



INSCHRIJVEN

Ben je gemotiveerd om thuis te oefenen en 2 à 3x/week een 30 minuten te gaan wandelen?

Twijfel dan niet en neem contact op met één van de therapeuten:

Kinesitherapeut + Vlaams OTAGO instructeur:

Lindsey Vos: 011 71 57 56

Ergotherapeut:

Lisa Truyers: 011 71 51 39

DATA & KOSTPRIJS

Dit trainingsprogramma kadert binnen een zorgprogramma voor ouderen, (financieel) ondersteund door de overheid.

Deelnemen is **GRATIS**. De sessies vinden plaats op **vrijdag** van **11u00-12u00**.

TIP: Draag gemakkelijke kledij en veilig schoeisel.



Vlaams OTAGO oefenprogramma
Blijf actief en zelfstandig!



WAT IS HET?

Het Vlaams OTAGO oefenprogramma is een individueel thuisoefenprogramma. Dit is ontwikkeld om het aantal valincidenten bij ouderen te verminderen en is opgebouwd uit spierversterkende oefeningen, evenwichtsoefeningen en een wandelschema.

Je wordt begeleid door een opgeleide instructeur gedurende een periode van 12 weken en zij volgt je nadien telefonisch verder op.

VERWIJZING

Op verwijzing van de huisarts ga je op consultatie bij de geriater. In overleg met de therapeuten bespreekt hij of je in aanmerking komt voor dit programma.

Ook na een ziekenhuisopname kan de geriater adviseren om deel te nemen aan dit oefenprogramma.



DOEL

Het "Vlaams OTAGO oefenprogramma" loopt over 12 weken. Eenmaal per week leren we oefeningen aan in groep die je vervolgens thuis twee keer herhaalt. Samen met jou maken we een wandelschema 'op maat' waar je thuis mee aan de slag kan.

De groep wordt begeleid door een professionele bachelor ergotherapie, Lisa en een master kinesitherapie neuro-motorische revalidatie en Vlaamse OTAGO instructeur, Lindsey.

Tijdens dit traject krijg je advies in verband met je thuissituatie door de ergotherapeut (valpreventie, woningaanpassingen...) en kinesitherapeut (loop-hulpmiddel). Indien nodig worden loophulpmiddelen voorzien.

Na dit traject houden we maandelijks telefonisch contact waarbij we samen het verloop van het thuisoefenprogramma en wandelschema bespreken.

VOOR WIE?

Als je voldoet aan onderstaande criteria en je bent ouder dan 75 jaar (of bij uitzondering 65+) kan je deelnemen:

- Thuiswonend
- Instructies begrijpen en volgen/uitvoeren
- Zelfstandig kunnen rechtstaan uit een stoel zonder armleuning
- Aanwezigheid van minstens één van onderstaande aspecten:
 - o Gevallen in het afgelopen jaar
 - o Valangst
 - o Verminderd evenwicht/spierkracht