

# COMMUNICATIE VALPREVENTIE VOOR ZORGPRAKTIJKEN IN STICHTSE VECHT

*Versie 7 augustus 2024*



## 1. Inleiding

Gemeente Stichtse Vecht wil actief voorkomen dat 65-plussers vallen. En daar hebben we jouw hulp bij nodig! We willen alle 65-plussers in Stichtse Vecht bereiken om hen op te roepen te investeren in hun mobiliteit, te wijzen op beschikbaar aanbod, en hen deel te laten nemen aan sport- en beweegaanbod. We willen dat iedereen sterk blijft staan! Wist je dat nu elke 4 minuten een 65-plusser door een val op de SEH belandt?

Om deze inwoners te bereiken, moet effectief gecommuniceerd worden. Daarom is deze handreiking voor praktijken opgesteld. Zo zorgen we ervoor dat we met alle zorgprofessionals in de gemeente op eenzelfde wijze over valpreventie communiceren. We willen dat iedereen in elke praktijk:

- Enthousiast is over valpreventie
- Valrisicotest uitvoert bij hun cliënt/patiënt
- Hun cliënt/patiënt wijzen op passend aanbod en informatie.

Voor valpreventie werken we met een ketenaanpak waarin we al ons aanbod rondom valpreventie bundelen. Aanbod dat elkaar versterkt. Hieronder is het valpreventieaanbod schematisch weergegeven op basis van wie hiervoor in aanmerking komt (op basis van valrisico) en wie het eerste aanspreekpunt voor dit aanbod is.



### Wat vragen we van jou?

- Je zorgt dat in de wachtkamer communicatiemateriaal ligt voor inwoners.
- Je zorgt ervoor dat de actuele verwijsinstructie in de koffieruimte hangt voor alle zorgprofessionals. Het is belangrijk dat iedereen weet hoe ze kunnen verwijzen en naar wie. Dus zet valpreventie ook met regelmaat op de agenda ter bespreking.
- Je updates wilt delen in de nieuwsbrieven of op sociale media. Deze worden eens in de 1 of 2 maanden kant-en-klaar aan je geleverd, uiteraard staat het je vrij om hier een eigen draai aan te geven.

In het volgende hoofdstuk lichten we bovenstaande nader toe.

### Wat kan je van ons verwachten?

Vanuit de gemeente en MOMenz coördineren wij de ketenaanpak valpreventie. We streven ernaar dat we vallen voorkomen onder onze inwoners. Dit doen we door te zorgen voor sluitend en passend aanbod voor inwoners, en zorgen voor kenbaarheid onder professionals en inwoners. Voor communicatie zorgen wij voor instapklaar communicatiemateriaal: content voor nieuwsbrieven en social media, folders en flyers, en wachtkamerschermen. Wil je iets anders of wat meer? Wij denken graag met je mee!

### Vragen?

Heb je vragen of opmerkingen n.a.v. deze handreiking? Neem contact op met je wijkcoördinator of de coördinator vanuit MOMenz (Esther Versteeg, [e.versteeg@momenz.nl](mailto:e.versteeg@momenz.nl)). Zij kunnen je verder helpen.

## 1. Boodschap voor inwoners

Het doel van de boodschap is het creëren van bewustwording bij inwoners en hen te activeren. Belangrijk hierbij is een positieve insteek. We sluiten hierbij aan bij de landelijke campagne vanuit VWS en VeiligheidNL. Zij zullen rond de valpreventieweek deze campagne ook uitrollen en deze boodschap verspreiden. Op de website [www.hoesterkstaik.nl](http://www.hoesterkstaik.nl) worden inwoners geïnformeerd over het valrisico en wat zij zelf kunnen doen.

“Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Zo kun je blijven genieten van de dingen die voor jou belangrijk zijn. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als je nog gezond en sterk bent. Wist je dat er jaarlijks zo'n één miljoen 65-plussers vallen? Gelukkig kun je zelf veel doen om een val te voorkomen. Bijvoorbeeld door je spieren en balans te trainen. Ook gezond eten en regelmatig je ogen laten controleren zijn belangrijk. Wat is jouw risico op vallen? Test het eenvoudig en snel en ontdek wat jij kan doen om zo lang mogelijk sterk te blijven staan. Zo kun je de dagelijkse dingen blijven doen. Bijvoorbeeld boodschappen doen of een bezoek brengen aan familie.”

## 2. Wat vragen we van jou?

We hebben als gemeente al meerdere materialen ontwikkeld, zodat ook jouw praktijk makkelijk de boodschap kan verspreiden. Suggesties of wensen t.a.v. de materialen? We horen het graag!

Hieronder staat beschreven wat voor materiaal we hebben en hoe je deze kan inzetten. Wil je meer materiaal? Neem contact op met je wijkcoördinator of de coördinator vanuit MOmenz.

### Vast materiaal voor in de wachtkamer

Fijn als onderstaande materialen een plek krijgen in de wachtkamer. Zo kunnen we inwoners wijzen op het belang van valpreventie. We hebben:

- [Informatiefolder](#)
- [Animatiefilmpje voor wachtkamerschermbescherming over valpreventie](#) (vraag op per mail)

### Vast materiaal voor in de koffiekamer

De verwijsinstructie over valpreventie is redelijk nieuw. Daarom is het belangrijk dat deze onder de aandacht wordt gebracht. Zorg ervoor dat de actuele verwijsinstructie in de koffieruimte hangt voor alle zorgprofessionals. Het is belangrijk dat iedereen weet hoe ze kunnen verwijzen en naar wie. Dus zet valpreventie ook met regelmaat op de agenda ter bespreking. We hebben:

- [Verwijsinstructie](#)
- [Folder Valanalyse](#)

### Materiaal ter promotie van het cursusaanbod

Om de valpreventie cursussen te blijven promoten, hebben we met regelmaat nieuwe input voor jullie nieuwsbrief of sociale media. Esther Versteeg van MOmenz zal deze teksten en afbeeldingen kant-en-klaar aanleveren. Uiteraard staat het je vrij om hier een eigen draai aan te geven. In het hoofdstuk agenda geven we aan wanneer je wat kan verwachten. In het hoofdstuk 'Agenda' vertellen we wat je wanneer kan verwachten. We hebben aan materiaal:

- Input voor de nieuwsbrief en sociale media. Denk aan berichten als 'we gaan weer beginnen, meld je aan', een mooie quote van een deelnemer bij afronding van de cursus,

of een kort filmpje met ervaringen van deelnemers. Naast een stukje tekst, levert Esther ook een wervende afbeelding aan welke cursussen in het dorp binnenkort van start gaan.

- Afbeelding voor op wachtkamerschermen ter promotie van aankomend cursusaanbod
- Flyers voor aankomend cursusaanbod in jouw dorp. Deze worden niet standaard aan je geleverd, dus geef het aan als je deze graag ontvangt.

Heb je binnenkort een open dag, open bijeenkomst of leuk evenement? Laat het Esther weten!

### 3. Agenda

Jaarlijks zijn er drie instroommomenten voor de cursussen. Het instroommoment start met een informatiebijeenkomst, na deze bijeenkomst kunnen zij zich aanmelden voor de vervolgcursus In Balans of Fit&Vitaal. De looptijd van In Balans is 12 weken en Fit&Vitaal 5 weken.

In onderstaande tabel staat weergegeven wanneer we wat aan je vragen. We hebben geprobeerd dit per weeknummer aan te geven, maar het kan per jaar natuurlijk iets verschillen. Daarom zorgen we er altijd voor dat 2 maanden voor de start van de cursus, Esther van MOmenz een update stuurt wanneer je welke input kan verwachten.

Weken voor start aanbod	Weeknummers (en maanden)	Wat?
8 weken	Weken 9, 31 en 47 (feb, aug, nov)	E-mail van Esther met input en materiaal + vooraankondiging wanneer je welke input het best kan inzetten
5 weken	Weken 12, 34 en 50 (maart, aug, dec)	Wachtkamerscherm aanpassen met online flyer, item in nieuwsbrief opnemen
4 weken	Weken 13, 35 en 51 (maart, aug, dec)	Post op sociale media: aankondiging cursusaanbod
2 weken	Weken 15, 37 en 1 (april, sept, jan)	Post op sociale media: aankondiging cursusaanbod

Andere belangrijke data

- Week 40: valpreventieweek. Lokaal zullen we je t.z.t. informeren wat we willen ondernemen; landelijk gaat er dit jaar ook een campagne draaien ([www.hoesterkstaik.nl](http://www.hoesterkstaik.nl)).
- In de maanden februari, mei, juni, oktober zal Esther aanvullende input geven voor de je nieuwsbrief of voor op sociale media. Denk aan het delen van ervaringsverhalen van deelnemers, meer informatie hoe iedereen thuis sterk kan blijven staan, of een kort filmpje om valpreventie laagdrempelig onder de aandacht te brengen.