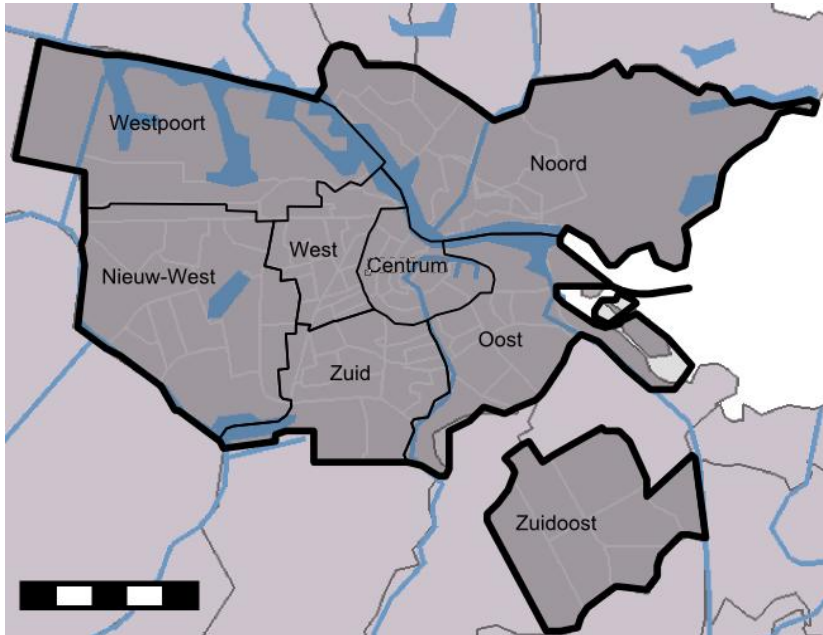


Verlag View valpreventie



**BUURT-
CAMPUS**

X GGD
X Amsterdam
X

mArt
multiculturele Amsterdamse radio & televisie

**STICHTING
KROKTIË**



(1, 2)

Namen:

Marjolein Peereboom	500827408
Lars van Dijk	500828429
Laura Nentjes	500829608
Anniek Bakker	500828763

Datum: 18-06-2021

Docent: Rob Koppers

Opdrachtgever: HVA Buurtcampus en GGD Amsterdam

Aantal woorden: 2498

Inleiding:

Wij zijn 4 ergotherapeuten in opleiding. Voor extern praktijkleren hebben wij de opdracht gekregen om valpreventie in Amsterdam zuidoost meer bekendheid te geven.

De vraag is door HvA buurtcampus en GGD Amsterdam samengesteld. De vraag luidt als volgt: *“Hoe kunnen we er voor zorgen dat we de ouderen in Amsterdam Zuidoost in aanraking laten komen met valpreventie?”*. De opdracht die er als volgt aan gekoppeld is: *Ontwerp een radio uitzending van 15 minuten, die we op diverse radiostations kunnen afspelen. Eventueel een interview format, die we meerdere keren kunnen afspelen op verschillende radiostations”*

Wij hebben ervoor gekozen om ons verslag volgens het OBCD-model uit te werken. Dit model bestaat uit de volgende 5 stappen. (10)

1. *De beginsituatie en vraagstelling*: In deze stap houden wij ons bezig met de beginsituatie en de vraagstelling van de community.
2. *Vraag Inventarisatie en Analyse*: In deze fase wordt de vraag van de community geïnventariseerd en geanalyseerd.
3. *Plan van aanpak en uitvoering*: Hier wordt het plan van aanpak van de activiteit opgesteld en de activiteit wordt uitgevoerd.
4. *Resultaten en conclusie*: In deze stap worden de resultaten van de activiteit met de community geëvalueerd en de conclusie besproken.
5. *Aanbevelingen, nazorg en vervolgproject*: in deze laatste stap wordt er gekeken naar aanbevelingen en eventuele nazorg. Daarnaast wordt er ook gekeken wat het vervolg van het project wordt.

Alle overige informatie hebben we in de bijlage geplaatst. In de inhoudsopgave kunt u terugzien wat op welke plek te vinden is.

Door covid-19 was het erg lastig om onze community te bereiken. Hierdoor sluit ons project niet altijd mooi aan op het OBCD model. Desondanks hebben we dit model toch toegepast om de benodigde onderwerpen overzichtelijk te kunnen bespreken.

Wij wensen u veel leesplezier!

Amsterdam januari 2021

Marjolein Peereboom
Lars van Dijk
Laura Nentjes
Anniek Bakker

Inhoudsopgave

Stap 1 De beginsituatie en vraagstelling	4
Stap 2: Vraag Inventarisatie en Analyse	6
Stap 3 Plan van aanpak en uitvoering	8
Stap 4 Resultaten en conclusie	10
Stap 5 Aanbevelingen, nazorg, vervolg	11
Literatuurlijst	12

Stap 1 De beginsituatie en vraagstelling

Ons praktijkleren project vindt plaats in Amsterdam Zuidoost; bij HvA Buurtcampus in samenwerking met de GGD van Amsterdam

Vraagstelling

Er is een online kennismakingsgesprek geweest via teams. Uit dit kennismakingsgesprek is de volgende vraagstelling aan ons voorgelegd:

“Hoe kunnen we er voor zorgen dat we de ouderen in Amsterdam Zuidoost in aanraking laten komen met valpreventie?”.

Door de corona crisis waren bezoeken aan onze opdrachtgever niet veel mogelijk. Zo zijn wij een keer langs geweest, hebben we een buurtonderzoek gedaan en zijn we de markt op gegaan. Verder hebben we een enquête afgenomen onder de doelgroep om de vraag en behoefte van hen beter te inventariseren. Voor onderbouwing hiervan: zie Stap 2.

Opdracht

De GGD heeft in samenwerking met HvA buurtcampus de volgende opdracht vormgegeven:

“Ontwerp een radio uitzending van 15 minuten, die we op diverse radiostations kunnen afspelen. Eventueel een interview format, die we telkens met bekende uit zuidoost van dat bepaalde radiostation kunnen afspelen; en kun je vervolgens ook checken hoeveel mensen je daar mee bereikt.”

Personen

De doelgroep zoals hij beschreven staat in onze opdracht is ouderen. Ouderen is alleen een behoorlijk subjectief begrip. Daarom hebben wij ervoor gekozen om personen vanaf 65 jaar als ouderen te beschouwen, omdat uit de cijfers van Rijksinstituut voor Gezondheid en Milieu blijkt dat de kwetsbaarheid rond die leeftijd met 17,1% toeneemt, en omdat de meeste onderzoeken over valpreventie gedaan zijn bij 65 plussers (3, 4, 5, 8, 9).

Om de doelgroep te specificeren richten wij ons op de ouderen uit Amsterdam zuidoost, hierbij lettend op de cultuurverschillen in de gemeenschap.

Zie bijlage 4 voor een uitwerking van het micro-, meso-, macro-niveau.

Activiteiten

Onze doelgroep luistert veel naar de radio. Dit komt doordat de meesten van hen met pensioen zijn en het fijn vinden om wat geluid in huis te hebben.

Verder houdt onze doelgroep zich bezig met het verzorgen van hun partner, kleinkinderen etc.

Het is dus erg belangrijk voor hen om zich zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen redden.

Hun dagelijks leven bestaat uit algemene activiteiten als wassen, eten en boodschappen doen.

Ze komen dus binnens- en buitenshuis en ervaren op beide plekken problemen in het handelen.

Dit is ook de reden dat wij ervoor gekozen hebben om onze valpreventie op beide omgevingen te richten.

Omgeving

Amsterdam zuidoost loopt van Duivendrecht tot en met Gein. In het hart van zuidoost ligt de Bijlmer.

Amsterdam Zuidoost staat ook wel bekend om haar grote multiculturaliteit. De meest voorkomende culturen zijn de Afrikaanse cultuur en de midden- of zuid- Amerikaanse cultuur. Sinds Suriname onafhankelijk geworden is zijn er veel Surinamers naar Amsterdam Zuidoost geëmigreerd. Dit was het begin van de multiculturaliteit in Amsterdam Zuidoost. De meeste inwoners van Zuidoost zijn 25-65 jaar oud. Ook zijn er een aantal bekende gebouwen te vinden in het gebied, zoals de Johan Cruijff Arena en de AMC. Verder staat Amsterdam Zuidoost bekend om het vele groen tussen de flats en huizen in

Het viel ons tijdens de wijk bezoeken op dat het een multiculturele buurt is. We zagen grote verschillen tussen onze buurt en Amsterdam Zuidoost. Ook merkten wij dat mensen zich veilig voelden in dit gedeelte van Amsterdam. Dit in tegenstelling tot ons gevoel, wij voelden ons niet altijd op ons gemak in deze buurt.

(2, 6, 7)

Belangen en behoefte

De belangen die van toepassing zijn op onze doelgroep, wat betreft valpreventie, zijn onder andere: ervoor zorgen dat er minder valincidenten plaatsvinden, waardoor er minder mensen in het ziekenhuis terecht komen en de sterfgevallen dalen.

Daarnaast hebben de meeste mensen die al een keer een val hebben doorgemaakt vaak de angst om nog een keer te vallen. Hierdoor is het van belang voor deze personen om te weten hoe ze valincidenten kunnen voorkomen en hoe ze na een val veilig kunnen opstaan.

De behoeften van de community zijn helaas niet duidelijk naar voren gekomen, omdat wij niet in contact konden komen met onze doelgroep wegens corona.

Relatie naar de ergotherapie

In deze context gaat het om het adviseren van de community, waarbij wij inventariseren en analyseren op het gebied van cijfers over vallen en valpreventie.

Als ergotherapeuten werken we zoveel mogelijk samen met de community, hun omgeving en hun belangen. In dit project hebben we dit goed terug kunnen laten komen, door de wijk onderzoeken die we hebben gedaan, door de interviews en door de informatie die we over de doelgroep hebben verzameld.

Door de corona crisis zijn wij echter niet veel in aanraking kunnen komen met onze doelgroep. Dit hebben we geprobeerd op te lossen door bronnen over de doelgroep te zoeken en interviews af te nemen.

Bij het maken van de radio uitzending komen de competenties samenwerken, zorg dragen voor kwaliteit, ondernemen en organiseren naar voren. Omdat wij contact met radiozenders hebben gelegd en de uitzending samen met het radiostation hebben georganiseerd en gemaakt.

Stap 2: Vraag Inventarisatie en Analyse

Het plan

Occupational consciousness is van belang voor de community. Het is belangrijk dat de ouderen bewust worden van hun handelen en hoe ze hun handelingen kunnen aanpassen om te voorkomen dat ze vallen. Door het aanbieden van informatie via de radio kan de bewustwording dat ze een risico zijn om te vallen vergroot worden. Ook wordt in deze informatie uitgelegd hoe je een val kan voorkomen door middel van aanpassingen in de woning en verschillende bewegingsoefeningen of voeding. Tijdens het aanbieden van deze informatie is het belangrijk om er voor te zorgen dat ouderen zich aangesproken voelen. Ook is het belangrijk dat er bewustwording komt over het feit dat er mogelijk iets moet worden aangepast aan hun handelingen of woning. Door valpreventie zal erbij de community occupational transitions plaatsvinden. Hierdoor zullen zij anders gaan handelen en zou de zelfredzaamheid en veiligheid van de community vergroot worden. Waardoor de community vaak (langer) zelfstandig thuis kan blijven wonen. Dit is niet alleen een behoefte van de ouderen, maar ook van de overheid.

Onderzoek

Om meer informatie te krijgen over valpreventie hebben wij de richtlijn ergotherapie en valpreventie erbij gepakt. Daarnaast hebben wij een online valpreventie cursus gevolgt van fysiotherapeute Marion Russchen, die gespecialiseerd is in valpreventie. In deze cursus werden de feiten, cijfers en de risicofactoren getoond. Daarnaast gaf ze tips om vallen te voorkomen en hoe op te staan na een val. (11, 12)

In overleg met HVA Buurtcampus hebben wij een literatuuronderzoek gedaan. Om te onderzoeken welke informatie effectief is om te benoemen in de radio uitzending. Ten eerste hebben wij meer informatie verkregen over valpreventie. En ten tweede hebben wij in kaart gebracht hoe je een radio uitzending kan maken. Daarnaast hebben we ons ook nog verder verdiept in de organisaties van wie wij de opdracht hebben verkregen. Verder hebben we een brainstormsessie gehouden met meerdere professionals en mensen uit Amsterdam Zuidoost om meerdere visies op ons plan voor de uitzendingen te krijgen. Uiteindelijk hebben we een definitief plan voorgelegd aan de opdrachtgevers voor een go/no go.

De enquête (reflectie/evaluatiemoment met de community)

Door het coronavirus was het niet mogelijk om fysiek contact te hebben met onze doelgroep. Daarom hebben wij om toch contact te krijgen met de ouderen twee ergotherapeuten van Ergotherapiepraktijk Doen ingeschakeld. Zij hebben twee weken lang een enquête bij de ouderen afgenomen en de resultaten teruggekoppeld naar ons.

Het doel van deze enquête was om inzicht te krijgen naar welke radiozenders de ouderen luisteren. Zodat wij deze konden benaderen om de radio uitzending over valpreventie uit te zenden. Wij hebben gekozen om onze vragen over de radiozenders te onderzoeken door middel van de enquête, omdat dit een vorm is van kwalitatief onderzoek. Daarnaast hebben wij gekozen voor een gestructureerde vragenlijst. Hierdoor krijgen wij meetbare antwoorden. (13, 14, 15)

De volgende resultaten kwamen uit de enquête:

- De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 72 jaar
- Iedereen komt uit de Bijlmer
- 5 van de 6 deelnemer zijn het afgelopen jaar gevallen
- De helft van de deelnemers is al een keer in aanraking gekomen met valpreventie en de andere helft nog niet.
- 3 deelnemers zijn geïnteresseerd om in aanraking te komen met valpreventie via een thuis cursus. 2 deelnemers zouden dit graag via de wijk willen. En de laatste zou het graag via de media willen.
- 5 van de 6 deelnemers luisteren wel eens naar de radio
- De zenders waar mensen naar luisteren zijn; ABC radio, apintie radio, Q music, npo, skyradio. Hierbij luisteren 3 van de 6 deelnemers wel eens naar radio apintie.
- Gemiddeld luisteren de meeste mensen tussen 12:00 en 15:00 naar de radio.

Uit deze bevindingen kunnen we concluderen dat de meeste deelnemers het afgelopen jaar gevallen zijn. Van deze deelnemers is de helft wel eens in aanraking geweest met valpreventie.

Voor ons project wilden wij graag via deze weg te weten komen of mensen naar de radio luisteren. En uit dit onderzoek blijkt dat 5 van de 6 deelnemers dat doen. Hierbij luisteren de meeste naar radio Apintie. En luisteren ze het vaakst tussen 12:00-15:00.

Voor ons project gaan wij kijken of wij in contact kunnen komen met deze radiozender om zo te kunnen zorgen dat wij onze radio uitzending bij hun kunnen uitzenden.

Stap 3 Plan van aanpak en uitvoering

Uitschrijven plan van aanpak:

1e halfjaar:

Na het ontvangen van de opdracht en de kennismaking met de opdrachtgevers (GGD Amsterdam en Hva buurtcampus) zijn we ons gaan verdiepen in de valpreventie. We hebben zelf een training gevolgd, en door middel van bronnen een literatuurverslag gemaakt. Tussendoor zijn we zoveel mogelijk samenwerkingsverbanden aangegaan, met onder andere ergotherapiepraktijk Doen en fysiotherapeut Marion Russchen. Om de doelgroep te betrekken bij ons product hebben we interviews afgenomen bij 65 plussers op straat. Dit hebben we gedaan omdat we door corona niet zomaar bij ouderen thuis konden komen. Ook hebben we op deze manier meer de buurt leren kennen. We hebben een wijkscan gemaakt van de wijk en hebben verschillende gebouwen en plekken bezocht.

2e halfjaar

Nadat we ons verdiept hadden in de literatuur, de doelgroep en de omgeving zijn we gaan nadenken over de praktische kant van onze radio uitzending. We hebben onder andere bekeken via welke weg we de ouderen wilden bereiken (radioprogramma of televisiespotje). Omdat we hier niet helemaal uitkwamen hebben we een brainstorm sessie gehad met professionals die de doelgroep en de wijk kennen. Uit deze brainstorm hebben we geconcludeerd dat we een radioprogramma gaan maken. Via Peggy Anijs (radiomaker) hebben we een ingang gevonden bij radio Mart.

Na voldoende informatie te hebben gevonden en te weten welke middelen we gingen gebruiken zijn we een definitief plan gaan opstellen. Dit plan hebben we gepresenteerd aan onze opdrachtgevers, en na wat bijschaven hebben we hier een 'go' voor gekregen. Na de 'go' hebben we weer contact gelegd met Peggy om te overleggen wat de mogelijkheden zijn bij radio Mart, en na dit gesprek konden we de planning maken.

Beschrijven bijeenkomst: (DRAS ELEMENTEN ?)

Na het maken van een concept voor de uitzendingen hebben we een meeting gehad met onze opdrachtgevers (**S**). In deze meeting hebben wij ons plan gepresenteerd (**A**). Na afloop hebben we besproken hoe zij over het plan dachten, en of we een go/no go kregen (**D**). Tijdens dit overleg kwamen we erachter dat onze visies op de uitzendingen verschilden met die van onze opdrachtgevers (**R**). Wij vonden het na ons onderzoek het afgelopen halfjaar niet nodig om professionals te betrekken bij de uitzendingen, omdat wij naar onze mening ook genoeg over het onderwerp te weten zijn gekomen. Als wij de professionals zouden interviewen, zou het niveau mogelijk te hoog worden en daardoor zouden luisteraars kunnen afhaken. Onze opdrachtgevers twijfelden daarin een beetje, vooral omdat we ook een uitzending over oefeningen en voedsel wilden maken, wat meer onderwerpen zijn voor een fysiotherapeut of diëtiste. Uiteindelijk hebben we een 'go' gekregen voor het maken van twee afleveringen die meer op ergotherapie gericht zijn. Zo weten we zeker dat we genoeg over het onderwerp afweten. We hebben dus een gezamenlijk doel weten te bereiken ondanks enkele meningsverschillen.

Planning:

- *19 februari:* Stand van zaken bespreken met de opdrachtgevers
- *18 maart:* Brainstormsessie met professionals en andere mensen die de doelgroep kennen
- *19 april:* Overleg Peggy over eventuele kosten en extra informatie
Concept radio uitzendingen maken
- *22 april:* Go/No go gesprek
- *21 mei:* Opnemen afleveringen

Eindproduct:

Het eindproduct van dit project zijn twee radiouitzendingen. We hebben een uitzending gemaakt over 'Fit binnenshuis' en over 'Fit buitenshuis'. In de aflevering 'Fit binnenshuis' hebben we het gehad over de cijfers, risico's in huis (losliggende kledjes, verlichting, gladde tegels etc.) en welke aanpassingen er in huis kunnen worden gedaan, om een val te voorkomen. Tijdens de aflevering van 'Fit buitenshuis' hebben we het gehad over de cijfers, de risico's die buiten een rol spelen (weer, verlichting, stoeptegels etc.) en welke hulpmiddelen er geschikt zijn om buiten te gebruiken, Deze uitzendingen zijn afgespeeld op radiostation Mart. Ze zullen nog op youtube geplaatst worden, zodat ze nog een keer terug geluisterd kunnen worden of voor een andere doeleinden worden gebruikt.

Stap 4 Resultaten en conclusie

- Literatuurverslag over het onderwerp valpreventie, de doelgroep en hoe deze te bereiken.
- Enquêteresultaten van ouderen in de wijk.
- Samenwerkingen opgebouwd met de betrokken professionals.
- Twee radio uitzendingen over Fit binnenshuis en Fit buitenshuis

De vraag vanuit de GGD was om zoveel mogelijk mensen in Amsterdam zuidoost te bereiken met het onderwerp valpreventie. Echter was het moeilijk om in contact te komen met de community. Om toch enigszins contact te krijgen is er een enquête uitgezet in de wijk om meer te weten te komen over de community. Op deze manier weten wij of onze doelgroep naar radio luistert en welke stations. Dit was de manier waarop wij hebben geprobeerd om te evalueren met de community.

Stap 5 Aanbevelingen, nazorg, vervolg

Het doel van de opdrachtgever, valpreventie onder de aandacht brengen in zuidoost door middel van radio, is afgelopen jaar bereikt. Natuurlijk bereik je niet iedereen in zuidoost via de radio. Daarom is het van belang om volgend studiejaar, door middel van een andere vorm van verspreiding, valpreventie verder onder de aandacht te brengen in Amsterdam zuidoost.

Wij vonden het erg jammer dat wij weinig activiteiten konden doen om de mensen in de wijk te leren kennen. Hierdoor hebben wij niet de praktische kant van valpreventie kunnen meemaken en vooral daarmee op papier bezig geweest. Daarom bevelen wij de groep van volgend studiejaar aan, wanneer het weer mogelijk is i.v.m covid-19, om de volgende activiteiten te doen:

- Ouderen werven om mee te doen met een valpreventie cursus.
- Bewegen met ouderen om fit te blijven. Dit is erg belangrijk omdat bewegen er voor zorgt dat ouderen minder snel vallen.
- Wanneer het met corona weer mogelijk is, ondersteunen bij een rollator APK of bij de valpreventie week in oktober.

Voor nu is het nog lastig om te vermelden wat volgend jaar de opdracht zal zijn. Het is in ieder geval zeker dat dit project door zal gaan, maar nog niet in welke vorm dit zal plaatsvinden. De definitieve opdracht wordt nog samengesteld door HvA buurtcampus in samenwerking met de GGD.

Literatuurlijst

1. mmfysio. Valpreventietraining nijmegen. Beschikbaar via: <https://mmfysio.nl/valpreventie-training-nijmegen/> (geraadpleegd op: 28 oktober 2020).
2. Amsterdam map 360. Stadsdelen en Wijken kaart van Amsterdam. Beschikbaar via: <https://nl.amsterdammap360.com/stadsdelen-amsterdam-kaart> (geraadpleegd op: 28 Oktober 2020).
3. VeiligheidNL. Feiten & Cijfers Valpreventie. Beschikbaar via: <https://www.veiligheid.nl/valpreventie/feiten-cijfers> (Geraadpleeg op: 23 oktober2020).
4. GGD Amsterdam. Laat je niet vallen. Beschikbaar via: <https://laatjenietvallen.nl/> (Geraadpleegd op: 7 oktober 2020).
5. GGD Amsterdam. Gezondheid in Beeld Resultaten Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2016. 2016; https://www.ggdgezondheidinbeeld.nl/wp-content/uploads/2019/06/DM127-Gezondheid-in-beeld_factsheet-ouderen_A4-WEB.pdf (accessed 10-10-2020)
6. Oozo. Wetenswaardigheden, cijfers en statistieken over Bijlmer Centrum (D,F,H). Beschikbaar via: <https://www.oozo.nl/cijfers/amsterdam/bijlmer-centrum-d-f-h> (geraadpleegd op 24 oktober 2020).
7. Stadindex. Hoeveel inwoners heeft Amsterdam Zuidoost?. Beschikbaar via: <https://www.stadindex.nl/amsterdam-zuidoost> (geraadpleegd op 23 oktober 2020).
8. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Feiten en cijfers ouderen in Nederland. Beschikbaar via: <https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/gezond-en-vitaal-ouder-worden/feit-en-en-cijfers-ouderen> (Geraadpleeg op 15 oktober2020).
9. CBS. Welzijn; kerncijfers, persoonskenmerken. <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/82634NED/table?ts=1603272992718> (accessed 23-10-2020).
10. OBCD. beschikbaar via: <https://vula.uct.ac.za/access/content/group/9c29ba04-b1ee-49b9-8c85-9a468b556ce2/OBCDF/pages/intro.html> (Geraadpleegd op: 15 oktober 2020).
11. Sturkenboom, I.H.W.M, Steultjens, E.M.J.. Ergotherapierichtlijn Valpreventie. beschikbaar via: <https://specials.han.nl/sites/snellerherstel/producten/richtlijnen/ergotherapierichtlijn-val/Ergotherapierichtlijn-Valpreventie-2016.pdf> (geraadpleegd op: 23 oktober 2020).
12. Marion russchen- online valpreventie cursus 15 oktober 2020
13. Fischer T, Julsing M. Onderzoek doen!, 3e ed. Groningen/Utrecht, Nederland: Noordhoff uitgevers; 2019.
14. alles over marktonderzoek. Wat is kwalitatief onderzoek?. Beschikbaar via: <https://www.allesovermarktonderzoek.nl/kwalitatief-onderzoek/> (geraadpleegd op: 05 november 2020).
15. Doen. Beschikbaar via: <https://www.ergo-doen.nl/> (Geraadpleegd op 20 oktober 2020).