

	OTAGO Training ter verbetering van spierkracht en balans.	Vallen verleden tijd Traineren m.b.v een hindernissenbaan en valtechnieken leren.	Zicht op evenwicht Verminderen valangst door de juiste voorlichting.	In balans Voorlichting en bewegoefeningen gebaseerd op Tai Chi *
Ook geschikt voor zeer kwetsbare ouderen	★★★	☆☆☆	★★★	☆☆☆
Mobiliteit van de oudere	Met of zonder loophulpmiddel	15 minuten zonder loophulpmiddel kunnen lopen	Met of zonder loophulpmiddel	Met of zonder loophulpmiddel
Groep of individueel	Beide Maximaal 8 deelnemers (bij PG extra begeleider)	Groep Maximaal 10 deelnemers (afhankelijk van groep)	Beide Maximaal 8 deelnemers (bij PG extra begeleider)	Groep Max. 12 deelnemers (afhankelijk van groep)
Verbeteren van evenwicht, mobiliteit en spierkracht	★★★	★★★	☆☆☆	★★★
Voorlichting over andere risicofactoren (visus, voeding etc)	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	★★★
Leren van valtechnieken	☆☆☆	★★★	☆☆☆	☆☆☆
Leren opstaan	☆☆☆	★★★	☆☆☆	★★★☆☆
Verminderen van valangst	★★★☆☆	★★★	★★★	★★★☆☆
Hoeveelheid oefenmateriaal die trainer nodig heeft	★★★☆☆	★★★	★★★☆☆	★★★☆☆
Kenmerken van het programma	Groep 2x per week, 12 weken Individueel 6x huisbezoek en 11x telefonisch	Groep 2x per week, 5 weken	Groep 1x per week, 8 weken, 1x herhalingsbijeenkomst Individueel 3x huisbezoek en 5x telefonisch	Groep 1x informatiebijeenkomst 3x cursusbijeenkomst 2x per week training, 10 weken