

In Balans

In Balans is een groepsinterventie gericht op het voorkomen van valongevallen bij ouderen (65+) door middel van bewustwording van risicofactoren, verbetering van balans, mobiliteit en toename van zelfvertrouwen en ontspanning.

Doelgroep

Zelfstandig wonende ouderen van 65 jaar en ouder die zich onzeker op de been voelen tijdens het lopen, bang zijn om te vallen en/of al vaker zijn gevallen (pre-frail; enigszins kwetsbaar). Daarnaast dient de oudere voldoende geestelijk vermogen (cognitie) te hebben om het programma In Balans te kunnen volgen. Ouderen met kwetsbaarheid (fragiliteit¹) komen niet in aanmerking voor deelname aan het programma.

Interventie

De cursus In Balans voor ouderen duurt 14 weken en is als volgt opgezet:

- 1 informatiebijeenkomst
- 3 cursusbijeenkomsten
- 20 trainingen (10 weken, 2x per week)

De voorlichtingsbijeenkomsten hebben als doel om deelnemers bewust te maken van het risico op vallen en balansverstoringen en hen meer kennis te geven over het voorkomen van een val. Het beweegprogramma is gebaseerd op Tai Chi en is gericht op het verbeteren van de algehele fitheid, spierkracht en balans en biedt gerichte training voor opstaan en lopen.

Voor het vergroten van de eigen bewustwording van het valrisico en balansvergroting worden vier testen afgenomen bij deelnemers; de Actief Leven Test, de Veilig Wonen Test, de Zelftest Valrisico en de Reiktest. Na het beweegprogramma wordt er gestreefd naar voortzetting in bestaande bewegingsgroepen met blijvende aandacht voor balanselementen, bijvoorbeeld Meer Bewegen voor Ouderen of in nieuwe groepen Tai Chi en/of Thuis Bewegen op basis van de oefeningen in het cursusboek of op internet of interactieve tv.

Beschreven effecten

Er is veel wetenschappelijk bewijs dat beweegprogramma's effectief het valrisico' kunnen verlagen. De grootste effecten worden behaald bij beweegprogramma's met uitdagende balansoefeningen en waarbij minimaal 3 uur per week wordt geoefend². De oefeningen moeten goed afgestemd zijn op de persoon en begeleid worden door deskundige professionals². De groepscursus In Balans bestaat uit voorlichting over de oorzaken van vallen, beïnvloeding van het eigen beweeggedrag en bewegingsoefeningen gebaseerd op Tai Chi. In een gecontroleerde vergelijkende effectstudie van twee programma's voor valpreventie, waaronder In Balans, werd bij 'pre-frail' deelnemers een

¹ De gehanteerde definitie van kwetsbaarheid is gebaseerd op het concept van Fried et al (Gerontol A Biol Sci Med Sci 2001;56:M146-56), geoperationaliseerd in vijf fysieke criteria: onbedoeld gewichtsverlies, gevoel van uitputting, verminderde fysieke activiteit, verminderde loopsnelheid en verminderde handknijpkracht. Er is sprake van een voorstadium van kwetsbaarheid als ten minste 2 criteria positief zijn bevonden en personen worden kwetsbaar bevonden als aan ze aan 3 of meer criteria voldoen.

² Sherrington, C., Michaleff, Z. A., Fairhall, N., Paul, S. S., Tiedemann, A., Whitney, J., et al. (2016). Exercise to prevent falls in older adults: an updated systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, 1-10.

verbetering van de mobiliteit en een substantiële afname van het valrisico van 61 procent gemeten.³ Bij kwetsbare ouderen was geen verschil gemeten.

Kosten

De kosten van het geven van In Balans zijn afhankelijk van o.a. de groepsgrootte, de kosten van de locatie, docenten en de catering (kopje koffie of thee achteraf). De kosten voor de uitvoering van In Balans kunnen worden onderverdeeld in initiële, personele en materiële kosten.

Initiële kosten

Onder initiële kosten vallen de kosten voor de docentenscholing van in Balans (zie ook overige kosten). Daarnaast bijvoorbeeld kosten ten behoeve van de implementatie van de interventie, het samenstellen van een behandelteam en het opbouwen en onderhouden van een netwerk.

Personele kosten

In Balans wordt uitgevoerd door fysio- en oefentherapeuten, Meer Bewegen voor Ouderen docenten of sport- en bewegingsleiders Senioren die de scholing In Balans gevolgd hebben. De uitvoerder wordt ingezet bij de informatiebijeenkomst (1,5 uur), 3 cursusbijeenkomsten (2 uur) en 20 keer het trainingsprogramma (1 uur). In week 2 en 9 worden te testen afgenomen en duurt de les 2 uur. Tijdens deze 2 lessen is er een extra docent nodig.

Materiele kosten

Dit betreft de kosten voor de cursusboeken voor deelnemers en de locatie waar de cursus wordt georganiseerd. De interventie wordt uitgevoerd in bijvoorbeeld een wijk- of buurthuis, kerk of moskee, ziekenhuis of zorginstelling, GGD, fysiotherapiepraktijk, gezondheidscentrum of welzijnsinstelling. Hierdoor hoeft in de meeste gevallen geen aparte locatie afgehuurd te worden.

Tevens zijn er materiele kosten in de vorm van een cursusboek voor deelnemers, flyers, brochures, docentenhandleidingen en een e-learning (zie informatie bij overige kosten).

Overige kosten

VeiligheidNL heeft een docentenscholing ontwikkeld. Het doel van deze scholing is om uitvoerders een zodanige praktische en theoretische evidence based basis mee te geven, dat zij zelfstandig uitvoering kunnen geven aan de drie onderdelen waar een In Balans traject voor ouderen uit bestaat. De scholing omvat een e-learning, 2 scholingsdagen en 18 uur zelfstudie. De kosten voor de scholing bedragen €585 inclusief lunch, docentenhandleiding, cursusboek en toegang tot de leeromgeving van de e-learning, exclusief btw. Na het succesvol afronden van de scholing ontvangt u het VeiligheidNL certificaat 'Docent In Balans' en wordt u opgenomen in de database van gecertificeerde In Balans docenten. Het KNFG heeft de scholing geaccrediteerd met 27 punten voor fysiotherapeuten (algemeen en geriatrie).

Financiers

Om In Balans succesvol en duurzaam te organiseren zijn in veel gevallen één of meerdere financiers nodig. Bijvoorbeeld een gemeente (via de Wet Maatschappelijke Ondersteuning), zorginstelling, ouderenbond, of sportserviceorganisatie. Een aantal zorgverzekeraars vergoedt de cursus In Balans (gedeeltelijk) vanuit het aanvullende pakket. Op de website van VeiligheidNL staat een overzicht van de vergoeding van verzekeraars in 2018.

³ Faber MJ, Bosscher RJ, Chin A Paw MJ, Van Wieringen PC. Effects of exercise programs of falls and mobility in frail and pre-frail older adults: a multicenter randomized controlled trial. Arch Phys Med Rehabil. 2006;87:885-96.

Succesfactoren

In Nederland is zijn vier effectieve beweegprogramma's voor valpreventie door het Centrum Gezond Leven erkend. In Balans is daar een van en als '*goed onderbouwd*' beoordeeld. In Balans wordt gedeeltelijk vergoed door verschillende zorgverzekeraars vanuit de aanvullende verzekering (Op de website van VeiligheidNL staat een overzicht van de vergoeding van verzekeraars in 2018).

Uitdaging

- Het opzetten van een structurele financiering voor het programma In Balans met een landelijke dekking, welke niet afhankelijk is van de lokale zorgverzekeraar of de gemeente is in de praktijk vaak een uitdaging. Dit is van belang, want veel ouderen kunnen of willen niet de volledige kostprijs van de cursus betalen.
- Een veel gehoorde uitdaging voor de cursusaanbieder blijkt in de praktijk het verkrijgen van voldoende en de juiste ouderen voor de groepen. Hiervoor geldt dat het zeer belangrijk is om goed in te spelen op de behoeftes van ouderen en de wervingsactiviteiten goed af te stemmen op de manier die ouderen ligt. Een belangrijke oorzaak die aangewezen kan worden voor het gegeven dat het lastig is om deelnemers te werven is dat ouderen zich nog niet voldoende aangesproken voelen en/of verkeerde verwachtingen hebben over de inhoud van het programma.

Meer informatie

Denkt u erover na In Balans te gaan uitvoeren in uw praktijk of heeft u behoefte aan meer informatie? Neem dan contact op met uw ledenadviseur bij het KNGF of Wietske Hoekstra van VeiligheidNL (w.hoekstra@veiligheid.nl / T +31638 69 5014) of ga naar de [website van VeiligheidNL](#).