

OEP

Otago Exercise Programme

Ett individuellt anpassat balans- och styrketränningsprogram för att minska fallrisk

OTAGO -
Det program som erbjuds av Arvika kommuns Rehabcenter.



Fallförebyggande träningsprogram för äldre

Att vara självständig och aktiv är något som är viktigt för många. Om man faller och blir skadad kan det påverka möjligheten att själv välja hur man vill leva sitt liv.

Fall behöver inte vara en del av ett naturligt åldrande. Du kan själv göra mycket för att förhindra att en olycka sker.



Vad är OEP?

OEP är ett balans- och styrketränningsprogram med syfte att minska fallrisk. Följs programmet kan fallrisken minska med 35%.

Vem passar det för?

OEP passar för äldre personer som har risk för att falla eller som har fallit tidigare.



Hur går det till?

Programmet består av en individuellt anpassad träningsplan för ökad styrka och förbättrad balans samt regelbunden gångträning.

Deltagarna förväntas träna flera gånger i veckan.Handledning sker kontinuerligt av medicinskt legitimerad rehabiliteringspersonal.

OEP innefattar ett antal hembesök av fysioterapeut eller arbetsterapeut i kombination med handledning via telefon. Träning kan även ske i grupp.