

# Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM)

## Tips voor een inclusieve Aanpak

Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM) is een integraal valpreventieprogramma voor thuiswonende ouderen met een verhoogd valrisico. Het bereiken en betrekken van ouderen in een kwetsbare sociaaleconomische positie (SEP) kan uitdagend zijn. Deze infographic biedt tips aan TOM-uitvoerders om TOM inclusiever en passender te maken voor deze doelgroep.

### 1. Stel een deskundig TOM-team samen

Stel op tijd een deskundig en divers TOM-team samen met ervaring in het bereiken en ondersteunen van kwetsbare ouderen. Zorg dat het team de bewoners in de wijk en hun behoeften, wensen, motieven en weerstanden goed kent.

#### Tips:

- ★ Maak ambassadeurs en/of sleutelfiguren onderdeel van het team. Zij kennen de gebruiken van de doelgroep, hebben een groot netwerk en weten wie de informele leiders zijn.
- ★ Investeer extra tijd en geld om aan te sluiten op de doelgroep. Dit kan nodig zijn voor bijvoorbeeld samenwerking met ambassadeurs, werven van deelnemers en aanpassing van materialen of interventie.
- ★ Volg eventueel een cursus zoals **'cultuursensitief werken'** of **'effectief communiceren in de zorg'** bij Pharos.
- ★ Werk persoonsgericht en houd rekening met individuele vragen en behoeften. Soms moet je eerst andere problemen aanpakken zoals sociale, financiële of gezinsproblemen, voordat een oudere openstaat voor deelname aan TOM.

### 2. Sluit de interventie aan op de doelgroep

Breng tijdens de voorbereidingsfase de doelgroep goed in kaart en bepaal hun behoeften, waar je ze kan vinden en wat nodig is om TOM inclusief en passend te maken aan de lokale situatie.

#### Tips:



Geen minimumleeftijd voor inclusie; een matig valrisico is leidend. Twijfel je? Houd dan 55-plus aan.



Maximaal 6 deelnemers bij meer kwetsbare groepen zodat je iedereen voldoende aandacht kan geven.



Sluit aan bij bestaande activiteiten zoals bijvoorbeeld eetgroepen. Deze kan je uitbreiden met het beweegprogramma In Balans en persoonlijke eetadviezen.



Voorzie indien nodig in aparte groepen voor mannen en vrouwen of vraag toestemming voor gemengde groepen via informele leiders of sleutelpersonen.



Gebruik de **In Balans beweegkaarten** met bijbehorende filmpjes in plaats van het cursusboek. Deze zijn speciaal ontwikkeld voor de doelgroep.



Houd rekening met feestdagen en vieringen zoals de Ramadan. Tijdens het vasten kan bewegen moeilijker zijn en kunnen deelnemers niet deelnemen aan lunchbijeenkomsten.



Veel ouderen met een migratieachtergrond verblijven jaarlijks langere tijd in het buitenland. Door het TOM-programma te verlengen en oefeningen vaker te herhalen, kunnen deelnemers toch het volledige programma afronden.



Sluit aan bij de culturele achtergrond van deelnemers met passende muziek of geen muziek (zoals bij Berber vrouwen), bied eten aan na de bijeenkomst en stem voedingsadvies en voeding af op de voedingscultuur van de deelnemers.

### 3. Zorg dat de communicatie aansluit op de doelgroep.

Het is belangrijk dat je met mondelinge en schriftelijke communicatie aansluit op de doelgroep. Dat helpt je ouderen te bereiken en motiveren om deel te nemen aan TOM.

#### Tips:

- ★ Benadruk de sociale component van TOM. Dit spreekt de doelgroep meer aan dan de fysieke component en motiveert hen om TOM af te maken.
- ★ Geef een realistisch beeld van de interventie en wat je verwacht van deelnemers, zoals actieve deelname van twee keer per week. Bespreek ook (onjuiste) verwachtingen en overtuigingen van deelnemers. Bijvoorbeeld: ouderen met een migratieachtergrond denken vaak dat zij niet moeten bewegen of oefenen als zij pijn hebben. Zij verwachten dat fysiotherapie alleen uit massage bestaat. Leg uit waarom bewegen toch belangrijk is.
- ★ Zorg voor herkenning in de communicatiematerialen. Gebruik foto's die de doelgroep weerspiegelen en motiverende teksten die aansluiten op hun doelen en wensen voor het ouder worden.
- ★ Vervang een deel van de traditionele voorlichting door een groepsgesprek waarin je kennis over valpreventie spelenderwijs en informeel verwerkt.
- ★ Vertaal materialen en gebruik een tolk. Let op: één-op-één vertalingen zijn vaak onvoldoende om goed aan te sluiten bij de doelgroep.
- ★ Informeer en betrek naasten. Het is een culturele gewoonte om ouderen te ontzien en binnen te houden, wat leidt tot inactiviteit. Informeer naasten over het belang van beweging en gezonde voeding en betrek hen bij TOM.
- ★ Gebruik het **Voorlichtingsmateriaal Beoordelingsinstrument (VBI)** van Pharos om te beoordelen of jouw materialen begrijpelijk en toepasbaar zijn.

### 4. Haal praktische drempels weg

Bespreek mogelijke drempels voor deelname aan TOM en zoek oplossingen.

#### Tips:

- ★ Maak deelname gratis of vraag een symbolische bijdrage. Veel ouderen in kwetsbare sociaaleconomische posities leven onder de armoedegrens.
- ★ Is twee keer per week trainen te veel om mee te beginnen? Start dan met één keer per week. Zo kan de groep wennen aan elkaar en aan het bewegen. Bouw dit na een paar weken op naar twee keer per week. Let op: voor de effectiviteit van 'In Balans' is het noodzakelijk om minstens tien weken achter elkaar twee keer per week samen te trainen.
- ★ Vraag naasten om ouderen die slecht ter been zijn of geen vervoer hebben, naar de trainingslocatie te brengen. Het TOM-maatje kan hierbij ook helpen.

### Meer weten?

Het **TOM-stappenplan** bevat diverse materialen voor deze doelgroep. Bekijk lokaal welke aanpassingen nodig zijn om beter aan te sluiten op de doelgroep. Deze materialen zijn ook geschikt voor niet kwetsbare ouderen.

**Een inclusieve aanpak valpreventie, hoe doe je dat?**

**Valpreventie voor ouderen met een lage sociaal-economische status (SES) en/of migratieachtergrond**

**Laaggeletterdheid en beperkte gezondheidsvaardigheden - Pharos**