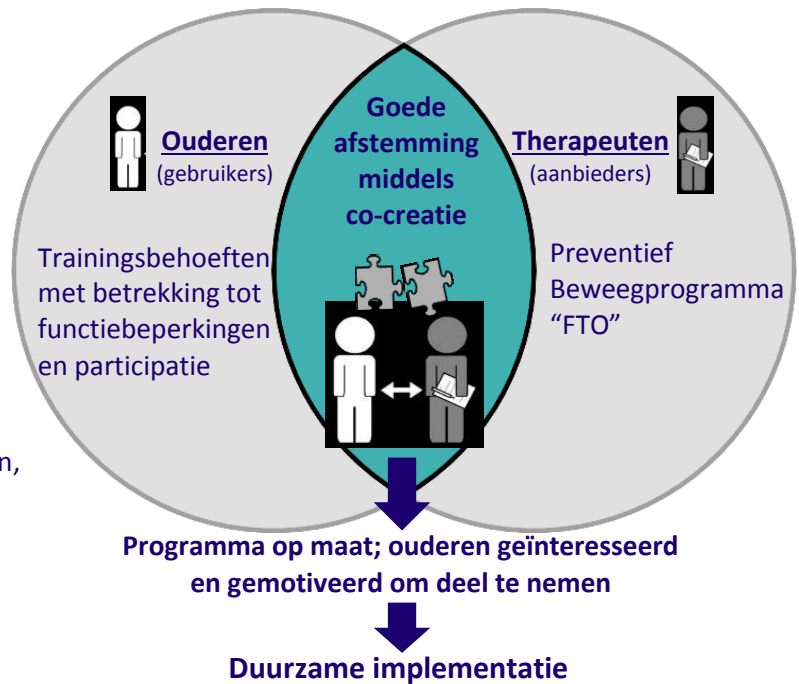


LESSONS LEARNED IMPLEMENTATIE FUNCTIONELE TRAINING OUDEREN “FTO”

Introductie

Het “FTO” is een effectief bewezen preventief beweegprogramma voor ouderen, maar dreigt op de plank te belanden vanwege moeizame implementatie. Om duurzame implementatie van het programma te bevorderen, is het “KNOP”-onderzoeksproject gestart, dat inmiddels 1 jaar heeft gelopen. Uit interviews met therapeuten van 6 verschillende praktijken fysiotherapie/oefentherapie, die in het kader van dit onderzoek zijn afgenomen, komen een aantal aandachtspunten en tips m.b.t. succesvolle implementatie naar boven, welke in deze factsheet zijn opgenomen. Overkoepelend lijkt er veel winst te behalen bij een betere aansluiting van het programma op de behoeften die bewust bij de doelgroep leven. *Voor uitgebreidere informatie, zie het document: “LessonsLearned_Implementatie_Scholing”.*



Aandachtspunten implementatie

1. Voelen zich niet aangesproken, voelen zich te fit. (Maar beeld fitheid klopt vaak niet met werkelijke fitheid.)

2. Ontbreken motivatie deelname, o.a. oefeningen sluiten niet aan bij (bewuste) behoeften.

3. Type oefeningen zijn niet aantrekkelijk, vooral de huishoudelijk georiënteerde activiteiten spreekt mannen niet aan.

4. Hebben weinig geld over voor het programma, product verkoopt zichzelf (nog) niet.



Ouderen

1. Hebben onvoldoende goed beeld van de behoeften van de doelgroep m.b.t. functiebeperkingen en participatie.

2. Mogelijkheden van het programma worden nog onvoldoende benut.



Therapeuten

Tips

1. Uitvoeren “fitheidsscan” t.b.v. bewustwording, bijv. tijdens een informatiebijeenkomst of gratis proefles.

2a. Beter beeld schetsen van de bedoeling van het programma; wat is functioneel?

2b. Geef programma andere naam; “FTO” spreekt niet aan.

3. Oefeningen specifiek voor mannen of vrouwen; verschil in interesses, mannen vinden een competitief element leuk.

4a. Geef aan dat het programma mede ontwikkeld is door de doelgroep.

4b. Belang programma benadrukken voor fitheid in nabije toekomst; het betreft een **preventief** programma.

4c. Benadrukken voordelen trainen binnen een praktijk fysio- of oefentherapie vs. bewegen via bijv. een gymclubje.

1. Uitvoeren wijkonderzoek gericht op beperkingen functie en participatie van de doelgroep, niet beperkt tot ADL.

2a. Creatief omgaan met de basisregels van het FTO, waardoor betere aansluiting tussen oefeningen en behoeften van de deelnemers ontstaat.

2b. Ga ook buiten trainen; is realistische setting en wordt leuk gevonden door de ouderen.

2c. Voeg balansoefeningen toe, deze worden gemist.

2d. Maak oefeningen intensief genoeg en doe af en toe een duurtraining, ouderen willen graag moe worden.

Succesvolle informatiekkanalen:

- Informatiefolders via huisartsen (betrek huisarts bij werving, alleen neerleggen van folders in de praktijk levert weinig respons op).
- Flyeren bij lokale winkels of via ouderenbond (gebruik pakkende taal).
- Face-to-face tijdens gratis proefles of informatiebijeenkomst.
- Via collega fysio- of oefentherapeuten.
- Adverteren in lokale krant.

NB. Zorg voor herhaling van wervingsactiviteiten (meerdere prikkels).

Mogelijkheden externe financiering:

Subsidie gemeenten, vergoeding zorgverzekeraar, gebruik e-health, cadeaubonnen, narrow casting, ...