

# Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM)

## Over TOM

### Wat is TOM?



Een multidisciplinair en integraal preventieprogramma

### Voor wie is TOM?



Zelfstandig thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico

### Waarom TOM?



Om de kans op een val te verkleinen door het vergroten van de mobiliteit en zelfredzaamheid

## De 3 pijlers van TOM



### Bewegen

Deelnemers volgen een valpreventieve beweegtraining van een fysiotherapeut met aandacht voor valrisicofactoren



### Voeding

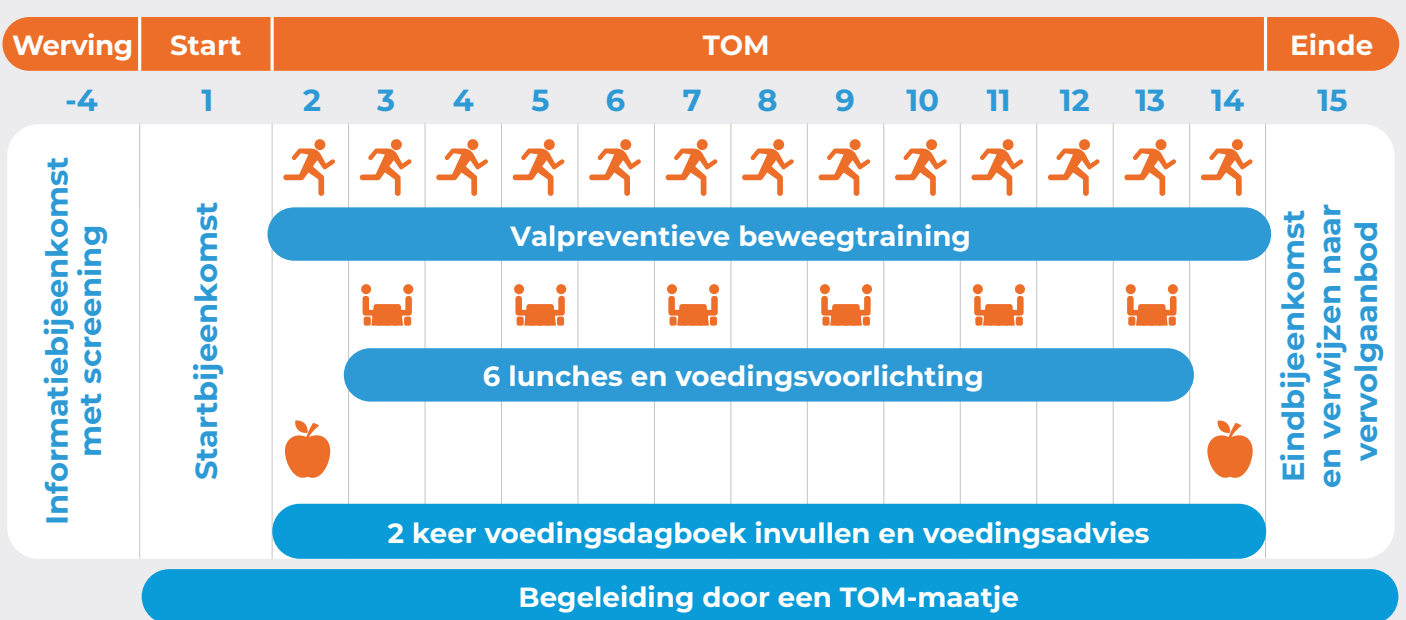
Deelnemers krijgen voedingsvoorlichting tijdens gezamenlijke lunches en persoonlijk voedingsadvies van een diëtist op basis van een voedingsdagboek



### Sociale contacten

TOM wordt in groepsverband uitgevoerd met ondersteuning van een TOM-maatje

## Het programma van TOM



## Wat levert TOM op

### Deelnemers:

- ♥ Verbeteren hun kracht, balans en lenigheid en vallen minder
- ♥ Eten gezonder en eiwitrijker en krijgen meer kennis over gezonde voeding
- ♥ Ervaren een betere kwaliteit van leven en meer sociale contacten

### Uitvoerders:

- ★ Gaan nieuwe samenwerkingen aan of verbeteren bestaande samenwerkingen
- ★ Bereiken ouderen in de wijk beter
- ★ Behandelen ouderen gericht met de opgedane kennis

TOM is opgenomen als **erkende interventie** in de interventiedatabase van het RIVM

Deelnemers beoordelen TOM met een **8.6**



“Je ziet dat de deelnemers voeding serieuzer nemen in combinatie met gezondheid”  
– diëtist –

“Wat ik echt het leukste vond is dat je samen aan de slag gaat”  
– deelnemer –

“Ik zag dat de angst om te vallen minder werd en dat de deelnemers zekerder op de benen gingen staan”  
– fysiotherapeut –

Aan de slag met TOM?

Klik [hier](#)