

SUCCESVOL OUDER WORDEN?

OTAGO-OEFENPROGRAMMA + VALPREVENTIE!

Vraag naar de voorwaarden

Bel

06 156 41 949

INHOUD

- Cijfers en feiten
- Voordelen Otago-oefenprogramma
- Conclusie



CIJFERS EN FEITEN

- Normale veroudering:
Jaarlijks 1-2% afname in functioneel vermogen
- Door training kunt u 10 jaar verjongen!!
- 33% van alle 65-plussers en 50% van alle 75-plussers komt jaarlijks ten val
- Valongevallen zijn de meest voorkomende oorzaak van letsel door een ongeval bij ouderen
- 35% reductie in valincidenten voor mannen en vrouwen na Otago-oefenprogramma



VOORDELEN
OTAGO-
OEFENPROGRAMMA

- Bewezen effectief
- Voorkomt valincidenten
- Verbetert balans en spierkracht
- Verbetert coördinatie en houding
- Verbetert algehele conditie
- Mogelijkheid tot sociale contacten

CONCLUSIE

- Behoud beweeglijkheid, kracht en balans
- Langer Thuis blijven wonen, veilig Thuis
- Succesvol ouder worden



Otago-oefenprogramma