Aangewezen trainingsprogramma's

Valpreventie 2027

Als je bent aangewezen op het volgen van een trainingsprogramma om vallen te voorkomen (valpreventieve beweeginterventie), heb je de keuze uit de volgende door Salland Zorgverzekeringen aangewezen trainingsprogramma's:

Het otago oefenprogamma - als individuele interventie

Doel

Het voorkomen van valincidenten bij zelfstandig thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder met een hoog valrisico, door verbetering van balans, spierkracht en mobiliteit.

Inhoud in het kort

In het Otago oefenprogramma doen deelnemers samen met een fysiotherapeut of oefentherapeut beenspierversterkende oefeningen, evenwichtsoefeningen en wordt geoefend volgens een wandelschema.

Het programma duurt 12 maanden en bestaat uit de volgende onderdelen:

- 14 contactmomenten onder begeleiding van een fysiotherapeut of oefentherapeut die gecertificeerd is om het Otago oefenprogramma te geven, bestaande uit ten minste 6 huisbezoeken, namelijk in week 1, 2, 4, 8 en maand 6 en 12. De invulling van de overige contactmomenten (huisbezoek of telefonisch consult) in maand 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10 en 11 hangt af van de vooruitgang en benodigde begeleiding van de deelnemer;
- 3x per week zelfstandig thuis oefenen (oefeningen worden bij elk consult verder opgebouwd volgens protocol);
- 2x per week (opbouwen naar) 30 minuten wandelen (zelfstandig, op de niet oefendagen).

Het oefenprogramma wordt zelfstandig in de eigen woonomgeving, op maat, uitgevoerd.

Het otago oefenprogamma - als groepsinterventie

Doel

Het voorkomen van valincidenten bij zelfstandig thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder met een hoog valrisico, door verbetering van balans, spierkracht en mobiliteit.

Inhoud in het kort

In het Otago oefenprogramma doen deelnemers samen met een fysiotherapeut of oefentherapeut beenspierversterkende oefeningen, evenwichtsoefeningen en wordt geoefend volgens een wandelschema.

Het programma duurt 12 weken en bestaat uit de volgende onderdelen:

- 1x per week 1 uur trainen in een groep onder begeleiding van een fysiotherapeut of oefentherapeut die gecertificeerd is om het Otago oefenprogramma te geven;
- 2x per week zelfstandig thuis oefenen;
  - Deelnemers krijgen een set oefeningen voorgeschreven die past bij hun gezondheid en mogelijkheden. Oefeningen worden opgebouwd volgens protocol.
- 2x per week (opbouwen naar) 30 minuten wandelen (zelfstandig, op de niet oefendagen).

In balans

Doel

Het voorkomen van valongevallen bij zelfstandig thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder met een hoog valrisico door middel van bewustwording van risicofactoren en verbetering van balans, spierkracht mobiliteit en toename van zelfvertrouwen en ontspanning.

Inhoud in het kort

Het programma duurt 13 weken en bestaat uit de volgende onderdelen:

Week 0:

- 1 informatiebijeenkomst (1,5 uur)

Week 1 t/m 3:

- 3x voorlichtingsbijeenkomst waarvan 1 uur voorlichting en 1 uur oefenen onder begeleiding van een fysiotherapeut of oefentherapeut die gecertificeerd is om het In Balans oefenprogramma te geven;
- 1x per week 1 uur trainen onder begeleiding van een fysiotherapeut of oefentherapeut die gecertificeerd is om het In Balans oefenprogramma te geven;
- Minimaal 1x per week zelfstandig thuis oefenen, balansoefeningen en functioneel trainen met kracht dienen in dit oefenmoment terug te komen.

Week 4 t/m 13:

- 2x per week 1 uur trainen onder begeleiding van een fysiotherapeut of oefentherapeut die gecertificeerd is om het In Balans oefenprogramma te geven (twee keer 1 uur functionele testen na de training, 1 keer aan het begin en 1 keer aan het einde van het programma);
- Minimaal 1x per week zelfstandig thuis oefenen, balansoefeningen en functioneel trainen met kracht dienen in dit oefenmoment terug te komen.