

Keuzehulp beweegprogramma's

Valpreventie 65+

Voor ouderen met een verhoogd valrisico zijn vier beweegprogramma's erkend door het RIVM: In Balans, Otago, Vallen Verleden Tijd en Zicht op Evenwicht. Deze keuzehulp helpt om het juiste beweegprogramma te kiezen. Neem naast het professionele oordeel ook de wensen van de oudere mee.

Veel verschillende factoren spelen een rol bij een valongeval, zoals afname van spierkracht, mobiliteit, medicatie en omgevingsfactoren.

Een effectieve valpreventie aanpak start altijd met een multifactoriële screening, zoals bijvoorbeeld de Valanalyse. Op basis hiervan volgt een advies op maat. Een beweegprogramma mag daarbij nooit ontbreken.

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

- spierkracht
- balans
- valangst/zelfvertrouwen

Meer informatie

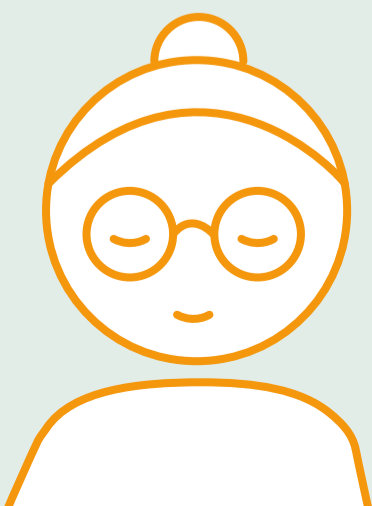
[Bekijk de factsheet beweeginterventies](#)

? VEELGESTELDE 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.

Het is belangrijk om eerst de spierkracht en balans te verbeteren met behulp van een beweegprogramma uit deze keuzehulp.



In Balans	Otago	Vallen Verleden Tijd	Zicht op Evenwicht
Voorlichting en bewegoefeningen 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	Beide Max. 8 deelnemers (bij PG extra begeleider)	Groep Max. 10 deelnemers	Beide Max. 8 deelnemers (bij PG extra begeleider)
Verbeteren van evenwicht, spierkracht en mobiliteit			
★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Voorlichting over andere risicofactoren (visus, voeding etc.)			
★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Leren van valtechnieken			
★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Leren opstaan vanaf de grond			
★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Verminderen van valangst			
★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Hoeveelheid oefenmateriaal die trainer nodig heeft			
★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
Opzet van het programma			
Groep 1x informatiebijeenkomst 3x cursusbijeenkomst 10 weken: 2x per week training Totaal: 14 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