

Bijlage 1: Overzicht Nederlandse interventies

Titel	Type	Eigenaar	Doelgroep	Wat	Waar	Hoe vaak	Resultaat	Bewijs	Problemen
ActiefPlus	C/P	Open Universiteit (Denise Peels, Maartje van Stralen)	Volwassenen boven 50	Dit is een computer gebaseerde interventie waarin mensen bewust gemaakt worden van hun eigen beweeggedrag en zichzelf leren motiveren en committeren. De deelnemers krijgen algemene informatie over het nut van bewegen en gepersonaliseerd advies om meer te bewegen.	Online	2 keer gepersonaliseerd advies; bij de start van de studie, 2 maanden later en 4 maanden later.	Direct: meer werkelijk bewegen, al was dit effect zwaker voor de web-based versie.	Goede aanwijzingen voor effectiviteit	Het blijkt lastig om ouderen online te krijgen, reach was 12% i.v.m. 19% wanneer de interventie op papier gegeven werd.
Beweegpret 55+ aanzet	F	Huis voor Beweging	Ouderen boven de 55 die beperkt actief of inactief zijn	De training Beweegpret 55+ aanzet is een training, waarin professionals werkend met senioren én studenten worden geschoold en ondersteund in het ontwikkelen én uitvoeren van een nieuw en inspirerend beweegaanbod. De uiteindelijke implementatie is vrij breed en wordt nog ontwikkeld door huis voor beweging.	Begeleide groepstraining	Onbekend en afhankelijk van vertaling van de professional, advies is 30 minuten bewegen per dag.		Geen classificatie	
Beweegtuin voor ouderen en Ouderen in beweging met Olga Commandeur	Oa	GGD Gelderland-Zuid en Nijha b.v.	Ouderen in de buurt van een zorglocatie	Het stimuleren van bewegen onder de doelgroep 70+ in de gezonde buitenlucht in zorgcentra en woonzorginstellingen d.m.v. het neerzetten van beweegtoestellen.	Omgevingsaanpassing die mogelijkheid biedt tot begeleide of onbegeleide training.	Omgevingsinterventie	Direct: meer werkelijk bewegen bij gebruikt FIT+ apparaten.	Goed beschreven	Adherence is lastig te meten.
Bewegen valt goed	Mf	VeiligheidNL en NISB	Niet-westerse allochtone ouderen ouder dan 45 jaar	Begeleide groepstraining waarbij de inhoud bepaald wordt op basis van focusgesprekken met de deelnemers. Ook wordt aandacht besteed aan gerichte beweegactiviteiten (uithoudingsvermogen, spierkracht, coördinatie, evenwicht, ontspanning, lichaamsbesef, valtechniek) en voorlichting over andere manieren van valpreventie.	Begeleide groepstraining en educatie.	8 maanden durend trainingsprogramma met 1 x 1-1.5 uur per week.	Direct: meer werkelijk bewegen en minder vallen.	Goed onderbouwd	Kosteneffectiviteitsanalyse is positief. Inhoud verschilt per focusgroep, effect is dus niet te meten.

Titel	Type	Eigenaar	Doelgroep	Wat	Waar	Hoe vaak	Resultaat	Bewijs	Problemen
Body-Mind Fit met Aikido	F	Aikido Nederland	Ouderen vanaf 55	Body-Mind-Fit (BMF) staat voor een duurzame, levenslange aikidobeoefening en draagt bij aan het verminderen van (ervaren) kwetsbaarheid van ouderen.	Begeleide groepstraining	9 weken lang 1 x 90 min per week bestaand uit 45-60 minuten training, 30-45 in sociaal gedeelte.		Goed beschreven	
Coach2move	C/P + evt. F	Radboud Universiteit	Zelfstandig wonende ouderen 70+ die mobiliteitsproblemen hebben of fysiek inactief zijn (< 30min/dag), maar wel nog in staat zijn 5 m te lopen (met of zonder loophulpmiddel), cognitief redelijk intact zijn (MMSE>20) en verder geen aandoeningen hebben die de training in de weg staat.	Gedurende de 1.5 uur durende screening worden de ouderen ingedeeld in 3 groepen afhankelijk van de mate van de mobiliteitsproblemen. Groep 1 ontvangt maximaal 4 sessies coaching en advies om meer te bewegen, groep 2 ontvangt 7-9 sessies coaching, advies en fysiotherapeutische behandeling om fysieke barrières om actief te zijn te overkomen. Groep 3 ontvangt 12-18 sessies coaching, advies en fysiotherapeutische behandeling om fysieke barrières om actief te zijn te overkomen.	Begeleide persoonlijke advisering en evt. persoonlijke training.	Eerst een screening, vervolgens afhankelijk van persoonlijke risicofactoren informatie en advies door fysiotherapeut en bij ernstige problemen fysiotherapeutische behandeling.	Direct: betere beweegcapaciteit en meer werkelijk bewegen.	Goed onderbouwd	Slechts 1 studie, uit recent uitgevoerde RCT blijkt deze interventie zowel effectief als kosteneffectief. Het artikel is onder review en nog niet beschikbaar.
Consultatiebureau voor ouderen	C/P	Vilans	Ouderen tussen 65 en 75	Senioren stimuleren zich bewust te worden van hun huidige gedrag en waar de risico's met name op depressie en vallen liggen.	Het CbO dient onderdeel uit te maken van lokaal ouderenbeleid. Op het CbO krijgt de deelnemer een "integrale gezondheidscheck". Hierbij worden niet alleen risico's voor de gezondheid op het gebied van fysiek, sociaal, psychisch en cognitief functioneren en leefstijl in kaart gebracht. Het CbO kijkt ook naar de mogelijkheden die de oudere heeft of die hij of zij zou kunnen ontplooiën om actief en gezond ouder te worden.	Bezoek, daarna toeliding naar interventie.		Goed beschreven	

Titel	Type	Eigenaar	Doelgroep	Wat	Waar	Hoe vaak	Resultaat	Bewijs	Problemen
Denken en doen	C/P en evt. F	Nederlandse Bridge Bond	Ouderen	Bridge ter voorkoming van eenzaamheid en versterking van sociale contacten; oorspronkelijk stond er ook beweegoefeningen in het protocol maar die zijn er tijdens implementatie uitgevallen.	Begeleide bijeenkomsten.	12 weken durend programma met wekelijkse bijeenkomsten van 2.5 uur.	Direct: ouderen zijn minder vaak eenzaam na deelname.	Goed onderbouwd	Beweeginterventie wordt vaak niet gedaan waardoor dit enkel bridge wordt.
Elke stap telt/ every step counts	F	SportZeeland	Ouderen	Interventie gebaseerd op pedometer om ouderen meer te laten lopen gedifferentieerd o.b.v. entreeniveau.	Zelfstandige individuele training met wekelijkse groepstraining in de tweede lijn.	Gedurende 10-12 weken, wekelijkse educatiesessies en dagelijkse individuele stap-doelen.	Direct (10 wk): betere beweegcapaciteit en meer werkelijk bewegen.	Goede aanwijzingen voor effectiviteit	
Fit, veilig en valbreken	F	Judo Bond Nederland	Ouderen boven de 55 met een gemiddelde conditie	Het hoofddoel van de interventie is om ouderen duurzaam meer te laten bewegen door fitheid, veiligheid en valbreken te oefenen.	Begeleide groepstraining	6 weken durend trainingsprogramma 1 x 1.5 uur per week.		Goed beschreven	
Functionele Training Ouderen (FTO)	F	TNO	Ouderen	Training onder begeleiding van een fysiotherapeut waarin dagelijkse activiteiten zoals traplopen, opstaan en boodschappen doen.	Begeleide individuele of groepstraining	12 weken 2 maal per week oefenen met maximaal 2 deelnemers onder begeleiding van een fysiotherapeut.	Direct: verbetering beweegcapaciteit, maar niet beter dan reguliere fysiotherapie.	Goede aanwijzingen voor effectiviteit	
Goud Leven	C/P	Zorggroep Meander	55-plussers die (te) weinig bewegen en/of ongezond eten	Deze interventie bestaat uit een lokale mediale campagne en het verbeteren van de sociale en fysieke omgeving zodat meer mensen gaan bewegen en gezonder gaan eten. De campagne omvat posters, radiospotjes, wekelijkse aandacht voor het project op de lokale radio (Radio Parkstad), een website en een overzicht (papier en digitaal) van mogelijkheden om meer te bewegen of gezonder te eten.	Campagne en educatie	Continue		Geen classificatie	

Titel	Type	Eigenaar	Doelgroep	Wat	Waar	Hoe vaak	Resultaat	Bewijs	Problemen
Groninger Actief Leven Model (GALM)	F	Stichting GALM	Ouderen die matig of niet fysiek actief zijn	Het doel van de interventie is om ouderen meer te laten bewegen. De nadruk ligt op plezier in bewegen, kennismaken met uiteenlopende vormen van bewegen, bevorderen van de fysieke fitheid en in contact komen met leeftijdsgenoten uit de eigen buurt.	Begeleide groepstraining	15 weken lang, 1 x 60 minuten groepstraining per week.	6 mnd: meer werkelijk bewegen. 12 mnd: nog steeds meer werkelijk bewegen.	Goed onderbouwd	
Halt! U valt	Mf	VeiligheidNL	Zelfstandig wonende, kwetsbare ouderen, vaak vanaf 75 jaar of bang om te vallen	Medisch assessment waarbij risicofactoren in kaart gebracht werden met verwijzingen om deze op te lossen, trainingsadvies en het identificeren van risicofactoren in de leefomgeving.	In de thuissituatie	Screening met trainingsadvies en omgevingsinterventie.	Geen effect op vallen in effectiviteitsstudies door Den Hertog en GGD. Wel effecten op deelname aan sociale activiteiten en bewustwording valrisico.	Goed onderbouwd	
In Balans	F	VeiligheidNL	Zelfstandig wonende ouderen boven de 70, of ouderen wonend in woonzorgsituaties die zich onzeker voelen tijdens het lopen, bang zijn om te vallen of vaker gevallen zijn.	Twee maal per week training om de balans te verbeteren en het valrisico te verlagen. Daarna wordt voortzetting naar bestaande bewegingsgroepen beoogd.	Begeleide groepstraining	1 informatiebijeenkomst van 2 uur, 3 educatiebijeenkomsten van 2 uur en 16 weken durend trainingsprogramma van 2 x 1 uur per week.	Direct: betere beweegcapaciteit voor alle deelnemers, minder vallen bij niet-kwetsbare ouderen, meer vallen bij kwetsbare ouderen.	Goede aanwijzingen voor effectiviteit	Compliance 84%
Mag ik deze dans van U?	F	VeiligheidNL en NISB	Ouderen boven de 65	Het doel van de interventie 'Mag ik deze dans van U?' is om zoveel mogelijk 65-plussers in beweging te krijgen en te houden door dansfeesten te organiseren.	Groepsbijeenkomst	Afhankelijk van de uitvoerder, vaak eenmalig.		Goed beschreven	

Titel	Type	Eigenaar	Doelgroep	Wat	Waar	Hoe vaak	Resultaat	Bewijs	Problemen
Masters Trendweken SeniorenPlus	F	Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU)	Ouderen boven de 70	Het doel is ouderen sport op maat aan te bieden zodat zij meer gaan bewegen.	Begeleide groepstraining	8-12 weken lang, 1 tot 2 x 60 min gedurende 2 weken.		Goed beschreven	
Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)	F	VML	Ouderen	Begeleide groepstraining waarin de conditie, balans en kracht verbeterd worden. De invulling verschilt per organisatie. Bijvoorbeeld yoga, dans of oefening Tai Chi. Onder de noemer van Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) wordt al vele jaren een scala aan bewegingsactiviteiten georganiseerd voor fitte en minder fitte senioren. MBvO staat voor actieve ontspanning, samen met leeftijdsgenoten en is gericht op behoud van zelfstandigheid, gezondheid en conditie.	Begeleide groepstraining		Bepaalde effecten op beweegcapaciteit.	Goed beschreven	Relatief meer effect bij ouderen boven de 75 of ouderen met een chronische aandoening
Programma Valpreventie ouderen	Mf	Careyn	Ouderen	Het creëren van bewustwording over valincidenten en het verminderen van het aantal valincidenten bij zelfstandig wonende ouderen vanaf 65 jaar.	Groepstraining en huisbezoek	Niet bekend		Geen classificatie	
Rollatorspreekuur	Oa	VeiligheidNL, Omring, Palet, GGD Gelderland zuid	Ouderen die gebruik maken van een rollator	Veiligheid verhogen voor rollatorgebruikers, waardoor ongelukken en overbelasting minder voorkomen.	Spreekuur op locatie	Eenmalig		Goed beschreven	
SCALA	F	Stichting GALM	Ouderen met een chronische aandoening	Centraal staat wat deelnemers fysiek nog kunnen. Op basis van een fitheidstest wordt het programma afgestemd op de individuele belastbaarheid. De nadruk ligt op het krijgen van plezier in bewegen, het leren benutten van de eigen fysieke mogelijkheden, het bevorderen van de fysieke fitheid en het in contact komen met leeftijdsgenoten.	Begeleide groepstraining	Duur onbekend, 1 x 60min per week groepstraining.		Goed beschreven	

Titel	Type	Eigenaar	Doelgroep	Wat	Waar	Hoe vaak	Resultaat	Bewijs	Problemen
Screeningshuisbezoek: Val niet thuis	S	Cordaan Thuiszorg	Ouderen	Het valpreventieprogramma draagt bij aan het verminderen van het aantal valincidenten bij ouderen. Het screeningshuisbezoek is een onderdeel van het preventieprogramma Valpreventie. Het programma bestaat uit een aantal interventies die leiden tot het vergroten van de kennis en bewustwording over de risicofactoren die een rol spelen bij vallen bij ouderen 55+ en het bevorderen van gezond gedrag. Deze interventie is gericht op het opsporen van mensen met een verhoogd risico. Indien er sprake is van een verhoogd risico krijgt cliënt een doorverwijzing voor een vervolghuisbezoek ter inventarisatie en realisatie van aanpassingen.	Huisbezoek	Eenmalig, daarna toeleiding naar interventie.		Geen classificatie	
SensBalance training	F	Nienke M. Kosse, Simone R. Caljouw, Pieter-Jelle Vuijk and Claudine J.C. Lamoth	Ouderen in aanleunwoningen die zelfstandig konden lopen	E-health training waarbij door verplaatsing van het massamiddelpunt een bal door een doolhof verplaatst moest worden.	Begeleide individuele training	6 weken lang 18 x 20 minuten.	Direct (6 wk): betere beweegcapaciteit.	Goed onderbouwd	Sterkste effecten bij ouderen met lage baseline scores.
SMALL	F	Stichting GALM	Ouderen die onvoldoende bewegen	In het programma wordt bewegen in het dagelijkse leven, zoals wandelen en fietsen, gestimuleerd met behulp van een bewegcoach en een stappenteller. Daarnaast maken groepsactiviteiten, waarin gezondheidsvoorlichting en veelzijdige beweegactiviteiten worden aangeboden, deel uit van het SMALL programma.	Begeleide groepstraining en groepseducatie met gepersonaliseerde dagelijkse stapdoelen.	Duur onbekend, 1 x 60 min per week groeps-training of groepseducatie.		Goed beschreven	

Titel	Type	Eigenaar	Doelgroep	Wat	Waar	Hoe vaak	Resultaat	Bewijs	Problemen
Sociaal vitaal	Mf	Stichting GALM	Inactieve ouderen met een lage SES die eenzaam zijn en weinig veerkracht hebben	Een veelzijdig beweegprogramma waarbij ouderen worden ondersteund bij het realiseren van de NNGB en educatieprogramma bestaand uit informatie m.b.t. veroudering, weerbaarheidstraining en sociale vaardigheidstraining.	Begeleide groepstraining en groepseducatie.	Gedurende 1 jaar, maar zonder einddatum: 4 weken durend groepseducatie 1 x 2 uur per week en daarna trainingsprogramma van 1 x 1-2 uur per week.		Goed onderbouwd	
Sportdorp (landelijk "Vitale kernen en buurten)	F	Huis voor de Sport Groningen	Universele preventie; maar specifiek toepasbaar voor doelgroepen.	Met de interventie Sportdorp; Vitale kernen en buurten wordt sport en bewegen aangeboden in buurten (dorpen, wijken en kernen). Het doel: de leefbaarheid en de vitaliteit in die plaatsen vergroten en meer inwoners vaker aan het sporten krijgen, door het opzetten van vernieuwend sportaanbod op basis van de vraag van de inwoners. Daarbij gaat het om het uitbreiden van het aanbod van de bestaande sportverenigingen, er worden geen nieuwe verenigingen opgericht. Bijvoorbeeld: het aanbieden van nieuwe cursussen of het organiseren van (zomer)evenementen. Om het sportaanbod te vergroten, werken sportverenigingen samen. Eén centrale plaats voor sport wordt het trefpunt van het dorp. Speciaal sportaanbod voor ouderen is mogelijk.	Buurt, wijk, dorp	Wisselend, afhankelijk van sportaanbod.		Goed beschreven	

Titel	Type	Eigenaar	Doelgroep	Wat	Waar	Hoe vaak	Resultaat	Bewijs	Problemen
Stap Je Gezond	F	GGD Brabant Zuidoost	Volwassen tot 85 jaar	"Met 'Stap Je Gezond' worden de deelnemers gestimuleerd om in het dagelijks leven meer te gaan bewegen. Verder worden deelnemers voorgelicht over verantwoorde voedingsgewoonten, opdat de energie inname en het energieverbruik meer in balans zijn. Het doel van Stap Je Gezond is dat minimaal 70% van de deelnemers tijdens het basisprogramma van 3 maanden een toename bereikt in beweeggedrag en verder dat deelnemers zes maanden na de start van het programma nog steeds lichamelijk actief zijn.	De beweegmeter, die tijdens de eerste groepsbijeenkomst wordt uitgereikt, wordt ingezet om mensen gedurende de dag meer aan het bewegen te krijgen (de trap nemen i.p.v. de lift, met de fiets naar de winkel i.p.v. met de auto, 's avonds met een vriend(in) gaan wandelen etc.) Door de gegevens van de beweegmeter te verwerken op een persoonlijke webpagina, krijgen de deelnemers inzicht in hun eigen beweegpatroon en activiteitsniveau. Op basis van het huidige beweeggedrag, leeftijd, geslacht en BMI krijgen alle deelnemers een persoonlijke doelstelling die geleidelijk hoger wordt.	Gedurende 6 maanden. Met de deelnemers wordt, tweewekelijks in groepsverband, besproken wat de barrières zijn om meer te bewegen en hoe die verkleind kunnen worden. Tevens worden de deelnemers gemotiveerd om na afloop van het programma (in groepsverband) te blijven bewegen.		Goed beschreven	
Valanalyse 65+ voor de eerstelijnszorg	S	VeiligheidNL	Ouderen	Medisch assessment waarbij risicofactoren voor vallen in kaart gebracht wordt en met de uitgebreide test ook de oorzaak van vallen getracht wordt achterhaald te worden.	Screening in de eerste of tweede lijn.	Screening		Goed onderbouwd	

Titel	Type	Eigenaar	Doelgroep	Wat	Waar	Hoe vaak	Resultaat	Bewijs	Problemen
Vallen met beleid	F	Aikido Stichting Arnhem Jiki Shin Kan	Ouderen vanaf 55 in de wijk	In de eerste vier lessen wordt gewerkt aan valpreventie en in de laatste vier lessen aan valtechniek.	Begeleide groepstraining	De cursus bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten. In de eerste vier lessen wordt gewerkt aan valpreventie en in de laatste vier lessen aan valtechniek. Deelname aan dit deel is afhankelijk van de fysieke gesteldheid van de deelnemer. Dit wordt in het eerste deel van de cursus individueel bepaald.		Goed beschreven	
Vallen verleden tijd	F	Sint Maartenskliniek	Zelfstandig wonende ouderen met een valhistorie, valangst of mobiliteitsproblemen; ook is er een aangepaste versie voor ouderen met osteoporose.	Begeleide groepstraining bestaand uit oefeningen met een hindernisbaan, in sport en spelvorm en valtechniek.	Begeleide groepstraining	5 weken durend trainingsprogramma met 2 x 1.5 uur groepssessie per week.	Direct (5 wk): betere beweegcapaciteit. 1 jr: minder vallen.	Sterke aanwijzingen voor effectiviteit	Fysiotherapeuten moeten een training volgen om deze interventie te geven. Mogelijk vergoed als fysiotherapeutische groepsbehandeling
Valpreventie bij ouderen	S / Oa	Allévo	Ouderen vanaf 55 die zich als cliënt aanmelden.	Doel van deze activiteit is het verminderen van het aantal valincidenten bij cliënten van Allévo.	Huisbezoek, screening, health check en omgevingsaanpassing.	Eenmalig, screening wanneer men cliënt wordt bij Allévo.		Geen classificatie	
Valpreventiecheck	S + Mf	Thuiszorg Het Friese Land	Ouderen	Informatie over vallen en discussie aan de hand van vragen * Individueel gesprek met de wijkverpleegkundige * Oefeningen onder begeleiding van een fysiotherapeut * Schriftelijk advies over vervolg (huisbezoek door de wijkverpleegkundige, verwijzing naar beweegactiviteiten in de buurt, of cursus In balans en Zicht op evenwicht).	Workshop / cursus / voorlichtingsbijeenkomst.	Eenmalig daarna toeleiding naar "In balans" of "Zicht op evenwicht" .		Geen classificatie	

Titel	Type	Eigenaar	Doelgroep	Wat	Waar	Hoe vaak	Resultaat	Bewijs	Problemen
Valpreventietraining voor ouderen	F	Vitras	Ouderen	Voorlichting en obstakeltraining.	Groepsbijeenkomsten	3 bijeenkomsten van 1,5 uur.		Geen classificatie	
Verbeterde zelfzorg in de thuissituatie voor Turkse mannen met diabetes	C/P	GGD Hart voor Brabant	Turkse mannen boven de 55 met diabetes	Leefstijlprogramma voor Turkse mannen met diabetes. Na een intakegesprek volgen de deelnemers en hun partners 6 informatieve bijeenkomsten over diabetes en leefstijl; tijdens 3 thuisbezoeken wordt ook het eigen leefstijlprogramma besproken.	Begeleide individuele en groepseducatie.	6 x 2.5 uur durende educatiebijeenkomsten en 3 x 1.5 uur durende huisbezoeken door een professional.		Geen classificatie	Veel professionals nodig: diëtiste, een multiculturele bewegingstherapeut, diabetesverpleegkundige en een GGZ-(preventie) -medewerker
Voeding en beweging 60+	Mf	GGD West-Brabant	Autochtone ouderen vanaf 60 jaar (met een lage SES) Allochtone ouderen vanaf 45 jaar	Bevorderen van een gezonde leefstijl met het accent op beweging en voeding bij ouderen. Subdoel: het vergroten van sociale contacten tussen ouderen.	Op basis van groepsinterviews of tijdens een interventie wordt er een plan van aanpak gemaakt (1e fase). Voorbeelden van mogelijke interventies in het plan zijn: Gezond & Vitaal, Blik op uw gezondheid, Buurtwandelen, rol spelen bij de implementatie van de beweegkuur als netwerker en leggen van verbindingen met en binnen de gemeente, losse voorlichtingen over voeding en beweging etc.			Goed beschreven	
Voorkom vallen, ook thuis	C/P	Beweging 3.0 / Consument en Veiligheid	Ouderen 55-99	Mensen bewust maken van de risico's die ze lopen met betrekking tot vallen en maatregelen aandragen waarmee mensen zelf iets kunnen doen om het risico te verkleinen.	Voorlichtingsbijeenkomst	Eenmalig		Geen classificatie	

Titel	Type	Eigenaar	Doelgroep	Wat	Waar	Hoe vaak	Resultaat	Bewijs	Problemen
Zicht op evenwicht/ beter in balans/ a matter of balance	C/P + F	Trimbos instituut en Vitras	Zelfstandig wonende ouderen 70+	Deze multifactoriële interventie beoogt het verhogen van het activiteitsniveau door de valangst te verlagen.	Begeleide groepstraining en educatie en thuisbe- zoek door ergothera- peut.	8 weken durend edu- catieprogramma met 2 x 2 uur groepsessies per week. In een aan- tal sessies worden ook oefeningen gedaan.	Direct (8 wk): meer werkelijk bewegen.	Sterke aanwijzin- gen voor effectivi- teit	

C/P + F = Cognitief/Psychisch + Fysiek

F = Fysiek

C/P = Cognitief/Psychisch

Oa = Omgevingsaanpassing

Mf = Multifactoriaal

S = Screening