

Otago wordt aanbevolen door huisartsen, fysiotherapeuten en oefentherapeuten en wordt door diverse zorgverzekeringen (deels) vergoed.

Nieuwsgierig of geïnteresseerd?

Voor vragen en meer informatie kunt u terecht bij de Otago instructeur in uw buurt.

Kijk op www.veiligheid.nl/vitaal-ouder-woorden voor de dichtstbijzijnde Otago instructeur.

Of neem contact op met:



Verbeter uw kracht en evenwicht met het Otago oefenprogramma

Wilt u steviger op uw benen staan tijdens de dagelijkse activiteiten? Volg dan het Otago oefenprogramma. Zo verbetert u snel uw kracht en evenwicht waardoor de kans dat u valt afneemt.

Doe ook mee met Otago!

Uw dagelijkse activiteiten met vertrouwen tegemoet

Uiteraard wilt u zo lang mogelijk actief blijven en zelfstandig wonen. Maar als u ouder wordt, worden de dagelijkse activiteiten misschien wat lastiger. Merkt u bijvoorbeeld dat u weleens moeite heeft met het opstaan uit een stoel of regelmatig uw evenwicht verliest? Met het effectief bewezen Otago oefenprogramma kunt u uw spierkracht en evenwicht enorm verbeteren. De kans om te vallen wordt daarmee aanzienlijk kleiner. Na afronding van het Otago oefenprogramma ervaren deelnemers meer zekerheid in het uitvoeren van de dagelijkse activiteiten.

Ervaring Otago deelnemer: “Ik voel mij echt veel zekerder op de been. Ik merk dat ik minder angst heb om te vallen, makkelijker de trap op loop en een boodschapje haal. Ik vind het ook zo fijn dat er echt wordt gekeken naar wat ik persoonlijk aankan.”

Ervaring Otago instructeur: “De oefeningen van het Otago programma zijn duidelijk en de begeleiding is heel gestructureerd. Daardoor krijgen de deelnemers meer vertrouwen en kunnen zij thuis de oefeningen gemakkelijk herhalen” (Elise van der Zon).

Een oefenprogramma op maat

Tijdens het Otago programma doet u verschillende oefeningen die uw beenspieren sterker maken en uw evenwicht verbeteren. Langzaamaan worden de oefeningen steeds uitdagender. U krijgt een aantal oefeningen op maat die u thuis, drie keer per week doet.



Maar Otago is meer dan thuis oefeningen doen. U ontvangt een activiteitenboekje met instructies over de oefeningen en u krijgt een persoonlijk wandelschema. Minimaal twee keer per week gaat u volgens dit schema wandelen. Tijdens de duur van het programma komt een Otago instructeur u met enige regelmaat thuis begeleiden. Ook zal de instructeur u op vaste momenten bellen. Het Otago programma wordt ook wel in groepsverband georganiseerd.

Begeleiding

Het programma wordt begeleid door een gecertificeerde Otago instructeur. Dat is bijvoorbeeld een fysiotherapeut of oefentherapeut Cesar/Mensendieck die daarvoor een speciale opleiding heeft gevolgd. De instructeur begeleidt u op uw eigen niveau en in uw eigen tempo.