



PROGRAMMABOEKJE

**OPLEIDING TOT VLAAMSE
OTAGO INSTRUCTEUR**



INLEIDING

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 een bezorgdheid om te vallen.

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

Tijdens de 2,5-daagse opleiding tot Vlaamse Otago instructeur, georganiseerd door het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV), word je opgeleid tot een erkende Vlaamse Otago instructeur. Met je behaalde getuigschrift mag je het Vlaamse Otago oefenprogramma op een kwaliteitsvolle en gestandaardiseerde wijze in de eigen praktijk en/of daarbuiten implementeren en het oefenprogramma instrueren en begeleiden aan een specifieke doelgroep van thuiswonende ouderen. Daarnaast krijg je de mogelijkheid toe te treden tot het Vlaamse Otago netwerk en kan je op die manier bijdragen tot de uitrol van het Vlaamse Otago oefenprogramma in Vlaanderen.

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 Dedeyne, Julie Meurrens, Sofie Sevenants, Lou Verstraete, Koen De Weerd.

PROFIEL

De opleiding richt zich tot 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 en te voldoen aan de voorwaarden van lidmaatschap.

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

PROGRAMMA

DAG 1

Voorafgaand aan lesdag 1, dien je enkele voorbereidingen te treffen zoals het doornemen van een korte e-learning over de Vlaamse richtlijn 'Valpreventie bij thuiswonende ouderen', het diagonaal doornemen van het handboek voor de Vlaamse Otago instructeur en het invullen van een zelfstudietest.

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 geblikt naar de inhoud, structuur, voorwaarden en opdrachten, gebonden aan de opleiding. De link tussen vallen en bewegen wordt verduidelijkt en het opzet van het (Vlaamse) Otago oefenprogramma wordt 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 ingeoeft en aan elkaar worden geïnstrueerd. Ook het belang van de wandelcomponent wordt besproken. De dag eindigt met de toelichting van de volgende opdracht, ter voorbereiding van lesdag 2.

DAG 2

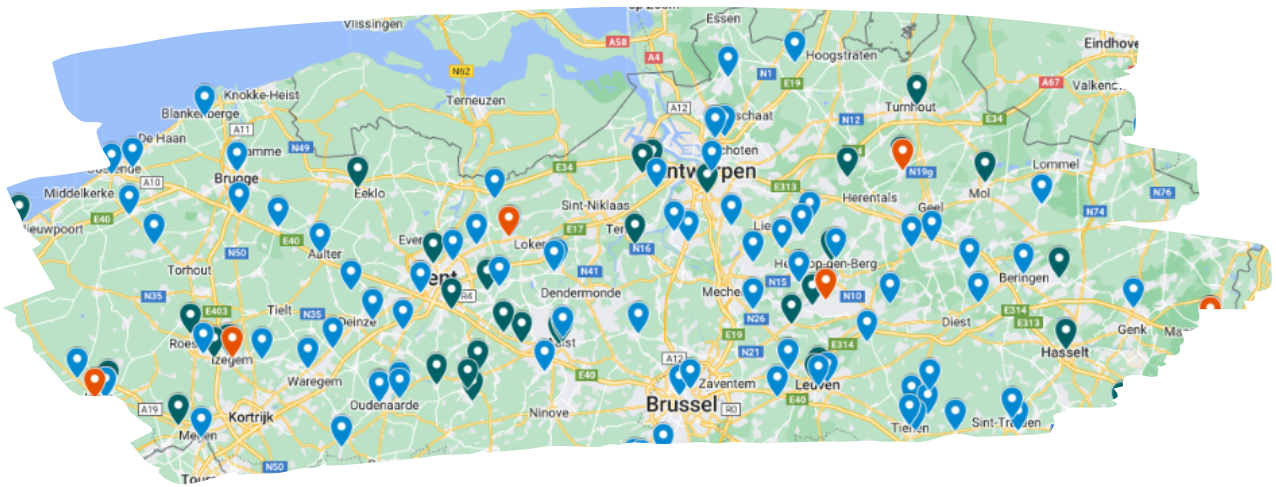
Tijdens de tweede dag kom je meer te weten over hoe je het begeleidingstraject van het Vlaamse Otago oefenprogramma dient uit te voeren en krijg je toegang tot heel wat ondersteuningsmaterialen. Tips rond motivatie en het opvolgen van de patiënt na het traject worden uitgewisseld met elkaar. Daarnaast wordt er ook gebrainstormd 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.

DAG 3

Deze (halve) dag staat in het teken van evaluatie. Iedere instructeur, instrueert de op maat gemaakte geselecteerde oefeningen aan de mede-instructeurs. Dit is noodzakelijk voor het behalen van het opleidingsgetuigschrift. Feedback wordt uitgewisseld. Daarnaast worden de verschillende aanpakken over hoe VL-Otago verder uitgerold kan worden, kort aan elkaar voorgesteld. De opleiding eindigt met de omschrijving en de voorwaarden voor deelname aan het Vlaamse Otago netwerk.

VLAAMS OTAGO NETWERK

Na de bekendmaking van de resultaten en het ontvangen van het opleidingsgetuigschrift, zal aan jou de vraag gesteld worden of je deel wilt uitmaken van het Vlaams Otago netwerk. Instructeurs binnen dit netwerk zijn bereid om het Vlaamse Otago oefenprogramma in de eigen praktijk en/of daarbuiten te instrueren aan de specifieke doelgroep thuiswonende ouders en willen bijdragen aan de uitrol van het oefenprogramma in Vlaanderen. Voorwaarden voor deelname worden tijdens de laatste lesdag verduidelijkt.



PRAKTISCHE INFORMATIE

LOCATIE

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

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 je 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. Er worden 24 punten voor de hele opleiding toegekend na de laatste lesdag.
- Voor deze opleiding is het niet mogelijk om Vlaams opleidingsverlof aan te vragen.

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. Na inschrijving, ontvang je een bevestiging. Door het interactieve karakter van de opleiding worden maximum 20 deelnemers toegelaten per opleiding. Bij minder dan 10 deelnemers per opleiding, kan de opleiding geannuleerd worden en kunnen de inschrijvingen, in samenspraak, overgedragen worden naar een volgende editie.

Heb je interesse om een toekomstige opleiding te volgen? Bezorg dan je contactgegevens aan 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 accentvv@kuleuven.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

Heb je nog algemene vragen of bedenkingen?

Laat het ons weten door te mailen naar:

julie.meurrens @kuleuven.be (016 37 74 92) of expertisecentrum@valpreventie.be (016 32 00 51)

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Kapucijnenvoer 35 blok d - bus 7001, 3000 LEUVEN

expertisecentrum@valpreventie.be

+32 16 32 00 51

www.valpreventie.be

Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen