

Utrechtse ketenaanpak valpreventie

Koersdocument

**DAT
VALT
MEE!**



Versie februari 2025



Inleiding 3

- ① Ketenaanpak per onderdeel 6**
- ② Uitgangspunten Utrechtse ketenaanpak 10**
- ③ Wie doet wat in de Utrechtse ketenaanpak? 12**
- ④ Koers vanaf 2025 16**
- ⑤ Monitoring 18**

Bijlage infographic cijfers 2023 en 2024 19

Inleiding

Utrecht is van oudsher een jonge stad, de twee na jongste stad van Nederland. Toch vergrijst ook Utrecht: het aantal en aandeel 65-plussers neemt toe van 39.400 in 2023 naar 61.000 in 2040, een stijging van meer dan 55%. Bovendien worden ouderen steeds ouder: het aantal 75-plussers stijgt, met daarbij een toename van kwetsbaarheden als vallen, dementie en eenzaamheid¹.

Door de toenemende vergrijzing zal ook in Utrecht het aantal valongevallen flink toenemen, als daar niks op wordt ondernomen. Een valincident kan ernstige gevolgen hebben voor de zelfredzaamheid en de kwaliteit van leven van ouderen. En ook de maatschappelijke kosten van te behandelen letsels na een valincident zijn hoog.

In Nederland leiden verhoogde aantal valongelukken binnen tien jaar tot een ruime verdubbeling van de zorgkosten ten gevolge van valletsels (van 1,1 miljard in 2020 naar 2,7 miljard in 2040).

Het voorkomt leed en kosten wanneer we vallen bij ouderen daadwerkelijk voorkomen. Daarom is de gemeente in 2022 samen met de eerstelijnszorg (SterkZorg en RegiozorgNu) en wijkpartijen gestart met het wijkprogramma 'Vallen Voorkomen' voor kwetsbare ouderen.

¹ Bevolkingsprognose gemeente Utrecht, 2023



'Ik heb een cursus gedaan om goed te vallen. Dus ik kom altijd goed terecht.'

Gerrie (79)



Bijna 40% van de Utrechtse 65-plussers is het afgelopen jaar minimaal 1 keer gevallen

bron:
Utrechtse gezondheidsmonitor 2022



Jaarlijks worden er ongeveer 570 Utrechtse ouderen opgenomen in het ziekenhuis vanwege een val

bron:
CBS 2021



Vrouwen, alleenwonende ouderen en 80-plussers vallen vaker

bron:
Utrechtse gezondheidsmonitor 2022



**40% van de 65-plussers voldoet aan de beweegnorm
25% van de 65-plussers met basisonderwijs of vmbo voldoet hieraan**

bron:
Utrechtse gezondheidsmonitor 2022



8% voldoet aan richtlijn voor balansoefeningen

bron:
Utrechtse gezondheidsmonitor 2022



Bij onveranderd beleid lopen de zorgkosten in 2035 in Utrecht op tot 33,8 miljoen euro, met dan 23.700 ouderen met een verhoogd valrisico

bron:
veiligheid.nl

De noodzaak om werk te maken van valpreventie wordt inmiddels ook landelijk ingezien. Het is onderdeel van de afspraken in het Integraal Zorgakkoord (IZA) en van het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA).

Met de impuls vanuit het GALA en het wijkprogramma “Vallen Voorkomen” als springplank hebben we in 2023 de Utrechtse ketenaanpak valpreventie opgezet in samenwerking met:

- Gemeente Utrecht
- Sterkzorg
- RegioZorgNU
- Fysiotherapeuten Utrecht (FUS)
- Sport Utrecht
- Samenwerkende wijkverplegingsorganisaties (Zorg-in- de-Wijk)

In dit koersdocument zetten we voor betrokken organisaties, professionals en geïnteresseerden onze uitgangspunten en koers vanaf begin 2025 uiteen. Bewoners kunnen informatie over valpreventie en beweeg- en valpreventiecurssussen vinden op de website [Datvaltmee | Vallen voorkomen](#).

Voor informatie kunnen bewoners ook terecht bij de buurtsport-coaches ouderen in hun wijk [Team Valpreventie Utrecht](#).



1 De ketenaanpak per onderdeel

Opdracht vanuit Gezond en Actief Leven Akkoord

De gemeenten hebben de taak gekregen om in samenwerking met het medisch domein de Ketenaanpak valpreventie in te richten voor haar inwoners van 65 jaar en ouder met een valrisico. Dat staat in het **Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA)**.

Doel van dit akkoord is een gezonde generatie in 2040. Centraal staat een gezonde leefwereld en een beweging naar de voorkant. Met de 'voorkant' wordt bedoeld dat beleid en uitvoering beter moeten aansluiten bij de leefwereld van inwoners én dat de nadruk op preventie moet komen.

De GALA-afspraken zijn op bestuurlijk niveau vastgelegd, voor valpreventie zelfs heel specifiek:

- inrichten ketenaanpak valpreventie per gemeente
- 14% van alle thuiswonende ouderen (65+) krijgen jaarlijks een valrisico-inschatting en
- 3% van de ouderen met een verhoogd valrisico volgt een erkende valpreventieve beweeginterventie.

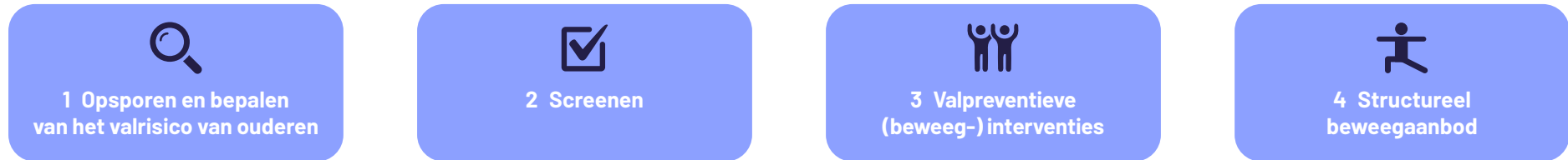


'Volgens mij loop je juist risico om te vallen bij de dingen die je automatisch doet. Omdat je denkt dat je nog dertig bent.'

Elly (74)

Ketenaanpak Valpreventie ouderen

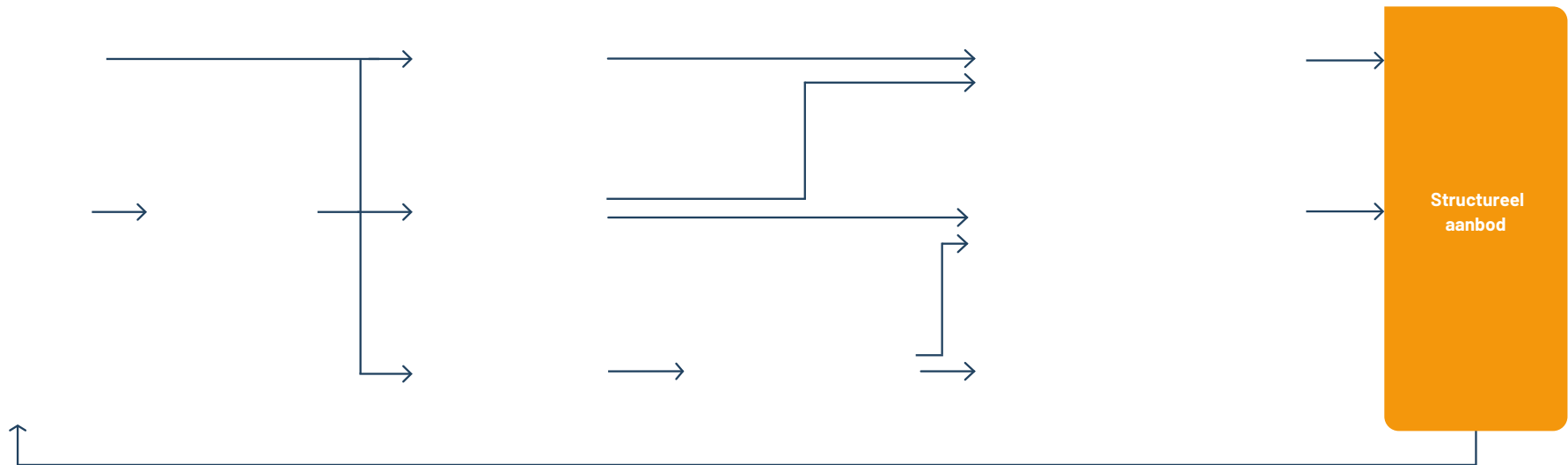
Veiligheid.nl en het RIVM hebben een blauwdruk ontwikkeld voor de ketenaanpak valpreventie. Deze bestaat uit vier onderdelen:



Deze blauwdruk geeft inzicht in de stappen die een oudere in de ketenaanpak valpreventie doorloopt.

Ketenaanpak

● gemeentelijk domein ● zorgdomein



1 Opsporen en bepalen valrisico van ouderen



Het valrisico kunnen we opsporen door middel van de valrisicotest. Met behulp van een aantal vragen, eventueel aangevuld met een looptest wordt bepaald of iemand een laag, matig of hoog valrisico heeft. Een welzijn-, beweeg- of zorgprofessional neemt deze valrisicotest af. In Utrecht is dat meestal een buurtsportcoach, soms ook een fysiotherapeut, een buurtteammedewerker of iemand van de wijkverpleging.

Je kunt de valrisicotest die we in Utrecht gebruiken [hier](#) vinden: [Professionals | Datvaltme](#).

2 Screenen / valrisicobeoordeling



Ouderen met een hoog valrisico worden doorverwezen voor een screening. Deze screening bestaat uit een valrisicobeoordeling waarbij risicofactoren als medicatie, zicht, gehoor en voeding in kaart worden gebracht. Daaruit volgt een op maat gemaakt advies. De valrisicobeoordeling wordt op dit moment in Utrecht, maar ook in andere gemeenten, weinig afgenomen, omdat er nog geen overeenstemming is tussen de zorgverzekeraars en de medische beroepsgroepen die dit mogelijkwijs gaan uitvoeren.

3 Valpreventieve beweginginterventie



Ouderen met een matig valrisico krijgen voorlichting over valrisicofactoren en een aanbod voor een valpreventieve beweginginterventie. In Utrecht bieden we de interventie *In Balans* aan. De buurtsportcoaches zijn hiervoor het aanspreekpunt.

Ouderen met een hoog valrisico krijgen - als dat uit de valrisicobeoordeling komt - in hun advies op maat een aanbod voor de interventie *Otago* of soms ook voor *In Balans* in kleine groepen.

4 Structureel beweegaanbod



De ouderen die de interventie *In Balans* of *Otago* hebben gevolgd krijgen een verwijzing naar beweegaanbod in de buurt. Zo kunnen ze ook na de interventie blijven bewegen en de verbeteringen in balans, functioneren en spierkracht vasthouden.

Ouderen met een laag valrisico krijgen geen verwijzing naar een valpreventieve beweginginterventie maar wel voorlichting over valrisicofactoren en verwijzing naar beweegaanbod in de buurt. In Utrecht zijn de buurtsportcoaches hiervoor het aanspreekpunt.

Valrisicofactoren

Verminderde mobiliteit is een van de belangrijkste valrisicofactoren. Problemen met balans, lopen en spierkracht verhogen het risico om te vallen. Daarom wordt met de ketenaanpak valpreventie allereerst ingezet op valpreventieve beweeginterventies. Maar ook de volgende factoren zijn van belang: medicijngebruik, duizeligheid, schoeisel, ogen en oren, veilig huis, voeding, vitamine D, valangst.

Meer informatie vind je hier [Tips | Datvaltme](#).



'Zo maak je de kans om te vallen een stuk kleiner. Makkelijker dan je denkt.'

Veronica (78)

2 Uitgangspunten Utrechtse ketenaanpak valpreventie

Ambitie

Overkoepelende ambitie: Utrechtse ouderen in staat stellen zo lang mogelijk thuis te wonen, zelfredzaam te zijn en de regie te houden.

Ambitie op valpreventie: ouderen bewegen meer en verlagen hun valrisico.

Doel: inrichten en uitvoeren van de Utrechtse ketenaanpak Valpreventie.

Sinds augustus 2023 werken de gemeente Utrecht, Sterkzorg, RegiozorgNu, SportUtrecht, FUS (Fysiotherapeuten Utrecht Stad) en Zorgindewijk samen in de Regiegroep Utrechtse ketenaanpak valpreventie. Onze uitgangspunten zijn als volgt:

- 1 Een leven lang bewegen 
- 2 Bewegen in de buurt 
- 3 Beweging naar de voorkant 
- 4 Samenwerking medisch en sociaal domein 

1 Een leven lang bewegen



Bewegen is in iedere levensfase van belang, ook voor ouderen. Met voldoende lichaamsbeweging blijven ouderen langer fit, vitaal en onafhankelijk, kunnen ze langer thuis blijven wonen, gebruiken ze minder zorg, en hebben ze een lagere ziektelast en (dus) een hogere kwaliteit van leven, zie [noot](#).

Onze inzet op valpreventie gaat daarom gepaard met de inzet om te blijven bewegen.

Daarom willen we niet alleen dat zoveel mogelijk ouderen met valrisico naar de (tijdelijke) training *In Balans* gaan, maar stimuleren we ze ook om daarna te blijven bewegen. Want alleen op die manier heeft de training blijvend effect. En de ouderen die al voldoende bewegen, bieden we balansoefeningen aan, zodat ze ook zonder de *In Balans*-training hun lage valrisico behouden.

2 Bewegen in de buurt



Voor veel ouderen is het van belang dat de valpreventie-trainingen en het beweegaanbod in de buurt zijn. Daarom organiseren we in elke wijk *In Balans*-trainingen en is er in elke wijk beweegaanbod voor ouderen, dat ook te vinden is op Doemeeinutrecht.nl.

De buurtsportcoaches ouderen weten alles over valpreventie en beweegaanbod in de buurt te vertellen. Ze weten individuele ouderen te bereiken, bezoeken groepen met ouderen, en zijn aanwezig bij evenementen in de buurt met veel ouderen. Ook zijn

ze bij de jaarlijkse griep prik in veel huisartsenpraktijken te vinden. Zij geven informatie, nemen valrisico-testen af, leiden ouderen naar de valpreventieve beweeginterventies en stimuleren hen naar passend sport- en beweegaanbod in de wijk te gaan.

3 Beweging naar de voorkant



Wij vinden het belangrijk om gezondheidsbevordering en preventie dicht bij huis te houden én de eerstelijnszorg toegankelijk houden voor de mensen die dat nodig hebben. Onze insteek is dat fysiotherapeuten de beweeginterventies voor de kwetsbare doelgroep met hoog valrisico (*Otago* en *In Balans* in kleine groep) verzorgen en professionals in het sociaal domein de valpreventie voor mensen met een laag en matig valrisico (*In Balans*).

4 Samenwerking medisch en sociaal domein



De taak van de regiegroep is om de Utrechtse ketenaanpak valpreventie in te richten voor medisch en sociaal domein en toe te zien op de uitvoering ervan.

De ketenaanpak valpreventie wordt ook op wijkniveau uitgevoerd in een nauwe samenwerking tussen het sociaal domein en het medisch domein. De buurtsportcoaches ouderen van Sport Utrecht hebben een leidende rol in de ketenaanpak. Per wijk is er een wijkteam valpreventie met deelnemers uit het medisch en sociaal domein.

3 Wie doet wat in de Utrechtse ketenaanpak?

In Utrecht volgen we de landelijke richtlijnen over de ketenaanpak. Om met meer impact én kosteneffectief te werken gaan we voor een leven lang bewegen in de buurt, bouwen we voort op onze wijk- en stedelijke samenwerking medisch-sociaal, en bouwen we de beweging naar de voorkant verder uit.

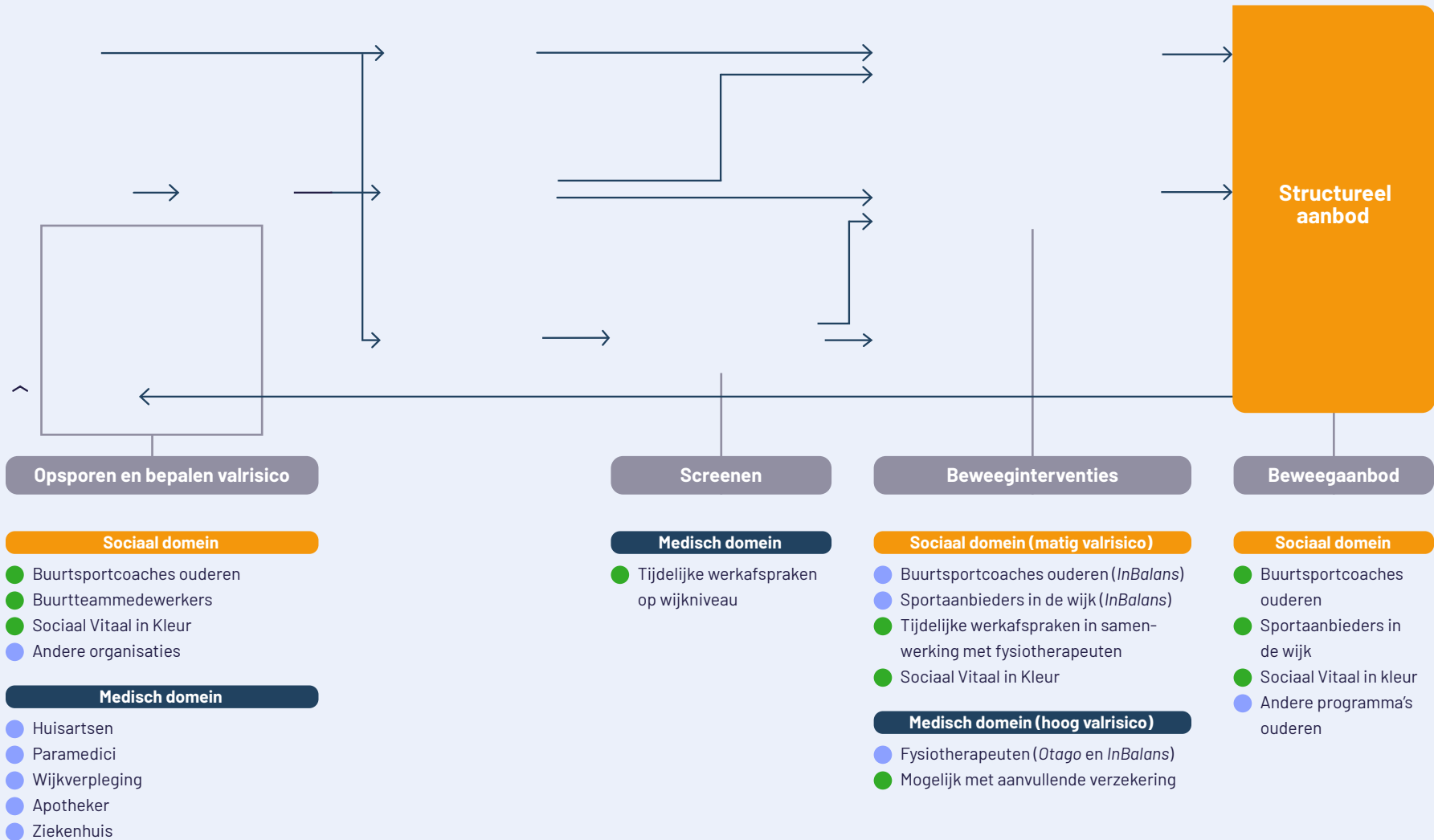
Op dit moment is de keten nog niet volledig ingericht omdat er op sommige punten nog wordt gesproken over de randvoorwaarden. (zie pagina 14). Daar hebben we in de meeste gevallen in onze integrale stedelijke en wijksamenwerkingen tijdelijke oplossingen voor gevonden.

Bekijk het stroomschema 'wie doet wat' op de volgende pagina.



Ketenaanpak valpreventie: wie doet wat?

● Sociaal domein
 ● Zorgdomein
 ● Dit doen we al
 ● Gesprek over randvoorwaarden wordt gevoerd



1 Opsporen en bepalen valrisico



De buurtsportcoaches nemen in Utrecht valrisico-testen af bij individuele ouderen, bij groepen en op evenementen. Soms maken zij gebruik van de SmartFloor, een vloer die het loopgedrag analyseert en het valrisico voorspelt. Op basis van de uitkomst van de valrisicotest verwijzen de buurtsportcoaches ouderen gericht naar een *In Balans*-cursus, sportaanbieder of zorgorganisatie. De valrisicotest wordt ook gedaan door fysio- en oefentherapeuten, bij de intake Hulp bij Huishouding van het buurtteam en in de bijeenkomsten van Sociaal Vitaal in Kleur. We hebben nog geen zicht of en hoeveel valrisico-testen bij de huisartsen, apothekers, wijkverpleging en het ziekenhuis worden gedaan.

2 Screenen/valrisico-beoordeling



Gesprekken over de valrisico-beoordeling voor ouderen met een hoog valrisico zijn gaande tussen zorgverzekeraars en medische beroepsgroepen. Daarom zou deze kwetsbare groep op dit moment geen valrisico-beoordeling kunnen krijgen of een beweeginterventie kunnen volgen (tenzij ze daarvoor aanvullend verzekerd zijn).

In Utrecht hebben de wijkteams valpreventie hiervoor tijdelijke werkafspraken gemaakt. Deze gelden totdat er een structurele oplossing voor handen is. In de meeste wijken betekent dit dat de valrisicobeoordeling voor kwetsbare ouderen wordt afgenomen door de ergotherapeut.

De ergotherapeut vult de valrisico-beoordeling in zover mogelijk in. Aanvullingen (bijvoorbeeld medicatie-overzicht) worden zo nodig bij de apotheek en/of huisarts opgevraagd.

3 Valpreventieve beweeginterventies



Ook voor de beweeginterventie is de keten nog niet optimaal ingericht.

We willen toe naar een situatie waarin de *In Balans*-trainingen voor mensen met matig valrisico zoveel mogelijk worden gegeven door sportaanbieders in de wijk en *Otago* en *In Balans* voor de kwetsbare ouderen door fysio- en oefentherapeuten. Door de trainingen *In Balans* te volgen bij sportaanbieders in de buurt, kunnen de ouderen met een matig valrisico na afloop van de training makkelijk overstappen op het beweegaanbod in de buurt. En zo blijven bewegen.

Voor het bereiken van deze situatie is nog wel het een en ander nodig. Want er zijn nog maar weinig fysiotherapeuten die *Otago* kunnen geven omdat de gesprekken over de risicobeoordeling nog gaande zijn. En er zijn door de vooropleidingseisen voor *In Balans* nog maar weinig aanbieders uit het sociaal domein die *In Balans* mogen geven. We zijn blij dat de Utrechtse fysiotherapeuten op dit moment de *In Balans*-trainingen voor mensen met een matig valrisico geven, zodat er toch aanbod in de wijken is.

Naast de algemene *In Balans*-groepen focussen we ons met Sociaal Vitaal in Kleur specifiek op ouderen met een migratieachtergrond. Sociaal Vitaal in Kleur heeft *In Balans* en het afnemen van de valrisicotest in hun huidige beweegprogramma geïntegreerd.

4 Structureel beweegaanbod



Om ook op oudere leeftijd in beweging te komen en te blijven helpt het als er voldoende en passend sport- en beweegaanbod dichtbij is. We hebben inmiddels goed in beeld welk aanbod er voor ouderen in de wijken is. We zien hierin nog ontwikkelkansen, bijvoorbeeld bij sportverenigingen, of door het toevoegen van specifieke krachttraining en balansoefeningen in bestaande beweeggroepen.

5 Voorlichting



In de valpreventieweek in 2023 is de bewustwordingscampagne 'dat valt mee' gelanceerd. De campagne richt zich op wat ouderen kunnen doen om vallen te voorkomen zoals met bewegen, voeding, zicht en gehoor en inrichting van het huis. De campagne is in 2024 herhaald. Handige tips en informatie voor ouderen en zorgprofessionals is sindsdien te vinden op de website www.datvaltme.nl. Beweeg- en valpreventiecurssussen zijn te vinden op de website doemeeinUtrecht.nl. Ouderen kunnen voor informatie over valpreventie en het aanbod ook terecht bij [de buurtsportcoaches](#).



**'Ik draag geen slippers meer
waarmee ik kan uitglijden.'**

Abdelkader (59)

4 De koers vanaf 2025

Onze koers vanaf 2025 ziet er als volgt uit:

1 Beweging naar de voorkant



We zetten de beweging richting het sociaal domein voort.

- de **buurtportcoaches ouderen** blijven de spil in de Utrechtse ketenaanpak valpreventie. Zij zijn het eerste aanspreekpunt voor ouderen. Ze geven informatie, doen valrisico-inschattingen, leiden ouderen naar de valpreventieve beweeginterventies en stimuleren hen naar passend sport- en beweegaanbod in de wijk te gaan.
- we maken **valrisicoinschattingen** en **voorlichting** over valpreventie standaard onderdeel van de werkwijze van andere sociale partners (zoals de buurtteams, Sociaal Vitaal in Kleur)
- voor **ouderen met een matig valrisico** zetten we in op het geven van valpreventieve beweeginterventies door professionals in het sociaal domein. We ruimen de obstakels die nu nog in de weg staan om sportaanbieders in grote getale aan te stellen als cursusleiders graag uit de weg. Daarvoor zijn we in overleg met Veiligheid.nl. Om ruimte te scheppen voor deze groep zetten we in 2025 ook in op een pilot met Sport Utrecht, de Hogeschool Utrecht, ROCMN en Veiligheid.nl. In deze pilot doorlopen sportaanbieders in de wijk en afgestudeerden van

het ROCMN de *InBalans*-scholing en wordt de kwaliteit van de door hen gegeven *InBalans*-trainingen beoordeeld. Hiermee kunnen we een beter gefundeerd antwoord geven op de vraag of en hoe deze groep kan bijdragen aan de brede implementatie van de Ketenaanpak Valpreventie in de gemeente Utrecht en daarmee aan de beweging naar de voorkant.

2 Sluitende keten, ook voor kwetsbare ouderen



Sterkzorg en RegiozorgNU voeren gesprekken met de zorgverzekeraar over het inrichten van de ketenaanpak voor deze groep ouderen. In de loop van 2025 hopen we dit af te ronden zodat ouderen met een hoog valrisico gefinancierd vanuit de basisverzekering gebruik kunnen maken van de groepsinterventie *Otago* in de wijk. Zo blijven we ons inzetten voor een sluitende keten, ook voor de kwetsbare ouderen met een hoog valrisico:

- we blijven de keten voor hoogrisico ouderen op de agenda zetten van de overleggen eerstelijnszorgverzekeraar en VNG - VWS
- we scholen fysiotherapeuten voor *Otago*
- we hebben per wijk tijdelijke werkafspraken voor de valrisico-beoordelingen

Als de keten is gesloten kunnen:

- professionals uit het sociaal en het medisch domein ouderen met hoog valrisico doorverwijzen voor valrisico-beoordelingen;
- fysiotherapeuten *Otago* groepsinterventies geven;
- ouderen met een hoog valrisico deelnemen aan beweeginterventies vanuit de basisverzekering
- wijkteams worden afgeschaald en valpreventie inbedden in de reguliere integrale samenwerking rondom ouderen in de wijk. De wijkteams waren van groot belang bij de inrichting van de keten en zijn dat nu nog voor de werkafspraken voor ouderen met een hoog valrisico.

3 Aanbod in de wijk voor een leven lang bewegen



- We streven ernaar om het hele jaar door valpreventieve beweeginterventies aan te bieden. Dat hangt mede af van het beschikbaar aantal cursusleiders (zie ook onder 1 beweging naar de voorkant).
- We streven naar voldoende en passend sport- en beweegaanbod, dat dichtbij is en structureel wordt aangeboden. Dat doen we door sport- en beweegaanbieders te stimuleren om kracht en -balansoefeningen toe te voegen aan hun aanbod en extra beweeggroepen op te starten.

4 Aansprekende, herkenbare en gerichte communicatie



We maken onze communicatie herkenbaar, aansprekend en gericht:

- We vragen ouderen/U-op-Leeftijd mee te kijken op ons voorlichtingsmateriaal en op de website datvaltmee.
- We plannen jaarlijks herkenbare en terugkerende momenten waarop we communiceren over valpreventie. Een van die momenten is bij de griepvaccinatie in oktober/november bij de huisartsen. Buurtsportcoaches en beweegmakelaars zijn daar aanwezig om de valrisico-test af te nemen, ouderen te informeren over de *InBalans*-trainingen en het beweegaanbod in de wijken.
- We informeren professionals gericht over welke beweging we willen maken met de ketenaanpak valpreventie en hun rol daarin.

5 Monitoren

Om de voortgang van de ketenaanpak te bewaken en de inzet hierop te verantwoorden monitoren we op de volgende onderdelen:

1. Monitoring valincidenten, denk aan:

- Ziekenhuis opnames na vallen
- % gevallen uit enquêtedata
- % angst om te vallen
- risico op vallen

2. Monitoring resultaten ketenaanpak

- Aantal unieke thuiswonende ouderen die een valrisicotest hebben gehad
 - Mate van valrisico (laag/midden/hoog)
 - Leeftijd, geslacht van de ouderen
 - Aantal doorverwijzing naar vervolgaanbod
- Aantal valpreventieve beweeginterventies die in het afgelopen jaar uitgevoerd zijn inclusief:
 - Aantal unieke ouderen op deze interventies
 - Valrisico, leeftijd en geslacht van deelnemende ouderen
 - Aantal ouderen doorverwezen naar vervolgaanbod

3. Monitoring proces ketenaanpak, denk aan:

- Samenwerking in de keten



Nu ik pillen tegen Parkinson heb en fysiotherapie krijg, ben ik eigenlijk niet meer bang om te vallen

Ferdinand (71)

Bijlage

Infographic 2023

Infographic 2024



Ketenaanpak Valpreventie ouderen 2023

Aanleiding

In Utrecht wonen ruim
40.000 ouderen



Bijna 40% is gevallen

afgelopen jaar (2022)



Bewegen is belangrijk

om vallen te voorkomen



ACTIE!

september 2023

**Start Utrechtse
ketenaanpak valpreventie**



Ambtie:
Het **valrisico** van ouderen **verlagen**

Activiteiten in 2023

1268 ouderen voorgelicht
over valpreventie

909 valrisicoinschattingen
gedaan

484 ouderen doorverwezen
naar passend
vervolgaanbod

22 nieuwe *In Balans*
trainers opgeleid

3 *In Balans* cursussen
gegeven aan ouderen

10 buurtsportcoaches
ouderen actief
in de wijken

10 wijkerteams
actief

**DAT
VALT
MEE!**

In 2024 en 2025 breiden we uit tot

5.520 valrisicoinschattingen

1.180 deelnemers aan *In Balans*

Verder zetten we extra in op o.a.

- Informeren en voorlichten
- Mensen met hoog valrisico, *Otago*
- Samenwerking met buurtteams
- Informatiebijeenkomsten
- Valpreventie bij grieprik-locaties
- Smartfloor

Ketenpartners



Ketenaanpak Valpreventie ouderen 2024

In Utrecht wonen ruim

40.000 ouderen



Bijna 40% is gevallen

afgelopen jaar



Ambitie:

Ouderen bewegen meer en verlagen hun valrisico.

Activiteiten in 2024

5161

ouderen gesproken over valpreventie



2943

valrisicotesten afgenomen bij ouderen



1595

ouderen doorverwezen naar passend vervolgaanbod



43

In Balans cursussen gegeven



448

deelnemers *In Balans*



10

buurtsportcoaches actief in de wijken



10

wijkkernteams actief



DAT

VALT

MEE!

We zetten verder o.a. in op:

- Aansprekende, herkenbare en gerichte communicatie
- Sluitende keten ook voor kwetsbare ouderen
- Beweging naar de voorkant
- Aanbod in de wijk voor een leven lang bewegen
- *In Balans* bij bestaand aanbod
- Valpreventie bij grieprik-locaties

Ketenpartners



In dit koersdocument Valpreventie zetten we voor betrokken organisaties, professionals en geïnteresseerden onze uitgangspunten en koers uiteen.

Bewoners kunnen informatie over valpreventie en beweeg- en valpreventiecurssussen vinden op de website [In balans | Datvaltmee](#).

Voor informatie kunnen bewoners ook terecht bij de buurtsportcoaches ouderen in hun wijk [Team Valpreventie Utrecht](#).

Colofon

Dit is een gezamenlijke uitgave van de gemeente Utrecht, Sterkzorg, RegiozorgNu, Fysiotherapeuten Utrecht Stad (FUS), Sport Utrecht en ZorgindeWijk.

Meer informatie: www.datvaltmee.nl
E-mail: Info@datvaltmee.nl

