

# Instructie gebruik Otago oefenmap

Wat goed dat je aan de slag gaat met de Otago oefenmap voor cliënten. Een handig middel om ouderen te ondersteunen bij het uitvoeren van de Otago oefeningen thuis. Je ontvangt hierbij een korte instructie om met de Otago oefenmap aan de slag te gaan.

## *Algemeen*

De oefenmap wordt geleverd in de vorm van een multomap met tabbladen (de oranje bladen) en oefenbladen. Je ontvangt daarnaast ook een digitale versie in pdf-formaat. Zo kun je altijd een oefening uitprinten als er een blad kwijt is of als een invulschema helemaal vol is geschreven.

## *Inleiding en uitleg*

In de inleiding van de Otago oefenmap schrijf je jouw contactgegevens op voor de cliënt. Ook kun je hier samen met de cliënt invullen hoe de cliënt op een laagdrempelige en passende manier al heel makkelijk dagelijks meer kan bewegen. Denk aan:

- Loop naar iemand (buren) i.p.v. te bellen
- Loop de trap op i.p.v. de lift te nemen
- Ga met uw visite een stukje wandelen
- Ga staan bij het vouwen van de was
- Als u opstaat uit een stoel, ga dan weer zitten en sta vervolgens nog een keer op

Tot slot gaat de inleiding nog in op hoe de cliënt de oefenmap kan gebruiken, hoe de oefeningen veilig te doen en welke houding daarbij te gebruiken. In het opmerkingenveld aan het einde kun je nog belangrijke aandachtspunten voor jouw cliënt kwijt.

## *Oefenbladen*

Afhankelijk van de opbouw van het programma bepaal je zelf welke oefenbladen je in de oefenmap van je cliënt voegt. Elke oefening bestaat uit vier onderdelen:

- Een beschrijving van de link tussen de oefening en algemene dagelijkse activiteiten (Waarom?)
- De instructie van de oefening (Uitleg)
- Ruimte om zelf aandachtspunten passend bij de cliënt op te schrijven (Denk aan)
- De foto's waarop de oefening wordt voorgedaan
- Een opbouwschema. Hierin geef jij als fysiotherapeut waar nodig aan met welke steun, hoeveel herhalingen en met welk enkelgewicht de oefening uitgevoerd moet worden.

## *Weektabel*

In de weektabel geef je per week aan op welke dagen welke oefeningen uitgevoerd moeten worden door de cliënt. Je doet dit door per oefening het nummer in te vullen en vervolgens de weekdays aan te kruisen.

## *Beweegdagboek*

In het beweegdagboek kan de cliënt bijhouden hoe bepaalde oefeningen zijn gegaan en/of welke vraag de cliënt over de oefening zou willen stellen aan jou.

## *Handige informatie voor uzelf en uw familie of vrienden*

Achter het laatste tabblad van de oefenmap is de checklist 'Zo blijft u overeind' van VeiligheidNL toegevoegd. Deze checklist kan de cliënt samen met jou, een familielid of vriend invullen.

Veel plezier met het gebruik van de Otago oefenmap!