

Aan
de gemeenteraad

Gemeentebestuur
Spuiboulevard 300
3311 GR DORDRECHT

T 14078
F (078) 770 8080
www.dordrecht.nl

Datum 3 april 2018
Ons kenmerk STD/2049907
Begrotingsprogramma Zorg en ondersteuning
Betreft RAADSINFORMATIE inzake valpreventie en fitheidsprogramma

Contactpersoon
H. Seelen
T (078) 770 4729
E wega.seelen@dordrecht.nl

Samenvatting

Met deze raadsinformatiebrief informeren wij u over de resultaten die in 2017 met het project val- en beweegprogramma's voor 65 plussers, zijn bereikt.

In 2017 hebben 52 ouderen deelgenomen aan het valpreventieprogramma en 47 ouderen aan de vitaliteitsprogramma's (fitheidsprogramma's). Door deelname aan de programma's voelen deelnemers zich fitter, kunnen daardoor sneller lopen, voelen zij zich zekerder tijdens het lopen en hebben minder angst om te vallen. Bij de eenzaamheidsmeting is een positieve ontwikkeling te zien. Ouderen voelen zich, na deelname aan de valpreventie en fitheidsprogramma's minder kwetsbaar en/of eenzaam. Dit komt mede doordat de ouderen sociale contacten hebben opgedaan tijdens de bijeenkomsten.

Inleiding

In december 2017 heeft de gemeenteraad besloten om maximaal € 30.000,- per jaar (2018-2021) in de vorm van subsidie beschikbaar te stellen ten behoeve van valpreventie- en beweegprogramma's voor 65 plussers in Dordrecht. Aanleiding voor dat raadsbesluit was motie 35 "valpreventie vanaf 65+ en valtraining vanaf 80+: voorkomen is altijd beter dan genezen!" (aangenomen door uw raad op 28 juni 2017 bij de bespreking van de Kadernota 2018).

In 2017 was al een voorzichtige start gemaakt met het aanbieden van fitheidsprogramma's aan ouderen. Wij hebben u toegezegd u begin 2018 over de resultaten van 2017 te informeren. Dit doen wij met deze raadsinformatiebrief.

Doelstelling

Doel van de val- en beweeg programma's is ouderen zo lang als mogelijk zelfstandig en op eigen kracht te laten deelnemen aan de maatschappij, kwetsbaarheid en eenzaamheid te verminderen en het valrisico te verkleinen. De programma's dragen bij aan het voorkomen van sociaal isolement (eenzaamheid). De groep kwetsbaar wordende ouderen komt door de programma's meer in beweging en meer in contact met andere inwoners. Door de programma's wordt de vitaliteit en zelfredzaamheid verbeterd en het risico om te vallen wordt verminderd. Door de samenwerking eerste lijn/ fysiotherapeuten en lokale organisaties waaronder Stichting MEE, Dienst Gezondheid & Jeugd wordt duurzaam gewerkt aan het stimuleren van de zelfredzaamheid onder (kwetsbare) ouderen en het bestrijden van de eenzaamheid.

Stand van zaken/de feiten

In september 2016 is door de fysiotherapie onderzoek gedaan onder kwetsbare en eenzame 65 plussers. Uit het onderzoek bleek dat een valpreventieprogramma voldoet aan de wensen en behoeften van de ouderen. De 65 plussers hadden behoefte aan evenwichts- en balansoefeningen en een training in groepsverband.

Datum 3 april 2018
Ons kenmerk STD/2049907

Het vitaliteitprogramma (fitheidprogramma) duurt een half jaar en bestaat uit 2 lessen van 2 uur per week. Dit programma is gericht op het opbouwen/onderhouden van de spierkracht, balanstraining, het onderhouden van de ADL-vaardigheden (algemeen dagelijkse levensverrichtingen), het uithoudingsvermogen, de gewrichtsmobiliteit en de functionele mobiliteit. Het valpreventieprogramma bestaat uit 10 bijeenkomsten van 2 uur. De training is gericht op evenwicht, bewegingssturing en het aanleren van valtechnieken.

De programma's worden aangeboden door fysiotherapiepraktijken onder de naam Drechtmax.

In totaal namen er in 2017 tien praktijken deel aan de val- en fitheidprogramma's verdeeld over de wijken Stadspolders, Dubbeldam en Sterrenburg. Al deze praktijken zijn lid van de coöperatie FysioDordt. Er is in deze wijken gestart met val- en fitheidprogramma's omdat hier relatief veel 65 plussers wonen.

De praktijken die in 2017 hebben deelgenomen:

- Het Parkhuis (Dubbeldam);
- Fysiotherapie Dubbeldam (Dubbeldam);
- Fysiotherapie Balanz (Dubbeldam en Stadspolders);
- Van Wensen & De Jongh (Stadspolders);
- Crabbehof (Crabbehof);
- Fysioooo (Sterrenburg);
- Fysique (Sterrenburg);
- Fysiotherapie Sterrenburg (Sterrenburg);
- Vitaliz (Sterrenburg en Dubbeldam);
- Fysiotherapie Schuilenburg (Sterrenburg)

Samenwerking

Met verschillende organisaties is samenwerking gezocht. De Gravenhorst en Dubbeldammers voor Dubbeldammers, de afdeling neurologie, geriatrie en orthopedie van het Albert Schweitzer ziekenhuis. Een kennismaking met Rijndam Revalidatie heeft plaatsgevonden en de Protestants Christelijke Ouderenbond (PCOB) is op de hoogte gesteld van de programma's. Alle huisartsen zijn bezocht vanwege doorverwijzingmogelijkheden.

Daarnaast hebben de fysiotherapeuten van DrechtMax contacten gelegd met de sociale wijkteams. Bij de sociale wijkteams zijn folders verspreid. Deelnemers die ondersteuningsvragen hebben worden doorverwezen naar de sociale teams.

Deelnemers en resultaten

In totaal hebben de programma's in 2017 99 ouderen bereikt: 52 ouderen hebben deelgenomen aan het valpreventieprogramma en 47 ouderen aan de vitaliteitsprogramma's (fitheidsprogramma's). Bij de start was het minimum aantal te bereiken ouderen vastgesteld op 83. Er hebben meer ouderen zich aangemeld voor de valpreventieprogramma's dan voor de vitaliteitsprogramma's. Mogelijk heeft dit te maken met de aandacht in de media aan het vallen en de gevolgen daarvan.

Voor de start van de programma's hebben de deelnemers deelgenomen aan 6 testen (0 meting). De testen: de 6 minuten wandeltest, momenten valpreventie, tijdvalpreventieparcours, Time up en go, handknijpkracht, Groninger Frailty Indicator.

Gemiddeld genomen hebben de deelnemers op alle testen vooruitgang geboekt. Bij de 6 minuten wandeltest hebben deelnemers bij de 1-meting gemiddeld 48 meter meer gelopen dan bij de 0-meting. Dit komt mede doordat de ouderen zich

Datum 3 april 2018
Ons kenmerk STD/2049907

zekerder voelen tijdens het lopen en dus ook sneller durven te lopen. Daarnaast is de conditie van de deelnemers verbeterd, waardoor ze de test ook langer vol kunnen houden.

Ook de tijd van het evenwichtsparcours is verbeterd, aangezien de deelnemers bij de 1-meting gemiddeld 54,4 seconden sneller waren dan bij de 0-meting. Er is minder angst om te struikelen, waardoor er zelfverzekerder gelopen wordt. Dit bevordert de zelfredzaamheid van de deelnemers. Het valrisico in het dagelijks leven is afgenomen.

De deelnemers hebben gemiddeld 3,5 minder 'wankelmomenten' na afloop van de valpreventietraining. Ook zijn de balans (Timed Up-and-Go) score, de handknijpkracht en spierkracht verbeterd. Bij Groningen Frailty Indicator (GFI) en eenzaamheidsschaal is een kleine stijging te zien. Dit betekent dat de ouderen, na deelname aan DrechtMax, zich minder kwetsbaar en/of eenzaam voelen. Dit zal mede komen doordat de ouderen sociale contacten hebben opgedaan tijdens één van de programma's en/of doordat de ouderen weer meer participeren omdat ze zich minder kwetsbaar voelen. De locaties van de fysiotherapiepraktijken bieden mogelijkheid voor elkaar ontmoeten of samen koffie drinken. Ook is gebleken dat deelnemers bij elkaar op bezoek gaan, bijvoorbeeld bij ziekte.

Eindconclusie

- Het aantal te bereiken deelnemers is gehaald.
- De prestaties van de deelnemers zijn op vele punten verbeterd;
- Er is vermindering van eenzaamheid;
- Door deelname aan de programma's is er gemiddeld genomen een verminderd valrisico;
- Fysiotherapiepraktijken hebben meer verbinding met organisaties uit het zorg en welzijnsdomein. Fysiotherapeuten leveren en bijdrage aan het verminderen van sociaal isolement. Deelnemers worden doorverwezen naar sociale teams als er ondersteuningsvragen zijn.
- Er is gestart in Dordrecht oost, uitbreiden naar andere delen van Dordrecht is een logisch vervolg.

Kosten en dekking

Kosten val- en beweegprogramma's 65 plusser € 25.000,-- zijn gedekt binnen de bestaande budgetten van het programma zorg en ondersteuning.

Duurzaamheid

N.v.t.

Communicatie en inclusief beleid

De val- en beweeg programma's dragen er toe bij dat inwoners die met beperking te maken krijgen actief mee kunnen blijven doen.

Tijdspad, vervolg en evaluatie

Onze inzet is dat subsidiering van de samenwerkende fysiotherapiepraktijken vanaf 2018 t/m 2021 plaatsvindt om de verdere uitrol van het project over heel Dordrecht mogelijk te maken. Ieder jaar vindt op basis van evaluatie eventuele bijstelling plaats van het programma en om te bezien of de subsidie bijgesteld of verleend moet worden.

Datum 3 april 2018
Ons kenmerk STD/2049907

Bijlagen

N.v.t.

Wij vertrouwen er op u hiermee voldoende te hebben geïnformeerd.

Het college van Burgemeester en Wethouders



M.M. van der Kraan
secretaris

A.W. Kolff
burgemeester