

Fit en Vitaal- Ouderen 65+

AZWA Ketenaanpak Valpreventie

Fit in
Wassenaar

Onderdeel van Kanslokaal

Opsporen inwoners 65+ jaar met valrisico via o.a.

- Bewegcoach Fit in Wassenaar
- Sport- en beweegaanbieders
- Sociaal Team Wassenaar
- Huisartsen
- Praktijk ondersteuner (POH)
- Sociaal werkers SMOW
- Fysiotherapie De Zorgpraktijk, Visiefit, Proreha, Fysio en Sport Stadhoudersplein, Fysiotherapie Gezondheidscentrum
- Diëtist Haaglanden
- Leemborg Diëtisten
- Service Apotheek Wassenaar
- Thuiszorg Amarosa
- Wijkverpleging
- Chiropractor, ergotherapeut en geriater
- Audicien, opticien, Optometrist
- Medisch pedicure
- Ouderen bonden
- Woningcorporaties/ woonconsulent
- Wijkagent/ wijkteam
- Gemeente

Stap 1

Opsporen en informeren van thuiswonende inwoners 65+ jaar met valrisico via ketenaanpak partners.

Stap 2

Signaleren valrisico middels korte valrisico test. Inwoners kunnen deze test uitvoeren via website Fit in Wassenaar en zich melden bij valpreventie coördinator.

Stap 3

De coördinator valpreventie zal doorverwijzen naar passende ondersteuning vanuit de ketenaanpak.

Inwoners van 75 jaar en ouder worden jaarlijks gezien en gescreend bij de huisarts. Indien nodig daar doorverwezen.

Route groen

Universele preventie.

Laag valrisico en geen klachten.

- Doorverwijzen naar bewegcoach van Fit in Wassenaar.
- Doorverwijzen naar betaald regulier sport- en beweegaanbod Wassenaar (zie website van Fit in Wassenaar voor het aanbod).
- Gratis activiteiten van bewegcoach Fit in Wassenaar (o.a. QR-Fit wandelen).
- Welzijnsactiviteiten maatschappelijke organisaties.
- Werken aan Gezondheidsvaardigheden o.a. middels animatie 'Dementie en leefstijl' van Fit in Wassenaar.
- Voorlichting valpreventie met valrisicofactoren van Fit in Wassenaar.
- Voorlichting over gezond voedingspatroon bij ouder worden.

Route oranje

Selectieve preventie.

Matig valrisico.

- Erkende valpreventie beweginginterventie cursussen In Balans en Vallen Verleden Tijd. Voor inwoners nog gratis om aan deel te nemen (kosten a €200 pp worden vergoed door Fit in Wassenaar)

Aanvullend op de erkende interventies vanuit de groene route:

- Verwijzen naar bewegcoach van Fit in Wassenaar.
- Verwijzen naar welzijn op recept en welzijnscoach van SMOW en Sociaal Team Wassenaar.
- Voorlichting valpreventie met valrisicofactoren van Fit in Wassenaar.
- Voorlichting over gezond voedingspatroon bij ouder worden.

Route rood

Zorg.

Hoog valrisico en/of gevallen en sprake van onderliggend lijden.

- Erkende valpreventie interventie Otago bij fysiotherapie De Zorgpraktijk, vanuit vergoeding basisverzekering.
- Persoonlijke begeleiding door een fysiotherapeut (mogelijk aan huis).

Contactgegevens:

Valpreventie coördinator

Soraya Sip

ssip@kanslokaal.nl

06-24 60 84 45

Meer informatie op www.fitinwassenaar.nl