

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](#)