

Uitvoeringsplan Ketenaanpak Valpreventie gemeente Meppel 2025-2026

Inhoud

1.	<i>Inleiding</i>	3
2.	<i>Landelijke afspraken ketenaanpak valpreventie.....</i>	4
3.	<i>Gemeentelijke en Drenthe brede doelstellingen en verantwoordelijkheden</i>	4
4.	<i>Coördinatie van de valpreventie.....</i>	5
5.	<i>Wat verstaan we onder valrisico?</i>	6
6.	<i>Wat hebben we tot nu toe gedaan?</i>	8
7.	<i>Mogelijkheden om inwoners met een verhoogd valrisico op te sporen?</i>	9
7.1	<i>Informele domein</i>	9
7.2	<i>Gemeentelijk domein</i>	9
7.3	<i>Zorgdomein</i>	9
8.	<i>Hoe gaan we verder?.....</i>	9
9.	<i>Wat gaan we doen in 2025 en 2026.....</i>	11
10.	<i>Monitoren gegevens valpreventie</i>	12
11.	<i>Kosten uitvoeringsplan 2025.....</i>	12

1. Inleiding

Het uitvoeringsplan Ketenaanpak Valpreventie is opgesteld omdat wij als gemeente willen proberen onze inwoners bewust te maken dat zowel de geestelijke als lichamelijke gesteldheid belangrijk zijn om ervoor te zorgen dat iemand energie heeft om te kunnen leven. In dit uitvoeringsplan geven wij aan wat wij de komende jaren willen gaan doen. De werkingsduur van dit uitvoeringsplan is twee jaar, namelijk 2025 en 2026. Eind 2025 evalueren wij dit uitvoeringsplan om te kijken of hetgeen is afgesproken is gerealiseerd en of er een aanvulling of bijsturing gewenst is. In 2026 zal besloten moeten worden of de ketenaanpak structureel kan worden uitgevoerd binnen onze gemeente. Het thema gezondheid is meer dan de aanwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken. Diverse andere vraagstukken, zoals armoede, schulden, eenzaamheid, werkloosheid of de kwaliteit en inrichting van de leefomgeving, hebben invloed op hoe gezond iemand zich voelt. Om de inwoners van 65+ bewust te maken van het risico op vallen zetten we als gemeente in op de onderdelen van positieve gezondheid, preventie¹ en het meer kunnen bewegen.

Vanuit het Integraal Zorgakkoord (IZA) en Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) is de SPUK (Specifieke Uitkering) regeling in het leven geroepen en ontvangt de gemeente Meppel een zogenoemde SPUK-uitkering onder de noemer "Valpreventie". Valpreventie is één van de speerpunten uit het IZA/GALA akkoord. Het proces van de valpreventie keten met een programmatische aanpak loopt vooruit op andere gelijke ketens die afgestemd zijn op de behoefte van de inwoners. De in GALA opgenomen doelstellingen zijn:

- jaarlijks krijgt 14% van alle thuiswonende ouderen (65+) een risico-inschatting, en
- volgt jaarlijks 3% van alle ouderen waarbij een verhoogd valrisico is vastgesteld een erkende valpreventieve beweeginterventie.

Verder hebben gemeenten vanuit de eerdergenoemde regelingen GALA en IZA de taak gekregen om de Ketenaanpak Valpreventie in te richten voor haar inwoners van 65 jaar en ouder met een valrisico.

Als basis voor dit uitvoeringsplan gebruiken we de afspraken die door de Drentse werkgroep Valpreventie regionaal gemaakt zijn over de ketenaanpak. Het proces van de ketenaanpak valpreventie vastgelegd in een stappenplan.² Regionaal zijn de verantwoordelijkheden, afspraken en taken per fase in het convenant ketenaanpak valpreventie³ vastgelegd. Samen met de organisaties SportDrenthe, Meppel Actief, Fytac en Dokter Drenthe hebben wij gekeken hoe wij door middel van het inzetten van de ontvangen (SPUK) gelden de gezondheid van onze inwoners in onze gemeente kunnen versterken. Tevens is het noodzakelijk om contact te leggen met de in de gemeente Meppel actieve organisaties als dorpsvereniging Nijeveen, Stichting Welzijn Ouderen Nijeveen, Welzijn Mensenwerk, de MensA, Leger des Heils, Odensehuis, Wereld van Vrouwen, Duotrappers, de Zonnebloem en ouderenorganisaties als de KBO, PCOB en ANBO. Deze organisaties kunnen bij het bereiken van de 65-plussers een belangrijke schakel zijn maar ook een rol spelen in het structurele aanbieden van activiteiten binnen de gemeente.



¹ [Burgemeester & wethouders - Meppel.nl](https://burgemeester-wethouders-meppel.nl) (Coalitieakkoord 2022-2026, blz. 17, onderdeel D Zorg voor elkaar)

² Zie [PowerPoint-presentatie](#)

³ <https://drentsezorgmetouderen.nl/wp-content/uploads/2024/11/DEF-convenant-ketenaanspraken-valpreventie-Drenthe-5-september-2024.pdf>

2. Landelijke afspraken ketenaanpak valpreventie

Landelijk zijn afspraken gemaakt over de ketenaanpak van valpreventie. Hierin spelen zowel het zorg- als gemeentelijk domein een belangrijke rol. Er zijn verschillende zaken waarop gelet moet worden om vallen te voorkomen in de dagelijkse activiteiten. Ouderen met een verhoogd valrisico moeten worden opgespoord waarna deze inwoners kunnen worden gescreend op risicofactoren. Na deze analyse kunnen gericht preventieve maatregelen worden aangeboden.

De ketenaanpak beschrijft de stappen die een oudere doorloopt in valpreventie, die zijn gebaseerd op alle kennis die er al is over effectieve valpreventie en de implementatie daarvan.

De vier stappen binnen de keten zijn:

1. *Opsporen*
De Ketenaanpak Valpreventie begint met het opsporen van valrisico bij thuiswonende ouderen (65-plussers). Aan de hand van valgeschiedenis, valangst en mobiliteitsstoornissen kan de mate van valrisico worden ingeschat (laag, matig of hoog).
2. *Screening*
Bij de ouderen met een hoog valrisico wordt gescreend op de aanwezige valrisicofactoren, zodat er op maat adviezen en interventies gegeven kunnen worden.
3. *Interventies*
Interventies zijn gericht op het verminderen van de risicofactoren voor vallen. Een effectieve valpreventie-aanpak bevat altijd een valpreventieve beweeginterventie (voor de matig- en hoog risicogroep).
4. *Structureel aanbod*.
Om de verbeteringen in balans, functioneren en spierkracht vast te houden is het van belang door te gaan met beweegoefeningen na afloop van de valpreventieve beweeginterventie.

3. Gemeentelijke en Drenthe brede doelstellingen en verantwoordelijkheden

Binnen de provincie Drenthe is afgesproken¹ dat de gemeente verantwoordelijk is in de verschillende fases voor een aantal onderdelen met de daarbij bijbehorende taken. Verder is de afspraak gemaakt dat de gemeenten de Drentse Routekaart volgen (zie bijlage 1). De gemeente Meppel is verantwoordelijk voor de onderstaande onderdelen:

1. *bewustwordingsfase:*
 - het inrichten van de website van Meppel Actief, bijvoorbeeld met een “Valpreventie knop” en een activiteitenoverzicht. In het overzicht kunnen de fysiotherapeuten hun valpreventie programma’s vermelden.
 - doorverwijzen naar de op te stellen website voor Valpreventie door de fysiotherapeuten en andere betrokkenen.
 - de mogelijkheid onderzoeken voor het inrichten van een loket voor (thuiswonende) inwoners van 65+ voor advies (en eventuele doorverwijzing). Die taak kan worden belegd bij de wijkpunten van Welzijn Mensenwerk;
 - het aanbieden van mogelijkheden voor de valrisicotest. Dit kan worden uitgevoerd door o.a. het welzijnswerk, de Wmo consulenten, fysiotherapeuten, apothekers, buurtsportcoaches, buurthuizen, sportscholen.
 - de inwoners van de gemeente in hun eigen kracht zetten en bewustzijn creëren van hun eigen mogelijk aanwezige valgevaar. Dit kan worden bepaald door het invullen van drie vragen op de website te beantwoorden, de valrisicotest zelf af te nemen of één van de Gezond en Fit Ouder worden projecten en de vitaliteitsmarkt te bezoeken.
2. *markeringsfase:*
 - de laag-risico groep van inwoners wordt gewezen op het reguliere sport- en beweegaanbod en ontvangt voorlichting over valpreventie. De voorlichting kan door alle betrokken partijen worden gegeven.

¹ Zijn vastgelegd in Convenant Ketenaafspraken Valpreventie in Drenthe (juli 2024).

3. *interventiefase:*

- er moeten voldoende beweeginterventies voor de matig-risico én groep met hoog- risico zonder onderliggende problematiek beschikbaar worden gesteld, waarbij afspraken moeten zijn gemaakt over welke interventie waar wordt aangeboden en ziet de gemeente toe op de correcte uitvoering daarvan.
- de taak van de uitvoering van de beweeginterventies ligt bij getrainde gecertificeerde professionals: Otago trainers, Vallen Verleden Tijd trainers of trainers In Balans. Dit kunnen fysiotherapeuten zijn maar ook gediplomeerde oefentherapeuten, senioren sportdocenten of begeleiders Meer Bewegen Voor Ouderen.
- Het Multi Disciplinair Overleg (MDO) is ervoor verantwoordelijk dat voor inwoners waarvan de kwetsbaarheid in beeld is (na meermaals vallen) de situatie wordt besproken en er een afweging wordt gemaakt of een (nieuwe) valanalyse zinvol is.
- het MDO van de verschillende huisartsen binnen de gemeente, zorgt ervoor dat na een val, na een eerdere valanalyse of bekende kwetsbaarheid, een jaarlijkse evaluatie wordt gehouden.¹

De borging van het beweegaanbod wordt door de uitvoerders van de beweeginterventies, de geschoolde en gecertificeerde trainers geregeld. De uitvoerders verwijzen door naar de coördinerende Buurtsportcoach. Deze is verantwoordelijk voor het onderdeel dat de betrokken inwoners na het volgen van een interventie worden doorverwezen naar het reguliere sport- en beweegaanbod. De gemeente ziet erop toe dat er voldoende deskundige begeleiders aanwezig zijn met adequate scholing om de groep inwoners te kunnen begeleiden.

Als gemeente Meppel hebben we voor de uitvoering van de ketenaanpak naast de bovengenoemde aandachtspunten, nog een aantal extra doelstellingen geformuleerd:

1. Het tegengaan van eenzaamheid in onze samenleving;
2. Naast het borgen van uitstroom van deelnemers naar reguliere sport en beweegactiviteiten, ook de mogelijkheid onderzoeken of er wellicht een mogelijkheid is voor de betrokken inwoners om meer te bewegen in hun eigen wijk/dorp of stad;
3. 14 % van alle thuiswonende 65-plussers krijgt in 2025-2026 een valrisico-inschatting (valrisicotest wordt afgenomen);
5. 3 % van alle thuiswonende 65-plussers volgt in 2025-2026 een erkende beweeginterventie;
6. Er is een goede keten- en infrastructuur gebouwd. Er is een goede samenwerking tussen de betrokken professionals uit het zorgdomein, het gemeentelijk domein en sport- en beweegaanbieders;
7. De betrokken professionals verwijzen de inwoner door wanneer dat noodzakelijk is;
8. Elke inwoner is leidend en heeft eigen regie op het vergroten van zijn/haar vitaliteit;
9. Binnen de gemeente organiseren we in verschillende gebieden één roulende vitaliteitsdag en waar mogelijk een vitaliteitsmarkt (in een buurthuis/wijkcentra). Er wordt één vitaliteitsdag per jaar georganiseerd voor instroom en uitstroom. De instroom, uitstroom en doorstroom van deelnemers aan de valrisicotest en interventies wordt gemonitord volgens afgesproken en vastgelegde criteria;
10. Alle inwoners kunnen gebruik blijven maken van wandelgroepen, meer bewegen voor ouderen, gymnastiekgroepen, etc. De inwoners kunnen ook aansluiten bij een passende doelgroep na het volgen van een valpreventie cursus.

4. Coördinatie van de valpreventie

Vanuit de gemeente is ervoor gekozen om Meppel Actief een coördinerende rol in de Ketenaanpak Valpreventie te geven. Meppel Actief is een onderdeel van SportDrenthe en zal namens de gemeente Meppel als penvoerder gaan optreden. Zij zijn de spil in de beweeg en sportaanbod, kennen de gemeente en organiseren al vele bijeenkomsten op dit terrein. De ketenaanpak vraagt de nodige tijd aan coördinatie met alle betrokken partijen. De coördinatie zal zich onder andere moeten richten op het creëren van nieuw beweegaanbod daar waar nodig. Ook moet worden onderzocht of er een inkooptraject gestart moet worden voor de valpreventieve interventies. De inzet van Meppel Actief voor de coördinatie van dit uitvoeringsplan wordt begroot op 8 uur per week. De hiervoor te maken afspraken worden in een aparte opdracht vastgelegd.

¹ Is op dit moment nog een conceptvoorstel in de provincie Drenthe

5. Wat verstaan we onder valrisico?

Valpreventie is erop gericht het risico op vallen te verminderen of te voorkomen. Valpreventie kan voor een deel (is 5%) vergoed worden uit het basispakket van de zorgverzekering. De rest van de kosten is voor rekening van de gemeente.

De ketenaanpak begint met het opsporen van ouderen (thuiswonende 65+) met een verhoogd valrisico. Vaak hebben zij zelf niet door dat ze een grote kans hebben om te vallen. Het is daarom belangrijk dat ze tijdig worden opgespoord.

Bij het opsporen van ouderen worden drie korte vragen gesteld. Deze zijn gebaseerd op de wereldrichtlijn valpreventie. De vragen zijn sterke voorspellers van een (nieuwe) val, namelijk:

1. of de oudere afgelopen jaar is gevallen;
2. bezorgd is om te vallen en/of
3. moeite heeft met bewegen, lopen of balans houden.

Er is een eenvoudig stroomschema waarop aangegeven wordt of de 65-plusser wel of niet een verhoogd valrisico heeft. Bij uitkomst laag valrisico staan er tips om fit te blijven. Bij uitkomst verhoogd valrisico is er ruimte om door te verwijzen naar een professional voor een vervolgspraak. Bij uitkomst verhoogd valrisico met onderliggend lijden moet er een doorverwijzing naar de huisarts plaats vinden.

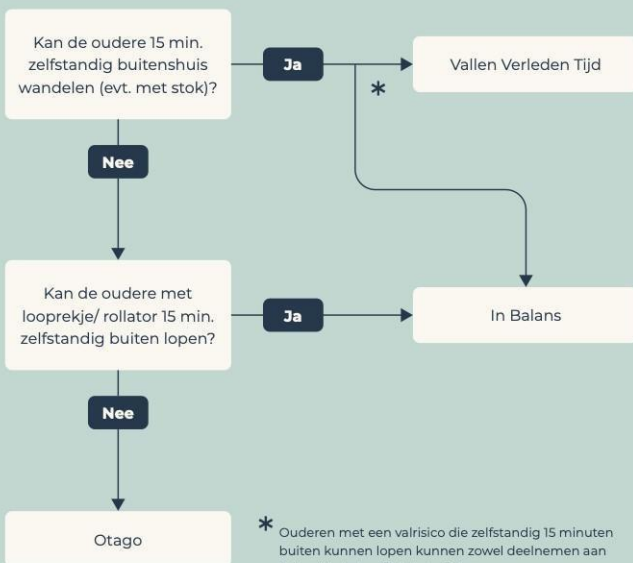
Het bovenstaande kan uitmonden in een valanalyse van de oorzaken van een geconstateerd valrisico met een advies op maat (screenen). Het is de bedoeling dat deze valanalyse wordt vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering en moet worden uitgevoerd door een huisarts of praktijkondersteuner. In Drenthe wordt nu overleg gevoerd of de uitvoering ook kan worden gedaan door fysiotherapeuten omdat de huisartsen het te druk hebben om deze werkzaamheden ook nog te kunnen uitvoeren. Als uit de valanalyse blijkt dat iemand een matig of hoog valrisico heeft, kan iemand worden doorverwezen naar een valpreventieve beweeginterventie en daarna naar het reguliere sport-/beweegaanbod in de gemeente. Binnen de provincie Drenthe is er ook overleg gaande over de bij de valanalyse horende vergoeding.

Er zijn drie door het RIVM erkende interventies: Otago, In Balans en Vallen Verleden Tijd. Otago wordt ingezet voor de zwaardere doelgroep met een hoog valrisico en onderliggend lijden. Deze interventie wordt vergoed door de zorgverzekering. Als gemeente kiezen we ervoor om de twee andere interventies in groepsverband door fysiotherapeuten en/of senioren sportdocenten met een In Balans of Vallen Verleden Tijd opleiding aan te bieden. Om de drempel zo laag mogelijk te maken, willen we in elk gebied een fysiotherapeut en/of senioren sportdocenten contracteren om deze interventies aan te bieden. Omdat het gaat om groepstrainingen is ook het sociale aspect erg van belang. We willen daarbij ook het sociale aspect stimuleren. We kiezen er daarom voor om deze interventies aan te bieden in laagdrempelige locaties waar ook andere activiteiten worden georganiseerd en waar ruimte is voor ontmoeting met een kopje koffie/thee na de trainingen. De deelnemers betalen voor het gebruik maken van de interventies In Balans en Vallen Verleden Tijd een eigen bijdrage van € 50,- per interventie. De ervaring leert dat een bijdrage zorgt voor motivatie om te blijven meedoen.

Het laatste aspect van de ketenaanpak is het bestaande structurele beweegaanbod voor de doelgroep. De ketenaanpak valpreventie gaat ervan uit dat blijven bewegen noodzakelijk is om vallen te voorkomen. Het beweegaanbod kan zich daarom richten op alle ouderen. Als er sprake is van een laag valrisico, kan deze inwoner gelijk worden doorverwezen naar het bestaande beweegaanbod binnen de gemeente. Bij een matig of hoog valrisico kan de inwoner na de valpreventieve interventie ook worden doorverwezen naar het bestaande beweegaanbod. Op deze manier richten we ons op alle ouderen (met en zonder valrisico) en wordt het preventieve deel sterker. We gaan stevig inzetten op de informatievoorziening aan ouderen over het bestaande beweegaanbod. Er wordt momenteel al veel georganiseerd in onze gemeente als het gaat om beweegaanbod voor ouderen. Daar waar dit tekortkomt, kunnen we met inzet van bijvoorbeeld de buurtsportcoaches nieuw aanbod creëren.

Keuzehulp valpreventieve beweeginterventie

voor zelfstandig thuiswonende ouderen met een matig of hoog valrisico

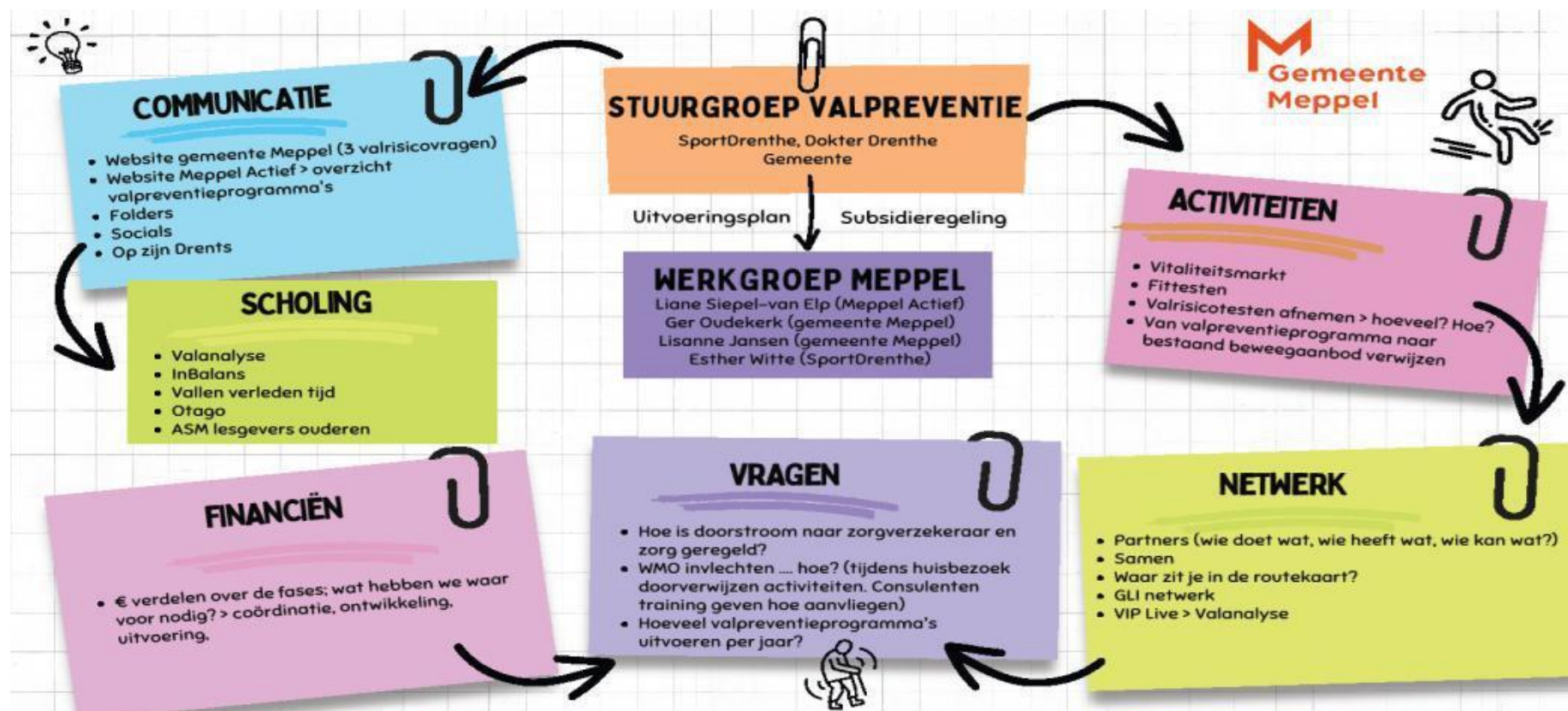


Hoe gebruik je de keuzehulp?

- Deze keuzehulp helpt om de juiste valpreventieve beweeginterventie te adviseren voor ouderen met een [valrisico](#).
- In [deze infographic](#) vind je meer informatie over de verschillende valpreventieve beweeginterventies.
- Beslis samen met de oudere welke interventie het beste aansluit bij de wensen en behoeften (met name belangrijk bij de keuze tussen Vallen Verleden Tijd en In Balans).
- De keuze voor de interventie is een advies, laat de oudere via de docent checken of de interventie ook echt past.
- Soms blijkt het lastig om een oudere te adviseren. Heb je twijfels? Raadpleeg een fysiotherapeut om de juiste keuze te maken.
- [Klik hier](#) voor het aanbod van de valpreventieve beweeginterventies bij jou in de buurt.

6. Wat hebben we tot nu toe gedaan?

Donderdag 4 april 2024 is er een bijeenkomst Ketenaanpak Valpreventie in de gemeente Meppel geweest. Samen met partners uit het veld is geïnventariseerd wat er al aan aanbod is op het voorkomen van het vallen van de oudere inwoners, waar we in samenwerking met de plaatselijke organisaties naar toe wilt en wat te combineren valt. Verder zijn er een stuur- en werkgroep opgericht. In beide zitten vertegenwoordigers van SportDrenthe, DokterDrenthe, Meppel Actief en de gemeente.



7. Mogelijkheden om inwoners met een verhoogd valrisico op te sporen?

Iedereen kan valrisico van inwoners opsporen. We kunnen een onderscheid maken tussen een aantal domeinen, namelijk:

1. het informele domein;
2. het gemeentelijk domein;
3. het zorgdomein.

7.1 Informele domein

Onder dit domein vallen o.a.:

- Kinderen van de ouderen
- Inwoners zelf
- Familieleden
- Ouderen zelf
- Mantelzorgers/naasten
- Ouderenbonden en de daarbij betrokken vrijwilligers
- Leden van sport- en beweegverenigingen, bridge en de genoemde verenigingen in paragraaf 1.

7.2 Gemeentelijk domein

Hieronder vallen o.a.:

- Vrijwillige Ouderenadviseurs/Senioren voorlichters
- Welzijnsmedewerkers
- Buurtsportcoaches
- Wmo-consulenten.

Bij het aanvragen van een Wmo voorziening wordt door een Wmo consulent een keukentafelgesprek gehouden om te kijken naar de situatie van de vragende inwoner. Wanneer deze inwoner 65+ is kunnen de consulenten de drie Valpreventie vragen stellen. Op basis van de antwoorden van de inwoner en de inschatting van de Wmo-consulent wordt de inwoner aangemeld bij Meppel Actief voor het doen van een valrisico test. Meppel Actief nodigt daarna de inwoner uit voor het doen van de test. De consulenten worden in het afnemen van een valrisicotest geschoold door Meppel Actief en bevoegde fysiotherapeuten.

7.3 Zorgdomein

Onder het laatste domein vallen de volgende categorieën:

- Huisarts/Praktijkondersteuner huisarts (POH)
- Thuiszorg of wijkverpleging
- Paramedische zorgprofessionals, zoals fysiotherapeut of ergotherapeut
- Medisch specialist
- Verpleegkundige: Spoedeisende Hulp (SEH) of in het ziekenhuis na opname
- Apothekers en apothekersassistenten.

8. Hoe gaan we verder?

Zoals eerder aangegeven in paragraaf 5, zijn er binnen de gemeente een drietal beweeginterventies mogelijk, namelijk de cursussen Otago, Vallen Verleden Tijd en In Balans.

Het is de bedoeling om ouderen met een laag valrisico alleen voor te lichten over valpreventie en daarna door te verwijzen naar het reguliere sport- en beweegaanbod. Bij ouderen met een verhoogd

valrisico wordt het valrisico verder gespecificeerd. Het is essentieel dat in elke situatie voor iedereen duidelijk is waar een oudere vervolgens naar doorverwezen wordt in geval van:

1. Ouderen met een matig valrisico krijgen voorlichting over valpreventie en worden doorverwezen naar een valpreventieve beweeginterventie.
2. Ouderen met een hoog valrisico krijgen een uitgebreidere screening op aanwezige valrisicofactoren.

Voor de uitvoering van de bovengenoemde cursussen wordt een beroep gedaan op de aanwezige fysiotherapeuten en de senioren sportdocenten met een In Balans of Vallen Verleden Tijd opleiding binnen de gemeente Meppel. Deze moeten voor de drie beweeginterventies ervoor zorgen dat:

- De fysiotherapiepraktijk opgeleid is voor het uitvoeren van de cursus;
- De cursus wordt aangeboden in een buurthuis/wijkcentrum/dorpshuis/sporthal of ruimte van een sportvereniging in de buurt van de doelgroep;
- binnen de gemeente Meppel is er een fysiotherapiepraktijk die de uitvoering op zich neemt.

De aandachtspunten die van belang zijn voor de drie eerdergenoemde cursussen zijn hieronder opgenomen, dit zijn:

1. *voor In Balans en Vallen Verleden Tijd:*
 - De uitvoering van de cursus vindt plaats in afstemming met de buurtsportcoach. De buurtsportcoach zorgt tijdens en na de cursus voor een soepele overgang naar reguliere sport- en beweegaanbieders.
 - Voor de cursus wordt een deelnemersbijdrage gevraagd van € 50,-. Het bedrag wordt geïnd door de aanbieders van de erkende beweeginterventies In Balans of Vallen Verleden Tijd.
 - De fysiotherapiepraktijk moet voor de uitvoering van de cursus een begroting indienen. Als deze akkoord is dan worden de kosten van de ingediende begroting betaald.
 - De gemeente Meppel vergoed maximaal 50% van de opleidingskosten van de te scholen fysiotherapeuten.
 - Er zijn een aantal senioren sportopleiders in Meppel opgeleid voor het geven van de cursus In Balans.
2. *voor de cursus Otago:*
 - Binnen de gemeente Meppel zijn er op dit moment twee fysiotherapiepraktijken die deze cursus mogen aanbieden. We zetten Otago alleen in voor ouderen met een hoog risico met onderliggend lijden. De kosten van deze cursus vallen onder de werking van de zorgverzekeringwet;
 - De kosten van deze behandeling moet de betrokken fysiotherapeut declareren bij de zorgverzekeraar van de betrokken inwoner.
3. *Uit te voeren interventies In Balans en/of Vallen Verleden Tijd:*
 - Het streven is om in elk gebied van de gemeente één cursus in het jaar te plannen, dit is afhankelijk van de beschikbaarheid van geschoolde trainers;
 - Inwoners kunnen zich aanmelden voor de cursussen door tussenkomst van de betrokken fysiotherapeut en deze melden de inwoner aan via de website van Meppel Actief of via het daarbij behorende telefoonnummer;
 - De coördinerende buurtsportcoach van Meppel Actief maakt de inwoner wegwijs in het kunnen volgen van deze cursus en verwijst door naar de in het gebied actieve aanbieders;
 - De buurtsportcoach coördineert vraag en aanbod en signaleert waar aanmeldingen onvoldoende zijn en waar wachtlijsten voor cursussen ontstaan;
 - Bij bovengenoemde signalen neemt de coördinerende buurtsportcoach contact op met de namens alle deelnemende aanbieders benoemde aanspreekpunt;
 - Signalen uit de uitvoeringspraktijk die niet direct kunnen worden opgelost worden geagendeerd om te bespreken in de werkgroep valpreventie.
 - Inwoners die meegedaan hebben aan de fitheidstest en waarvan er sprake is van een hoog valrisico kunnen deelnemen aan deze test.

Optie is om inwoners die niet reageren op de uitnodiging voor de fitheidstest laten benaderen door een ouderenbezoeker/seniorenvoorlichter van Mensenwerk Meppel of een ouderenbond. Of dit realistisch en haalbaar is zal eerst moeten worden onderzocht.

De in te delen gebieden zijn als volgt:

1. Centrum
2. Haveltermade
3. Koedijklanden/Berggierslanden
4. Nieuwveense landen
5. Nijeveen
6. Oosterboer/Ezinge
7. Rogat/ Broekhuizen/ Schiphorst

Tabel Overzicht percentage ouderen

Wijknaam	Percentage
1. Centrum	29
2. Koedijklanden	28
3. Industrierrein Noord	25
4. Oosterboer	23
5. Nijeveen	22
6. Rogat	22
7. Ezinge	20
8. Haveltermade	19
9. Verspreid gebied Meppel	18
10. Watertoren	14

(bron: <https://allecijfers.nl/ranglijst/inwoners-naar-leeftijd-per-wijk-in-de-gemeente-meppel/>)

In totaal heeft Meppel ongeveer 7.508 65-plussers. Dat zou betekenen dat wanneer 19% onder de categorie “kwetsbaar” valt, dan komen we uit op ca. 1.427 inwoners.

Een aantal van de binnen de gemeente actieve fysiotherapiepraktijken bieden de volgende beweeginterventies aan:

1. PrimaLife:
 - In Balans
 - Vallen Verleden Tijd
2. Fytac:
 - Otago
 - Vallen Verleden Tijd
 - In Balans
3. Fysiotherapie 't Oevertje:
 - Vallen Verleden Tijd
 - Otago
4. Stichting Sport en Beweeg:
 - In Balans

Er zijn nog meer praktijken werkzaam binnen de gemeente maar die zijn niet actief op de bovengenoemde beweeginterventies.

9. Wat gaan we doen in 2025 en 2026

Binnen de gemeente wordt gezorgd voor het verspreiden van informatie over valpreventie via o.a. folders/flyers en via de lokale (digitale) media. De buurtsportcoaches gaan actief de gemeente in en organiseren voorlichtingsbijeenkomsten. Verder wordt informatie over valpreventie verspreidt via de website van de gemeente en Meppel Actief. Andere mogelijkheden voor het informeren van onze inwoners zijn bijvoorbeeld:

- Artikelen in huis aan huiskrant;
- Nieuwsbrieven van partners van valpreventie (nog nader uitwerken met communicatie);
- Poster/ flyer in de huisartsenpraktijk, apotheken, bibliotheek, wijk/dorpscentra;

- Publiekscampagne starten met deelnemers huidige cursussen Valpreventie op basis van de materialen van de landelijke campagne ("Ik sta sterk")⁵.

Een ander traject dat gevolgd kan worden is het (bij) scholen van de aanbieders van In Balans en Vallen Verleden Tijd. We willen graag deze mogelijkheid bieden zodat er binnen de gemeente een aantal professionals bevoegd is om de cursus te kunnen geven. De coördinatie van dit proces ligt ook bij Meppel Actief. De gemeente Meppel financiert de aan te bieden scholing voor 50%.

10. Monitoren gegevens valpreventie

In 2023 is landelijk Programmaplan Valpreventie door het ministerie van VWS gestart. Het doel is het voorkomen dat ouderen vallen en tevens hen leren op de goede manier te vallen. Eén van de onderdelen van dit programma is het monitoren van de resultaten van de deelnemers aan het programma valpreventie. Het is de bedoeling dat de monitor de komende jaren inzicht gaat geven over de uitvoering van het Landelijk Programmaplan Valpreventie.

Als gemeente moeten wij inzicht geven in de besteedde financiële middelen als verantwoording van de ontvangen GALA financiën. Daarom moeten wij ook ervoor zorgen dat wij inzicht krijgen in het aantal deelnemende 65 plussers aan de drie interventies. Om dat te bewerkstelligen is het noodzakelijk om in Drents verband een monitor op te zetten. Meppel gaat zich aansluiten bij deze monitor.

11. Kosten uitvoeringsplan 2025

De kosten van het uitvoeringsplan voor 2025 worden begroot op:

Begroting Valpreventie gemeente Meppel 2025	
Organiseren en uitvoeren Fittesten (inzet MA)	€ 9.000,00
Organiseren Vitaliteitsmarkt	€ 1.500,00
Stoelgroep Koedijklanden (tot zomer 2025)	€ 1.000,00
Opleidingskosten fysiotherapeuten (bedrag is 50 % als bijdrage vanuit de gemeente)	€ 1.750,00
Coördinatie Meppel Actief uitvoeringsplan Valpreventie (8 uur MA pw)	€ 25.080,00
Bijeenkomsten VVT en IB cursussen (10 cursussen pj met max. 100 deelnemers)	€ 47.500,00
Inzet expert SportDrenthe (70 uur)	€ 7.000,00
Project Website Valpreventie (MeppelActief)	€ 302,50
Onvoorzien (5% van het beschikbaar budget)	€ 4.593,40
<i>subtotaal</i>	€ 97.725,90
Inkomsten eigen bijdrage inwoners (100 * € 50,00)	€ 5.000,00
Totale kosten	€ 92.725,90
Beschikbaar budget 2025	€ 91.868,00

⁵ Landelijke publiekscommunicatie 'Ik sta sterk'