

### **Valpreventie “Kom in beweging”**

De cursus Valpreventie “Kom in beweging”, is wijk gebonden, georganiseerd door een welzijnsorganisatie, gegeven door een fysiotherapeut en gastsprekers, verzorgd door een coördinator, een ergotherapeut en een vrijwillige gastvrouw of gastheer. Huisartsen in de betreffende wijk kunnen zeer eenvoudig doorverwijzen naar de cursus. Achterliggende visie is: bewegen is de belangrijkste preventie, het moet ingebed zijn in de wijk, en er is sprake van een integrale lokale aanpak: Zorg + Welzijn + Sport.

Voor 2017 werden er in Rotterdam door verschillende partijen losse en incidentele activiteiten georganiseerd gericht op valpreventie en bewegen voor ouderen. Er was geen samenwerking en er was maar een incidentele doorverwijzing door een huisarts.

Valpreventie is echter onmisbaar in het Langer Thuis programma: een valongeval bij een oudere is de meest voorkomende oorzaak van letsel, het is een aanslag op mobiliteit en zelfstandigheid en het is een grote kostenpost in de zorg. In achterstandswijken wonen vaak veel kwetsbare en geïsoleerde ouderen. Voor hen is valpreventie van een nog groter belang.

Een huisartsenpraktijk uit een voormalige achterstandswijk, een Zorggroep en een fysiotherapeut startten in 2017 het project “minder vallen door meer bewegen”, waar doorverwijzing, een integrale, structurele en planmatige aanpak centraal staan en waar een koppeling gemaakt wordt met het beweegaanbod in een wijk. De cursus “Kom in beweging” kwam hieruit voort.

De cursus bestaat uit:

- 1) een intake/valrisico meting thuis bij de oudere door ergotherapeut/wijkverpleging.
- 2) Werving door huisartsen, wijkverpleging, fysiotherapeuten
- 3) 9 bijeenkomsten o.l.v. fysiotherapeuten en gastsprekers
- 4) Opvang van deelnemers door een vaste gastvrouw/gastheer (vrijwilliger)
- 5) Koppeling aan beweegaanbod in de wijk

De welzijnsorganisatie had ook het doel de cursus en de aanpak te delen met andere professionals. Zij heeft een werkplaats georganiseerd over de valpreventie en het is de bedoeling dat alle informatie online gedeeld gaat worden. Zie alvast:

<https://wморadar.nl/valpreventie>

### Algemene informatie

Doelgroep: Huisartsen, welzijnsprofessionals, oudere patiënten

Gestart in: 2017, welzijnsorganisatie in samenwerking met een huisartsenpraktijk.

Rol FAW Rotterdam: financiering verlenging pilot in 2018 voor drie groepen in andere wijken van Rotterdam. Vanaf 2019 kan de valpreventie via de welzijnsorganisatie WMO/Radar bijna zonder subsidie gegeven worden.