




Interventie valpreventie programma

Voor senioren met een verhoogd valrisico zijn drie valpreventieve beweginginterventies erkend door het RIVM: Vallen Verleden Tijd, In Balans en Otago. Alle drie met eigen specifieke maatregelen die worden ingezet om het risico op vallen te verminderen.

Overzicht valpreventieve beweginginterventies

Vallen Verleden Tijd	In Balans	Otago
		
Training mbv een hindernisbaan, spelvormen en leren van valtechnieken	Voorlichting en beweegoefeningen gebaseerd op Tai Chi	Oefenprogramma ter verbetering van spierkracht en balans
Doelgroep		
65-plussers met een verhoogd valrisico. Er is een aangepaste versie voor ouderen met osteoporose.	65-plussers met een verhoogd valrisico (pre-frail; enigszins kwetsbaar).	65-plussers met een verhoogd valrisico. Ook geschikt voor zeer kwetsbare ouderen.
Doelen		
Verminderen van valincidenten door bewustwording van valgevaarlijke situaties, verminderen van valangst en verbeteren van activiteitsniveau, mobiliteit en balans.	Verminderen van valincidenten door bewustwording van risicofactoren en verbetering van balans, spierkracht, mobiliteit en toename van zelfvertrouwen en ontspanning.	Verminderen van valincidenten door verbetering van balans, spierkracht en mobiliteit.
Uitvoerders		
Fysiotherapeuten en oefentherapeuten die de cursus "Vallen en Valtraining: programma Vallen Verleden Tijd" met succes hebben afgerond.	Fysiotherapeuten, oefentherapeuten, sport- en bewegingsleiders en MBVO- docenten die de opleiding tot In Balans docent met succes hebben afgerond.	Fysiotherapeuten, oefentherapeuten en bewegagogogen die de opleiding tot Otago-instructeur met succes hebben afgerond.

Opzet van de interventie

Groepsinterventie Max. 10 deelnemers Training: 2x per week 1,5 uur Totaal: 5 weken Versie osteoporose: + 1 extra voorlichtingsbijeenkomst	*Groepsinterventie Max. 12 deelnemers 1x informatiebijeenkomst 3 weken 1x per week voorlichtingsbijeenkomst bestaande uit 1 uur voorlichting en 1 uur oefenen Training: 10 weken 2x per week 1 uur groepstraining en minimaal 1x per week zelfstandig thuis oefenen Begin en einde programma: 2x 1 uur functionele testen na groepstraining Totaal: 13 weken	*Groep of individueel mogelijk Groepsinterventie Max. 8 deelnemers Training: 2x per week zelfstandig thuis 1x per week 1 uur groepstraining 2x per week (opbouwen naar) 30 min wandelen Totaal: 12 weken Individueel 1x intake consult Training: 3x per week zelfstandig thuis 6x huisbezoek 8x telefonisch consult of huisbezoek afhankelijk van vooruitgang en benodigde begeleiding 2x per week (opbouwen naar) 30 min wandelen Totaal: 12 maanden
--	---	---

Kenmerken beweeg oefeningen

<ul style="list-style-type: none">- Hindernisbaan: trainen van valgevaarlijke situaties uit het dagelijks leven- Spelvormen waarbij aanpassen aan de omgeving wordt geoefend- Valtechnieken gebaseerd op oosterse vechtsporten Extra in osteoporose versie: functionele looptraining en botbelastende oefeningen	Oefeningen gericht op: <ul style="list-style-type: none">- Algehele fitheid- Balans en ontspanning- Versterken en losmaken voeten, enkels en benen- Opstaan vanuit een stoel, bed of vanaf de grond- Tips bij het lopen (functioneel lopen)- Lopen met een stok of rollator	Persoonlijk oefenprogramma, opgebouwd uit een warming-up, kracht- en evenwichtsoefeningen, en een cooling-down. Naast het oefenprogramma ook een persoonlijk wandelprogramma.
--	--	---

Zijn wandelgroepen of andere beweeginterventies ook geschikt?

Wandelgroepen en beweeginterventies zoals MBvO leveren een positieve bijdrage aan de gezondheid voor ouderen zonder verhoogd valrisico. Maar voor ouderen met een verhoogd valrisico zijn deze beweeginterventies (nog) niet geschikt en kan zelfs het valrisico verhogen. Het is belangrijk dat zij eerst een valpreventieve beweeginterventie volgen waarbij gewerkt wordt aan het verbeteren van balans, functionele bewegingen en spierkracht.



Interventie gekoppeld aan de mate van het valrisico

- Senioren met een **Laag Valrisico** krijgen voorlichting over valpreventie en worden doorverwezen naar regulier sport- en beweegaanbod.
- Senioren met een **Verhoogd Valrisico** krijgen voorlichting en worden doorverwezen naar de valpreventieve beweginginterventie In Balans of Vallen Verleden Tijd.
- Senioren met een **Hoog Valrisico** worden door een professional gescreend om het valrisico verder in kaart te brengen. Over het algemeen doorverwezen naar de valpreventieve beweginginterventie Otago.

Programma en aanmelden

In het najaar 2024 vinden er drie valpreventie beweginginterventies in de gemeente Sint-Michielsgestel plaats. Wilt u meer informatie over een specifieke aanbod en/of zich aanmelden voor een interventie? Klik dan op een van de onderstaande interventie:

- [In Balans \(Gestel\)](#)
- Vallen Verleden Tijd (Gestel) → link volgt nog!
- Vallen Verleden Tijd (Berlicum) → link volgt nog!