

AANGEWZEN TRAININGSPROGRAMMA'S VALPREVENTIE VOOR VOLWASSENEN

Als u bent aangewezen op het volgen van een trainingsprogramma om vallen te voorkomen (valpreventieve beweginginterventie), heeft u de keuze uit de volgende door Salland Zorgverzekeringen erkende trainingsprogramma's:

HET OTAGO OEFENPROGRAMMA - INDIVIDUEEL	
Doel	Het voorkomen van valincidenten bij zelfstandig thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico, door verbetering van balans, spierkracht en mobiliteit.
Inhoud in het kort	<p>In het Otago oefenprogramma doen deelnemers samen met een fysiotherapeut of oefentherapeut beenspolversterkende oefeningen, evenwichtsoefeningen en wordt geoefend volgens een wandelschema.</p> <p>Het programma duurt 12 maanden en bestaat uit de volgende onderdelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huisbezoeken en telefonisch contact van gecertificeerde Otago instructeur; • 3x per week oefeningen op maat (warming-up, kracht, evenwicht, cooling-down); • 2x per week wandelen op maat. <p>Het oefenprogramma wordt zelfstandig in de eigen woonomgeving, op maat, uitgevoerd.</p>