de huidige inzet op de samenwerking met verschillende culturele instellingen. Wat betreft het bereik onder senioren met verschillende inkomens zijn er in interviews geen specifieke uitspraken gedaan.
- De inzet op diverse typen communicatiemiddelen, zoals sociale media, (lokale) kranten en informatiebijeenvakkomsten, lijkt het doelgroepenbereik ten goede te komen, gelet op de ervaringen van trainers en de wijze waarop deelnemers bij de valpreventietraining terecht zijn gekomen.
- Het gratis aanbieden van de training draagt bij aan het doelgroepenbereik: trainers zeggen dat het aantal deelnemers hierdoor is toegenomen, deelnemers noemen het 'gratis aanbod' als een positief aspect van de training en op basis van de vragenlijst onder deelnemers is het hoogst aannemelijk dat de kosten een positief effect hebben op de deelname aan de valpreventietraining.

Wat betreft de werving is er op de volgende punten nog ruimte voor verbetering:

- Een wervingsstrategie die vooralsnog minder goed werkt is de samenwerking met zorgprofessionals. In het gesprek met professionals van SportiefPlus komt naar voren dat Sportief Plus door zorgprofessionals nog niet altijd wordt gezien als belangrijke schakel in de zorgketen (vanwege hun preventieve rol). Stakeholders hebben hierdoor het idee dat het belang van samenwerking nog niet altijd van beide kanten evenveel wordt gezien.
- De proefles wordt door de geïnterviewde deelnemers over het algemeen als positief ervaren, maar lijkt op basis van de interviews met deelnemers niet zozeer de motivatie te beïnvloeden. Dit heeft

ermee te maken dat deze deelnemers om andere redenen al gemotiveerd waren om met valpreventie aan de slag te gaan (bijvoorbeeld omdat ze zelf zijn gevallen of mensen in hun omgeving kennen die zijn gevallen).

5.3 Training

Binnen de valpreventietraining ‘Den Haag blijft staan’ van Sportief Plus wordt gebruik gemaakt van de In Balans-training, die wetenschappelijk bewezen effectief is. Het is een erkende training, wat inhoudt dat deze voldoet aan de eisen gesteld binnen de brede SPUK-regeling.¹⁰ In deze evaluatie hebben we daarom met name gekeken naar de instrumenten die extra ingezet worden om de effectiviteit van de valpreventie te bevorderen en zo het uiteindelijke doel van valpreventie te behalen, namelijk:

- Een **nulmeting op verschillende balansoefeningen** om inzicht te krijgen in waar senioren staan met betrekking tot balans en aan het einde van de valpreventietraining inzichtelijk te maken waar senioren staan met betrekking tot balans.
- Een **(huiswerk)handboek voor deelnemers** om deelnemers van (extra) informatie te voorzien en deelnemers te motiveren om ook buiten de valpreventietraining actief te oefenen.
- **Oefeningen afgestemd op het niveau van de deelnemer** zodat de valpreventietraining aansluit bij alle deelnemers.
- **Het aan laten sluiten van verschillende professionals** om senioren te informeren over verschillende factoren die van invloed zijn op hun gezondheid en balans en over het beweegaanbod in de wijk.
- **Individuele trainingen** om ook senioren die niet naar de trainingslocaties kunnen komen op een laagdrempelige manier een valpreventietraining te laten doen.

Middels deze mechanismen beoogt Sportief Plus deelnemers te motiveren, zich bewust te maken van de noodzaak van valpreventie, het zelfvertrouwen te vergroten en beweegangst te verminderen.

De resultaten laten tot nu toe zien dat de aanpak ‘Den Haag blijft staan’ over het algemeen effectief is in het bereiken van de hierboven genoemde beoogde doelen met betrekking tot de training. Uit de resultaten blijkt het volgende:

- Zowel trainers als deelnemers zien vooral een groot effect van de valpreventietraining op hun **zelfverzekerdheid**, die toeneemt doordat deelnemers zich er onder andere bewust van worden hoe ze valrisico’s kunnen verkleinen. Ook een jaar na deelname aan de valpreventietraining zegt de ruime meerderheid van de oud-deelnemers zich (redelijk) meer zelfverzekerd te voelen (85%). Uit de vragenlijst onder deelnemers direct aan het einde van de valpreventietraining, blijkt dat ruim de helft van de deelnemers het idee heeft dat hun valrisico onveranderd is gebleven. Iets minder dan de helft heeft het idee dat zij wel (veel) minder vallen dan voor de training. Een jaar na deelname aan de valpreventietraining zegt 69 procent van de oud-deelnemers de afgelopen twaalf maanden niet te zijn gevallen. De deelnemers die wel zijn gevallen zeggen dat dit niet meer is dan dat ze voorheen vielen.
- Trainers en deelnemers zijn unaniem positief over de oefeningen in de groepstraining. Zaken die daarbij met name worden gewaardeerd zijn de speelsheid van de oefeningen, de aandacht voor spierkracht en balans en de wijze waarop tijdens de training wordt ingespeeld op het individuele niveau van de deelnemers. Ook de deelnemers aan de individuele trainingen zijn positief over de oefeningen, waarbij wederom nadrukkelijk de goede aansluiting op hun niveau hoog wordt gewaardeerd, omdat dit de laagdrempeligheid vergroot. De valpreventietraining sluit over het algemeen goed aan bij de verwachtingen die deelnemers hebben.
- Het huiswerkhandboek wordt door deelnemers positief beoordeeld op duidelijkheid en gebruiksvriendelijkheid, mede door het gebruik van afbeeldingen en links naar instructiefilmpjes.

¹⁰ [Brede SPUK-regeling \(specifieke uitkering\) | Subsidie | Dienst Uitvoering Subsidies aan Instellingen \(dus-i.nl\)](#)

Daarnaast blijken ook de contextfactoren (de locatie en het groepselement) het beoogde effect te hebben:

- Meerdere deelnemers vinden het feit dat de valpreventietraining bij hen in de buurt gegeven wordt een belangrijk voordeel. Dit is praktisch en draagt volgens deelnemers bij aan het vertrouwde gevoel dat ze bij de training hebben.
- Deelnemers vinden het groepselement zeer belangrijk; dit is wat de trainingen voor hen zo leuk maakt. De deelnemers laten weten dat dit tijdens en na de trainingen leuk sociaal contact biedt, bijvoorbeeld in de vorm van gezamenlijke koffiemomenten zowel rondom de training als erbuiten. Deelnemers geven ook aan dat het feit dat de trainingen met een groep zijn, hen stimuleert om te blijven komen – ook als ze er soms wat minder zin in hebben.

Er is, met betrekking tot de training, nog ruimte voor verbetering als het gaat om:

- Het huiswerkhandboek: dit wordt, ondanks de positieve beoordeling hiervan door de deelnemers slechts in beperkte mate door deelnemers gebruikt om de oefeningen thuis te doen. De geïnterviewde deelnemers oefenen thuis wel, zij het in wisselende mate, maar gebruiken daar niet per se het huiswerkhandboek voor. Ook een jaar na deelname wordt het handboek niet meer of slechts minimaal gebruikt.
- De nulmeting aan het begin van de valpreventietraining lijkt nog slechts in beperkte mate de gewenste effecten te hebben. Trainers geven aan dat niet alle oefeningen even nuttig zijn voor het verkrijgen van inzicht in het niveau van de deelnemers. De geïnterviewde deelnemers ervaren ook niet dat de nulmeting veel bijdraagt aan hun bewustwording en motivatie, ook omdat zij niet direct na de nulmeting inzicht kregen in de uitkomsten. Op de bewustwording en motivatie van deelnemers *tijdens* de valpreventietraining heeft de nulmeting dus weinig effect. Tevens worden nul- en eindmetingsresultaten nu te wisselend bijgehouden. Om deze metingen bruikbaar te maken en inzichtelijker te maken voor zowel trainers als deelnemers, zou het nodig zijn deze resultaten structureler bij te houden en deze te koppelen aan heldere streefwaardes.

5.4 Nazorg

Met betrekking tot de nazorg maakt Sportief Plus gebruik van een aantal verschillende methoden:

- **Senioren helpen met het vinden van passend beweegaanbod** om deelnemers te voorzien van informatie en inzichten over het blijven bewegen na de valpreventietraining. Een jaar na deelname aan de training zeggen bijna alle respondenten nog steeds in beweging te zijn (92%). Hiermee lijkt een doel van de valpreventietraining behaald, namelijk dat oud-deelnemers duurzaam bezig zijn met valpreventie door te blijven bewegen. Wat betreft het gebruik van sport- en beweegaanbod zegt 77 procent van de respondenten gebruik te maken van sport- en beweegaanbod. 35 procent van de respondenten doet dit via een sportclub of zelfstandig (eveneens 35%), 8 procent van de respondenten doet dit via een buurtsportcoach.
- **Terugkombijeenkomst na zes weken met de trainer en deelnemers bellen na drie maanden** om te informeren hoe het met de deelnemers gaat en deelnemers te voorzien van nodige tips en te wijzen op het belang van valpreventie.

Middels deze mechanismen beoogt Sportief Plus dat deelnemers gemotiveerd blijven om duurzaam met valpreventie bezig te zijn.

Wat betreft de nazorg is er nog ruimte voor verbetering. Uit de resultaten blijkt het volgende:

- Het na afloop van de valpreventietraining doorgeleiden van senioren naar een passend beweegaanbod blijkt in de praktijk nog een uitdaging. Volgens stakeholders is het beweegaanbod min of meer op orde, maar is het soms lastig om dit precies te matchen met de behoeften van senioren. Uit de resultaten na een jaar blijkt echter dat oud-deelnemers wel actief bezig zijn met in beweging blijven, 77 procent van de respondenten zegt daarbij gebruik te maken van sport- en beweegaanbod.
- Wat de behoeften van senioren betreft, geven deelnemers in de vragenlijst overwegend aan wel behoefte te hebben aan nazorg, maar tegelijkertijd ook het idee te hebben dat zij geen extra hulp nodig hebben om zelfstandig te blijven bewegen. Ruim de helft van de deelnemers geeft echter ook

aan geen duidelijk beeld te hebben van het beweegaanbod in hun stadsdeel, waardoor het onzeker is of zij doorstromen naar een beweegaanbod dat ook het doel van duurzame valpreventie dient.

- De terugkombijeenkomst kan volgens de geïnterviewde stakeholders wel inzicht bieden in hoe het met deelnemers gaat en in hoeverre zij aanvullende tips/hulp nodig hebben, maar dit zou volgens hen moeten worden georganiseerd voor alle deelnemers (ook uit eerdere trainingsblokken). Nu gebeurt dit alleen voor deelnemers van het meest recente trainingsblok.
- Een jaar na deelname aan de valpreventietraining is aan de oud-deelnemers gevraagd om de valpreventietraining en het ervaren effect van de training te beoordelen met een cijfer van 0 tot en met 10. De valpreventietraining wordt door oud-deelnemers zeer positief beoordeeld: De overgrote meerderheid van de respondenten geeft een 8 of hoger (88%), waarbij 42 procent een 8 geeft, 31 procent een 9 en 15 procent een 10. Respondenten merken hierbij op dat hun spieren merkbaar versterkt zijn, ze veel geleerd hebben, minder vallen en oplettender zijn op het gebied van houding en manier van lopen. Daarnaast vonden veel deelnemers de valpreventie ook erg leuk en gezellig.



REGIOPLAN
BELEIDSONDERZOEK

Regioplan
Jollemanhof 18
1019 GW Amsterdam
T +31(0)20 531 53 15
www.regioplan.nl