

Valpreventieprogramma's voor ouderen

Otago is een van de twee programma's die landelijk erkend zijn voor valpreventie voor zeer kwetsbare ouderen. Zicht op evenwicht is het andere programma. Terwijl [Otago](#) zich richt zich op verbetering van spierkracht en balans door training, richt [Zicht op evenwicht](#) zich op verminderen van valangst door voorlichting en anders leren denken over vallen en veilig gedrag.