

Keuzehulp beweegprogramma's Valpreventie 65+

Veel verschillende factoren spelen een rol bij een valongeval, zoals omgevingsfactoren, medicatie en afname van spierkracht. Een effectieve valpreventie aanpak start altijd met een multifactoriële screening. Op basis hiervan worden aansluitende maatregelen aangeboden. Een beweegprogramma mag daarbij nooit ontbreken.

Effectieve beweegprogramma's die het valrisico verlagen, zijn gericht op:

- spierkracht;
- balans;
- valangst/zelfvertrouwen.

Erkende beweegprogramma's door het RIVM/CGL voor ouderen met verhoogd valrisico zijn:

- In Balans,
- Otago,
- Vallen Verleden Tijd en
- Zicht op Evenwicht.

Deze keuzehulp helpt u als professional het juiste beweegprogramma te kiezen. Neem naast uw professionele oordeel ook de wensen van de oudere mee.

Meer informatie

Bekijk de factsheet beweginginterventies op www.veiligheid.nl/valpreventie

VEEL GESTELDE VRAAG:

Zijn wandelgroepen of andere beweegprogramma's ook geschikt?

Wandelgroepen en beweegprogramma's zoals MBvO hebben een positieve bijdrage aan de gezondheid voor ouderen zonder verhoogd valrisico. Maar voor ouderen met een verminderde balans of spierkracht zijn deze beweegprogramma's (nog) niet geschikt. Deelname aan wandelgroepen kan zelfs het valrisico bij deze mensen verhogen. Ze dienen eerst de spierkracht en balans te verbeteren in programma's zoals hierboven genoemd.



	In Balans	Otago	Vallen Verleden Tijd	Zicht op Evenwicht
In Balans				
	Voorlichting en beweegoefeningen gebaseerd op Tai Chi *	Training ter verbetering van spierkracht en balans *	Trainen m.b.v. een hindernisbaan en leren van valtechnieken	Verminderen valangst door voorlichting en anders leren denken over vallen en veilig gedrag
Ook geschikt voor zeer kwetsbare ouderen				
	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Mobiliteit van de oudere				
	Met of zonder loophulpmiddel	Met of zonder loophulpmiddel	15 minuten zonder loophulpmiddel kunnen lopen	Met of zonder loophulpmiddel
Groep of individueel				
	Groep Max. 12 deelnemers (afhankelijk van groep)	Beide Max. 8 deelnemers (bij PG extra begeleider)	Groep Max. 10 deelnemers (afhankelijk van groep)	Beide Max. 8 deelnemers (bij PG extra begeleider)
Verbeteren van evenwicht, mobiliteit en spierkracht				
	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Voorlichting over andere risicofactoren (visus, voeding etc.)				
	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Leren van valtechnieken				
	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Leren opstaan				
	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Verminderen van valangst				
	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Hoeveelheid oefenmateriaal die trainer nodig heeft				
	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
Kenmerken van het programma				
	Groep: 1x informatiebijeenkomst 3x cursusbijeenkomst 2x per week training, 10 weken	Groep: 2x per week, 12 weken Individueel: 6x huisbezoek, 11x telefonisch	Groep: 2x per week, 5 weken	Groep: 1x per week, 8 weken 1x herhalingsbijeenkomst Individueel: 3x huisbezoek, 5x telefonisch
	Meer informatie	Meer informatie	Meer informatie	Meer informatie

* Benieuwd naar vergoeding verzekeraar? Kijk op www.veiligheid.nl/valpreventie