

# PROGRAMMA BOEKJE

OPLEIDING TOT  
VLAAMSE OTAGO  
INSTRUCTEUR

## KADERING

---

Eén op drie thuiswonende ouderen in Vlaanderen valt minstens één keer per jaar. Verminderd evenwicht, spierkracht, gang en/of mobiliteit is één van de belangrijkste risicofactoren voor een val. Deze factoren beïnvloeden de posturale controle, die vereist is om eenvoudige en complexe bewegingen maar ook om dagdagelijkse taken uit te voeren. Het kan bovendien een negatieve invloed hebben op de zelfstandigheid, het zelfvertrouwen en de levenskwaliteit van de oudere. Daarnaast kan een verminderde spierkracht en evenwicht ook leiden tot het ontwikkelen van valangst.

Om het aantal valincidenten te doen dalen, is het belangrijk een stoornis in evenwicht, gang en/of mobiliteit aan te pakken. Dit kan aan de hand van oefenprogramma's, voorgeschreven door een professionele zorgverlener op maat van de oudere, waarbij de oefeningen zowel individueel als in groep kunnen uitgevoerd worden. Het Vlaamse Otago oefenprogramma is een geschikt oefenprogramma in de aanpak van een stoornis in spierkracht, evenwicht, gang en mobiliteit, maar zou tevens kunnen uitgevoerd worden als onderdeel van een multifactorieel valpreventieprogramma.

## DOEL

---

Het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV) organiseert de 2,5-daagse opleiding tot Vlaamse Otago instructeur. De opleiding heeft als doelstelling personen op te leiden tot het instrueren en begeleiden van het Vlaamse Otago oefenprogramma aan thuiswonende ouderen in Vlaanderen, zodat zij zich op een kwaliteitsvolle wijze kunnen engageren om het oefenprogramma in de eigen praktijk en/of daarbuiten te implementeren. De opgeleide instructeurs krijgen de mogelijkheid toe te treden tot het Vlaamse Otago netwerk en dragen op die manier bij tot de uitrol van het Vlaamse Otago oefenprogramma.

## AANSPREEKPUNT

---

De opleiding is een initiatief van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen en zal verzorgd worden door één van de erkende Vlaamse Otago hoofddocenten: Lenore Dedejne, Julie Meurrens, Lou Verstraete, Koen De Weerd.

## PROFIEL

---

Wie kan Vlaams Otago instructeur worden? Professionele zorgverleners en/of paramedici met ervaring of interesse in beweging (kinesitherapeuten, bewegingswetenschappers, leerkrachten lichamelijke opvoeding, ergotherapeuten, (revalidatie)verpleegkundigen, ...) die in aanraking komen met thuiswonende 65-plussers en werkzaam zijn in Vlaanderen.

Gelieve bij twijfels over je profiel, het EVV te contacteren vooraleer in te schrijven.

*Opmerking: De wijze waarop VL-Otago momenteel geïmplementeerd wordt, varieert per discipline en setting. Voor de implementatie van VL-Otago bij zelfstandige kinesitherapeuten, is terugbetaling via het RIZIV mogelijk voor de deelnemer van het oefenprogramma. Voor niet-kinesitherapeuten is terugbetaling (nog) niet mogelijk maar worden momenteel de verschillende pistes onderzocht.*

Een Vlaamse Otago instructeur:

- kent de '[Vlaamse richtlijn: Valpreventie bij thuiswonende ouderen](#)';
- engageert zich om het Vlaamse Otago oefenprogramma aan te bieden aan thuiswonende ouderen in de eigen praktijk en op vraag van externen;
- draagt bij tot de bekendmaking en verdere uitrol van het Vlaamse Otago oefenprogramma in Vlaanderen;
- is bereid deel uit te maken van het Vlaamse Otago netwerk:
  - wisselt informatie uit met collega-instructeurs en verleent expertise vanuit de praktijk aan het EVV;
  - is aanwezig op verplichte vormingen/bijscholingen van het EVV om lid te blijven van het Vlaamse Otago netwerk.
  - verwijst collega's/externen door naar het EVV bij inhoudelijke vragen over het oefenprogramma of bij de vraag om eveneens instructeur te worden.
  - houdt gegevens bij van de begeleidde thuiswonende ouderen en bezorgt deze consequent aan het EVV.

Door het interactieve karakter van de opleiding verwachten we van de deelnemer:

- een uitgesproken motivatie om deze opleiding te volgen;
- een uitstekende inzet om voorbereidende opdrachten (zelfstudie en thuisopdrachten) en de evaluatieopdracht zo goed mogelijk uit te werken;
- een duidelijk engagement om het Vlaamse Otago oefenprogramma in de eigen praktijk of daarbuiten aan te bieden;
- 100% aanwezigheid op de opleidingsdagen.

Indien aan bovenstaande voorwaarden wordt voldaan, ontvang je het getuigschrift van 'Vlaamse Otago instructeur' (kwaliteitslabel van het EVV).

*Voor een bredere kadering, is het volgen van de opleiding tot 'Expert valpreventie bij ouderen' zeker een meerwaarde. Meer info? [www.valpreventie.be/opleiding-expert-valpreventie-bij-ouderen](http://www.valpreventie.be/opleiding-expert-valpreventie-bij-ouderen)*

## PROGRAMMA

---

### LES DAG 1 ♦ 9u00-17u00

Tijdens de eerste dag, maak je kennis met de hoofddocent, je mede-instructeurs, elkaars werkplek en motivatie om Vlaamse Otago instructeur te worden. Het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen wordt voorgesteld. Van daaruit wordt er verder geblijkt naar de inhoud, structuur, voorwaarden en opdrachten, gebonden aan de opleiding. De link tussen vallen en bewegen wordt verduidelijkt en de voor- en nadelen van het (Vlaamse) Otago oefenprogramma worden in groep besproken. Nadien komt er heel wat praktijk aan bod waar de verschillende oefeningen van het Vlaamse oefenprogramma (opwarming – spierkracht – evenwicht – cooling-down) via de gestandaardiseerde aanpak worden ingeoeffend en aan elkaar worden geïnstrueerd. Ook het belang van de wandelcomponent wordt besproken. De dag eindigt met de toelichting van de opdracht, ter voorbereiding van lesdag 2.

## LESDAG 2 ♦ 9U00-17U00

Tijdens de tweede dag kom je meer te weten over hoe je het begeleidingstraject van het Vlaamse Otago oefenprogramma dient uit te voeren en krijg je toegang tot heel wat ondersteuningsmaterialen. Tips rond motivatie en het opvolgen van de patiënt na het traject worden uitgewisseld met elkaar. Daarnaast wordt er ook gediscussieerd over hoe je het Vlaamse oefenprogramma in de eigen praktijk of daarbuiten kan implementeren. Tot slot worden de voorbereide opdrachten aan elkaar voorgesteld en plenair besproken en wordt de eindopdracht, die tijdens de laatste lesdag aan bod komt, toegelicht.

## LESDAG 3 ♦ 9U00-14U00

Deze (halve) dag staat in het teken van de eindopdracht. Iedere instructeur, instrueert de geselecteerde oefeningen van zijn/haar persoonlijk opgestelde oefenschema op basis van de zelfgekozen casus, aan de mede-instructeurs. Dit is noodzakelijk voor het behalen van het opleidingsgetuigschrift. Feedback wordt uitgewisseld. De opleiding eindigt met de omschrijving, doelstelling en de voorwaarden voor deelname aan het Vlaamse Otago netwerk.

## PRAKTISCHE INFORMATIE

---



### LOCATIE

De opleiding vindt plaats in Vlaanderen (regio Leuven of Gent). De exacte locatie wordt per opleidingseditie bepaald.

*Opgelet: Er zal rekening gehouden worden met de COVID-19 maatregelen, indien deze nog van kracht zijn. Wegens het interactieve en praktijkgerichte karakter, kan de opleiding niet online doorgaan.*



### DEELNAMEPRIJS

De prijs voor de opleiding bedraagt **€599** per persoon (inclusief toegang tot online platform en Vlaamse Otago netwerk, didactisch materiaal, getuigschrift, 3x broodjeslunch en drank).

- Bespaar op uw deelname! Als door de Vlaamse Overheid erkende opleidingsinstelling aanvaarden wij betalingen via de KMO-portefeuille. Meer info vind je [hier](#).
- Accreditering is mogelijk voor kinesitherapeuten via Pro-Q-Kine.
- Educatief verlof is niet mogelijk.



### INSCHRIJVEN

Van zodra de opleidingsdata en -locatie bekend zijn en de inschrijvingslijst actief is, is het mogelijk om online in te schrijven, via [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be). Inschrijving is pas definitief na ontvangst van betaling. U ontvangt hiervan een bevestiging. Door het interactieve

karakter van de opleiding worden maximum 12 deelnemers toegelaten per opleiding.

Heb je interesse om een toekomstige opleiding te volgen? Bezorg dan je contactgegevens aan [expertisecentrum@valpreventie.be](mailto:expertisecentrum@valpreventie.be). Van zodra een nieuwe opleiding gepland staat, dan word je hier automatisch per mail van op de hoogte gebracht.

#### ANNULERINGSVOORWAARDEN

Je inschrijving voor de opleiding annuleren kan tot uiterlijk drie weken voor aanvang van de opleiding per e-mail naar [expertisecentrum@valpreventie.be](mailto:expertisecentrum@valpreventie.be). De volledige som, met afhouding van 100 euro voor administratie- en verwerkingskosten, wordt teruggestort. Annuleer je later, dan is geen terugbetaling meer mogelijk.

#### CONTACTGEGEVENS

---

Contactpersoon: Julie Meurrens ([julie.meurrens@kuleuven.be](mailto:julie.meurrens@kuleuven.be) – 016 37 74 92)

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Kapucijnenvoer 35 blok d - bus 7001, 3000 LEUVEN

[expertisecentrum@valpreventie.be](mailto:expertisecentrum@valpreventie.be)

+32 16 32 00 51

[www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)



Valpreventie.be

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen