

Valpreventie gemeente Hoogeveen

Hieronder wordt toegelicht hoe de valpreventie binnen de gemeente Hoogeveen is vormgegeven. Vroegtijdige signalering van valrisico is belangrijk om valincidenten te voorkomen en zelfstandig functioneren zo lang mogelijk te behouden. In onderstaande afbeelding wordt weergegeven hoe wordt bepaald of iemand een laag, matig of hoog valrisico heeft en welk vervolgtraject hierbij passend is.

Laag valrisico

Geef voorlichting over een gezonde leefstijl en valpreventie, stimuleer deelname aan het reguliere sport- en beweegaanbod.

Matig valrisico

In Balans. Deze cursus wordt verzorgd door een sportfunctionaris van de gemeente Hoogeveen, duurt 12 weken (1 bijeenkomst per week) en kent een eigen bijdrage van €25,-. Aanmelden kan via w.stevens@dewoldenhoogeveen.nl

Hoog valrisico

Verwijs eerst voor een **valrisicobeoordeling** door een getrainde professional. Tijdens deze beoordeling worden onder andere valgeschiedenis, balans, mobiliteit, spierkracht en andere risicofactoren in kaart gebracht. Verwijzen kan via **VIPLive**, waarbij specifiek voor een valrisicobeoordeling verwezen dient te worden.

Op basis van de uitkomst wordt een passende valpreventieve interventie gekozen, zoals een individuele fysiotherapeutische behandeling of het **Otago-oefenprogramma**.



Fysiotherapie
de Leeuwerik

Hoe bepaal je het valrisico?

Stroomschema op basis van de Valrisicotest van VeiligheidNL



1 Beantwoord de volgende 3 vragen:



Bent u de afgelopen
12 maanden gevallen?



Bent u bezorgd
om te vallen?



Heeft u moeite met
bewegen, lopen of
balans houden?

ALLE ANTWOORDEN NEE

ÉÉN OF MEER ANTWOORDEN JA



**LAAG
VALRISICO**

Voorlichting +
regulier sport- en
beweegaanbod

2 Is er sprake van een val? (cliënt presenteert zich na een val)



Zijn één of meer van deze factoren van toepassing?

- Letsel door de val
- Twee of meer vallen in het afgelopen jaar
- Wegraking als oorzaak van de val
- Niet overeind kunnen komen na de val
- **Kwetsbaarheid** (hulp nodig bij complexere dagelijkse taken, zoals zwaar huishoudelijk werk, koken, boodschappen doen of alleen buiten lopen)

ÉÉN OF MEER FACTOREN JA

GEEN VAN DEZE FACTOREN

3 Doe de 4-meter-looptest



< 4 sec

> 4 sec



**HOOG
VALRISICO**

Valrisicobeoordeling/
Valanalyse +
advies op maat



De verwijzing voor een
valrisicobeoordeling moet
gemaakt worden via
viplive.



**MATIG
VALRISICO**

Voorlichting +
valpreventieve
beweeginterventie
'In Balans'



Deze beweeginterventie
wordt gegeven door de
gemeente Hoogeveen.



**LAAG
VALRISICO**

Voorlichting +
regulier sport- en
beweegaanbod

Bron: VeiligheidNL – Valrisicotest

Bij twijfel: kies 'ja' en volg de actuele instructie voor de looptest.

Nieuwsbrief

Jaargang 2026
Nr 3

Verwijzing nodig? Eigen risico?

Bij de diagnose artrose en urine-incontinentie zijn verschillende wijzigingen doorgevoerd bij verzekeraars. Het gaat dan om het nodig zijn van een verwijzing en of er eigen risico betaald moet worden.

Helaas kunnen we dus niet een standaard antwoord geven op de vraag: “is er een verwijzing nodig?” en “geldt hiervoor mijn eigen risico?”

Het ligt er dus aan waar de patiënt verzekerd is.

Hieronder een overzicht.

Zilveren Kruis/de Friesland/FBTO/Interpolis			Menzis		
	verwijzing?	ER?		verwijzing?	ER?
Urine incontinentie	nee	nee	Urine incontinentie	ja	ja
Artrose knie/heup	nee	nee	Artrose knie/heup	ja	ja
COPD	nee	ja	COPD	ja	ja
VGZ/Unive/Iza			ASR		
	verwijzing?	ER?		verwijzing?	ER?
Urine incontinentie	ja	ja	Urine incontinentie	ja	ja
Artrose knie/heup	nee	nee	Artrose knie/heup	ja	ja
COPD	ja	ja	COPD	ja	ja
CZ/Ohra/Nat Ned.			DSW/Stad Holland		
	verwijzing?	ER?		verwijzing?	ER?
Urine incontinentie	ja	ja	Urine incontinentie	ja	ja
Artrose knie/heup	ja	ja	Artrose knie/heup	ja	ja
COPD	ja	ja	COPD	ja	ja
Menzis/Anderzorg			ONVZ		
	verwijzing?	ER?		verwijzing?	ER?
Urine incontinentie	ja	ja	Urine incontinentie	ja	ja
Artrose knie/heup	nee	ja	Artrose knie/heup	ja	ja
COPD	ja	ja	COPD	ja	ja
Aevitae			Zorg & Zekerheid		
	verwijzing?	ER?		verwijzing?	ER?
Urine incontinentie	nee	ja	Urine incontinentie	ja	nee
Artrose knie/heup	nee	ja	Artrose knie/heup	nee	nee
COPD	ja	ja	COPD	ja	ja

Lars Guichelaar.

Inmiddels werk ik alweer een jaar met veel plezier bij Fysiotherapie De Leeuwerik. In deze periode heb ik veel mogen leren en veel verschillende patiënten mogen begeleiden in hun herstel.



In september start ik met een driejarige masteropleiding aan Saxion in Enschede, waarin sportfysiotherapie en manuele therapie worden gecombineerd. Ik kijk er erg naar uit om mijn kennis verder te verdiepen en deze nieuwe inzichten mee te nemen in de praktijk.

Sporten doe ik zelf heel graag. Fietsen, hardlopen, voetbal of fitness: ik vind het allemaal leuk om te doen en haal daar veel energie uit. Juist daardoor vind ik het ook erg interessant hoe sportblessures ontstaan en hoe je met iemand weer verantwoord kunt opbouwen richting *return to play*: het moment waarop iemand weer veilig kan deelnemen aan zijn of haar sport.

De combinatie met manuele therapie spreekt mij erg aan, omdat je daarmee niet alleen kijkt naar spierkracht en belastbaarheid, maar ook naar de beweeglijkheid van gewrichten en de kwaliteit van bewegen. Door die combinatie kun je vaak net wat gericht behandelen en accenten leggen die voor een patiënt het verschil kunnen maken.

Tijdens mijn opleiding heb ik al een half jaar een verdiepend keuzedeel gevolgd binnen dezelfde richting. Toen merkte ik al dat deze manier van werken goed bij mij past en dat het mijn interesse heeft gewekt om mij hier verder in te specialiseren.

Ik heb veel zin in deze nieuwe stap en kijk ernaar uit om de komende jaren mijn kennis verder uit te bouwen binnen Fysiotherapie De Leeuwerik.

Nieuwe collega's

Wij hebben ons team mogen uitbreiden met twee fysiotherapeuten. Marco Mussche en Marloes Leistra. Hieronder stellen zij zich aan u voor.

Hoi, ik ben Marloes en ik ben sinds kort afgestudeerd fysiotherapeut. Na twee stages bij Fysiotherapie De Leeuwerik voelde ik mij direct thuis binnen het team en de praktijk en toen er een vacature voor algemeen fysiotherapeut beschikbaar kwam, hoefde ik niet lang na te denken.



Sinds augustus ben ik werkzaam als algemeen fysiotherapeut. In mijn werkwijze staat persoonlijke aandacht centraal. Met een dosis Friese nuchterheid kijk ik praktisch naar wat wél mogelijk is. Ik geloof in een open en eerlijke samenwerking, waarbij we samen stap voor stap werken aan het behalen van de doelen die voor de patiënt belangrijk zijn.

Als echte Fries is schaatsen mijn grootste passie en haal ik veel energie uit het trainen en bewegen. Daarnaast ben ik regelmatig in de sportschool te vinden, maak ik graag een wandeling in het bos of in de bergen en geniet ik van gezellige momenten met vrienden. Maar tegen een avondje op de bank met een kop thee en een goede film zeg ik ook geen nee.

Mijn naam is Marco Mussche en ik ben recent afgestudeerd als fysiotherapeut. Tijdens mijn opleiding heb ik mij breed kunnen oriënteren binnen de fysiotherapie.

Vooraf het werken met patiënten binnen het ziekenhuis en de geriatrie spreekt mij erg aan. Tijdens mijn minor ziekenhuisfysiotherapie aan Hogeschool Leiden liep ik onder andere stage in het Deventer Ziekenhuis binnen de cardiologie en vaatchirurgie. In het UMCG deed ik ervaring op binnen de traumatologie, intensieve verpleegkundige zorg, abdominale chirurgie, de intensive care en psychiatrie. Tijdens mijn laatste stage in Dwingeloo werkte ik onder andere met ouderen binnen het verpleeghuis.



Wat mij aanspreekt in het vak is het persoonlijke contact met mensen. Ik vind het mooi om samen met een patiënt te kijken naar wat iemand belangrijk vindt en vanuit daar te werken aan herstel, zelfstandigheid en kwaliteit van leven. Ik ben nieuwsgierig ingesteld, werk graag samen met andere zorgverleners en vind het belangrijk om mezelf te blijven ontwikkelen.

Buiten mijn werk ben ik een sportief en sociaal persoon. Voetbal speelt daarin een grote rol: ik ben actief betrokken bij V.V. Staphorst en het damesteam. Daarnaast spreek ik in mijn vrije tijd graag af met vrienden en familie en ben ik eigenlijk altijd wel te porren voor een sportieve activiteit.

Als beginnend fysiotherapeut kijk ik er vooral naar uit om veel te blijven leren, nieuwe mensen te ontmoeten en mijn eigen manier van werken verder te ontwikkelen.