

Bijlage 1 Screening uitslag mogelijkheden en vervolgacties

Uitslag screening	Conclusie voor TOM	Vervolgactie
Verhoogd valrisico en groene of oranje SNAQ65+-score (geen of risico op ondervoeding)	Geschikt voor deelname	Deelname aan TOM aanbieden
Verhoogd valrisico en rode SNAQ65+-score (ondervoeding)	Geschikt voor deelname	Deelname aan TOM aanbieden en direct doorverwijzen naar een diëtist
Verhoogd valrisico, groene SNAQ65+-score, maar te kwetsbaar op basis van fysieke tests	Te kwetsbaar voor deelname	Doorverwijzen naar een fysiotherapeut voor een persoonlijk beweegprogramma, zoals Otago
Geen verhoogd valrisico, maar rode of oranje SNAQ65+-score (ondervoeding of risico op ondervoeding)	Te fit voor deelname	Direct doorverwijzen naar een diëtist en doorverwijzen naar ander lokaal beweegaanbod
Geen verhoogd valrisico en groene SNAQ65+-score (geen ondervoeding)	Te fit voor deelname	Doorverwijzen naar ander lokaal aanbod op het gebied van voeding en bewegen

Bijlage 2 Opbouw TOM



Bijlage 3 Rollen, taken en eisen per uitvoerder/stakeholder

Stakeholder	Rol en taken	Nodig voor TOM
Projectleider	• Lokale coördinator (aanjager) • De totale planning opstellen en bewaken • Spin in het web, aanspreekpunt voor alle stakeholders en deelnemers. Is het gezicht van TOM in de wijk/gemeente • Overleggen met de TOM-adviseur • Interesse en aanmeldingen registreren • Vraagbaak voor ouders tijdens werving en uitvoering van TOM • TOM-maatjes werven voor de begeleiding van deelnemers • Informatie aan deelnemers verzenden	• Begeleiding door TOM-adviseur bij de uitvoering • Dit stappenplan • Training TOM
Fysiotherapeut	• De beweegtraining In Balans verzorgen • Hulp bieden bij de werving van potentiële deelnemers • Potentiële deelnemers screenen op een verhoogd valrisico en geschiktheid voor deelname aan TOM • Opvolging bij te kwetsbare deelnemers • Opvolging na afloop van TOM	• Informatie over TOM • Opleiding tot docent In Balans • Informatie over betaling • Contact met diëtist en TOM-maatje
Diëtist	• Persoonlijk voedingsadvies geven (aan de hand van het voedingsdagboek van deelnemers) • Voorlichting geven over voeding tijdens de gezamenlijke lunches • Hulp bieden bij de werving van potentiële deelnemers • Potentiële deelnemers screenen op (het risico op) ondervoeding • Opvolging bij ondervoeding • Opvolging na afloop van TOM	• Informatie over TOM • Uitleg over de inzet van voedingsdagboeken en gezamenlijke lunches • Voorbeeldonderwerpen voor de voorlichting tijdens de lunches • Informatie over betaling • Contact met fysiotherapeut en TOM-maatje
TOM-maatje	• Hulp bieden bij de voorbereiding van de lunches (zoals de boodschappen) • Hulp bieden bij overige organisatorische taken, zoals het voorbereiden van een ruimte voor de fysiotherapeut • Vraagbaak voor deelnemers tijdens de uitvoering van TOM • Een gezellig praatje maken met deelnemers • Eventueel valrisicofactoren in en om huis samen met de deelnemer in kaart brengen • Eventueel de beweegoefeningen (huiswerkopdrachten) met deelnemers doen	• Informatie over TOM • Training TOM • Boodschappenlijstjes • Eventueel een checklist met valrisicofactoren • Contact met fysiotherapeut en diëtist
Welzijnswerker	• Hulp bieden bij de werving van potentiële deelnemers • Relaties leggen met initiatieven voor ouderen in de wijk • Hulp bieden bij het werven van TOM-maatjes	• Informatie over TOM
Zorgprofessionals (zoals huisartsen)	• Hulp bieden bij het werven van potentiële deelnemers	• Informatie over TOM
Supermarkten/winkeliers	• Lunches sponsoren • Hulp bieden bij de werving met een inschrijfbox	• Informatie over TOM
Gemeente	• Hulp bieden bij de werving van potentiële deelnemers • Expertise inzetten op het gebied van communicatie • Budget beschikbaar stellen voor lunches of activiteiten • Relaties leggen met interessante partijen	• Informatie over TOM
Ouderenbonden	• Hulp bieden bij de werving van potentiële deelnemers • Vervolgaanbod verzorgen na afloop van TOM	• Informatie over TOM
Sportbedrijf	• Beweegaanbod verzorgen voor ouderen die te fit zijn voor TOM • Vervolgaanbod verzorgen na afloop van TOM	• Informatie over TOM
Initiatieven waar ouderen samenkomen	• Hulp bieden bij de werving met een inschrijfbox • Aanbod verzorgen voor ouderen die te fit zijn voor TOM • Vervolgaanbod verzorgen na afloop van TOM	• Informatie over TOM
Lokale media	• Hulp bieden bij de werving van potentiële deelnemers • Communiceren over de start, de voortgang, de afsluiting, de uitkomsten en het vervolg van TOM	• Informatie over TOM • Persberichten

Bijlage 4 Schematisch overzicht aanpak TOM gelinkt aan doelen

Aan te pakken factor	Achtergrond	Onderdeel TOM	Subdoel
Bewustwording	Ouderen met een verhoogd risico op vallen zullen om diverse redenen niet snel geneigd zijn preventieve maatregelen te nemen om een val te voorkomen; ze zijn zich bijvoorbeeld niet bewust van het feit dat ze een verhoogd valrisico hebben of zien vallen als iets dat nu eenmaal bij het ouder worden hoort en weten niet dat je iets kan doen om de kans om te vallen te verlagen. Screenen op verhoogd valrisico en voorlichting draagt bij aan de bewustwording bij ouderen (en hun omgeving) en de motivatie om preventieve maatregelen te nemen.	-Informatiebijeenkomst -Screening -Startbijeenkomst, -Voorlichtingsbijeenkomst In Balans	1) Bewust van de risicofactoren van valongelukken en weet wat hij/zij daar in de eigen situatie aan kan doen
Verminderde mobiliteit Verminderde spierkracht Verminderde balans Zelfvertrouwen/valangst	Het krachtigste bewijs voor effectiviteit is gevonden voor interventies die vooral bestaan uit balansoefeningen en functionele training. Ook voor beweeginterventies die bestaan uit meerdere soorten oefeningen (meestal balans en functionele oefeningen plus krachtoefeningen) en Tai Chi is er bewijs dat deze leiden tot een reductie van het aantal valongevallen. De kern van effectieve beweeginterventies is dat de oefeningen uitdagend zijn voor de balans en dat er minstens drie uur per week geoefend moet worden (Sherrington, et al., 2017).	- Beweeginterventie In Balans (+ ondersteunen doorstroom naar regulier sport en beweegaanbod)	2) Verbeteren van mobiliteit, spierkracht en balans 3) Verminderen valangst
Ongezonde voedingsinname Laag kennisniveau gezonde voeding	Onderzoek laat zien dat lichamelijke activiteit voor ouderen belangrijk is om de aanmaak van eiwitten in de spieren te stimuleren (Tieland, 2013). Bij voldoende activiteit maakt het lichaam meer eiwitten aan dan het afbreekt. Maar dat gebeurt alleen bij inname van voldoende eiwitten. Daarnaast adviseert het Voedingscentrum bij ouderen alert te zijn op ondervoeding en risico's daarop	- 2x persoonlijk voedingsadvies door diëtist o.b.v. voedingsdagboek - 6x gezamenlijke lunch met voorlichting door diëtist	4) Meer inzicht in eigen voedingspatroon en hoe dat aan te passen om gezond en eiwitrijk te eten 5) Verbeteren van eetpatroon, waarbij

	(Voedingscentrum, 2017). Voldoende inname van eiwit en energie is belangrijk om ondervoeding te voorkomen.		voldoende eiwitten worden ingenomen
Lage deelname bereidheid	Onderzoek laat zien dat de lage deelname bereidheid van ouderen bij een valpreventie programma een uitdaging is (Simek et al., 2012; Nyman et al., 2011; Nyman et al., 2012). Ouderen hebben verschillende redenen om niet deel te nemen aan een valpreventie programma, zoals fysieke barrières als mobiliteitsproblemen of een algemene slechte gezondheid (Yardley et al., 2006; Elskamp et al., 2012). Het is dus belangrijk om een gedegen werving uit te voeren, waarbij de ouderen worden gemotiveerd om deel te nemen aan het programma.	- Lokale partners geven geloofwaardig en betrouwbaar uit eigen ervaring aan waarom valpreventie belangrijk is - Vanuit het programma worden ter ondersteuning wervingsmaterialen beschikbaar gesteld	6) Beter in staat zijn om de einddoelgroep te werven/benaderen en door te verwijzen

Literatuur

- Elskamp, A. B., Hartholt, K. A., Patka, P., van Beeck, E. F., & van der Cammen, T. J. (2012). Why older people refuse to participate in falls prevention trials: a qualitative study. *Experimental gerontology*, 47(4), 342-345.
- Nyman, S. R., & Victor, C. R. (2012). Older people's participation in and engagement with falls prevention interventions in community settings: an augment to the Cochrane systematic review. *Age and ageing*, 41(1), 16-23.
- Nyman, S. R., & Victor, C. R. (2011). Older people's recruitment, sustained participation, and adherence to falls prevention interventions in institutional settings: a supplement to the Cochrane systematic review. *Age and ageing*, 40(4), 430-436.
- Sherrington, C., Fairhall, N. J., Wallbank, G. K., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., ... & Lamb, S. E. (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane database of systematic reviews*, (1).
- Simek, E. M., McPhate, L., & Haines, T. P. (2012). Adherence to and efficacy of home exercise programs to prevent falls: a systematic review and meta-analysis of the impact of exercise program characteristics. *Preventive medicine*, 55(4), 262-275.
- Tieland, M. (2013). Dietary strategies to augment muscle mass in the elderly (proefschrift). Wageningen: Wageningen Universiteit.
- Voedingscentrum. (2017). Factsheet Ouderen en voeding. Geraadpleegd op 27 juli 2020, van <https://www.voedingscentrum.nl/factsheetouderen>.
- Yardley, L., Bishop, F. L., Beyer, N., Hauer, K., Kempen, G. I., Piot-Ziegler, C., ... & Holt, A. R. (2006). Older people's views of falls-prevention interventions in six European countries. *The Gerontologist*, 46(5), 650-660.