

# Overzicht valpreventieve beweginginterventies

Voor ouderen met een verhoogd valrisico zijn drie valpreventieve beweginginterventies erkend door het RIVM: Vallen Verleden Tijd, In Balans en Otago. Het is wenselijk dat lokaal meerdere valpreventieve beweginginterventies beschikbaar zijn, zodat ouderen terecht kunnen bij een interventie die aansluit bij hun wensen. Dit overzicht toont de belangrijkste kenmerken.

## Valangst

Angst om te vallen leidt vaak tot het vermijden van bewegen. Het RIVM heeft twee interventies erkend die gericht zijn op het verminderen van valangst en het verbeteren van de bewegingsvrijheid:

**Zicht op Evenwicht** en **Zeker Bewegen**.

## Gecombineerde valpreventieve interventie TOM

Bij valongevallen spelen vaak meerdere factoren een rol. Daarom is het waardevol een valpreventieve beweginginterventie aan te vullen met andere effectieve interventies. **Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM)** is een door het RIVM erkende interventie en combineert een erkende valpreventieve beweginginterventie met voedingsvoorlichting en -advies en sociale contactmomenten.

## Zijn wandelgroepen of andere beweginginterventies ook geschikt?

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



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
<b>Doelgroep</b>		
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.
<b>Doelen</b>		
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.
<b>Uitvoerders</b>		
Fysiotherapeuten en oefentherapeuten die de cursus "Vallen en Valtraining: programma Vallen Verleden Tijd" met succes hebben afgerond.	Fysiotherapeuten, oefentherapeuten, sport- en bewegingsleiders, buurtsportcoaches 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.
<b>Opzet van de interventie</b>		
<b>Groepsinterventie</b> Max. 10 deelnemers  Training: 2x per week 1,5 uur <b>Totaal: 5 weken</b>  (Versie osteoporose: + 1 extra voorlichtingsbijeenkomst )	<b>Groepsinterventie</b> Max. 12 deelnemers  1x informatiebijeenkomst 3x voorlichtingsbijeenkomst Training: 10 weken 2x per week 1 uur <b>Totaal: 14 weken</b>	<b>Groep of individueel mogelijk</b> <b>Individueel</b> Training: 3x per week zelfstandig thuis, 6x huisbezoek, 11x telefonisch <b>Totaal: 12 maanden</b>  <b>Groepsinterventie</b> Max. 8 deelnemers (bij PG extra begeleider) 12 weken, 2x per week 45 min (aangevuld met zelfstandig oefenen thuis)
<b>Kenmerken beweegoefeningen</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hindernisbaan: trainen van valgevaarlijke situaties uit het dagelijks leven</li> <li>- Spelvormen waarbij aanpassen aan de omgeving wordt geoefend</li> <li>- Valtechnieken gebaseerd op oosterse vechtsporten</li> </ul> <p>Extra in osteoporose versie: functionele looptraining en botbelastende oefeningen</p>	<p>Oefeningen gericht op:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Algehele fitheid</li> <li>- Balans en ontspanning</li> <li>- Versterken en losmaken voeten, enkels en benen</li> <li>- Opstaan vanuit een stoel, bed of vanaf de grond</li> <li>- Tips bij het lopen (functioneel lopen)</li> <li>- Lopen met een stok of rollator</li> </ul>	<p>Persoonlijk oefenprogramma, opgebouwd uit een warming-up, kracht- en evenwichtsoefeningen, en een cooling-down. Naast het oefenprogramma ook een persoonlijk wandelprogramma.</p>
<a href="#">Meer informatie</a>	<a href="#">Meer informatie</a>	<a href="#">Meer informatie</a>