



De Vlaamse versie van het Otago oefenprogramma voor valpreventie

Julie Meurrens
6 juni 2023

Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

 **Vlaanderen**
is zorg



VLAAMS OTAGO OEFENPROGRAMMA

Otago oefenprogramma

Evidence-based valpreventie oefenprogramma



Kracht, evenwicht, mobiliteit, ADL, zelfvertrouwen, sociaal contact



Aantal valincidenten en letsels: 35%

- ✓ Effectief wanneer getraind door instructeur
- ✓ Even effectief bij mannen en vrouwen
- ✓ Meest effectief bij 80+ met valgeschiedenis



Veilig, praktisch en kosteneffectief





Otago oefenprogramma

Individueel thuisoefenprogramma



3x/week



3x/week



2-3x/week (30 minuten)

Opvolging: huisbezoeken en telefonische contacten door Otago instructeur



Van Otago
naar VL-Otago

Van Otago naar VL-Otago



Inzicht bij buurlanden
(VeiligheidNL – Later Life Training)



Samenstelling van de werkgroep



Training tot Otago hoofddocent

Van Otago naar VL-Otago



	OTAGO	VL-OTAGO
Periode	12 maanden	min. 12 weken, bij voorkeur 6-12 maanden
Opwarming	5 oefeningen	6 oefeningen
Spierkracht	5 oefeningen	14 oefeningen
Evenwicht	12 oefeningen	9 oefeningen
Cooling-down	1 oefening	4 oefeningen
Wandelen	2x/week (30 min.)	2-3x/week (30 min.)



Van Otago naar VL-Otago



- Individueel intakegesprek
- Drie testmomenten (voor, tijdens, na) – SPPB
- Eenvoudig, basis en uitdagend level voor elke oefening
- Gebruik van weerstandsbanden, step, handgewichten
- Groepslessen in de kijker!

INVULFORMULIER TESTING



Vul onderstaand formulier in. Noteer de testdata. Selecteer bij 'prestatie' de juiste categorie of noteer de tijd en duid telkens de bijhorende score aan. Tel nadien de scores per test op en noteer ze onderaan bij 'Totaal'.

	PRETESTING		TUSSENTIJDSE TESTING		EINDTESTING	
Datum:						
TEST 1: BALANSTEST						
	Prestatie	Score	Prestatie	Score	Prestatie	Score
Positie a:	geslaagd niet geslaagd	0 1	geslaagd niet geslaagd	0 1	geslaagd niet geslaagd	0 1
Positie b:	geslaagd niet geslaagd	0 1	geslaagd niet geslaagd	0 1	geslaagd niet geslaagd	0 1
Positie c:	geslaagd niet geslaagd	0 1 2	geslaagd niet geslaagd	0 1 2	geslaagd niet geslaagd	0 1 2
TEST 2: WANDELTEST						
	Prestatie	Score	Prestatie	Score	Prestatie	Score
Poging 1:	sec	0 1 2 3 4	sec	0 1 2 3 4	sec	0 1 2 3 4
Poging 2:	sec		sec		sec	
TEST 3: KRACHTTEST						
	Prestatie	Score	Prestatie	Score	Prestatie	Score
Poging 1:	sec	0 1 2 3 4	sec	0 1 2 3 4	sec	0 1 2 3 4
TOTAAL:						

Beweegdagboek

Week: _____



Dag	Activiteit <small>Wat was de activiteit?</small>	Intensiteit <small>How intense was the activity? 1 Dicht - 10 Zwaaig - 11 Plooiig</small>	Duur <small>Houding duurt de activiteit?</small>	Fysiek gevoel <small>Had je de volgende pijnklachten, zo ja de welke?</small>	Mentaal gevoel <small>How stable is your mental by doing activities? 10 - geen zin in de activiteit 10 - veel zin in de activiteit</small>	Vragen <small>Welke specifieke vragen heb je voor je instructeur?</small>
Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

CERTIFICAAT VAN DEELNAME



.....
voltooid met succes
het Vlaamse Otago oefenprogramma



Vlaamse Otago instructeur:
Datum:



Doelgroep

- Thuiswonend
- Zelfstandig kunnen rechtstaan uit een stoel zonder armleuning
- Instructies begrijpen en volgen/uitvoeren
- Aanwezigheid van minstens één van onderstaande aspecten:
 - ✓ Val in het afgelopen jaar
 - ✓ Bezorgdheid om te vallen
 - ✓ Verminderd evenwicht en/of spierkracht

Plan van aanpak

Opleidingen tot
VL-Otago
instructeur



Professionele zorgverleners
en/of paramedici met ervaring
of interesse in beweging

Inschrijvingsformulier

Vlaams Otago
netwerk



Contactgegevens op
www.valpreventie.be

32 instructeurs



Plan van aanpak



Affiche, flyer, brochure,
promotiefilmpje



Gegevensverzameling
Inspelen op knelpunten

**VOELT WANDELEN
ALS BERGBEKLIMMEN
VOOR JOU?**

**VLOT IN BEWEGING
VL-OTAGO**

**Het Vlaams Otago
oefenprogramma voor 65+ers
helpt je vooruit!**

- + Langer zelfstandig thuiswonen
- + Individueel of in groep bewegen
- + Begeleiding op maat
- + Meer zelfvertrouwen bij dagelijkse activiteiten

Vind een erkende
VL-Otago instructeur
bij jou in de buurt via
www.valpreventie.be

**Vlaanderen
is zorg** **Valpreventie.be**



VRAGEN?



DANK U