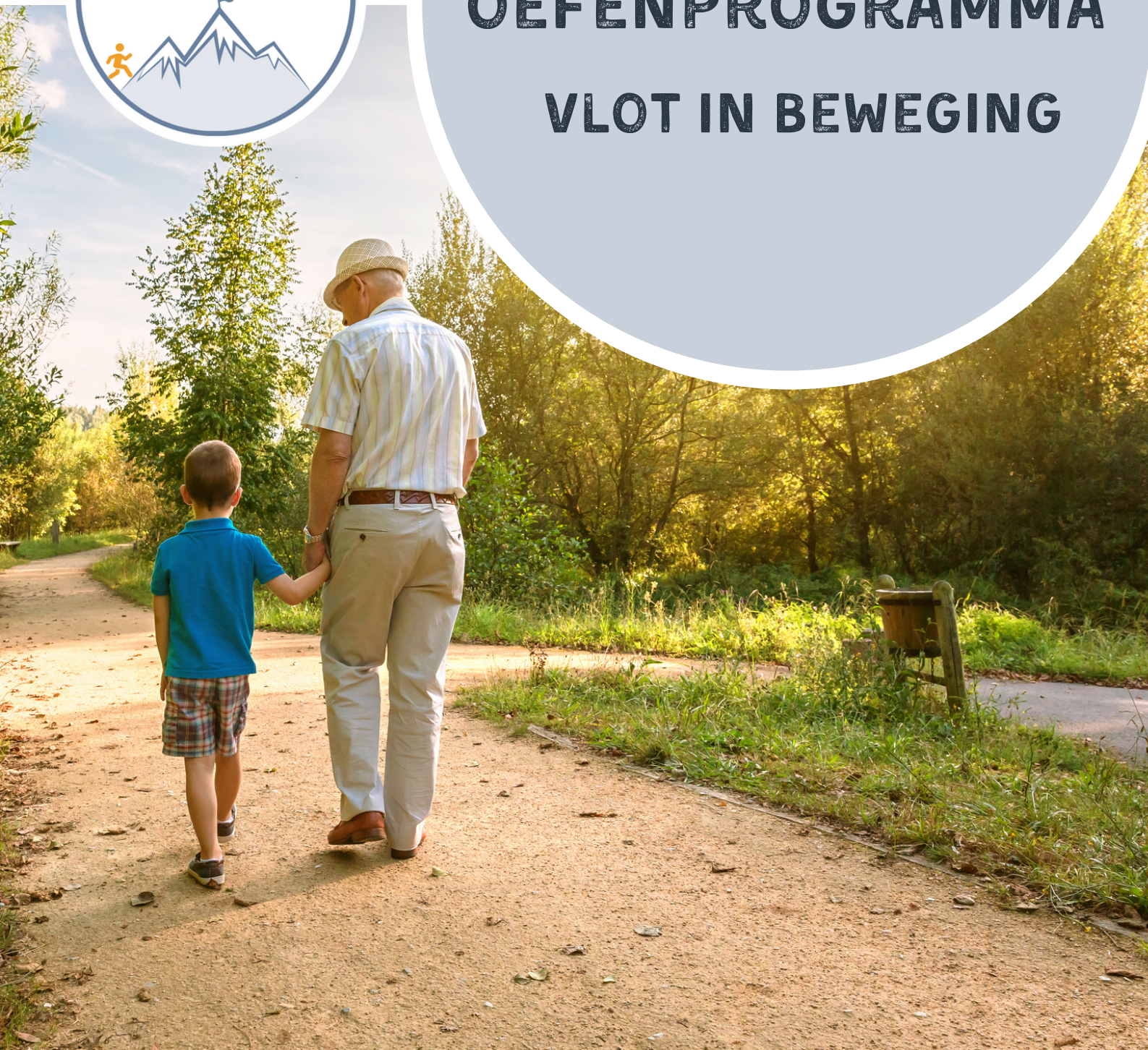




# VLAAMS OTAGO OEFENPROGRAMMA

## VLOT IN BEWEGING



# WAT IS HET VLAAMS OTAGO OEFENPROGRAMMA?



Het Vlaams Otago oefenprogramma is een individueel thuisoefenprogramma, bestaande uit spierversterkende oefeningen, evenwichtsoefeningen en een wandelschema, ontwikkeld om het aantal valincidenten bij ouderen te verminderen. De oudere wordt individueel begeleid door een daarvoor opgeleide instructeur gedurende een periode van minstens 12 weken en wordt via telefonische contacten en huisbezoeken verder opgevolgd.

Het wereldwijd bekende Otago oefenprogramma, dat oorspronkelijk ontwikkeld en getest werd in Nieuw-Zeeland, werd door het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV) geëvalueerd en bijgestuurd aan de context en specifieke gezondheidszorg van Vlaanderen.

# WAT IS HET DOEL VAN HET OEFENPROGRAMMA?

- 🎯 Het verhogen van het dagelijkse niveau van lichamelijke activiteit door middel van gestructureerde oefeningen en wandelen.
- 🎯 Het bieden van informatie over valpreventie en gezond en vitaal blijven op oudere leeftijd.
- 🎯 Het bieden van de mogelijkheid tot (meer) sociale contacten.
- 🎯 Het voorkomen van valincidenten.
- 🎯 Het verbeteren van het evenwicht, de spierkracht, mobiliteit, lichaamsconditie, coördinatie en lichaamshouding.
- 🎯 Het verhogen van het gevoel van welzijn, zelfvertrouwen en het verminderen van valangst.

## Wat maakt VL-Otago uniek?

Het is heel laagdrempelig!  
De oefeningen worden op een gestructureerde manier aangeleerd aan de oudere persoon waardoor het zelfvertrouwen stijgt en de oefeningen thuis gemakkelijk herhaald kunnen worden.



# VOOR WIE IS HET PROGRAMMA BEDOELD?

Om te kunnen deelnemen aan het Vlaams Otago oefenprogramma worden volgende criteria voor de oudere gehanteerd:

Het Vlaams Otago oefenprogramma is een programma dat niet voor elke oudere geschikt is. Voor de ene persoon is het programma te moeilijk, voor de andere is het niet uitdagend genoeg.



Thuiswonend



Instructies begrijpen en volgen/uitvoeren



Zelfstandig kunnen rechtstaan uit een stoel zonder armluning



Aanwezigheid van minstens één van onderstaande aspecten:

- Gevallen in het afgelopen jaar
- Valangst
- Verminderd evenwicht/spierkracht

# WAT MOETEN DE OUDERE PERSONEN DOEN?

Deelnemers aan het Vlaams Otago oefenprogramma worden gedurende een periode van minimum 12 weken, maar bij voorkeur 6 tot 12 maanden, intensief geïnstrueerd en begeleid rond spierkracht- en evenwichtsoefeningen door een erkende Vlaamse Otago instructeur van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen. De oudere dient het oefenschema, drie keer per week uit te voeren. Dit kan op zelfstandige basis thuis, maar eveneens in combinatie met wekelijkse groepsessies die de instructeur voorziet en waar ouderen specifieke oefeningen rond evenwicht en spierkracht samen uitvoeren.

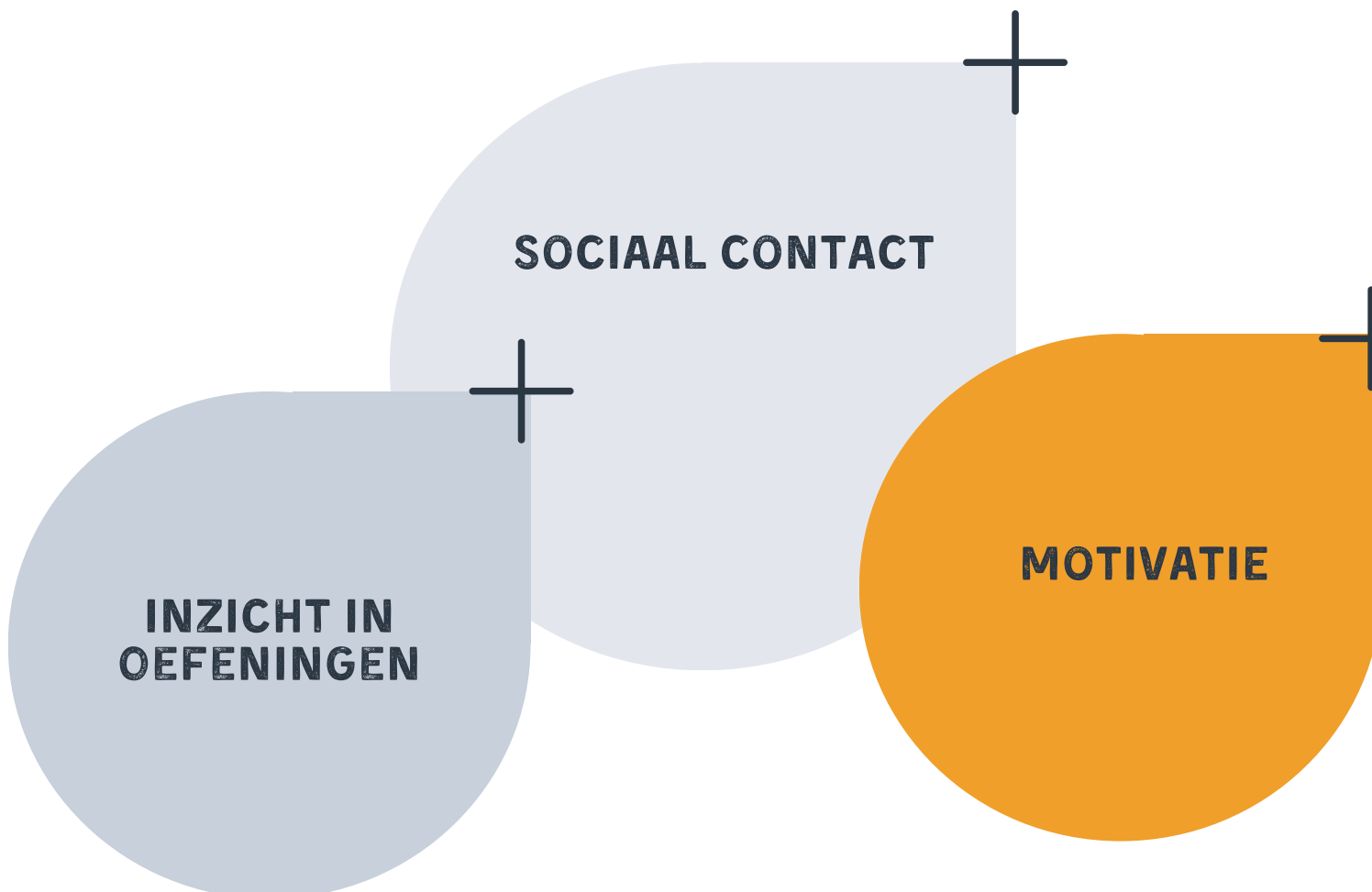
Naast de spierkracht- en evenwichtsoefeningen, geeft de instructeur tevens een wandelschema mee aan de oudere dat opbouwt om 30 minuten aaneensluitend te wandelen. Tijdens een intakegesprek en eerste testmoment, wordt het 'beweegniveau' van de oudere in kaart gebracht en een oefenschema op maat opgesteld. Daarnaast gaat de instructeur regelmatig op huisbezoek of laat deze de oudere tot de eigen praktijk komen om de oudere te begeleiden bij het uitvoeren van de oefeningen en het oefenschema aan te passen. Opvolging is ook mogelijk via telefonisch contact.



# VOORDELEN VAN GROEPSSESSIES

De instructeur kan ervoor kiezen om wekelijks het Vlaams Otago oefenprogramma in groep aan te bieden. Bewegen in groep zorgt voor groepsondersteuning en cohesie waarbij ouderen gelijkgestemden vinden. Bovendien krijgen deelnemers inzicht in de technische uitvoering van de oefeningen en inzicht in de eigen progressie. Het bevordert ook de kans op interactie en sociale contacten tussen instructeur en deelnemers, maar ook tussen de deelnemers onderling.

De groepsessies worden bij voorkeur wekelijks op dezelfde dag, hetzelfde tijdstip en dezelfde (veilige en toegankelijke) locatie georganiseerd, waarbij max. 12 deelnemers toegelaten worden tot één groepsles. Het is zeker niet noodzakelijk dat de ouderen in de groepsles een vergelijkbaar niveau hebben. Aangezien ook de sociale component belangrijk is, kan er na de groepsles nog nagepraat worden met een hapje of een drankje.



# WIE MAG HET VLAAMS OTAGO OEFENPROGRAMMA INSTRUEREN AAN DE OUDERE PERSONEN?

Professionele zorgverleners en/of paramedici met ervaring of interesse in beweging (kinesitherapeuten, bewegingswetenschappers, leerkrachten lichamelijke opvoeding, ergotherapeuten, (revalidatie)verpleegkundigen, ... ) die de opleiding tot Vlaamse Otago instructeur succesvol hebben afgerond en het getuigschrift van Vlaamse Otago instructeur ontvangen hebben, mogen het oefenprogramma (inclusief de groepssessies) instrueren en begeleiden aan thuiswonende ouderen.



De 2,5-daagse opleiding tot Vlaamse Otago instructeur wordt georganiseerd door het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen en gegeven door erkende Vlaamse Otago hoofddocenten, die op hun beurt zijn opgeleid door Later Life Training. Vlaamse Otago instructeurs hebben na de opleiding de mogelijkheid om toe te treden tot het Vlaamse Otago netwerk.

**Heb je interesse om Vlaamse Otago instructeur te worden?**

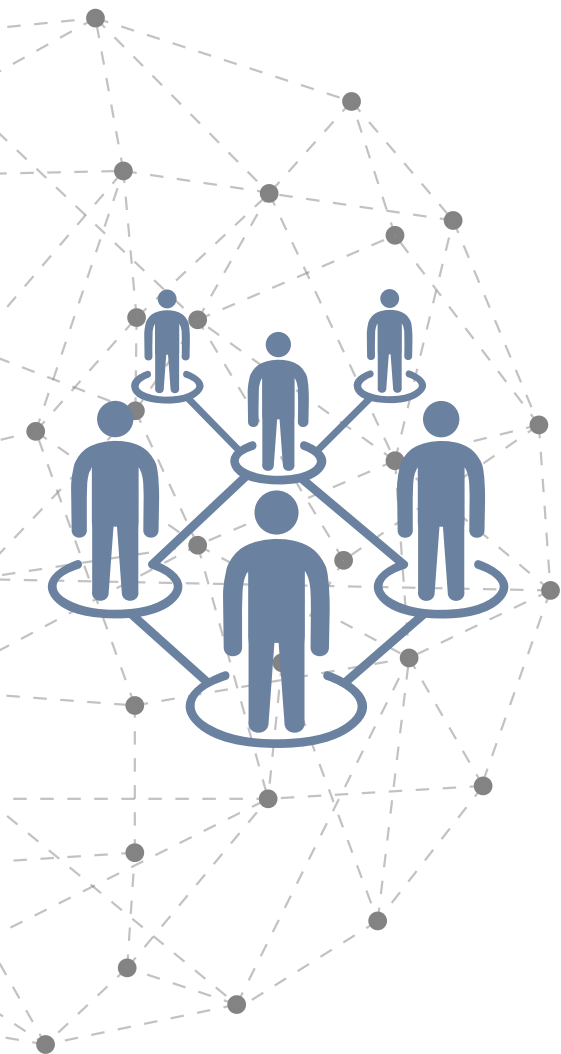
Voor meer informatie, ga naar

<https://www.valpreventie.be/opleiding-tot-vlaamse-otago-instructeur>.

# VLAAMS OTAGO NETWERK

Het Vlaams Otago netwerk is een netwerk waar opgeleide en bereidwillige Vlaamse Otago instructeurs opgenomen worden die bereid zijn om:

- het Vlaams Otago oefenprogramma te instrueren aan thuiswonende ouderen, in hun eigen praktijk of op vraag van externen;
- advies te verlenen aan externen inzake het Vlaams Otago oefenprogramma;
- het Vlaams Otago oefenprogramma te implementeren en te promoten in Vlaanderen.



Op de website <https://www.valpreventie.be/vlaams-otago-oefenprogramma> staan de contactgegevens van de instructeurs van het netwerk. Deze instructeurs zijn steeds op de hoogte van de recentste ontwikkelingen inzake het Vlaams Otago oefenprogramma, staan in rechtstreeks contact met het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen en fungeren als ambassadeurs van het project.



# WAT KAN HET VL-OTAGO OEFENPROGRAMMA VOOR JOU BETEKENEN?

Als **thuiswonende oudere** wil ik zo lang mogelijk actief blijven en zelfstandig thuis wonen.

Als **instructeur** kan ik het Vlaams Otago oefenprogramma instrueren en begeleiden en deel uitmaken van het Vlaams Otago netwerk.

Als **zorgverlener** kan ik ouderen informeren over het Vlaams Otago oefenprogramma en contact opnemen met een instructeur in de buurt.

Als **Bewegen-op-Verwijzing coach** kan ik contact opnemen met een Vlaamse Otago instructeur in de buurt en patiënten doorverwijzen.

Als **stad of gemeente** kan ik het oefenprogramma bekend maken bij de bewoners en geschikte infrastructuur aanbieden om de groepslessen rond Otago te organiseren.

Als **organisatie (LDC, ...)** kan ik contact opnemen met een instructeur in de buurt en een samenwerking op gang zetten om het Vlaams Otago oefenprogramma aan te bieden.

# PRAKTISCHE INFORMATIE

Meer informatie over het Vlaams Otago oefenprogramma, de opleiding tot Vlaamse Otago Instructeur en het Vlaams Otago netwerk kan je vinden via [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be).



Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen  
[expertisecentrum@valpreventie.be](mailto:expertisecentrum@valpreventie.be)  
[www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)



[Valpreventie.be](http://Valpreventie.be)  
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

