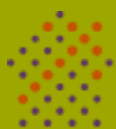


Heupairbag bij ouderen: Wat werkt?

Lectoraat Technologie voor Gezondheidszorg
&
Programma Technologie voor Thuis



**Technologie
voor thuis**

Veilig, zelfstandig en prettig thuis wonen met slimme hulpmiddelen.

DE HAAGSE
HOGESCHOOL

Heupairbag bij ouderen: Wat werkt?

Auteur

I. Al-Dhahir, K. Verkaart, L.P. de Witte

Afdeling

Kenniscentrum Health Innovation

Datum

1 september 2025

Type project

Rapportage onderzoek

Versie

2.0

Samenvatting

Waar ging dit onderzoek over?

Dit onderzoek verkende hoe zelfstandig wonende ouderen de Wolk heupairbag ervaren tijdens het valpreventieprogramma *Sportief Plus* en in hun dagelijks leven. Het programma bestond uit oefeningen gericht op balans, spierkracht en veilig bewegen en werd begeleid door beweegcoaches. De Wolk heupairbag werd daarbij als aanvullend beschermingsmiddel tegen heupfracturen ingezet: deelnemers werd geadviseerd het hulpmiddel te dragen tijdens de trainingen én in hun dagelijkse activiteiten. De deelnemers werden op drie momenten geïnterviewd over de ervaren veiligheid, het praktisch gebruik en de meerwaarde van de Wolk heupairbag binnen het dagelijks functioneren en het valpreventieprogramma.

Wat blijkt uit de praktijk?

Aan het onderzoek deden 19 ouderen mee. De ervaringen met de heupairbag liepen sterk uiteen. Vier deelnemers droegen hem consequent en dagelijks. Dit waren vooral ouderen die actief bleven, zich bewust waren van hun valrisico en geloofden dat hun eigen handelen verschil kon maken. Hun motivatie was vaak persoonlijk, gevoed door eerdere valervaringen, onzekerheid of de wens om zelfstandigheid te behouden. Zij stonden positief tegenover hulpmiddelen, waardoor de heupairbag ondanks ongemakken al snel een vanzelfsprekend onderdeel werd van het dagelijks leven. De overige vijftien deelnemers stopten voortijdig of gebruikten de heupairbag slechts kort. Praktische belemmeringen en een terughoudende houding tegenover hulpmiddelen speelden daarbij vaak een rol; bij sommigen nam de onzekerheid juist toe.

Wat leren we hiervan?

De heupairbag is geen oplossing voor alle ouderen, maar kan voor een kleinere, gemotiveerde groep met valangst of eerdere valervaring wél waardevol zijn. De heupairbag kan voor sommige deelnemers aan valpreventietraining een waardevolle rol spelen, mits selectief en gericht ingezet.

Inhoudsopgave

1	Introductie.....	5
1.1	Doel van het project	5
1.1.1	Welke vragen speelden daarbij een rol?	5
2	Methode.....	7
2.1	Onderzoekopzet en context	7
2.2	Deelnemers en procedure.....	7
2.3	Interviewopzet	7
2.4	Data-analyse	8
3	Resultaten	8
3.1	Resultaten gebruikersinterviews	8
3.1.1	Kenmerken deelnemers	8
3.1.2	Succesfactoren en uitdagingen werving	8
3.1.3	Gebruikersgroepen.....	9
3.1.4	Ervaringen en valangst vooraf.....	10
3.1.5	Houding en motivatie.....	10
3.1.6	Beleving van veiligheid en invloed op gedrag	11
3.1.7	Gebruik in training	11
3.1.8	Toekomstig gebruik en aanschafbereidheid	11
3.2	Resultaten trainersinterviews	12
4	Advies voor de ketenaanpak.....	12
4.1	Selectieve inzet en eigen regie	12
4.2	Bereik, begeleiding en verwachttingsmanagement	12
4.3	Financiële drempels en betrokkenheid	13
4.4	Technische doorontwikkeling	13
5	Conclusie	13
6	Referenties	14
	Bijlage 1: Interviewvragen.....	15
	Bijlage 2: Samenvatting interviews met trainers	18

1 Introductie

Vallen is een veelvoorkomend en ernstig probleem onder ouderen en vormt een belangrijke oorzaak van letsel, verlies van zelfstandigheid en toenemende zorgkosten. Heupfracturen als gevolg van een val hebben vaak ingrijpende consequenties voor de kwaliteit van leven van een individu en de belasting van het zorgsysteem. Hoewel traditionele valpreventiemaatregelen, zoals loophulpmiddelen en fysieke training, enige bescherming bieden, zijn ze onvoldoende in situaties waarin een val onverwacht optreedt.

Innovatieve technologieën zoals de Wolk heupairbag,¹ die zich automatisch opblaast bij een val, bieden mogelijk een waardevolle aanvulling binnen de bestaande valpreventie. De heupairbag is geen valpreventiemiddel in de zin van het voorkomen van vallen, maar een beschermingsmiddel dat bij een val het risico op heupfracturen verkleint. Uit recent (inter)nationaal onderzoek blijkt dat deze heupairbags het aantal heup- en bekkenfracturen met circa 45% kunnen verminderen bij ouderen in een intramurale setting.² De Wolk heupairbag werd daarbij vooral ingezet bij bewoners met een verhoogd valrisico. In die context bleek de draagacceptatie over het algemeen goed, hoewel sommige gebruikers tijd nodig om aan het hulpmiddel te wennen.² De toepassing van deze technologie in de thuissituatie, in combinatie met functionele training, is echter nog nauwelijks onderzocht.

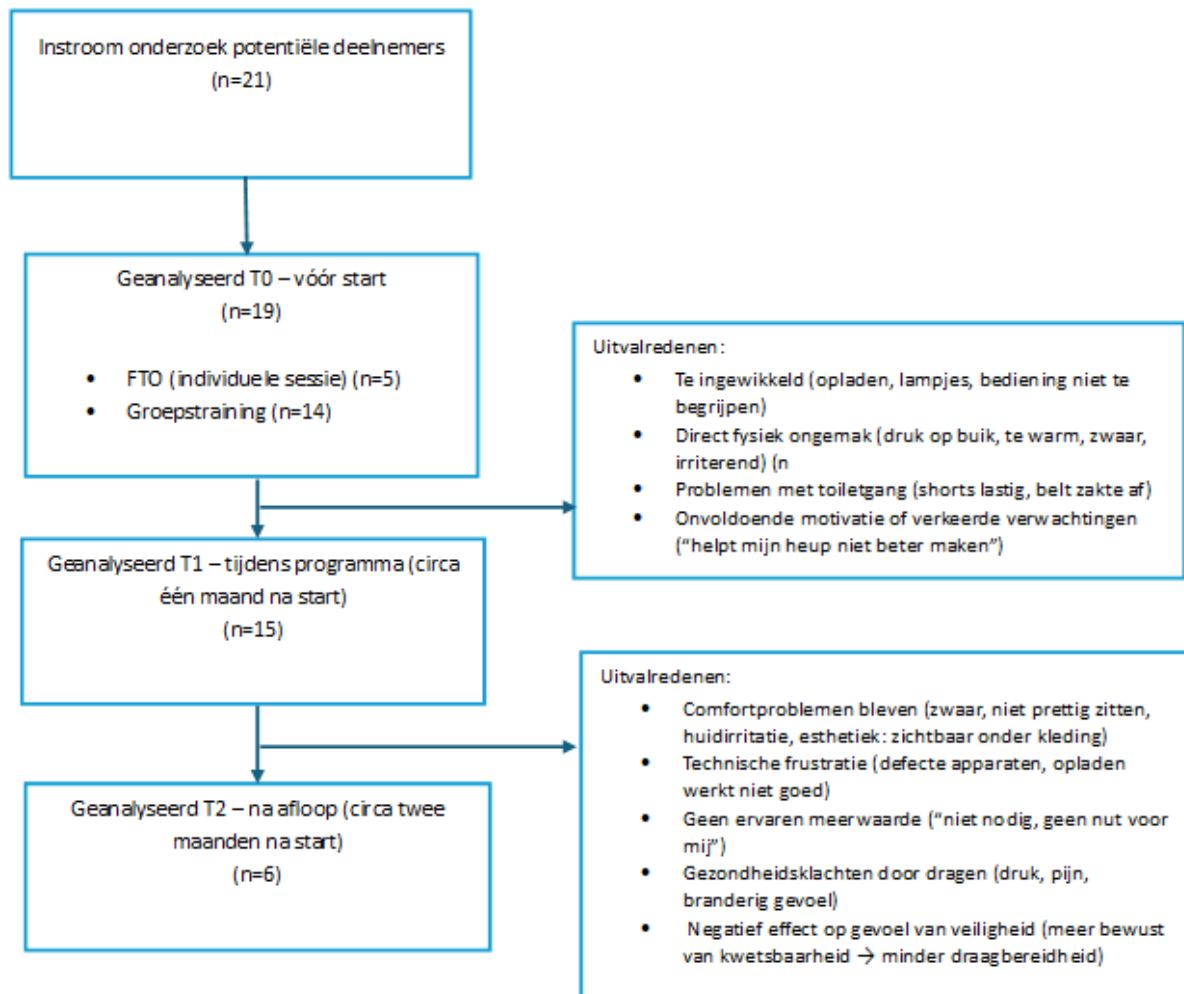
Functionele training bestaat uit praktische oefeningen gericht op balans, spierkracht en veilig bewegen in het dagelijks leven, en wordt in dit project aangeboden via het valpreventieprogramma Sportief Plus. Dit praktijkonderzoek is op initiatief van het programma Technologie voor Thuis (TVT) uitgevoerd, in samenwerking met de Ketenaanpak Valpreventie van de Gemeente Den Haag en het Living Lab Sociaal Domein en Technologie, om inzicht te verkrijgen in de inzetbaarheid en toegevoegde waarde van de Wolk heupairbag bij zelfstandig wonende ouderen die deelnemen aan een valpreventieprogramma.

1.1 Doel van het project

Het doel van dit onderzoek is het vaststellen van de inzetbaarheid en toegevoegde waarde van de Wolk heupairbag als beschermingsmiddel tegen heupfracturen bij zelfstandig wonende ouderen die deelnemen aan functionele training ter valpreventie, zowel tijdens de training als in het dagelijks leven.

1.1.1 Welke vragen speelden daarbij een rol?

1. Welke kenmerken of eigenschappen van cliënten zijn bepalend voor het ervaren van meerwaarde van de inzet van de Wolk heupairbag tijdens de functionele training en in het dagelijks leven?
2. Welke factoren bepalen de haalbaarheid van structurele inzet van de Wolk heupairbag in zowel de functionele training als in het dagelijks leven?



Figuur 1: Stroomschema, deelname en uitval



Figuur 2. Links: Wolk Belt. Rechts: Wolk Shorts. Afbeelding overgenomen van [Wolk B.V.](#) (2024)

2 Methode

2.1 Onderzoeksopzet en context

Dit onderzoek hanteerde een kwalitatieve, exploratieve onderzoeksopzet, met semigestructureerde interviews als primaire methode van dataverzameling. Het onderzoek richtte zich op de inzet en ervaren meerwaarde van de Wolk heupairbag bij zelfstandig thuiswonende ouderen die deelnamen aan het valpreventieprogramma Sportief Plus in Den Haag. Sportief Plus is een valpreventieve interventie voor thuiswonende 65-plussers, uitgevoerd door beweegcoaches met ervaring in het begeleiden van ouderen. Het programma bestaat uit groepslessen gedurende circa 13 weken of individuele sessies gedurende 4 weken, gericht op balans, spierkracht en veilig bewegen (functionele training). Deelname aan het valpreventieprogramma vindt plaats op verwijzing via het ketennetwerk valpreventie, bijvoorbeeld via huisartsen, wijkverpleegkundigen, of op eigen initiatief.

2.2 Deelnemers en procedure

De werving startte bij ouderen die deelnamen aan individuele sessies aan huis. Zij werden geselecteerd op basis van vooraf opgestelde criteria, waaronder het zelfstandig kunnen hanteren van de heupairbag, een geschikte heupomvang en voldoende mobiliteit. Omdat de instroom vanuit de individuele sessies beperkt bleef, is de werving in een later stadium uitgebreid naar ouderen die deelnamen aan groepstrainingen op locatie. De projectmanager van Sportief Plus voerde de werving uit. Zij benaderde ouderen zowel voor de individuele sessies als via een brede mailactie, waarbij informatie over het onderzoek werd verspreid onder circa 200 groepstrainers. Het is niet bekend hoeveel ouderen deze informatie daadwerkelijk heeft bereikt, doordat sommige adressen onjuist waren of berichten door partners werden ontvangen. Vervolgens zette de projectmanager in op persoonlijke benadering: potentiële deelnemers werden telefonisch benaderd, kregen mondelinge toelichting en – waar mogelijk – werd de reden van weigering geregistreerd. Bij blijvende interesse volgde een huisbezoek door de interviewer, waarin het project werd toegelicht en vragen konden worden gesteld.

De Wolk heupairbag werd als aanvulling op het valpreventieprogramma ingezet bij deelnemers die voldeden aan de vooraf opgestelde criteria. Zij werden geadviseerd het hulpmiddel te dragen tijdens en buiten de training. Deelnemers die het na afloop wilden blijven gebruiken, mochten het behouden.

Naast de deelnemers zijn ook trainers geïnterviewd die het programma uitvoerden op verschillende locaties in Den Haag. Zij observeerden het gebruik van de heupairbag zowel tijdens individuele sessies als tijdens groepstrainingen.

2.3 Interviewopzet

De interviews vonden plaats op 3 meetmomenten: vóór de start van het programma (T0), tijdens het programma (T1, circa één maand na start), en na afloop van het programma (T2, circa twee maanden na start). Alle interviews zijn uitgevoerd door één interviewer (K. Verkaart). De thema's die aan bod kwamen

waren: gebruik van de heupairbag, ervaren comfort, gebruiksmomenten, gevoel van veiligheid, motivatie en toekomstig gebruik. De vragen over valrisico en valangst waren niet gebaseerd op gevalideerde meetinstrumenten. Een overzicht van de volledige interviewleidraad is opgenomen in [Bijlage 1](#).

2.4 Data-analyse

Alle interviews zijn getranscribeerd en systematisch geanalyseerd door één onderzoeker (I. Al-Dhahir). Er is gebruikgemaakt van thematische codering om patronen en inzichten te identificeren die relevant zijn voor de onderzoeksvragen. De analyse is aangevuld met observaties van de interviewer.

3 Resultaten

3.1 Resultaten gebruikersinterviews

3.1.1 Kenmerken deelnemers

Voorafgaand aan de training deden 19 deelnemers mee aan een interview (zie Figuur 1). Tijdens de training werden 15 van hen opnieuw geïnterviewd (79%), en na afloop namen 6 deelnemers deel aan het derde interview (32%). De deelnemers waren gemiddeld 77 jaar oud (67–85 jaar), en vooral vrouw (84%, n=16). Chronische gezondheidsklachten kwamen vaak voor (83%, n=15), maar deelnemers gaven naar eigen zeggen aan hier meestal goed mee om te kunnen gaan. De meerderheid (n=16) was regelmatig actief in lichte of matige vorm; 26% (n=5) deed intensief aan sport. Vrijwel iedereen (89%, n=17) benoemde valgerelateerde problemen, hoewel daadwerkelijke incidenten minder vaak voorkwamen: 68% (n=13) viel minder dan één keer per maand.

3.1.2 Succesfactoren en uitdagingen werving

De werving kende verschillende uitdagingen. Een brede mailactie via Sportief Plus bereikte ouderen beperkt: berichten kwamen soms niet aan of werden via tussenpersonen verspreid, waardoor het eerste contact vaak moeizaam verliep. Redenen om deelname te weigeren varieerden van geen interesse in onderzoek tot geen behoefte aan nieuwe hulpmiddelen. Ook het gebruik van de heupairbag als zichtbaar hulpmiddel of de bijkomende taken (opladen, dragen) werden genoemd. Sommige ouderen gaven bovendien aan het hulpmiddel niet nodig te vinden. Tegelijkertijd kwamen succesfactoren naar voren. Persoonlijk contact – via telefoongesprekken, mondelinge toelichting of huisbezoeken – verlaagde drempels en stimuleerde deelname. Ouderen met sterke valangst, eerdere heupbreuken of negatieve ervaringen met vallen in hun omgeving waren vaak extra gemotiveerd om de Wolk te proberen. Ook concrete uitleg en ondersteuning bij gebruik bleken belangrijk om deelname aantrekkelijker te maken.

3.1.3 Gebruikersgroepen

Uit de interviews kwamen duidelijke verschillen naar voren in het gebruik. Van de negentien deelnemers droegen er vier de heupairbag consequent en dagelijks gedurende de hele onderzoeksperiode. Eén deelnemer gebruikte hem incidenteel, vooral buitenshuis of in specifieke situaties. De overige veertien stopten voortijdig of gebruikten het hulpmiddel slechts kort tijdens de trainingsfase. Voor de analyse zijn deze vijftien samengenomen als niet- of niet-consequente gebruikers.

Ondanks de kleinschaligheid van dit onderzoek zijn er twee hoofdgroepen te onderscheiden:

1. Consequente gebruikers: Deze groep maakte de heupairbag gaandeweg tot een vanzelfsprekend onderdeel van de dagelijkse routine. Eén deelnemer droeg hem vaak de hele dag “zonder erbij na te denken”, een ander gaf aan dat het hulpmiddel juist in onbekende situaties, zoals op vakantie, extra zekerheid bood. Kleine ongemakken, zoals druk rond de buik of extra handelingen bij toiletgebruik, werden wel genoemd maar wogen niet op tegen het gevoel van veiligheid. Volgens de interviewer legden deze gebruikers praktische nadelen makkelijk naast zich neer, omdat de psychologische winst zwaarder telde.
2. Niet- of niet-consequente gebruikers: Bij deze groep werd de heupairbag geen vast onderdeel van het dagelijks leven. Het dragen werd vaak al snel gestaakt. Eén deelnemer vertelde dat zij zich “meer bewust werd van het risico” en daardoor juist angstiger werd. Anderen noemden hinder bij zitten of fietsen, druk op heup of buik, of technische storingen waardoor het vertrouwen afnam. Voor sommigen vergrootte het hulpmiddel dus de onzekerheid in plaats van dat het rust bracht. Een kleinere groep koos voor selectief gebruik, bijvoorbeeld buitenshuis of bij specifieke activiteiten.

De samenvatting van de bevindingen van deze groepen is weergegeven in tabel 1. De uitgebreide resultaten staan in de resultaten-sectie hieronder.

Tabel 1. Overzicht kenmerken consequente versus niet- of niet-consequente gebruikers

	Consequente gebruikers	Niet- of niet-consequente gebruikers
Houding t.o.v. hulpmiddelen	Overwegend pragmatisch en positief; hulpmiddelen gezien als steun voor zelfstandigheid.	Vaker kritisch; gevoelens van schaamte of associatie met bijv. ouderdom kwamen geregeld naar voren.
Zelfbeeld & identiteit	Hulpmiddel sloot aan bij actief zelfbeeld; ervaren als middel tot vrijheid en behoud van regie.	Hulpmiddel botste met zelfbeeld; gevoel van ouderdom of verlies van waardigheid werd vaker benoemd.
Motivatie & betrokkenheid:	Intrinsiek gemotiveerd voor valpreventie, behoud van vrijheid en zelfstandigheid.	Vaker extern gemotiveerd (nieuwsgierigheid, vrijblijvendheid).

Beleving heupairbag	Overwegend positief; gaf zekerheid, rust en soms trots; hulpmiddel werd deel van de routine.	Vaak neutraal of negatief; ervaren als ongemakkelijk, confronterend of angstversterkend.
Gebruik in praktijk	Dagelijks gebruik, ook tijdens trainingen; kleine obstakels werden doorgaans aanvaard.	Kortdurend gebruik of stoppen; praktische hinder zoals toiletgang, pijn of schaamte speelde vaak mee.
Gevoelsbeleving	Dankbaarheid, trots en emotionele binding werden genoemd.	Onzekerheid, nervositeit en schaamte werden vaker genoemd; bij sommigen vergrootte het dragen de angst.
Toekomstgerichtheid	Hoge aanschafbereidheid, ondanks prijs; intentie om te blijven gebruiken.	lage aanschafbereidheid; geen toekomstig gebruik verwacht.

3.1.4 Ervaringen en valangst vooraf

Volgens eigen inschatting ervoeren veel deelnemers (n=19) wekelijks of maandelijks angst om te vallen, vooral buitenshuis (n=11, 58%). Ook binnenshuis werden risicovolle situaties genoemd, zoals lopen (n=7, 37%), opstaan uit stoel of bed (n=5, 26%) en douchen (n=2, 11%). Hoewel ruim de helft (n=12, 63%) aangaf dat deze angst hen niet wezenlijk beperkte, vermeed ongeveer een derde (n=6, 32%) soms toch activiteiten.

De *consequente gebruikers* ervoeren angst vooral buitenshuis, waar dit hun zelfstandigheid bedreigde. Tegelijk werkte de angst motiverend: één deelnemer hoopte zich “weer zekerder te voelen”, een ander omschreef zichzelf als “wiebelig en voorzichtig” en zocht steun om actief te blijven. Volgens de interviewer was deze groep vaak fysiek fit en cognitief sterk, waardoor zij de heupairbag eerder zagen als middel om hun actieve leefstijl te beschermen.

Bij de *niet- of niet-consequente gebruikers* werd valangst verschillend beleefd. Sommigen relativeerden eerdere valervaringen en voelden zich niet beperkt, terwijl anderen activiteiten gingen vermijden of gevoelens van schaamte benoemden.

3.1.5 Houding en motivatie

De houding tegenover hulpmiddelen en de motivatie voor deelname hingen sterk samen met het latere gebruik. *Consequente gebruikers* stonden hier positief en pragmatisch in. Zij zagen hulpmiddelen als vanzelfsprekende ondersteuning bij veiligheid en zelfstandigheid. “Als je iets nodig hebt, gebruik je het gewoon”. Hun motivatie was vooral intrinsiek: training en heupairbag werden gezien als elkaar aanvullend. Voor een van hen was deelname vanzelfsprekend: zij wilde “alles aangrijpen wat hielp”. Volgens de interviewer viel op dat deze groep een actieve leefstijl en duidelijke toekomstverwachtingen had, wat hun motivatie versterkte.

Bij de *niet- of niet-consequente gebruikers* waren hulpmiddelen vaker confronterend of ongemakkelijk. Eén deelnemer zei dat een rollator voor haar voelde alsof ze “te jong” was. Anderen gaven aan dat hulpmiddelen hen “oud” deden voelen of spraken van een “handicapgevoel”. Hun deelname was vaker extern

gemotiveerd: nieuwsgierigheid, de wens om mee te werken aan het onderzoek of een gevoel van vrijblijvendheid. Eén deelnemer vertelde dat hij “vooral wilde meewerken”, een ander gaf aan dat ze nieuwsgierig was maar later geen noodzaak meer zag om door te gaan.

3.1.6 Beleving van veiligheid en invloed op gedrag

Voor de *consequente gebruikers* nam het gevoel van veiligheid merkbaar toe. Zij gaven aan meer te durven ondernemen en zich rustiger te voelen in situaties die eerder spanning opriepen. Eén deelnemer beschreef dat ze zich “veiliger en rustiger” voelde en werd emotioneel toen ze uitlegde dat de heupairbag haar weer vrijheid gaf. Ook een ander benadrukte dat het hulpmiddel inmiddels “bij haar hoorde”. Volgens de interviewer had het dragen voor deze groep niet alleen praktische betekenis, maar ook emotionele waarde: rust, trots en het gevoel actief bij te dragen aan de eigen veiligheid.

Bij de *niet- of niet-consequente gebruikers* werd weinig veiligheidswinst ervaren. Eén deelnemer gaf aan dat zij zich “meer bewust werd van het risico op vallen” en daardoor angstiger werd. Anderen merkten geen verschil of zagen het dragen als een confronterende herinnering aan hun kwetsbaarheid.

3.1.7 Gebruik in training

Tijdens de trainingen zette de tweedeling zich voort. *Consequente gebruikers* droegen de heupairbag ook tijdens de bijeenkomsten en voelden zich daardoor veiliger. Dit gaf hen ruimte om zich beter te concentreren op de oefeningen. Eén deelnemer vertelde dat hij zijn oefeningen “met meer overtuiging” deed omdat hij zich beschermd voelde. De interviewer merkte dat het dragen voor deze groep bijna vanzelfsprekend werd en dat dit hun vertrouwen tijdens de training vergrootte.

Bij de *niet- of niet-consequente gebruikers* werd de heupairbag minder vaak of helemaal niet gedragen. Eén deelnemer gaf aan dat zij hem alleen droeg omdat ze dacht dat het verplicht was. Anderen ervoeren hinder bij oefeningen of vonden het dragen overbodig, omdat de training zelf al voldoende zekerheid gaf.

3.1.8 Toekomstig gebruik en aanschafbereidheid

De verwachtingen voor toekomstig gebruik verschilden sterk. *Consequente gebruikers* gaven vrijwel allemaal aan de heupairbag ook na afloop van het onderzoek te willen blijven dragen. Eén deelnemer zei dat zij de heupairbag zeker zou aanschaffen en vertelde dat hij haar “vrijer en rustiger” liet voelen. Een ander benadrukte dat de heupairbag inmiddels “bij haar hoorde”. Voor sommigen was de prijs (ca. €995) een duidelijke drempel. Volgens de interviewer identificeerde deze groep zich sterk met het hulpmiddel, wat hun bereidheid tot blijvend gebruik versterkte.

Bij de *niet- of niet-consequente gebruikers* was er geen bereidheid tot blijvend gebruik. Eén deelnemer stopte vanwege lichamelijke klachten, zoals artrose en allergieklachten. Anderen verloren vertrouwen door technische problemen of ervoeren dat het dragen hun angst juist vergrootte: “meer bewust van het risico”.

3.2 Resultaten trainersinterviews

Uit de interviews met drie trainers van Sportief Plus, werkzaam op verschillende locaties in Den Haag, blijkt dat zij overwegend positief staan tegenover het gebruik van de heupairbag. Zij zien het hulpmiddel als een waardevolle aanvulling voor ouderen, zolang het goed zit en niet belemmert bij bewegen. Tegelijkertijd noemden ze ook duidelijke beperkingen. Geen van hen kende de heupairbag vooraf. Ze gaven aan te weinig informatie te hebben gehad om deelnemers goed te kunnen begeleiden. Hoewel vooraf per e-mail filmpjes en achtergrondinformatie werden gedeeld, bleek dit voor een deel van de trainers onvoldoende. Alle drie noemden de behoefte aan uitleg, demonstratie en praktische instructie.

De waargenomen effecten verschilden. Eén trainer zag toename in zelfvertrouwen bij een deelnemer. De anderen merkten geen verschil of hoorden juist dat cliënten stopten vanwege het zitcomfort. Eén trainer uitte zorgen over blind vertrouwen in de technologie. Over zelfstandigheid verschilden de meningen. Twee trainers zagen meer vertrouwen en activiteit. De ander vond het hulpmiddel soms juist confronterend: het maakt de kwetsbaarheid extra zichtbaar, wat remmend kan werken. Alle trainers deden suggesties voor verbetering. Ze benadrukten het belang van een comfortabele pasvorm en duidelijke uitleg vooraf. Ook adviseerden zij om vóór de training een demonstratie te geven aan zowel trainers als deelnemers, zodat iedereen goed weet wat het hulpmiddel doet en hoe het aanvoelt. Een overzicht van hun ervaringen en aanbevelingen is opgenomen in [Bijlage 2](#).

4 Advies voor de ketenaanpak

4.1 Selectieve inzet en eigen regie

De resultaten maken duidelijk dat de heupairbag niet geschikt is voor brede of verplichtende inzet, maar juist waardevol kan zijn voor een kleine groep gebruikers met intrinsieke motivatie en een proactieve houding. Deze mensen hebben realistische verwachtingen, zien de heupairbag als een middel dat hun vrijheid vergroot en accepteren kleine ongemakken omdat zij overtuigd zijn van het beschermende effect. Voor de ketenaanpak betekent dit dat de Wolk niet breed en dwingend moet worden aangeboden, maar juist uitnodigend en laagdrempelig beschikbaar moet zijn op plekken waar ouderen zelf de keuze kunnen maken om ermee in aanraking te komen. Denk hierbij aan uitleenpunten voor hulpmiddelen of een verkenner zoals Technologie voor Thuis. Op die manier melden juist de mensen zich die zich aangesproken voelen en beschikken over een proactieve houding, wat de kans op duurzaam gebruik vergroot.

4.2 Bereik, begeleiding en verwachttingsmanagement

Bekendheid en persoonlijke communicatie zijn essentieel om gebruikers te bereiken én te behouden. In de pilot bleek dat een telefoontje of mail onvoldoende was; pas wanneer er een persoonlijk gesprek volgde met een vertrouwd persoon, zoals een trainer of technologieondersteuner, ontstond echt vertrouwen. Ook groepsbijeenkomsten, introducties binnen bestaande beweeggroepen en het inzetten van ervaringsambassadeurs kunnen bijdragen aan motivatie.

Daarnaast is begeleiding en verwachtingsmanagement cruciaal. Consequente gebruikers gaven aan dat de persoonlijke introductie, met ruimte voor uitleg, vragen en geruststelling, hen hielp de heupairbag een plek te geven in hun dagelijkse routine. Tegelijkertijd liet de pilot zien dat trainers geen goed zicht hadden op het daadwerkelijke gebruik. Voor een ketenaanpak is het belangrijk dat ook zij goed geïnformeerd en toegerust zijn. Een korte instructie of demonstratie kan helpen om gebruikers actief te ondersteunen bij het inpassen in hun dagelijks leven. Het vooraf bespreken van verwachtingen – vooral dat de heupairbag een fractuur helpt voorkomen maar geen val zelf – voorkomt teleurstelling en vergroot de kans op blijvend gebruik.

4.3 Financiële drempels en betrokkenheid

De prijs van de heupairbag vormt voor veel deelnemers een barrière. Tegelijkertijd blijkt dat een volledig kosteloze verstrekking kan leiden tot vrijblijvend gebruik, zeker bij mensen met een afwachtende houding. Een gedeeltelijke vergoeding, in combinatie met een symbolische eigen bijdrage, kan daarom een betere balans bieden: de financiële drempel wordt verlaagd, maar de intrinsieke motivatie en het gevoel van eigen regie blijven bepalend. Mensen met een proactieve houding zijn hierdoor eerder bereid om structureel te investeren, terwijl voor pragmatisch ingestelde gebruikers de drempel laag genoeg blijft om het hulpmiddel selectief in te zetten.

4.4 Technische doorontwikkeling

Comfort en betrouwbaarheid blijken doorslaggevend voor blijvend gebruik. Afhakers noemden vooral gewicht, warmte en storingen als reden om te stoppen. Het actief betrekken van eindgebruikers bij verdere ontwikkeling is daarom essentieel. Door hun ervaringen en wensen centraal te stellen, kan het product beter aansluiten bij het dagelijks leven en de verwachtingen van de doelgroep.

5 Conclusie

De heupairbag kan voor een beperkte groep ouderen – met name degenen met valangst of eerdere valervaring – een waardevolle aanvulling zijn binnen de ketenaanpak van valpreventie, mits selectief en gericht ingezet. De kleine groep *consequente gebruikers* toont dat het hulpmiddel structureel bijdraagt aan een groter gevoel van veiligheid en zekerheid. Om dit potentieel te benutten, is het essentieel om de juiste doelgroep te bereiken, begeleiding en verwachtingsmanagement te borgen, en technische en financiële drempels te verkleinen. Zo kan de heupairbag uitgroeien tot een gerichte aanvulling binnen de bredere keten van valpreventie.

6 Referenties

1. Wolk b.v. Dé bescherming tegen heupfracturen. Den Haag: Wolk b.v. 2024. Accessed July 10, 2025.
<https://wolkairbag.com/>
2. Nemeth B, van der Kaaij M, Nelissen R, van Wijnen JK, Drost K, Blauw GJ. Prevention of hip fractures in older adults residing in long-term care facilities with a hip airbag: a retrospective pilot study. *BMC Geriatr.* 2022;22(1). doi:10.1186/s12877-022-03221-1

Bijlage 1: Interviewvragen

Interview cliënt T0 – kennismaking

Deelnemer (nummer):

Datum:

Nummer heupairbag:

Man/Vrouw

Introductie

1. Hoe oud bent u?
2. Ervaart u uitdagingen met betrekking tot vallen of valangst? Zo ja, kunt u hier iets over vertellen?
3. Hoe vaak valt u gemiddeld?
 - ☐ Nooit
 - ☐ Minder dan 1 keer per maand
 - ☐ 1 of meer keer per maand
 - ☐ Wekelijks
 - ☐ Dagelijks
4. Hoe vaak ervaart u angst om te vallen?
 - ☐ Nooit
 - ☐ Minder dan 1 keer per maand
 - ☐ 1 of meer keer per maand
 - ☐ Wekelijks
 - ☐ Dagelijks
5. Bij welke activiteiten ervaart u angst om te vallen?
 - ☐ Tijdens het lopen binnenshuis
 - ☐ Tijdens het lopen buiten
 - ☐ Bij het opstaan uit stoel of bed
 - ☐ Bij het opstaan na een val
 - ☐ Tijdens het douchen
 - ☐ Anders, namelijk: _____
6. In hoeverre beperkt u dit in uw dagelijks leven?
 - ☐ Helemaal niet: angst om te vallen beperkt mij niet
 - ☐ Een beetje: ik vermijd soms bepaalde activiteiten maar het beperkt mij niet
 - ☐ Matig: ik vermijd regelmatig activiteiten en pas mijn leven hier op aan
 - ☐ Veel: ik vermijd veel activiteiten, en het heeft invloed op mijn functioneren
 - ☐ Zeer veel: ik vermijd bijna alle activiteiten uit angst om te vallen
7. Wat doet u zoal aan beweging?
 - ☐ Ik doe weinig tot niets aan beweging per week
 - ☐ Ik beweeg enkele dagen per week licht, zoals huishoudelijke activiteiten of rustig wandelen
 - ☐ Ik beweeg regelmatig op een stevig tempo (bijv. wandelen of fietsen, minstens 3 dagen per week)
 - ☐ Ik doe intensieve beweging, zoals sporten of krachttraining, minstens 1 dag per week
8. Ervaart u gezondheidsklachten?
 - ☐ Nee, ik ervaar geen gezondheidsklachten
 - ☐ Ja, lichte klachten die mij niet beperken
 - ☐ Ja, matige klachten die mij soms beperken
 - ☐ Ja, ernstige klachten die mij vaak beperken

Situatie vooraf aan training

9. Hoe bent u bij de training van Sportief Plus terecht gekomen?
 - ☐ Via vrienden/ familie
 - ☐ Via een zorgprofessional: huisarts/ fysio/ anders, namelijk: _____
 - ☐ Via een organisatie/ vereniging
 - ☐ Via internet/ sociale media

☐ Anders, namelijk:

10. Wat is voor u de belangrijkste reden om deel te nemen aan het trainingsprogramma? (Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Valpreventie: ik wil het risico op vallen verkleinen
- ☐ Zekerheid: ik wil me zekerder en veiliger voelen bij uitvoering van activiteiten
- ☐ Ik heb ervaring met vallen en maak me zorgen over de gevolgen van een val
- ☐ Ik wil zo lang mogelijk zelfstand blijven en ik denk dat deze training mij daar bij zal helpen
- ☐ Ik vind het fijn om in contact te zijn met mensen en kijk uit naar de bezoeken

11. Waarom wilt u graag de heupairbag uitproberen/ dragen?

(Meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Valpreventie: ik wil het risico op vallen verkleinen
- ☐ Zekerheid: ik wil me zekerder en veiliger voelen bij uitvoering van activiteiten
- ☐ Ik wil mijn heupen beschermen, want ik ben bang dat ik bij een val mijn heup breek
- ☐ Ik wil zo lang mogelijk zelfstand blijven en ik denk dat de heupairbag me daar bij kan helpen
- ☐ Ik vind het fijn om in contact te zijn met mensen en kijk uit naar de bezoeken

De Heupairbag

- 12. Hoe staat u tegenover het gebruik van hulpmiddelen?
- 13. Hoe staat u tegenover het gebruik van beschermingsmiddelen?
- 14. Gebruikt u op het moment hulp- of beschermingsmiddelen?
- 15. Had u voor u mee deed aan dit onderzoek al wel eens van de Heupairbag gehoord?
- 16. Indien nee: wat dacht u toen u hier van ons over hoorde?
- 17. Wat verwacht u te ervaren bij het dragen van de Heupairbag?
- 18. Wilt u verder nog iets aan mij kwijt, dat wij nog niet hebben besproken?

Interview cliënt T1 – einde training

Deelnemer

Datum:

Nummer heupairbag:

Algemene ervaring

- 1. Op welke momenten van de dag draagt u de heupairbag?
- 2. Op basis van welke redenen besluit of besloot u voor het wel of niet dragen van de Heupairbag?
- 3. Hoe ervaart u het dragen van de heupairbag? Wat vindt u prettig/ minder prettig?
- 4. Hoe ervaart u de gebruiksvriendelijkheid van de Heupairbag?

Heupairbag tijdens de training

Deze vragen richten zich specifiek op het gebruik van de heupairbag tijdens valpreventietraining.

- 5. Wat vond u prettig en minder prettig aan het dragen van de Heupairbag tijdens de training van Sportief Plus?
- 6. Hoe hebt u het draaggemak van de heupairbag tijdens de trainingen van Sportief Plus ervaren?
- 7. Wat waren voor u redenen om de Heupairbag te dragen tijdens de training?
- 8. Waren er momenten dat u de heupairbag liever niet wilde dragen tijdens de training? Zo ja, wat waren daarvoor de redenen?
- 9. Welke aspecten van het dragen de heupairbag waren voor u het meest waardevol tijdens de training?
- 10. In welke situaties tijdens de training maakte de heupairbag echt een verschil? -
- 11. Voelde u zich veiliger tijdens de training van Sportief Plus door het dragen van de heupairbag?
- 12. Heeft het dragen van de heupairbag invloed gehad op hoe u de training van Sportief Plus ervaarde?
Zou het wel of niet dragen van de heupairbag tijdens de training verschil voor u maken?

Eindoordeel

- 13. Blijft u, nu de trainingen van Sportief Plus zijn afgerond, de Heupairbag nog dragen? -Waarom wel/niet? Nee, want zit niet prettig.
- 14. In hoeverre beïnvloedt het gebruik van de heupairbag uw keuze om wel/niet deel te nemen aan een andere training van Sportief Plus (bijv. groepstraining)? Niet van toepassing. De les van Sportief Plus wel prettig ervaren, maar zonder de Wolk.
- 15. Wilt u verder nog iets aan mij kwijt, dat wij nog niet hebben besproken?

Interview cliënt T2 – einde onderzoekstraject

Deelnemer (nummer):

Datum:

Nummer heupairbag:

Algemene ervaring

1. Bent u sinds u meedoet aan dit onderzoek gevallen? Zo ja, heeft u daar ietsel aan over gehouden?
2. Op welke momenten van de dag heeft u de Heupairbag gedragen sinds het afronden van de training? Waarom juist op die momenten?
3. Op basis van welke redenen besloot u voor het wel of niet dragen van de Heupairbag (Terugkoppeling naar T1: Zijn deze redenen anders dan tijdens de training)?
4. Hoe ervaart u het dragen van de heupairbag nu, vergeleken met uw ervaring tijdens de training? Wat vindt u prettig/ minder prettig?
Soms voel ik hem niet zitten. Ik besef het vaak pas als ik ga zitten. Geen irritatie gehad. Soms is het even lastig met de handen, maar dat heeft met de kracht in mijn handen te maken.
5. Hoe ervaart u de gebruiksvriendelijkheid van de Heupairbag in uw dagelijks leven? (Bijvoorbeeld: gemak van aan- en uittrekken, onderhoud, etc.)? Is dit anders dan tijdens training (T1) en waarom?

Heupairbag in het dagelijks leven

6. Waren er ook situaties of momenten waarop u besloot de heupairbag niet te dragen? Waarom was dat? (Terugkoppeling naar T1: Zijn deze situaties vergelijkbaar met uw ervaringen tijdens de training?)
7. Heeft u de heupairbag ook 's nachts gedragen? Waarom wel/ niet?
8. Welke aspecten van het dragen de heupairbag waren voor u het meest waardevol gebleken in het dagelijks leven? (Terugkoppeling naar T1: Zijn deze aspecten anders dan tijdens de training?)
9. In welke situaties in uw dagelijks leven maakte de heupairbag echt een verschil?
10. Bent u anders (meer of minder) gaan bewegen sinds het dragen van de heupairbag? Waardoor komt dat?
11. Voelt u zich veiliger in uw dagelijkse activiteiten sinds het dragen van de heupairbag? Waarom wel/niet? (Terugkoppeling naar T1: Is dit gevoel anders ten opzichte van de tijdens de training?)

Eindoordeel

12. Zou u de heupairbag aanraden aan anderen? Zo ja: aan wie, en waarom?
13. Zou u de heupairbag blijven dragen als u deze zelf aan dient de schaffen? Waarom wel/ niet?
Indien niet: Wat zou u helpen om de heupairbag aantrekkelijker te maken?
14. Welke moeilijkheden denkt u dat leeftijdsgenoten kunnen hebben bij het gebruik van de heupairbag?
15. Heeft u ideeën om het gebruik van de heupairbag makkelijker of fijner te maken, bijvoorbeeld tijdens trainingen of thuis?
16. Heeft u het voornemen deel te nemen aan een andere training (bijv. groepstraining) van Sportief Plus? Zo ja, heeft het dragen van de Heupairbag invloed op deze keuze?
17. Wilt u verder nog iets aan mij kwijt, dat wij nog niet hebben besproken?

Bijlage 2: Samenvatting interviews met trainers

Onderdeel	Trainer 1	Trainer 2	Trainer 3
Locatie	Den Haag Zuid	Den Haag West	Den Haag Noord
Aantal cliënten	2	3	2
Vooraf bekend met heupairbag?	Nee	Nee	Nee
Houding t.o.v. hulpmiddelen	Positief, maar liever pas inzetten als echt nodig – risico op afhankelijkheid	Positief als het echt nodig is	Positief, zolang mobiliteit niet wordt belemmerd
Beeld veranderd na training?	Nee, blijft twijfelen aan effectiviteit	Neutraal, geen duidelijke ervaring	Ja, positiever door enthousiaste deelnemer
Waargenomen effect op cliënten	Zelfvertrouwen nam iets toe; ongemak leidde tot stoppen	Geen verschil gezien, deelnemers stopten snel; maar: "Als iemand vertrouwen heeft, durft hij meer"	Eén deelnemer werd zelfverzekerder, andere geen verandering
Gebruiksgemak voor cliënten	Vond het niet prettig zitten, vooral bij toiletgebruik	Niet goed zichtbaar, wist niet wie het droeg	Redelijk goed; enkelen klaagden over comfort (zoals draden of riem)
Zelfstandigheid bevorderd?	Nee, hulpmiddel vervangt angst niet	Ja, mits er vertrouwen is in de werking	Ja, maar kan ook negatief werken als het dragen confronterend is
Geschikt voor zelfstandig wonende ouderen?	Ja, mits comfortabel en niet afhankelijk makend	Ja, ook als het bij enkelen werkt	Ja, zolang balans tussen hulpmiddel en zelfstandigheid behouden blijft
Verbeterpunten product	Broekje/riem moet comfortabeler zitten	Comfort verbeteren – mag niet irriteren	Meer uitleg vooraf, demonstratie zodat mensen echt snappen wat het doet
Tips voor inzet in training	Minicursus voor trainers; demonstratie van werking	Proefval of demo om effect te laten ervaren	Voorlichting vooraf in selectieproces; helderheid over functie van het hulpmiddel
Ervaring met werkproces	Te weinig informatie; onvoldoende voorbereid	Matige communicatie; wist niet wie het droeg	Overwegend goed, maar deelnemers misten soms uitleg (zoals mails die als spam werden gezien)