

Ga voor BOEBS

Samenvatting BOEBS

De vergrijzing van de Vlaamse bevolking neemt in een snel tempo toe. Vallen en letsels die men daarbij oploopt hebben een ernstige impact op de kwaliteit van het leven van ouderen. Een lokale gemeenschap vormt een goede setting om aan valpreventie te doen omdat deze een belangrijke rol heeft om 'valveiligheid' en 'valpreventie' op de beleidsagenda te plaatsen. Als de gemeente graag wenst te werken rond dit thema dan is BOEBS een geschikte methodiek hiervoor.

De hoofddoelgroep zijn de thuiswonende ouderen waarbij de gemeente werkt aan een 'veilige gemeente' en streeft naar onafhankelijkheid en een verhoogde levenskwaliteit bij deze doelgroep. Door de acties en interventies die opgezet worden kunnen ook andere doelgroepen bereikt worden zoals bijvoorbeeld ouderen in een woon-en zorgcentrum.

Vallen heeft een multifactoriële oorzaak. Hoe meer risicofactoren aanwezig, hoe groter de kans op vallen. Er zijn biologische, gedrags-, omgevings- en socio-economische factoren. Om op al deze factoren in te werken is een multifactoriële aanpak noodzakelijk, met aandacht voor de oudere zijn omgeving, zowel thuis als in de omringende maatschappij.

BOEBS wil aan de hand van 5 stappen komen tot een beleid waarin valpreventie verankerd zit. Samen met de BOEBS trekker en het BOEBS netwerk kan deze doelstelling gerealiseerd worden. Het Logo kan een belangrijke rol opnemen als procesbegeleider.



Doelgroep

Binnen BOEBS kunnen twee hoofddoelgroepen onderscheiden worden. Enerzijds de ouderen zelf, maar anderzijds ook de intermediaire organisaties. Het project beoogt om de kans op vallen voor ouderen te verkleinen, alsook beweging te stimuleren.

Tips om een BOEBS gemeente te worden

TIP 1

Grijp met BOEBS de opportuniteit om **andere doelgroepen** te bereiken die verder gaan dan de actieve oudere. Spreek een doelgroep aan die voorheen binnen de gemeente nog niet of weinig aangesproken werd. De doelgroep 'ouderen' is heel divers, denk bijvoorbeeld aan allochtone ouderen, actieve ouderen, kwetsbare ouderen, ouderen uit woonzorgcentra, thuiswonende ouderen,... De keuze van doelgroep baseer je best op lokale noden en/of ervaringen.

TIP 2

Betrek de gekozen doelgroep zoveel mogelijk actief en **geef ze een stem**. Voorbeelden van participatiemethoden:

- Zoek zelf naar originele participatiemethodieken (interviews, gespreksgroepen,...).
- Streef naar meer participatie van ouderen door deelname van ouderen aan lokale adviesraden (zoals bv. cultuurraden, ...) en gemeentelijke adviescommissies (mobiliteit, ...) te voorzien.
- Zet het BOEBS project op de agenda van de seniorenraad of als deze er nog niet is, organiseer een seniorenraad. Maak een werkgroep binnen de seniorenraad.

TIP 3

Bedenk op welke manier je de gekozen doelgroep kan **bereiken**. Enkele voorbeelden van manieren om de inactieve oudere te bereiken, zijn:

- Zorg ervoor dat de deelnemende ouderen blijven bewegen. Mond-aan-mondreclame blijkt een succesvolle manier te zijn om hen te bereiken en stimuleren om deel te nemen aan beweegactiviteiten.
- Gebruik de deelnemende oudere voor het bereiken van de inactieve ouderen. Vraag aan de deelnemers of ze mensen uit hun netwerk meenemen naar de activiteit. Stimuleer dit actief als gemeente. Bv. door deelnemers te belonen wanneer ze een nieuwe deelnemer in contact brengen met de activiteit.
- Lokale initiatieven hebben het meeste effect indien ze worden gegeven door 'peer educators' dus door andere ouderen met dezelfde leefwereld: kortom het opzetten van een systeem om peer educators op te leiden is belangrijk.
- Koppel het beweegaanbod aan een sociale dimensie.



Algemene BOEBS doelstellingen

Als BOEBS gemeente streef je ernaar om volgende **drie hoofdoelstellingen** op (langere) termijn te realiseren.

1. De ouderen in gemeente x leven in een valveilige omgeving
2. De thuiswonende ouderen in de gemeente x gedragen zich veiliger
3. De gemeente x neemt valpreventie op in het beleid

Als gemeente heb je zelf de keuze op welke manier je deze hoofdoelstellingen wenst in te vullen. Enkele voorbeelden:

- Ouderen herkennen het probleem en kunnen dus de risico's in hun directe omgeving lokaliseren
- Ouderen kennen de oplossingen en weten dus hoe ze de risico's moeten verkleinen
- Ouderen kunnen de oplossingen toepassen en weten dus waar de oplossingen verkrijgbaar zijn en in staat zijn ze in de praktijk te brengen
- Intermediaire ouderen zijn opgeleid om sensibilisering rond omgeving en beweging op te nemen
- Intermediaire organisaties onderkennen het probleem en weten hoe ze een bijdrage kunnen leveren aan valpreventie.
- Het lokaal bestuur neemt de valpreventie problematiek en aandachtspunten op in zijn lokaal gezondheidsbeleidsplan (verankering van valpreventie in het lokaal gezondheidsbeleid)

Voor nog meer inspiratie rond de doelstellingen raadpleeg de doelstellingboom [hier](#).

Tip om een BOEBS gemeente te worden

Het is aan het lokaal bestuur om doelstellingen te formuleren die voor de gemeente tegelijkertijd **uitdagend én realistisch** genoeg zijn.

Bv. Veel inwoners uit Gemeente X klagen over onveilige straten in de gemeente. Daarom kiest de gemeente ervoor om in het eerste BOEBS jaar de knelpunten in de straten aan te pakken. Dit doen ze onder andere aan de hand van een knelpuntenwandeling om zo een inventarisatie op te maken. Samen met het beleid, lokale actoren en ouderen wordt gekeken welke aanpassingen er kunnen gebeuren.

Bv. Gemeente Y wil het thema valpreventie zichtbaar maken en kan hiervoor beroep doen op een uitgebreid netwerk. Daarom kiest gemeente Y ervoor om het activiteitsaanbod binnen de gemeente te inventariseren en vernieuwen in samenspraak met de doelgroep en hun lokaal netwerk aan de hand van de gezondheidsmatrix.



Aan de slag

Om de bovenstaande BOEBS doelstellingen te behalen, sta je als gemeente voor een aantal uitdagingen.

Om het de gemeenten makkelijker te maken, werden deze uitdagingen vertaald naar eenvoudige en haalbare stappen. BOEBS bestaat uit 5 stappen die stap per stap worden uitgelegd op de website www.boebs.be. Per stap vind je bovendien een bijhorende handleiding en andere praktische materialen, zoals een voorbeelduitnodiging voor een eerste vergadering, partnerfiches,....

Hieronder vind je een synthese van de 5 BOEBS stappen (klik op elke stap om de handleiding te downloaden)

Stap 1: Engagement van je gemeente

- Neem contact op met het Logo
- Selecteer een BOEBS-trekker
- Maak een gemeenteprofiel. Dit geeft je inzicht in de lokale noden van ouderen in jouw gemeente.
- Maak een voorstellingspowerpoint om lokale besturen en andere intermediairs te overtuigen van valpreventie in jouw gemeente

Stap 2: Een BOEBS-netwerk opstellen

- Zoek lokale partners en creëer een draagvlak voor je project

Stap 3: Een lokaal BOEBS-plan

- Bepaal de doelstellingen van de gemeente (gebruik hiervoor de doelstellingsboom: klik [hier](#) voor meer info)
- Inventariseer gedane en huidige lokale initiatieven
- Maak een multifactorieel (educatie, facilitatie, pleitbezorging) activiteitenaanbod aan de hand van de gezondheidsmatrix: klik [hier](#) voor meer info.

Voorbeeld van hoe de invulling van de gezondheidsmatrix er zou kunnen uitzien inclusief bijhorende budgetten zie op het einde van dit document.

Meer inspiratie om de matrix in te vullen vind je [hier](#) in het activiteitenaanbod of via de website van het EVV (Expertisecentrum Valpreventie Vlaanderen: www.valpreventie.be).

Stap 4: Bekendmaking en uitvoering van het lokaal BOEBS-plan

- Maak een plan van aanpak voor elke activiteit

Stap 5: Valpreventie in het lokaal beleid

- Om inspiratie op te doen over hoe je valpreventie wenst te integreren in het beleid kan je de 'checklist valpreventie in het beleid' [hier](#) raadplegen.



- Om verankering te bewerkstelligen kan de gemeente een intentieverklaring opstellen.

Tip om een BOEBS gemeente te worden

TIP 1

Zorg voor een **kwaliteitsvol aanbod** en **stem goed af op de gekozen doelgroep**. Denk bijvoorbeeld aan:

- Deskundige begeleiding: ouderen die vertrouwd zijn met de beweegactiviteiten, nemen vooral deel vanwege het plezier die zij beleven aan de activiteit. Inactieve ouderen nemen deel omwille van andere motieven, zoals sociale contacten en gezondheidspreventie. Voor ouderen die bewegen vanwege gezondheidspreventie is deskundige begeleiding van groot belang. Ze moeten het gevoel hebben het niveau aan te kunnen om gemotiveerd te blijven. Begeleiders met kennis over de lichamelijke mogelijkheden van ouderen zijn daarbij essentieel.
- Een **aangepast, laagdrempelig aanbod**: ouderen met weinig beweegervaring, kunnen niet aan iedere beweegactiviteit deelnemen. Zorg voor een aangepast aanbod, ander materiaal, een zitmogelijkheid tijdens de activiteit,...
- Een toegankelijk aanbod: zorg dat de locatie van de activiteiten zich in de buurt van de doelgroep bevindt. Laat de beweegaanbieder ook vervoeg voorzien indien dit nodig is.

TIP 2

Binnen BOEBS is ruimte voor **vernieuwing en originaliteit**. Waak er echter over dat de werkzame elementen van BOEBS (de 5 stappen + de Logo ondersteuning) gerespecteerd blijven. Voorbeelden van vernieuwende elementen die toegevoegd kunnen worden om in jouw gemeente BOEBS een extra boost te geven, zijn: vernieuwende activiteiten (bv. [kwiek beweegroute](#)), nieuwe samenwerkingsverbanden (bv. woonzorgcentra, thuiszorgverenigingen, Okra, mutualiteiten, seniorenverenigingen),...

TIP 3

Denk na over hoe je BOEBS in het gezondheidsbeleid zal **verankeren** en hoe je de lange termijndoelstellingen zal realiseren.

TIP 4

Indien je een **Gezonde Gemeente** bent zorg dan voor afstemming hierbinnen. Zet bv. jouw lokaal project op de agenda van de Gezonde Gemeente stuurgroep.





Meer informatie

Meer informatie over BOEBS vind je [hier](#).

Bij het Logo uit jouw regio kan je terecht voor vragen over BOEBS.



Voorbeelden van acties ingevuld in de gezondheidsmatrix

	Thuiswonende ouderen	Intermediairs	Budget
Educatie	<ul style="list-style-type: none"> Organiseer een valquiz (om te informeren over valveiligheid en valpreventie) 		<ul style="list-style-type: none"> Gratis (beschikbaar hier) Eventueel budget voorzien voor catering
	<ul style="list-style-type: none"> Organiseer Toneelstuk 'trap niet in de val' 		<ul style="list-style-type: none"> Het educatief theaterstuk: <ul style="list-style-type: none"> Kostprijs: € 300 + verplaatsingskosten € 0,40/km Duur: 60 minuten Het educatief theaterstuk aangevuld met een ontspannend programma met muziek, moppen en sketches: <ul style="list-style-type: none"> Kostprijs: € 400 + verplaatsingskosten € 0,40/km Duur: 60 minuten + pauze + 45 minuten
	<ul style="list-style-type: none"> Boek de valbus 		<ul style="list-style-type: none"> Kostprijs: €300 per dag, €450 voor twee dagen + €100 per



			<p>bijkomende dag (exclusief transportkosten van € 0,60/km vanaf de standplaats in Sint-Niklaas, met een limiet van € 120; in de prijs is de busbegeleiding voor 1 dagdeel (Vm, nm of avond = 2u30) inbegrepen; elk bijkomend dagdeel busbegeleiding kost € 50</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Organiseer een dansfeest 		<ul style="list-style-type: none"> Namiddagvullend programma: tussen 500 en 700€ DJ: richtprijs van 150€ tot 300€
Facilitatie	<ul style="list-style-type: none"> Promoot en faciliteer fysieke activiteit: organiseer een Tai-chi cursus 		<ul style="list-style-type: none"> Lesgever: tussen 200 en 500€ Reken ook eventuele kosten voor catering, accommodatie en promotie van de activiteit
	<ul style="list-style-type: none"> Organiseer Stap je sterk 		<ul style="list-style-type: none"> Deelnameprijs €10 voor niet-leden en (€5 voor leden van S-Sport): 10 weken gebruik van een Omron stappenteller, een extra bevestigingslintje en een persoonlijk stappenschema. Begeleiding gedurende 10 weken door een ervaren



			wandelcoach + verzekering. Na 10 weken mogelijkheid het pakket (stappenteller, lintje en Stapagenda) aan te kopen voor de prijs van €20.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lever een bijdrage in de ritten van de belbus, zodat het gebruik ervan voor ouderen goedkoper wordt. 		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De bushaltes toegankelijker en veiliger maken 		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verkeerslichten langer op groen laten staan 		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Financiële tegemoetkoming voor activiteiten georganiseerd door partners van het BOEBS netwerk 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bv. 100 euro per activiteit
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oprichten van een 'valmeldpunt' 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Voorzie een budget voor personeel
Pleitbezorging	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Organiseer een knelpuntenwandeling en bezorg de resultaten aan het schepencollege 		



	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Werk samen met de thuiszorgsetting om de checklist voor een veilige woning af te nemen 		
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Deskundigheidsbevordering van intermediairs (vormingen geven aan 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EVV referentiepersoon: 100 €/uur exclusief verplaatsingskosten 0,30€/km

