

## Aanbevelingen effectieve beweegprogramma's voor uitvoerders

### ALGEMEEN

- Let bij keuze van een *interventie* op het volgende:
  - o voor valpreventie bij een heterogene doelgroep lijken multifactoriële interventies het meest effectief, bij een homogene doelgroep lijken gerichte interventies net zo effectief;
  - o een valpreventie interventie bevat in ieder geval het onderdeel lichamelijke training van balans, kracht en conditie;
  - o Het vermogen om te kunnen bewegen (beweegcapaciteit) is een goede voorspeller voor valrisico. Verbetering hiervan is zinvol om vallen te voorkomen.
- Zorg bij implementatie van een *buitenlandse interventie* in Nederland voor nauwkeurige en goede documentatie van de Nederlandse vertaling. Zo is deze voor verdere verspreiding beschikbaar.

### DE DOELGROEP

- Specificeer de doelgroep zo nauwkeurig mogelijk om de juiste personen te bereiken voor de interventie.
- Als tevens een effectevaluatie wordt uitgevoerd, beschrijf dan ook de uiteindelijk bereikte groep in termen van demografische en persoonsgebonden kenmerken om herhaling en verdere verspreiding mogelijk te maken.

### TOELEIDING

#### DE JUISTE MENSEN NAAR DE JUISTE INTERVENTIE, VOLDOENDE DEELNAME PER INTERVENTIE

- Onderzoek de meerwaarde van de interventie ten opzichte van het bestaande aanbod in de regio.
- Onderzoek de behoefte aan de interventie in de regio.
- Maak deelname laagdrempelig (denk hierbij bv. aan parkeermogelijkheid en goede bereikbaarheid).
- Maak voor werving gebruik van professionals die de doelgroep makkelijk kunnen bereiken zoals de huisarts, de wijkverpleegkundige, welzijnswerkers en thuiszorgmedewerkers.
- Betrek waar mogelijk stakeholders uit de regio en vergelijkbare organisaties in naburige regio's om de krachten te bundelen en zo meer mensen te bereiken.
- Zorg voor een programmatische aanpak met een breder aanbod om ouderen een interventie op maat te kunnen aanbieden.

### UITVOERING

- Raadpleeg ervaringsdeskundigen van bv. VeiligheidNL en NISB of van organisaties die de interventie al eerder hebben geïmplementeerd om onduidelijkheden en valkuilen bij het implementeren van de interventie vooraf in kaart te brengen en hiertegen maatregelen te treffen.

- Documenteer aanpassingen van de interventies bij implementatie, deze kunnen effect hebben op effectiviteit.
- Therapietrouw kan worden bevorderd door aandacht voor een sociale component en het stellen van haalbare korte termijn doelen voor de deelnemer.
- Ga uit van zelfstandigheid van ouderen en stel haalbare dagelijkse doelen.

## BORGING

### Behoud van effect bij de deelnemer

- Zorg ervoor dat na afloop ouderen kunnen doorstromen naar bestaand beweegaanbod of zorg voor continuering van het nieuwe beweegaanbod.
- Interventies die oefeningen voor meer bewegen integreren in het dagelijks leven lijken op termijn succesvoller voor behoud van het effect.

### Continuering van het aanbod

- Expliciteer al bij aanvang van een project eindverantwoordelijkheid en beschikbaarheid van middelen op lange termijn.
- Zorg voor inbedding van de uitvoering in bestaande netwerken en betrek stakeholders in een vroeg stadium.