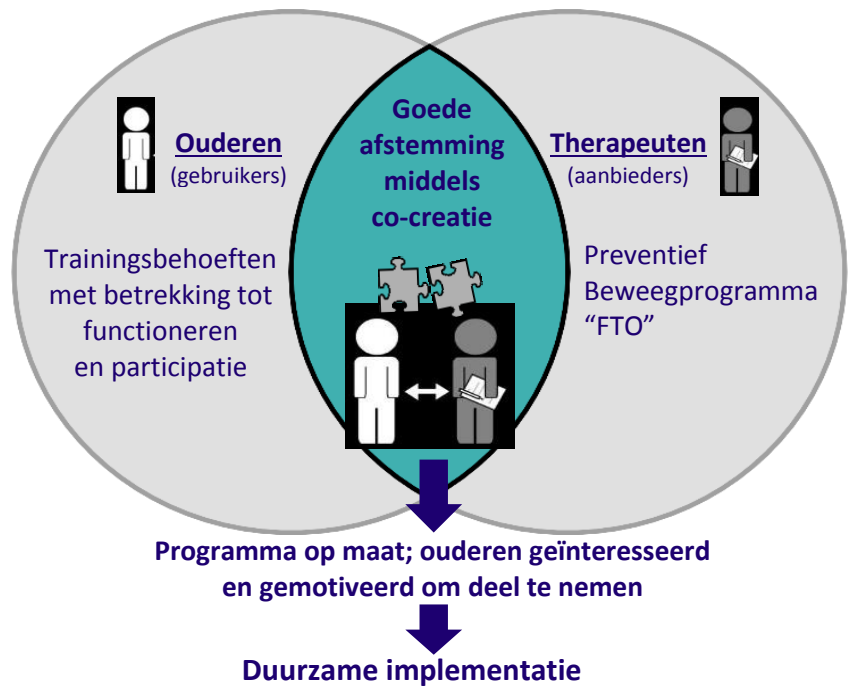


TIPS VOOR IMPLEMENTATIE VAN FUNCTIONELE TRAINING OUDEREN (FTO)

Introductie

FTO is een effectief bewezen preventief beweegprogramma voor ouderen (Fleuren, 2013). 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/oefentherapie, zijn de onderstaande tips voor succesvolle implementatie van FTO gekomen. Samenvattend lijkt er veel winst te behalen bij een goede aansluiting van het programma op de behoeften die bewust bij de doelgroep leven. *Voor uitgebreidere informatie, zie het document: "LessonsLearned_Implementatie_Scholing".*



Tips



Ouderen

1. Een fitheidscan uitvoeren helpt bewustwording. Uitnodiging voor een fitheidscan is het meest succesvol via de huisarts (b.v. bij de uitnodiging voor de griepvrij) of een advertentie in de lokale krant.
2. Schets een helder beeld van de bedoeling van het programma; wat is functioneel?
3. Denk na over een pakkende naam; FTO spreekt niet iedereen aan.
4. Maak oefeningen specifiek voor mannen of vrouwen, interesses verschillen. Mannen vinden een competitief element vaak leuk.
5. Geef aan dat het programma mede ontwikkeld is door de ouderen zelf.
6. Benadruk het belang van het programma en van fitheid in nabije toekomst; het betreft een **preventief** programma: 'Use it or lose it'.
7. Benadruk de voordelen van trainen bij een fysio- of oefentherapeut versus bewegen via een gymclubje.



Therapeuten

1. Doe een wijkonderzoek om de beperkingen, functie en participatie van de doelgroep te leren kennen. Beperk dit niet tot alleen activiteiten uit het dagelijks leven (ADL).
2. Wees creatief in het vormgeven van FTO, zodat er samenhang is tussen oefeningen en behoeften van de deelnemers.
3. Ga ook buiten trainen: dit is een realistische setting en wordt leuk gevonden door de ouderen.
4. Voeg 'klassieke' balans- en looptraining toe als deze worden gemist.
5. Maak oefeningen intensief genoeg en doe af en toe een duurtraining: ouderen willen graag moe worden.

Succesvolle informatiekanalen:

- Persoonlijke uitleg en benadering werken het best. - Combineer een informatiefolder met uitleg. - Maak ouderen bewust van hun functioneren, bv. met een fitheidstest of profles. Licht het persoonlijk toe. - Gebruik pakkende taal voor flyers.
- Zet collega-professionals in, bv. collega fysio- of oefentherapeuten, POH of huisarts en informeer ze goed. - Informatie via de lokale krant.

Mogelijkheden externe financiering:

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