

INBJUDAN

# OTAGO- utbildning 2018

*Den 13 mars i Nyköping**Den 15 mars i Katrineholm*

## Fallförebyggande Otago Exercise Programme

Otago är ett evidensbaserat fallförebyggande träningsprogram från Nya Zeeland. Det grundar sig på individuellt anpassad träning för äldre över 65 år och kan genomföras nästan var som helst, utan speciell utrustning. Nedsatt styrka och balans är två tunga orsaker till fall hos äldre. Otago-programmet har visat sig kunna minska antalet fallolyckor med upp till 35 procent.

Styrkan med Otago är att det är ett evidensbaserat progressivt träningsprogram som utförs strukturerat och individanpassat. Det är idag det enda evidensbaserade kompletta träningsprogrammet som finns för att förebygga fall hos äldre.

Tanken är att Otago ska komplettera det redan befintliga fallförebyggande arbetet, med fokus på styrka, balans och uthållighet. *Otago-utbildningen inkluderar:*

- Genomgång av programmet
- Material
- Information om den senaste forskningen kring träning för att förebygga fall hos äldre
- Instruktioner om hur det praktiskt fungerar att arbeta utifrån Otago.

### BRA ATT VETA

**Målgrupp:** Fysioterapeuter som arbetar med fallförebyggande åtgärder för äldre

#### Tid och plats:

- Den 13 mars på Sunlight, Surf i Nyköping kl 9.30-12.00 >>[Karta](#)
- Den 15 mars på Hotell Statt i Katrineholm kl 9.30-12.00 >>[Karta](#)

Vi börjar med fika med smörgås kl 9.00

**Kostnad:** 700 kr

### ANMÄLAN

Bindande, begränsat antal platser, 30 deltagare per tillfälle, anmäl senast den 23 februari 2018 via:

*[anmälningsformuläret på www.fou.sormland.se](http://www.fou.sormland.se)*



*Välkommen!*

*/Marina Arkkukangas och Lotta Gellrich*