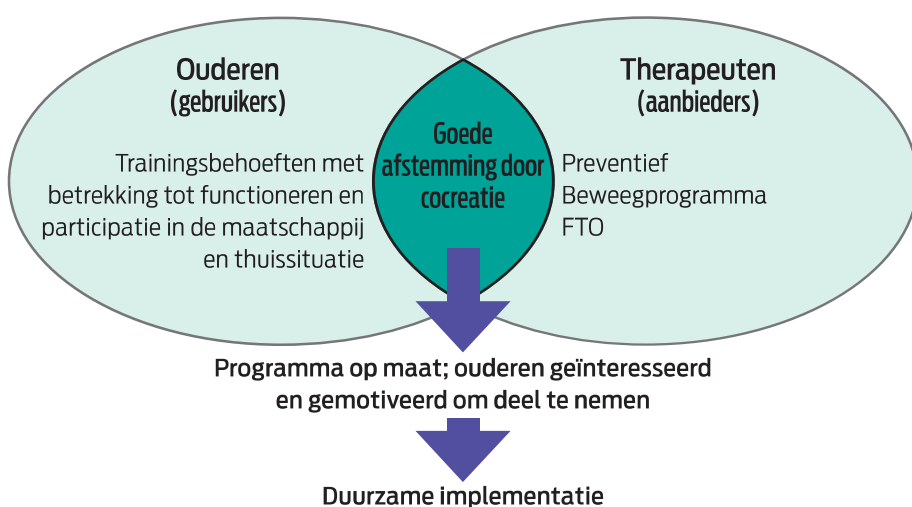


## KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)

# Tips voor implementatie FTO

FTO is een effectief bewezen preventief beweegprogramma voor ouderen.<sup>1,2</sup> Om duurzame implementatie van het programma te bevorderen, is het project Kennisnetwerk Ouderen en Preventie (KNOP) uitgevoerd (2015-2017). Uit interviews met therapeuten van 12 deelnemende praktijken fysiotherapie en oefentherapie zijn onderstaande tips voor succesvolle implementatie van FTO voortgekomen. Er lijkt veel winst te behalen bij een goede aansluiting van het programma op de behoeften van de doelgroep.



2. Denk na over een pakkende naam; FTO sprak niet iedereen aan.
3. Zet collega-professionals in, bijv. collega-fysio- of oefentherapeuten, huisartsen of praktijkondersteuners huisarts, en informeer ze goed.
4. Adverteer via de lokale krant.
5. Onderzoek mogelijkheden van externe geldstromen om deelnamekosten laag te houden; deze kunnen verkregen worden uit subsidie gemeenten en vergoeding zorgverzekeraar.

### Tips van ouderen en therapeuten

1. Doe een wijkonderzoek om de behoeften van de doelgroep te leren kennen. Wees creatief in het vormgeven van FTO, zodat er een samenhang is tussen oefeningen en behoeften van de deelnemers.
2. Voer een fitheidsscan uit, en nodig ouderen daarvoor uit via de huisarts (bijv. bij de uitnodiging voor de griepvrij) of via een advertentie in de lokale krant. Het uitvoeren van een fitheidsscan leidde tot bewustwording bij ouderen.
3. Schets een helder beeld van de bedoeling van het programma.
4. Maak oefeningen specifiek voor mannen of vrouwen, interesses verschillen. De huishoudelijk georiënteerde oefeningen van het FTO sprak met name vrouwen aan. Mannen vonden een competitief element vaak leuk.
5. Ga ook buiten trainen: dit is een realistische setting en dat wordt leuk gevonden door de ouderen.
6. Voeg balans- en looptraining toe als deze worden gemist.
7. Maak de functionele trainingsoefeningen intensief genoeg en doe daarnaast ook een duurtraining als daar behoefte aan is; ouderen gaven aan graag moe te willen worden.
8. Geef aan dat het programma mede ontwikkeld is door de ouderen zelf, waardoor het goed aansluit op randvoorwaarden en interesses van de doelgroep.
9. Benadruk het belang van het programma en van fitheid in de nabije toekomst; het is een preventief programma: *use it or lose it*.
10. Benadruk de voordelen van trainen bij een fysio- of oefentherapeut versus bewegen via een gymclubje.
11. Zorg voor een goede bereikbaarheid van de trainingslocatie.
12. Zorg dat kosten voor deelname aan het programma laag zijn.

### Ingrediënten voor succesvolle werving

1. Gebruik pakkende taal voor flyers en advertenties.

Een artikel van het complete onderzoek, waarin in totaal 27 eerstelijns fysio- en oefentherapiepraktijken en 148 deelnemers aan FTO participeerden, is gepubliceerd in *Beweegreden*, het vakblad voor oefentherapeuten Cesar en Mensendieck, november 2017. U kunt het ook vinden op de website van Hogeschool Leiden ([www.hsleiden.nl/eigen-regie/publicaties-en-presentaties](http://www.hsleiden.nl/eigen-regie/publicaties-en-presentaties)).

Dit onderzoek is medegefinancierd door Regieorgaan SIA, onderdeel van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO).



Lees ook het artikel over FTO op pag. 12-16 van dit nummer van FysioPraxis.

Literatuur:  
[www.kngf.nl/fysiopraxis](http://www.kngf.nl/fysiopraxis)