

Aan de slag met Thuis Onbezorgd Mobiel

Verbeter mobiliteit, voeding en sociaal welbevinden van ouderen



Een gezonde leefstijl is belangrijker dan ooit. Met vrijgekomen financiële steun kun jij als gemeente of GGD het welbevinden en de leefstijl van kwetsbare ouderen verbeteren.

Met de inzet van Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM) werk je op een effectief bewezen manier aan het verbeteren van de mobiliteit, voedingsstatus en het sociaal welbevinden van ouderen en voorkom je veel valongevallen.

Van ouderen wordt verwacht dat zij steeds langer zelfstandig thuis wonen. Een gezonde leefstijl, waaronder goede mobiliteit, balans, spierkracht, gezonde voedingsstatus, en een goed sociaal en mentaal welbevinden is hiervoor essentieel. Helaas is dit niet altijd vanzelfsprekend.



Uit onderzoek weten we dat:

- Er elke 5 minuten een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp belandt na een val.¹
- Een eerste val vaak leidt tot een cascade van letsel, angst voor bewegen, verminderde mobiliteit, verslechterde voedingsstatus en sociaal isolement.^{2, 3, 4}
- Steeds meer ouderen eenzaam zijn, namelijk 50% van de 65-plussers en zelfs 66% van de 85-plussers.⁵
- Eenzaamheid grote gevolgen heeft voor de kwaliteit van leven en bovendien de kans op een val vergroot.⁴
- 35% van de ouderen met thuiszorg ondervoed is.⁶ Eenzaamheid en vallen kunnen dit versterken.



Gevolgen van Corona:

- De helft van de ouderen heeft minder bewegen.⁷
- 15% van de ouderen is minder gaan eten.⁷
- Nog meer ouderen zijn eenzaam en dan met name emotioneel eenzaam (gemis aan persoonlijke relaties).⁸

Daarmee is de urgentie voor het inzetten van preventieprogramma's voor ouderen nog nooit zo hoog geweest.

Met het multidisciplinaire en integrale preventieprogramma Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM) wordt de mobiliteit en voedingsstatus van thuiswonende ouderen verbeterd en hun sociale netwerk vergroot om zo een valongeval te voorkomen.

Een essentieel onderdeel van de implementatie van TOM is de lokale borging op de lange termijn, zowel wat betreft de uitvoering van TOM zelf als de doorgeleiding naar vervolgaanbod voor deelnemers die TOM hebben afgerond.

De 3 pijlers van TOM



Bewegen

Deelnemers volgen een valpreventieve beweegtraining van een fysiotherapeut met aandacht voor valrisicofactoren



Voeding

Deelnemers krijgen voedingsvoorlichting tijdens gezamenlijke lunches en persoonlijk voedingsadvies van een diëtist op basis van een voedingsdagboek



Sociale contacten

TOM wordt in groepsverband uitgevoerd met ondersteuning van een TOM-maatje

TOM is opgenomen als **erkende interventie** in de interventiedatabase van het RIVM

¹ VeiligheidNL. Cijfers valongevallen 65+ in 2020. 2021

² Sherrington et al., Exercise for preventing falls in older people living in the community: An abridged Cochrane systematic review. British Journal of Sports Medicine. 2020, 54: 885-891.

³ Yoshikawa et al. Systematic review and meta-analysis of fear of falling and fall-related efficacy in a widely disseminated community-based fall prevention program. Archives of Gerontology and Geriatrics. 2020, 91, 104235.

⁴ Petersen et al. The link between falls, social isolation and loneliness: A systematic review. Archives of Gerontology and Geriatrics 2020, 88:104020.

⁵ Volksgezondheidzorg.info

⁶ Schilp et al., 2012. High prevalence of undernutrition in Dutch community-dwelling older individuals. Nutrition 2020, 28 (11-12): 1151-6.

⁷ Visser et al. Self-Reported Impact of the COVID-19 Pandemic on Nutrition and Physical Activity Behaviour in Dutch Older Adults Living Independently. Nutrients 2020, 12: 3708.

⁸ Van Tilburg. Emotional, social, and existential loneliness before and during the COVID-19 pandemic: Prevalence and risk factors among Dutch older adults. The Journals of Gerontology 2021, in press.



TOM sluit goed aan bij actuele maatschappelijke en politieke ontwikkelingen:

- De overheid werkt toe naar duurzame landelijke implementatie van preventie, waaronder valpreventie. Dit komt terug in het programma *Preventie in het Zorgstelsel*, de *Landelijke Nota Gezondheidsbeleid*, het *Nationaal Preventieakkoord* en het *Nationaal Sportakkoord*.
- Er is veel aandacht voor het welbevinden van ouderen. Dit komt terug in het programma *Langer Thuis, Eén tegen Eenzaamheid* en de *Dialognota Ouder Worden*.

TOM sluit hier perfect op aan door vanuit diverse professies de krachten te bundelen en de mobiliteit en zelfredzaamheid van ouderen te bevorderen. De buurtsportcoach en/of welzijn kunnen daarbij een verbindende rol spelen.



“Je ziet dat de deelnemers voeding serieuzer nemen in combinatie met gezondheid”

– diëtist –

“Wat ik echt het leukste vond is dat je samen aan de slag gaat”

– deelnemer –

“Ik zag dat de angst om te vallen minder werd en dat de deelnemers zekerder op de benen gingen staan”

– fysiotherapeut –

Wat levert TOM op

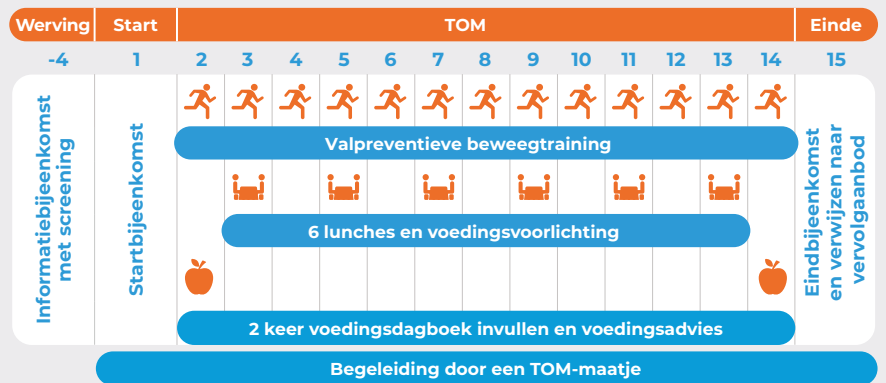
Deelnemers:

- ♥ Verbeteren hun kracht, balans en lenigheid en vallen minder
- ♥ Eten gezonder en eiwitrijker en krijgen meer kennis over gezonde voeding
- ♥ Ervaren een betere kwaliteit van leven en meer sociale contacten

Uitvoerders:

- ★ Gaan nieuwe samenwerkingen aan of verbeteren bestaande samenwerkingen
- ★ Bereiken ouderen in de wijk beter
- ★ Behandelen ouderen gericht met de opgedane kennis

Het programma van TOM



De kosten van TOM kunnen op dit moment via verschillende wegen deels gedekt worden.

De lokale projectleider en de benodigde locaties van TOM:

- De welzinsopdracht vanuit de gemeente
- De inzet van de buurtsportcoach als lokale projectleider

De fysiotherapeut die In Balans geeft:

- Een eigen bijdrage van de deelnemer
- De aanvullende verzekering van de deelnemer
- De lokale zorgverzekeraar: in Rotterdam heeft VGZ het Rotterdam VGZ budget bestaande uit €400 extra preventiebudget voor verzekerden en 2 uur extra behandeling door de diëtist (zonder eigen risico).

De inzet van de diëtist:

- De basisverzekering die 3 uur dieetadvies vergoedt (met eigen risico)

De inzet van een landelijke TOM-adviseur bij de eerste keer dat TOM wordt uitgevoerd:

- Middelen die beschikbaar zijn gesteld vanuit het [Steenpakket sociaal en mentaal welzijn en leefstijl](#), het [Preventieakkoord](#) en het [Sportakkoord](#).