

## Notitie

### Valpreventieve beweeginterventies binnen de ZVW

Het Zorginstituut heeft begin maart 2024 een **kader** gepubliceerd waar een valpreventieve beweeginterventie aan moet voldoen om verzekerde zorg te zijn. Otago als individuele interventie voldoet aan de gestelde criteria. Voor Otago als groepsinterventie en In Balans zijn aanpassingen nodig ten aanzien van de *intensiteit* van de interventie en de *groeps grootte* om aan de gestelde criteria te voldoen. Onderstaande tabel laat per interventie de aanpassingen zien om te voldoen aan de criteria om verzekerde zorg te zijn.

Op de overige criteria die ZIN stelt voor valpreventieve beweeginterventies (effectiviteit, onderdelen interventie, begeleiding en duur) zijn geen aanpassingen nodig. Beide interventies worden verder uitgevoerd volgens protocol. Voor de volledigheid staat in de onderste tabel ook de opbouw van het individuele Otago- oefenprogramma weergegeven.

### In Balans

criterium	Gemeentelijk domein	Binnen ZVW
Groeps grootte	Max. 12 deelnemers op 1 begeleider	Max. 6 deelnemers op 1 begeleider
Intensiteit interventie	<p>Duur programma 13 weken</p> <p><b>Week 0</b> 1 informatiebijeenkomst (1,5 uur)</p> <p><b>Week 1 t/m 3</b> 3 x voorlichtingsbijeenkomst waarvan 1 uur voorlichting en 1 uur oefenen onder begeleiding van een gecertificeerd In Balans docent</p> <p><b>Week 4 t/m 13</b> 2x per week 1 uur trainen onder begeleiding van een gecertificeerd In Balans docent (twee keer 1 uur functionele testen na de training, 1 keer aan het begin en 1 keer aan het einde van het programma)</p> <p>Minimaal 1x per week zelfstandig thuis oefenen, balansoefeningen en functioneel trainen met kracht dienen in dit oefenmoment terug te komen*</p>	<p>Duur programma 13 weken</p> <p><b>Week 0</b> 1 informatiebijeenkomst (1,5 uur)</p> <p><b>Week 1 t/m 3</b> 3x voorlichtingsbijeenkomst waarvan 1 uur voorlichting en 1 uur oefenen onder begeleiding van een gecertificeerd In Balans docent (fysio- of oefentherapeut)</p> <p>1x per week 1 uur trainen onder begeleiding van een gecertificeerd In Balans docent (fysio- of oefentherapeut)</p> <p>Minimaal 1x per week zelfstandig thuis oefenen, balansoefeningen en functioneel trainen met kracht dienen in dit oefenmoment terug te komen</p> <p><b>Week 4 t/m 13</b> 2x per week 1 uur trainen onder begeleiding van een gecertificeerd In Balans docent (fysio- of oefentherapeut) (twee keer 1 uur functionele testen na de training, 1 keer aan het begin en 1 keer aan het einde van het programma)</p> <p>Minimaal 1x per week zelfstandig thuis oefenen, balansoefeningen en functioneel trainen met kracht dienen in dit oefenmoment terug te komen*</p>

\*Tip: Gebruik **In Balans beweegkaarten**



Betreft Valpreventieve beweeginterventies binnen de ZVW

## Otago als groepsinterventie

<i> criterium</i>	<i> Gemeentelijk domein</i>	<i> Binnen ZVW</i>
Groepsgrootte	Max. 8 deelnemers op 1 begeleider	Max. 6 deelnemers op 1 begeleider
Intensiteit interventie	<b>Gedurende 12 weken</b> 1x per week 1 uur trainen onder begeleiding van een gecertificeerd Otago instructeur  2x per week zelfstandig thuis oefenen**  2x per week (opbouwen naar) 30 minuten wandelen (zelfstandig, op de niet oefendagen)	<b>Gedurende 12 weken</b> 1x per week 1 uur trainen onder begeleiding van een gecertificeerd Otago instructeur (fysio- of oefentherapeut)  2x per week zelfstandig thuis oefenen**  2x per week (opbouwen naar) 30 minuten wandelen (zelfstandig, op de niet oefendagen)

\*\* Deelnemers krijgen een set oefeningen voorgeschreven die past bij hun gezondheid en mogelijkheden. Oefeningen worden opgebouwd volgens protocol.

## Otago als individuele interventie

<i> criterium</i>	<i> Binnen ZVW</i>
Intensiteit interventie	<b>Gedurende 12 maanden</b> 1 intake consult van 1 uur door een gecertificeerd Otago instructeur (fysio- of oefentherapeut)  14 contactmomenten bestaande uit ten minste 6 huisbezoeken, namelijk in week 1, 2, 4, 8, maand 6 & 12. De invulling van de overige contactmomenten (huisbezoek of telefonisch consult) in maand 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10 & 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)