

# Medisch-wetenschappelijk onderzoek naar de (kosten-) effectiviteit van het valpreventieprogramma 'In Balans'

Beste 'In Balans' trainer,

Vallen en valgerelateerd letsel is een groot probleem voor de levensverwachting en kwaliteit van leven van ouderen. Daarnaast heeft valgerelateerd letsel een aanzienlijke impact op de kosten voor de gezondheidszorg en de maatschappij. Effectieve valpreventieprogramma's zijn belangrijk voor het voorkomen van vallen en valgerelateerd letsel. Ook kunnen deze programma's ouderen meer zelfvertrouwen geven bij het doen van dagelijkse activiteiten, zoals wandelen, traplopen, het doen van boodschappen, etc. 'In Balans' is zo'n valpreventieprogramma.

## De effectiviteit van 'In Balans'

Er is één eerdere studie gedaan in 2006 naar de effectiviteit van een 20 weken durend 'In Balans' programma bij ouderen die in een verzorgingshuis wonen. Deze studie vond dat het volgen van 'In Balans' resulteerde in een verlaging van het valrisico met 61% bij minder kwetsbare ouderen, maar geen effect had bij kwetsbare ouderen (1). Sindsdien is het programma en de doelgroep veranderd. 'In Balans' wordt als 14 weken durend programma gevolgd door met name niet- en minder kwetsbare ouderen die thuiswonend zijn. Het effect van 'In Balans' in zijn huidige vorm is nog niet geëvalueerd. Daarom willen we onderzoek doen naar de (kosten-)effectiviteit van 'In Balans' bij thuiswonende ouderen met een verhoogd risico op vallen. Dit onderzoek wordt gedaan door de Faculteit der Gedrags- en Bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit in Amsterdam in samenwerking met het expertisecentrum Urban Vitality van de hogeschool van Amsterdam en VeiligheidNL.

## Waarom is dit onderzoek nodig?

Zorgverzekeringen vragen om bewijs van effectiviteit om te kunnen beslissen of 'In Balans' vergoed gaat worden of vergoed blijft. Als de effectiviteit van het 'In Balans' programma beter in kaart is gebracht, zullen betalende partijen beter gemotiveerd zijn om te investeren in 'In Balans'. Door meer evidentie zullen verzekeraars, ook in de toekomst, de in balans training (blijven) vergoeden waardoor meer ouderen kunnen deelnemen aan het programma. De resultaten van deze studie zullen daarom gezondheidszorgprofessionals, beleidsmakers en betalende partijen helpen om meer inzicht te krijgen met het tijdig en effectief voorkomen van vallen bij ouderen.

## Hoe ziet het onderzoek eruit?

In dit gerandomiseerde onderzoek doen 256 minder kwetsbare en niet kwetsbare ouderen met een verhoogd valrisico mee. Om het effect van het 'In Balans' programma goed te kunnen onderzoeken, zullen we de deelnemende ouderen in 2 groepen verdelen.

1. De 'In Balans' groep: Deze 128 ouderen volgen het 14 weken durende 'In Balans' programma in groepen van maximaal 12 personen.

2. De controlegroep: Deze 128 ouderen krijgen algemene schriftelijke aanbevelingen omtrent fysieke activiteit. Deze ouderen volgen dus **geen** 'In Balans' training.

Rond maart 2021 zal de werving van deelnemers voor de studie starten en zullen de eerste 'In Balans' trainingen in het kader van deze studie van start gaan.

1. Faber MJ, Bosscher RJ, Paw MJCA, van Wieringen PC. Effects of exercise programs on falls and mobility in frail and pre-frail older adults: a multicenter randomized controlled trial. Archives of physical medicine and rehabilitation. 2006;87(7):885-96.

### **In welke uitkomsten zijn we geïnteresseerd?**

We volgen alle deelnemers 52 weken lang en zijn hierbij met name geïnteresseerd in het aantal vallen, het valletsel, de fysieke prestatie, fysieke activiteit, zelf-gerapporteerde gezondheid en kwaliteit van leven. Ook de kosten die een val met zich meebrengt zullen in het onderzoek meegenomen worden vanuit een maatschappelijk perspectief. We zullen hierbij de interventiegroep (In Balans) vergelijken met de controlegroep (aanbevelingen), en daarnaast zullen we ook de minder kwetsbare groep ouderen vergelijken met de niet-kwetsbare groep.

### **Wat wordt er gedaan met de resultaten van dit onderzoek?**

Het 'In Balans' programma zal geëvalueerd worden en we zullen een plan maken om de implementatie en verspreiding van de resultaten van deze studie zo goed mogelijk te laten verlopen.

### **Wij zoeken 'In Balans' trainers**

Omdat de interventiegroep het trainingsprogramma 'In Balans' zal doorlopen, zijn we op zoek naar gecertificeerde 'In Balans' trainers die fysiotherapeut ofwel oefentherapeut zijn en in het kader van dit onderzoek het 'In Balans' trainingsprogramma willen verzorgen. Daarom vragen wij u vriendelijk om als trainer mee te doen aan het onderzoek naar de (kosten-) effectiviteit van de valpreventietraining 'In Balans'.

### **Wat wordt er van u verwacht?**

Als u meedoet aan dit onderzoek als 'In Balans' trainer wordt er van u verwacht dat u 1 of meerdere 14 weken durende 'In Balans' programma's verzorgt voor de 'In Balans' groep. Tijdens de eerste 4 weken van dit programma zal 1 bijeenkomst per week worden gehouden waarin informatie over vallen en valpreventie zal worden besproken. In de laatste 10 weken zullen 2 bijeenkomsten per week worden georganiseerd waarin fysieke oefeningen gericht op balans, kracht en mobiliteit gedaan zullen worden. Indien u een connectie met een gezondheidscentrum of een samenwerking met een huisartsenpraktijk heeft, zou het fijn zijn als deze connectie ingezet kan worden voor onder andere de werving van deelnemers. De werving van en metingen aan deelnemers zullen uitgevoerd worden door de onderzoekers. De trainer zorgt voor een oefenruimte. Hiervoor is er een onkostenvergoeding beschikbaar.

### **Waarom meedoen aan dit onderzoek als 'In Balans' trainer?**

Als de effectiviteit van het 'In Balans' programma beter in kaart is gebracht, zullen betalende partijen eerder gemotiveerd zijn om te investeren in 'In Balans' en zorgt dit onderzoek voor meer naamsbekendheid onder ouderen. Daarnaast levert dit onderzoek ook meer naamsbekendheid op voor de praktijk die de 'In Balans' training verzorgt. Hierdoor is het mogelijk dat meer ouderen zullen deelnemen aan het programma en de omzet van In Balans trainers stijgt. Verder helpt u mee, door deel uit te maken van dit onderzoek, om de zorg voor ouderen te verbeteren.

Bent u geïnteresseerd in deelname aan dit onderzoek als 'In Balans' trainer, heeft u vragen of wilt u meer informatie, aarzel dan niet om contact op te nemen.

Hartelijk dank voor uw tijd en aandacht.

Met vriendelijke groet,

Namens het 'In Balans' onderzoeksteam, Maaïke van Gameren

[m.van.gameren@vu.nl](mailto:m.van.gameren@vu.nl)

020-5985627