

doortrappen

veilig fietsen tot je 100^{ste}



+ meer

Maatwerk
mogelijk

Doortrappen Interventies
voor gemeenten

provincie limburg



Doortrappen Interventies

In dit document vindt u een lijst met negen Doortrappen interventies. Dit zijn interventies die door de Provincie worden ondersteund. Hieronder vindt u een korte beschrijving en het doel van deze interventies. Ook geeft het suggesties voor mogelijke professionals die geschikt zouden kunnen zijn voor de uitvoering van de desbetreffende interventies. Daarnaast zijn de benodigde materialen aangegeven. Veel van deze materialen zijn afkomstig van het landelijk Programmabureau Doortrappen. Deze materialen zijn gratis verkrijgbaar via de website van het landelijk Programmabureau Doortrappen. Als laatst worden er richtlijnen en adviezen gegeven rondom de locatie en tijdsduur van de interventies Dit document is opgesteld op basis van de documenten van de Provincie Limburg.

Alle interventies worden los genoemd. Het zou echter wel voor kunnen komen dat een gemeente en/of organisatie ervoor kiest een halve of gehele dag te besteden aan fietsveiligheid voor senioren. Dit kan betekenen dat verschillende interventies gecombineerd zullen worden. Het combineren van interventies is mogelijk en de keuze hiervoor ligt bij de behoefte van de betrokken gemeente en/of organisatie(s).

Lijst Doortrappen Interventies

1. FietsGesprek
2. FietsFit Oefeningen
3. FietsCheck
4. Samen Fietsen
5. Fietsvaardigheidsparcours
6. FietsKeuze Hulp
7. FietsVerkeerTheorie
8. Relaxte Fietsroutes
9. Informatiebijeenkomst voor professionals

Maatwerk

Eén van de belangrijkste kenmerken van Doortrappen is het aansluiten van de interventies op de plaatselijke behoefte en situatie. De gemeentelijke Doortrappen coördinator is verantwoordelijk voor het in kaart brengen van het gemeentelijke netwerk en het inzicht en besluit in welke interventies aansluiten op de plaatselijke behoefte. Mocht een gemeente deze negen interventies niet vinden passen bij hun plaatselijke behoefte, is maatwerk mogelijk. Nieuwe interventies kunnen in overleg worden ontwikkeld door gemeenten in de provincie Limburg. Nieuwe interventies moeten voldoen aan de voorschriften van de Checklist Doortrappen Interventies (opgesteld door het landelijke Programmabureau Doortrappen). Eigen ontworpen Doortrappen interventies mogen pas uitgevoerd worden na goedkeuring van de Provincie Limburg. Door het mogelijk maken van maatwerk is deze lijst geen uitputtende lijst maar kan op elk moment uitgebreid worden met nieuwe interventies. Naast interventies ontwikkeld voor de gemeenten is het ook aannemelijk dat het landelijke Programmabureau interventies zal ontwikkelen in de loop van de tijd.

Interventie 1. FietsGesprek

Het FietsGesprek is gericht op het vergroten van de bewustwording rondom fietsveiligheid. In de gesprekken komen verschillende onderwerpen aan bod en zal er een gezellig maar informatief gesprek ontstaan rondom het thema fietsveiligheid. Hoe ga je om met het drukke verkeer? Hoe fiets je veiliger? Hoe stap je makkelijk op en af? Het landelijke Programmabureau Doortrappen heeft gesprekskaarten opgesteld die kunnen worden gebruikt als handige leidraad om het gesprek te voeren en er samen achter te komen waar extra informatie of ondersteuning nodig is.



Doel Bewustwording rondom fietsveiligheid.

Professionals Buurtsportcoaches;
Bewegingscoaches;
Fysiotherapeuten;
Ergotherapeuten;
Fietsenhandelaren/fietsenmakers;
Ouderenadviseurs;
Welzijnsmedewerkers;
Participatiemedewerkers;
Fietsdeskundigen;
Vrijwilligers.

Materialen Gesprekskaarten van het landelijke Programmabureau Doortrappen. Deze kaarten zijn een handige leidraad om het gesprek te voeren en om er samen achter te komen waar extra informatie of ondersteuning nodig is.

Locatie Locatie-grootte hangt af van het aantal deelnemers.

Tijdsduur 1 uur

Meer informatie De gesprekskaarten van het landelijke Programmabureau Doortrappen zijn toegankelijk voor partners en professionals van Doortrappen. Na het aanmaken van een account via <https://www.doortrappen.nl/parts+en+profs/> kunnen de gesprekskaarten worden gedownload.

Interventie 2. FietsFit Oefeningen

Door te werken aan iemands gezondheid en fitheid kan de kans vergroot worden dat de persoon soepel en sterk kan blijven fietsen. De FietsFit interventie is gericht op het hebben van plezier en creëren van fitheid, zodat de senioren langer en veiliger kunnen blijven fietsen. De oefeningen die worden aangeleerd en uitgevoerd tijdens deze interventie zijn gericht op het trainen van coördinatie, spierkracht, lenigheid van nek en schouder, reactie- en uithoudingsvermogen. De oefeningen zijn zo ontworpen dat de senior de oefeningen naderhand ook makkelijk thuis kan doen.



<i>Doel</i>	Het op niveau houden van de fysieke gezondheid van senioren.
<i>Professionals</i>	Buurtsportcoaches; Bewegingscoaches; Fysiotherapeuten; Ergotherapeuten; Fietsdeskundigen; Vrijwilligers.
<i>Materialen</i>	De FietsFit oefeningen van het landelijke Programmabureau Doortrappen. Het landelijke Programmabureau heeft 10 oefeningen opgesteld en vastgelegd in een posterreeks. Daarnaast is er een lessenreeks samengesteld door het landelijke Programmabureau welke gebruikt kan worden door de professional om deze interventie uit te voeren. Deze lessenreeks geeft een beknopte beschrijving van de toepassing van de oefeningen.
<i>Locatie</i>	Locatie-grootte hangt af van het aantal deelnemers; Voldoende ruimte voor alle deelnemers om vrij te kunnen bewegen.
<i>Tijdsduur</i>	1 – 1,5 uur
<i>Meer informatie</i>	https://www.doortrappen.nl/alles+over+fietsen/fietsfit+oefeningen/ De lessenreeks voor de professional kan worden gedownload via: https://www.doortrappen.nl/parts+en+profs/

Interventie 3. FietsCheck

Rijwielhandelaren weten waar je op moet letten bij de aanschaf van een nieuwe fiets of reparatie van iemands huidige fiets. Tijdens deze interventie komen senioren bij elkaar en volgen een theoretische les waarin tips en adviezen worden gedeeld over eventuele aanpassingen voor de afstelling van de fiets. De fiets zal juist worden afgesteld op basis van de vaardigheden van de senior. Daarnaast worden mogelijke hulpmiddelen (zoals een achteruitkijkspiegel) besproken.



<i>Doel</i>	Het delen van tips bij het afstellen van de huidige fiets of de aanschaf of reparatie van (nieuwe) fietsen zodat de fiets die gebruikt wordt door de senior volledig is afgestemd op zijn/haar wensen en fysieke gezondheid.
<i>Professionals</i>	Rijwielhandelaren; Fietsdeskundigen; Ergotherapeuten.
<i>Materialen</i>	Het landelijke Programmabureau Doortrappen heeft samen met VeiligheidNL materialen ontwikkeld die kunnen worden gebruikt tijdens de FietsCheck. Het gaat hierbij om filmpjes, flyers en poster rondom verschillende thema's; bijv. op- en afstappen, omkijken en afslaan of tips rondom de aanschaf van een e-bike.
<i>Locatie</i>	Locatie-grootte hangt af van het aantal deelnemers; Voldoende ruimte voor alle deelnemers om vrij te kunnen bewegen.
<i>Tijdsduur</i>	0,5 – 1 uur
<i>Meer informatie</i>	De materialen van het landelijke Programmabureau zijn toegankelijk voor partners en professionals van Doortrappen. Na het aanmaken van een account via https://www.doortrappen.nl/parts+en+profs/ kunnen de materialen die worden gebruikt bij de FietsCheck interventie worden gedownload. Op de Doortrappen website staan ook nog tips rondom het veilig fietsen. Een aantal van deze tips gaan ook over de fiets zelf en kunnen worden gebruikt tijdens deze interventie. Deze vindt u via: https://www.doortrappen.nl/alles+over+fietsen/veilig+fietsen+tips/

Interventie 4. Samen Fietsen

Sommige senioren vinden het leuk om samen met leeftijdsgenoten te fietsen. Zo kunnen er fietsclubjes ontstaan vanuit een andere hobby of sociaal netwerk. Bijvoorbeeld rondom hun gym club, biljartvereniging of vrienden en kennissen. Belangrijk bij het samen fietsen is dat het zowel gezellig als veilig is. Tijdens deze interventie zal er aandacht besteed worden aan de veiligheid rondom het samen fietsen.



Het landelijke Programmabureau heeft veiligheidstekens en gedragsregels ontworpen die gebruikt kunnen worden om de fietsveiligheid in een groep te verhogen.

<i>Doel</i>	Het veilig fietsen van senioren in een groep(je).
<i>Professionals</i>	Begeleiders van bestaande fietstochten voor senioren; Buurtsportcoaches; Bewegingscoaches; Fietsdeskundigen; Vrijwilligers.
<i>Materialen</i>	Het landelijke Programmabureau heeft kaarten ontwikkelt met veiligheidstekens en gedragsregels. Deze zijn gratis te verkrijgen en kunnen uitgereikt worden aan de senioren. Daarnaast heeft het landelijk Programmabureau een instructiepakket met achtergrondinformatie voor de professional ontwikkeld.
<i>Locatie</i>	Locatie hangt af van het aantal deelnemers.
<i>Tijdsduur</i>	1 – 1,5 uur
<i>Meer informatie</i>	De kaarten met veiligheidstekens en gedragsregels zijn beschikbaar via: https://www.doortrappen.nl/alles+over+fietsen/samenfietsen/ . Het instructiepakket voor professionals is, na het aanmaken van een account, beschikbaar via https://www.doortrappen.nl/parts+en+profs/ .

Interventie 5. Fietsvaardigheidsparcours

Deze interventie laat de senioren hun eigen fietsveiligheid ervaren. De deelnemers kunnen een parcours afleggen waarbij vooral gekeken wordt naar het op- en afstappen en de wendbaarheid van de deelnemer op de fiets. Voordat het parcours afgelegd wordt, wordt er aandacht besteed aan het goed afstellen van de fiets. Na het parcours kan waar nodig nog extra informatie en adviezen gegeven worden aan de deelnemers. Deze adviezen en tips kunnen vervolgens direct worden geoefend.



<i>Doel</i>	Het ervaren van hun eigen fietsvaardigheid.
<i>Professionals</i>	Fietsdeskundigen.
<i>Materialen</i>	Materialen die nodig zijn om het parcours uit te leggen.
<i>Locatie</i>	Materialen die nodig zijn om het parcours uit te leggen.
<i>Tijdsduur</i>	1 – 1,5 uur

Interventie 6. FietsKeuze Hulp

Er is een groot en zeer verscheiden aanbod aan fietsen in Nederland. Tijdens deze interventie wordt er aandacht besteed aan welke type fiets het beste past bij welke doelen, beperkingen en persoon. Tips waarop gelet moet worden bij de aanschaf van een nieuwe fiets zullen worden gedeeld. Daarnaast zal er uitleg worden gegeven over verschillende accessoires (zoals achteruitkijkspiegels) en hun voordelen. Ook de lage instap, voor- en nadelen van een elektrische fiets en/of duo-fiets komen aan bod. Er zal ook tijd zijn voor persoonlijk advies, aan de hand van de fysieke gezondheid van de deelnemer.



<i>Doel</i>	Het ondersteunen bij het kiezen van de meest geschikte fiets gebaseerd op de persoonlijke omstandigheden van de deelnemer.
<i>Professionals</i>	Rijwielhandelaren; Fietsdeskundigen.
<i>Materialen</i>	De 'Keuzewijzer Fiets' van het landelijke Programmabureau Doortrappen.
<i>Locatie</i>	Locatie-grootte hangt af van het aantal deelnemers.
<i>Tijdsduur</i>	1 uur
<i>Meer informatie</i>	De Keuzewijzer Fiets kan geraadpleegd worden via: https://www.doortrappen.nl/alles+over+fietsen/keuzewijzer+fiets

Interventie 7. FietsVerkeerTheorie

Zowel de regels in het verkeer als de situaties veranderen in de loop van de jaren. Hierdoor kan het opfrissen van de verkeersregels bijdragen aan het veiliger en langer blijven fietsen.



<i>Doel</i>	Het opfrissen van de kennis van verkeersregels en situaties.
<i>Professionals</i>	Fietsdeskundigen.
<i>Materialen</i>	De materialen kunnen variëren a.d.h.v. wie deze interventie zal uitvoeren. Sommige uitvoerders zullen bijvoorbeeld gebruik maken van filmpjes of een interactieve quiz.
<i>Locatie</i>	Locatie-grootte hangt af van het aantal deelnemers.
<i>Tijdsduur</i>	0,5 – 1 uur

Interventie 8. Relaxte Fietsroutes

Het veilig blijven fietsen wordt ook beïnvloed door het al dan niet makkelijk vinden van de bestemming en de drukte op de route. Tijdens deze interventie wordt er aandacht besteed aan het opzoeken van een fijne route met behulp van bijv. routeplanner, smartphone of computer. Er worden ook tips gedeeld over het veilig gebruiken (of juist niet) van een hulpmiddel (smartphone) tijdens het fietsen. Het vinden van rustigere alternatieve routes, de zogenaamde relaxte fietsroutes, is ook een onderdeel van deze interventie.



Doel

Het wegwijs maken van deelnemers met het gebruik van navigatie en het vinden van een 'relaxte route'.

Professionals

Fietsbegeleiders.

Materialen

Smartphone;
Computer;
Internet.

Locatie

Locatie-grootte hangt af van het aantal deelnemers.

Tijdsduur

1 uur

Meer informatie

Het landelijke Programmabureau Doortrappen gaat deze interventies hoogstwaarschijnlijk ook ontwikkelen. Zodra dit ontwikkeld is zal er meer informatie op de website komen.

Interventie 9. Informatiebijeenkomst voor professionals

Ergo- en fysiotherapeuten zijn voorbeelden van zorgprofessionals die veel contact hebben met senioren. Zij krijgen steeds meer vragen over het langer blijven fietsen en/of weer opstappen na een val of revalidatie. Het is belangrijk dat zij worden bijgepraat over de fysieke veranderingen en beperkingen van de senioren. Daarnaast is het ook belangrijk dat zij tips krijgen over hoe zij hun cliënten kunnen begeleiden in het



langer en veilig(er) fietsen. Door ergo- en fysiotherapeuten te informeren over deze aspecten, kunnen zij een belangrijke rol spelen binnen Doortrappen. Zo kunnen zij deze informatie meenemen naar hun eigen klanten. De ergo- en fysiotherapeuten kunnen Doortrappen promoten onder de senioren en kunnen de senioren doorverwijzen naar activiteiten die worden georganiseerd in de gemeente rondom Doortrappen. Daarnaast kan er ook aandacht aan de fysieke gezondheid, de bestaande hulpmiddelen en het beter afstellen van de fiets worden geschonken tijdens de reguliere afspraken (indien mogelijk). Naast fysio- en ergotherapeuten zijn er ook andere (zorg)professionals die mogelijk interesse hebben voor deze bijeenkomst. Voorbeelden zijn begeleiders van fietsclubs voor senioren, WMO-consulenten, sociaal makelaars, ouderenadviseurs, huisartsen ouderenzorg.

<i>Doel</i>	Het vergroten van de kennis over Doortrappen onder (zorg)professionals.
<i>Professionals</i>	Professionals met expertise en kennis op het gebied van het onderwerp van de informatiebijeenkomst. Voorbeelden van professionals zijn huisartsen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, ouderenadviseurs.
<i>Materialen</i>	In deze interventie kan gebruik worden gemaakt van een PowerPointpresentatie tijdens de bijeenkomst en ontvangen de deelnemers naslagwerk na het volgen van deze training.
<i>Locatie</i>	Locatie-grootte hangt af van het aantal deelnemers.
<i>Tijdsduur</i>	4 uur (fysieke bijeenkomst) 1,5 uur (onlinebijeenkomst)
<i>Meer informatie</i>	Meer informatie over deze interventie kan worden opgevraagd via Stefan van Waarden (sjj.van.waarden@prvlimburg.nl) of Astrid Hanhraths (aet.hanhraths@prvlimburg.nl).