

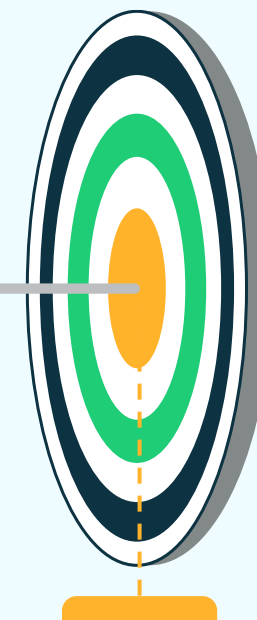
Valpreventie Carrousel

Academische Huisartsenpraktijk Groningen

Resultaten implementatievoucher

Onderdeel 1: Doel van het project

Het vergroten van de bewustwording voor het belang van valpreventie door het screenen van 65 plussers op valrisico in de huisartsenpraktijk in aansluiting op de jaarlijkse griepvrij.



Achtergrond

- Elke 4 minuten belandt een 65-plusser na val op de Spoedeisende Hulp in Nederland.
- De gevolgen van een val zijn enorm zowel in persoonlijk leed als zorgkosten.
- Een val kent meerdere valrisicofactoren dus een goede signalering en gestructureerde aanpak is van belang.

Methode en betrokken partijen

- Organisatie valpreventie carrousel in aansluiting op jaarlijkse griepvrij huisarts
- Medisch domein: fysio, diëtist, GLI, apotheek, ergo
- Sociaal domein: Coördinator valpreventie gemeente, wij team, beweegaanbod wijk, HANN
- Opleiding & Onderzoek: Studies Hanze en RuG Sportkunde, Ergotherapie, Bewegingswetenschappen

Valpreventie carrousel

- Vragenlijst
 - Valrisico test
- Kracht en balans testen
 - SPPB
 - TUG
 - 4 meter looptest
 - Smartfloor

Evaluatie

- Classificatie en aantallen laag, matig, hoog valrisico
- Follow up hoog risico
 - Valrisico analyse
 - Plan op maat
- Patiënt evaluatie
- Medewerker evaluatie

Impact

- Valrisico van 225 patiënten gescreend
- 60 patiënten met hoog valrisico
- Vergroting bewustwording valrisico
- Verbeterde samenwerking ketenpartners

Onderdeel 2: Wat merken patiënten ervan? (focusgroep)

Vorbereiding Carrousel

- Combinatie valpreventie carrousel in aansluiting op grieprik bleek sterke en laagdrempelige drijfveer voor deelname.
- Tips uitnodigingsbrief:
 - Dikke letters
 - Bullet points
 - Tijdsindicatie

Carrousel

- De valpreventie carrousel werd als positief ervaren.
- De vragenlijst werd als te beknopt ervaren. Behoeftte aan meer ruimte voor context.
- De fysieke testen werden als relevant ervaren.
- De medewerkers waren vriendelijk.
- Het was nuttig om te ervaren tot welke risicogroep je behoort en wat je zelf kan doen om je risico te verbeteren

Follow up na Carrousel

- Discrepantie uitslag valpreventie carrousel en eigen inschatting valrisico patiënt beïnvloedt mate van follow up
- “De valpreventie carrousel stimuleert tot gedragsverandering, zoals thuis oefenen of aanmelden voor een programma.”
- De follow up opties waren niet voor iedereen duidelijk.

“

“de combinatie van de grieprik en de valpreventie carrousel was een sterke drijfveer voor mijn deelname”

”

Onderdeel 3.1: Wat is er veranderd in de zorg?

Vóór het project

- Geen valpreventie carrousel in aansluiting op de grieprik
- Van slechts een enkele 65 plusser was het valrisico bekend
- Alleen reactieve aandacht voor valpreventie in de spreekkamer
- Geen structurele samenwerking tussen medisch en sociaal domein m.b.t. valpreventie
- Geen structurele samenwerking met bewegingswetenschappen

Ná het project

- Een jaarlijkse valpreventie carrousel in aansluiting op de grieprik
- Bij 33% van de genodigde 65 plussers is het valrisico vastgesteld
- Meer pro actieve aandacht voor valpreventie in de spreekkamer
- 8 wekelijkse bijeenkomsten met fysiotherapeut, diëtist, huisartsenpraktijk, studenten bewegingswetenschappen en coördinator ketenaanpak valpreventie
- Een leer-werkplek voor studenten bewegingswetenschappen
- Inbedding project in onderzoekslijn van bewegingswetenschappen

“

“Bij 33% van de genodigde 65 plussers is het valrisico vastgesteld”

”

Onderdeel 3.2: Wat is er veranderd in de zorg?

Hoe ziet de samenwerking (keten) eruit?

- Huisarts, verpleegkundige, assistente
 - Screenen valrisico, plan op maat, verwijzen naar het juiste domein
- Fysiotherapie
 - Kracht en balans testen
 - aanbieder individuele trainingen en groepstrainingen (Otago en in Balans)
- Diëtist
 - Voeding en balans
 - Appeltje eitje, Sapfiets
- Coördinator ketenaanpak valpreventie
 - Screenen valrisico, informatie bijeenkomsten, in Balans
- Healthy Ageing Noord Nederland (HANN)
 - Screenen valrisico, knijpkracht
- Wij team, Beweegaanbod wijk, wandelgroep
- Studenten ergotherapie (12), sportkunde (2), bewegingswetenschappen 5)

Wat heeft de samenwerking opgeleverd

- Een protocol voor een valpreventie carrousel in aansluiting op de jaarlijkse griepvaccinatie
- Test formulier op maat
- Informatie folder
- Samenwerkingsafspraken met sociaal en medisch domein
- Uniformiteit in werkwijze
- Plezier
- Interprofessionele leerwerkplek

“

“De samenwerking tijdens de valpreventie carrousel verliep heel prettig en efficiënt”

”

Onderdeel 3.2: Bijlagen: Gebruikte materialen november 2025

Voorkom vallen
Kom in beweging

Veilig op de been blijven? Ontdek jouw valrisico

Naam:
Geboortedatum:
Geslacht: man / vrouw / anders

Stap 1: Bekijk jouw situatie

Ja Nee

- Ben je gevallen in het afgelopen jaar? ☐ Ja ☐ Nee
- Ben je bang om te vallen? ☐ Ja ☐ Nee
- Heb je moeite met bewegen, lopen of evenwicht houden? ☐ Ja ☐ Nee

☐ Nee op alle vragen ->	Laag valrisico ->	ga door naar de teststraat
☐ Ja op één of meer vragen ->	Ga door naar stap 2	

Stap 2: Onderzoek de ernst van het valrisico

Ja Nee

- Had je verwondingen na je val en ben je hiervoor bij de dokter of in het ziekenhuis geweest? ☐ Ja ☐ Nee
- Ben je vaker dan één keer gevallen in het afgelopen jaar? ☐ Ja ☐ Nee
- Ben je gevallen doordat je flauwviel? ☐ Ja ☐ Nee
- Kon je niet zelf opstaan na de val? ☐ Ja ☐ Nee
- Heb je hulp nodig bij een of meer van de volgende taken: koken, tuinieren, stofzuigen of boodschappen doen? ☐ Ja ☐ Nee

☐ Ja op één of meer vragen ->	matig of hoog valrisico ->	ga door naar de teststraat
☐ Nee op alle vragen ->	laag of matig valrisico ->	ga door naar de teststraat

Voorkom vallen
Kom in beweging

TEST 1: 4-METER LOOPTEST	SCORE IN PUNTEN
Tijd (2 cijfers achter komma): _____ sec	
TEST 2: IN BALANS	SCORE IN PUNTEN
a. Voeten naast elkaar	
b. Semi tandem stand	
c. Tandem stand	
TEST 3: OPSTAAN UIT STOEL 5X	SCORE IN PUNTEN
Tijd in seconden: _____ sec	
TOTAAL AANTAL PUNTEN:	

Uitleg punten	Test 1 t/m 3:
Minder dan 4 punten:	U ervaart waarschijnlijk al wat meer beperkingen in het dagelijks leven. Een actie in de zin van huisartsbezoek, fysiotherapeut is aan te raden om u gedegen advies te geven.
Tussen 4-9 punten:	Er is een verhoogd risico. Misschien merkt u de laatste tijd wat verminderde conditie, balans, of kracht. Blijf vooral in beweging. Een extra beweegactiviteit of bijvoorbeeld meedoen aan de cursus 'In Balans' is zeker aan te raden.
Meer dan 9 punten:	Niet in de gevarenzone. Blijf zo doorgaan. Bewegen blijft goed voor uw kracht, balans, conditie en uw algemene gezondheid

TEST 4: TIME UP & GO TEST (TUG)
Tijd in seconden: _____ sec

Uitleg test 4: TUG	
Score lager dan 20 sec:	<i>U loopt zelfstandig en veilig</i>
Score hoger dan 30 sec:	<i>Er is hulp bij het lopen noodzakelijk</i>

TEST 5: SMARTFLOOR		
LAAG valrisico	MATIG valrisico	HOOG valrisico

We zouden de metingen van uw valrisico graag op willen nemen in uw huisartsendossier, zodat we u eventueel in de toekomst beter kunnen helpen.

Als u hiermee akkoord bent wilt u het formulier dan inleveren aan het einde van de teststraat bij de medewerker van de huisartsenpraktijk? Alvast bedankt.

Voorkom vallen
Kom in beweging

Uitnodiging Bijeenkomst Voorkom vallen

Als je ouder wordt kan een val nare gevolgen hebben. Kom daarom naar de voorlichting over valpreventie in de Binnenstad of in de Oosterpark. Laat je risico testen, dan weet je meteen of 'In Balans' een geschikt programma voor jou is. Val niet, kom in beweging. Nog gezellig ook!

Voor meer info:
sport050.nl/voorkomvallen of mail
voorkomvallen@groningen.nl

Binnenstad Oost en Oosterpark

Binnenstad Oost

Wanneer: Maandag 24 november,
14:00-16:00 uur (inloop 13.45 uur)
Waar: Wijkcentrum Sint Jan
Nieuwe Sint Jansstraat 35, Groningen

Oosterpark

Wanneer: Woensdag 3 december,
14:00-16:00 uur (inloop 13.45 uur)
Waar: Buurtcentrum Ons Belang
Zaagmuldersweg 82c, Groningen

Voor wie: 65 plussers
Wat: Testen van valrisico. Voorlichting over valpreventie en het beweegprogramma 'In Balans'
Kosten: gratis



SPORT050

Onderdeel 4: Welke stappen hebben jullie gezet (methode)?

Hoe hebben jullie het project aangepakt?

Vorbereiding Carrousel

- Vijf voorbereidingsbijeenkomsten ketenpartners
- 65 plussers ontvangen gefaseerd een uitnodiging voor de grieprik en de valpreventie carrousel

Valpreventie Carrousel

- Patiënt haalt de grieprik bij de huisarts
- Patiënt gaat aansluitend naar valpreventie carrousel
- Fysiotherapeuten, studenten, medewerkers gemeente, huisartsenpraktijk en HANN verzorgen valpreventie testen
- Patiënt doorloopt de valpreventie carrousel
- Laag valrisico (naar stand sociaal domein/sport)
- Matig valrisico (naar gespecialiseerde beweeginterventie)
- Hoog valrisico (follow up huisartsenpraktijk > medisch screenen en advies op maat)

Follow-up na Carrousel

- Follow-up hoog risico patiënten door huisartsenpraktijk
- Valrisico analyse op indicatie
- Evaluatie patiënten:
Focusgroep: 4 hoog, 2 matig en 4 laag valrisico
- Evaluatie Medewerkers
- Analyse resultaten door bewegingswetenschappen
- Aanpassen testprotocol
- Ontwikkeling visie en vervolg
- Kennisdeling/Communicatie

“



”

Onderdeel 5: Wat werkte goed – en wat minder?

Barrières

- Definitie hoog valrisico is niet eenduidig
- Discrepancie valrisico testuitslag en eigen inschatting patiënt
- Doorstroom is lastig
 - Lage capaciteit valpreventie groepsinterventies
 - Lagere motivatie voor groepsinterventies
 - Hogere motivatie voor zelf oefenen of individuele interventies
- Aandacht voor verwijzing diëtist/voeding kan beter
- Hoge werklast follow-up hoog risico:
 - Betere definitie hoog risico?
 - Meer regie bij patiënt?
 - Digitale pop up na val?



Succesfactoren

- Hoge opkomst valrisico carrousel door aansluiting bij jaarlijkse grieprik
- Enthousiasme van patiënten en medewerkers
- Zeer goede samenwerking sociaal domein, medisch domein, onderwijs en onderzoek
- Bewustwording van eigen valrisico was voor veel patiënten een eye opener



Neveneffecten

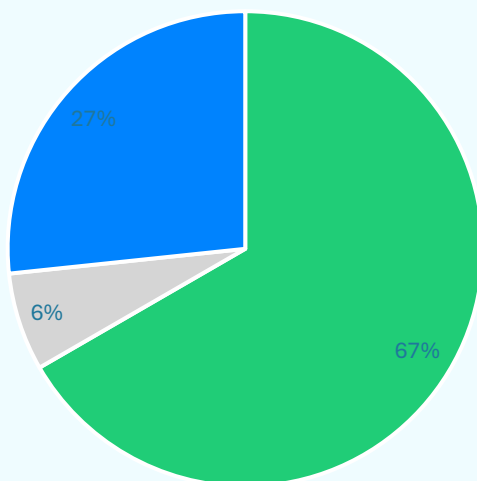
- Een interprofessionele leerwerkplek:
- Interprofessioneel opleiden en samenwerken tijdens de carrousel bleek van evidente meerwaarde (sneeuwbaaleffect, kruisbestuiving)
- Het inbedden van ons project binnen de onderzoekslijn van bewegingswetenschappen
- Door de valpreventie carrousel zijn praktijkmedewerkers ook in de spreekkamer alerter op valrisico
 - Van reactieve houding naar pro-actieve houding

Onderdeel 6: De impact in cijfers

Genodigden grieprik: 685

Opkomst grieprik: 421

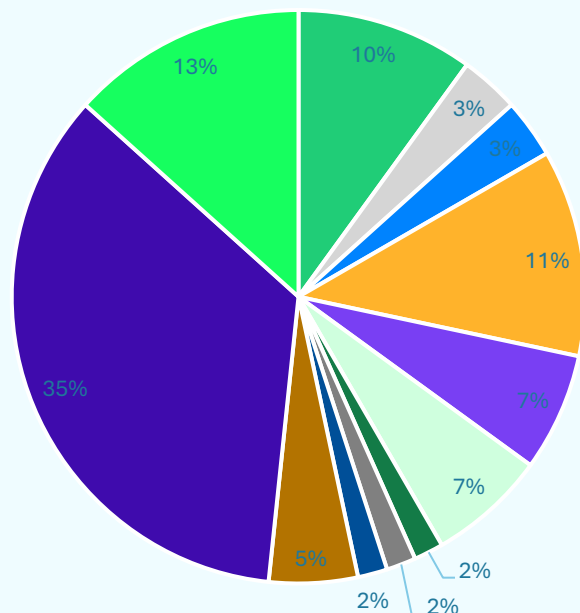
Valpreventie carrousel: 225



Laag valrisico (150) Matig valrisico (15)
Hoog valrisico (60)

Gem leeftijd 72 jaar
48% man, 52% vrouw

Follow-up hoog valrisico (60)



In balans (6) Otago (2)
Vallen verleden tijd (2) Individuele fysiotherapie (7)
Voorlichtingsbijeenkomst Gemeente (4) Zelf Oefenen (4)
KNO (1) Botdensitometrie (1)
Medicatie aanpassing (1) Later interventie (3)
Geen interesse (22) Niet benaderd (8)

Opvallend resultaat

"27% van de gescreeende 65 plussers had een verhoogd valrisico"

Onderdeel 7: Hoe gaat het nu verder?

Wat is geborgd?

- Structurele aandacht voor preventie in aansluiting op de jaarlijkse grieprik
- Samenwerkingsafspraken met medisch en sociaal domein m.b.t. valpreventie
- Uniforme valpreventie testmaterialen, protocollen, folders, informatie
- Inbedding in opleiding en onderzoekslijn van studie bewegingswetenschappen

Wordt het uitgebreid?

- In het najaar van 2026 wordt de 2^e helft van de mobiele 65 plussers de valrisico test aangeboden na de grieprik
- De niet mobiele 65 plussers worden in 2026 thuis bezocht
- Verbetering testprotocol n.a.v. de analyses door bewegingswetenschappen
- In het najaar van 2027 en 2028 kiezen we als thema preventie van obesitas in aansluiting op de grieprik

Wie blijft verantwoordelijk?

Tina van der Velde

- Huisarts AHG
- Kaderhuisarts bewegingsapparaat
- J.I.van.der.velde@umcg.nl
- 050-3615020

Hwa Monen

- Praktijkverpleegkundige AHG
- H.F.J.Monen@umcg.nl
- 050-3615020

healthyageing@ahg.umcg.nl

