

WMO RADAR

‘Minder vallen door meer bewegen’



Preventieve aanpak valpreventie voor ouderen

- Waarom Valpreventie
- Werkzame elementen in wijkgerichte aanpak
- Cursus valpreventie



Waarom valpreventie

Maatschappelijke winst

Individuele opbrengst

Relatief eenvoudige
interventie



Minder vallen door mee bewegen, wijkgerichte aanpak

Onderdelen effectieve aanpak *(VeiligheidNL)*

- Bereikt ouderen met een verhoogd valrisico
- Is planmatig opgezet
- Combinatie van Beweegprogramma + voorlichting relevante thema's

Wijkgericht Kernteam in de wijk voor integrale aanpak:

- Welzijn
- Fysiotherapeut
- Huisartsenpraktijk

Kom in Beweging

Cursus

Terugkombijeenkomsten

Begeleiden naar regulier beweegaanbod

Cursus van 8 bijeenkomsten

- Beweegprogramma
begeleiding fysiotherapeut
- Voorlichting over thema
door professionals uit wijknetwerk
 - belang van bewegen (fysiotherapeut)
 - zicht en gehoor (*Visio*)
 - schoenen en voetverzorging (*pedicure*)
 - aandacht voor de woonomgeving (*ergotherapeut*)
 - (onder-)voeding + vitamine D (*diëtiste*)
 - alcohol en medicijngebruik (*apotheker*)
 - Gebruik van hulpmiddelen (*VEGRO*)
 - in beweging blijven (*sport en beweegaanbieders uit de wijk*)

Beschikbare materialen

- Handboek 'Minder vallen door meer bewegen'
- Cursusprogramma 'Kom in beweging'
- Films
 - 8 voorlichtingsfilms, 15 minuten
 - 8 beweegfilms, 15 minuten



Wmo radar

Veronique Vaarten

Innovatie en Ontwikkeling

www.wmoradar.nl