

## Bijlage 2: Overzicht buitenlandse interventies

Titel	Type	Land	Door wie	Doelgroep	Wat	Waar	Hoe vaak	Resultaat	Bewijs	Problemen
<b>A Matter of Balance</b>	C/P + F	VS	Tennstedt et al.	Ouderen met mobiliteitsproblemen en verminderde activiteit door valangst.	Deze multifactoriële interventie beoogt het verhogen van het activiteitsniveau door de valangst te verlagen.	In eerste instantie begeleid door een professional, maar in een vervolgstudie is een methode ontwikkeld om ouderen elkaar te laten trainen.	4 weken durend educatieprogramma met 2 x 2 uur groepsessie per week. In 6 van de 8 sessies werden 30 minuten krachttrainingen uitgevoerd.	Direct (6 wk): betere beweegcapaciteit en meer werkelijk bewegen 1 jr later: beweegcapaciteit niet gerapporteerd, meer werkelijk bewegen blijft.	Sterke aanwijzingen voor effectiviteit	De adherence na 1 jaar was slechts 50%.
<b>A Multifactorial Program</b>	Mf	VS	Wagner et al.	Zelfstandig wonende ouderen	Een multifactorieel programma bestaand uit screening, doorverwijzing en een huischeck.	Screening in de kliniek met doorverwijzing naar interventies als nodig.	Duur onbekend. Afhankelijk van persoonlijke valrisicofactoren.	1 jr: minder vallen.	Goed onderbouwd	
<b>Accident &amp; Emergency Fallers</b>	Mf	Verenigd Koninkrijk	Davison et al.	Ouderen met een historie van vallen en valletsels	Medisch assessment waarbij risicofactoren in kaart gebracht werden met verwijzingen om deze op te lossen, trainingsadvies en het identificeren van risicofactoren in de leefomgeving.	Screening in het ziekenhuis en thuisbezoek door ergotherapeut en fysiotherapeut.	Screening met trainingsadvies en omgevingsinterventie.	1 jr: minder vallen.	Goed onderbouwd	Deze interventie heeft veel opgeleid personeel nodig en wat de ouderen uiteindelijk met het advies doen is vaak onbekend.
<b>Active Living Every Day</b>	C/P	VS	Callahan et al.	Inactieve ouderen met artritis	20-weeken durende cognitieve en gedragstherapie om barrières om fysiek actief te zijn te overkomen gebaseerd op een werkboek en wekelijkse groepsessies.	Groepstraining onder begeleiding van een professional in de tweede lijn.	20-weeken durend educatieprogramma	Direct (20 wk): betere beweegcapaciteit en meer werkelijk bewegen. 6 mnd en 12 mnd later: beweegcapaciteit niet gerapporteerd, meer werkelijk bewegen blijft.	Goede aanwijzingen voor effectiviteit	Deelname aan wekelijkse groepsessies was beperkt en vrij hoge uitval.

Titel	Type	Land	Door wie	Doelgroep	Wat	Waar	Hoe vaak	Resultaat	Bewijs	Problemen
<b>Australian Group Exercise Program</b>	F	Australië	Lord et al.	Kwetsbare ouderen	Twee maal per week groepstraining waarbij gefocust wordt op het begrijpen van het nut van bewegen en trainen en kracht- en balansoefeningen.	Begeleide groepstraining	1 jaar durend trainingsprogramma met 3 x 60 minuten groepstraining per week.	Direct (12 mnd): betere beweegcapaciteit en minder vallen.	Goede aanwijzingen voor effectiviteit	
<b>Balance Rehabilitation Unit</b>	F	Australië	Duque et al.	Ouderen met een valhistorie	E-health training waarbij de balans tijdens het staan getraind wordt.		gedurende 6 weken 2 x 20 minuten per week.	6 wk: betere beweegcapaciteit. 9 mnd: betere beweegcapaciteit blijft.	Goed onderbouwd	Adherence erg hoog: 97%
<b>Central Sydney Tai Chi Trial</b>	F	Australië	Voukelatos et al.	Zelfstandig wonende ouderen boven de 60	Wekelijkse Tai Chi training	Begeleide groepstraining	16 weken durend trainingsprogramma met 1 x 60 minuten groepssessie.	Direct (16 wk): betere beweegcapaciteit. 16 en 24 wk: minder vallen.	Goede aanwijzingen voor effectiviteit	
<b>Erlangen Fitness Intervention</b>	F	Duitsland	Freiberger et al.	Relatief fitte ouderen boven de 70 jaar	Twee maal per week groepstraining waarbij gefocust wordt op kracht en flexibiliteit, balans en coördinatie en uithoudingsvermogen. Daarnaast krijgen ouderen dagelijkse thuisoefeningen mee en wordt hen aangeraden om actiever te worden.	Begeleide groepstraining en onbegeleide individuele training	16 weken durend trainingsprogramma met 2 x 60 minuten groepssessie per week en dagelijkse oefeningen.	Direct (16 wk): betere beweegcapaciteit. 1 jr: minder vallen.	Sterke aanwijzingen voor effectiviteit	In de vervolgstudies werd de groepstraining enkel 1 x per week gegeven en werden valincidenties niet meer bijgehouden.
<b>Every Step Counts!</b>	F	België	Pelssers et al.	Ouderen	21-weeken durende interventie gebaseerd op pedometer om ouderen meer te laten lopen gedifferentieerd o.b.v. entreeniveau.	Zelfstandige individuele training met keuze tot deelname wekelijkse groepstraining in de tweede lijn.	21-weeken durende looptraining gebaseerd op pedometer, 10 weken begeleid en 10 weken zelfstandig.	Direct (10 wk): betere beweegcapaciteit.	Goede aanwijzingen voor effectiviteit	Meer dan 80% volbracht de interventie. De bijna 20% uitval kwam voornamelijk door ziekte en blessures

Titel	Type	Land	Door wie	Doelgroep	Wat	Waar	Hoe vaak	Resultaat	Bewijs	Problemen
<b>Falls Management Exercise (FaME) Intervention</b>	F	Verenigd Koninkrijk	Skelton et al.	Zelfstandig wonende ouderen met een verhoogde valkans	Wekelijkse groepstraining gefocust op balans, spierkracht, uithoudingsvermogen, flexibiliteit, loopvaardigheid en functie.	Begeleide groepstraining en onbegeleide individuele training.	36 weken durend trainingsprogramma met 1 x 60 minuten groepsessie en 2 x 30 minuten thuisoefeningen per week.	Direct (36 wk): betere beweegcapaciteit en minder vallen. 50 wk: minder vallen.	Sterke aanwijzingen voor effectiviteit	In vervolg RCT werd enkel naar balans gekeken, wel weer positieve effecten.
<b>Falls-HIT (Home Intervention Team) Program</b>	Oa	Duitsland	Nikolaus et al.	Kwetsbare zelfstandig wonende ouderen	Een ergotherapeut doet een huischeck en suggereert aanpassingen die vervolgens doorgevoerd worden.	2 tot 4 thuisbezoeken door een ergotherapeut waarbij omgevingsrisicofactoren besproken worden.	Omgevingsinterventie	1 jr: minder vallen; meest effectief voor ouderen met valhistorie > 2 vallen.	Goed onderbouwd	
<b>Flexibility, Toning, and Balance (FlexToBa)</b>	F	VS	McAuley et al.	Inactieve ouderen zonder ernstige cognitieve problemen	Drie maal per week individuele training waarbij ouderen thuis zelfstandig oefenen op basis van een DVD. Er waren 3 (instroom)niveaus en elke 4 weken werd de ouderen gevraagd om het niveau te verhogen. De ouderen hielden een dagelijkse kalender bij, werden iedere twee weken gebeld met de tip van de dag en hadden maandelijks contact met de trainer.	Onbegeleide individuele training	6 maanden durend trainingsprogramma bestaand uit 3 x per week DVD-gebaseerde oefeningen.	Direct (6 mnd): betere beweegcapaciteit.	Goed onderbouwd	Adherence: 85%
<b>Gamesbased balance bio-feedback training</b>	F	Canada		Ouderen zonder ernstige cognitieve en lichamelijke problemen	E-health training waarbij met verplaatsing van de romp het tennisspel pong bestuurd werd. Daarnaast werden stapoefeningen gedaan.	Begeleide individuele training	gedurende 8 weken, 2 x 60 minuten stoel-oefeningen + 20 minuten exergaming per week.	Direct (8wk): betere beweegcapaciteit. 10 wk: meer beweegcapaciteit blijft.	Goed onderbouwd	

Titel	Type	Land	Door wie	Doelgroep	Wat	Waar	Hoe vaak	Resultaat	Bewijs	Problemen
<b>Go4Life</b>	F	VS	Thompson et al.	Inactieve ouderen met licht tot ernstig overgewicht	Dagelijks dragen van een accelerometer die de hoeveelheid fysieke activiteit bijhield, het doel was 20% meer bewegen. Het programma bestaat uit 3 stages; Ready, waarin uithoudingsvermogen, kracht, balans en flexibiliteit getraind werden. Set, waarin doelen o.b.v. accelerometerdata gesteld werden. Go, waarin ouderen deze doelen gingen behalen.	Onbegeleide individuele training met wekelijks telefonisch contact met een begeleider en tweemaandelijks persoonlijk contact.	6 maanden duren activeringsprogramma m.b.v. metingen in het dagelijks leven.	6 mnd: betere beweegcapaciteiten, geen effect op werkelijk bewegen. 12 mnd: geen effect meer op beweegcapaciteiten en nog steeds geen effect op werkelijk bewegen.	Goed onderbouwd	Geen retentie
<b>Home Visits by an Occupational Therapist</b>	Oa	Australië	Cumming et al.	Zelfstandig wonende ouderen	Een ergotherapeut doet een huischeck en suggereert aanpassingen die vervolgens doorgevoerd worden.	1 thuisbezoek door een professional met telefonische opvolging.	Omgevingsinterventie	1 jr: minder vallen bij ouderen met een valhistorie, geen effect op de hele populatie.	Goed onderbouwd	
<b>Interactive video dance games for healthy older adults</b>	F	VS	Studenski et al.	Ouderen die 1/2 mile konden lopen	E-health training op een dansmat waarbij naar voren, naar achteren en opzij gestapt moet worden op aanwijzing op TV scherm, 24 x 30 min in 3 maanden.	Gesuperviseerd	gedurende 3 maanden 2 x 30 minuten per week .	Direct (3 mnd): betere beweegcapaciteit.	Goed onderbouwd	
<b>Lifestyle Integrated Functional Exercise (LiFE)</b>	F	Australië	Clemson et al.	Zelfstandig wonende ouderen met een valhistorie zonder cognitieve problemen	Oefeningen worden geïncorporeerd in het dagelijks leven zodat deze meerdere keren per dag uitgevoerd kunnen worden. Voorbeeld is staan in tandemstand terwijl men in de keuken bezig is. Daarnaast zijn er drie maal per week oefeningen.	Onbegeleide thuisoefeningen met 5 uitlegssessies aan de start.	Geen bepaalde duur. Dagelijkse oefeningen zonder duurindicaties.	3 mnd: betere beweegcapaciteit. 6 mnd: geen effect op beweegcapaciteit, wel minder vallen. 1 jr: betere beweegcapaciteit, meer werkelijk bewegen en minder vallen.	Goede aanwijzingen voor effectiviteit	64% adherentie op 12 maanden

Titel	Type	Land	Door wie	Doelgroep	Wat	Waar	Hoe vaak	Resultaat	Bewijs	Problemen
<b>Multifactorial Fall Prevention Program</b>	Mf	Finland	Salminen et al.	Zelfstanding wonende ouderen of ouderen wonend met minimale ondersteuning zonder cognitieve problemen en met een valhistorie. Merendeel was vrouw.	Een multifactorieel programma met identificatie van valrisicofactoren, tweewekelijkse training, maandelijkse educatie en het identificeren en aanpakken van omgevingsgevaaren.	Begeleide groepseducatie, individuele thuisoefeningen en thuisbezoek door ergotherapeut.	Duur onbekend, Bij aanvang valrisico-screening. Vervolgens trainingsprogramma 1 x 50 minuten groepsessie per 2 weken, 3 x per week thuisoefeningen en maandelijks educatie en psychosociale groepsmeetings.	1 jr: minder vallen bij ouderen met een historie van > 3 vallen of ouderen met depressieve symptomen, geen effect op de hele populatie.	Goed onderbouwd	Het grootste effect werd bereikt bij ouderen met een valhistorie van > 3 vallen in het afgelopen jaar en ouderen met depressieve klachten.
<b>PROFET (Prevention of Falls in the Elderly Trial)</b>	Mf	Verenigd Koninkrijk	Close et al.	Zelfstandig wonende ouderen die door een eerdere val op de eerste hulp terecht kwamen	Medisch assessment waarbij risicofactoren in kaart gebracht werden met verwijzingen om deze op te lossen en een thuisbezoek om omgevingsgevaaren aan te pakken.	Screening in het ziekenhuis en thuisbezoek door ergotherapeut.	Screening met omgevingsinterventie.	1 jr: minder vallen.	Goed onderbouwd	Deze interventie heeft veel opgeleid personeel nodig en wat de ouderen uiteindelijk met het advies doen is vaak onbekend.
<b>Simplified Tai Chi</b>	F	VS	Wolf et al.	Zelfstandig wonende ouderen boven de 70	Twee maal per week Tai Chi training in groeps- en individueel verband en dagelijkse thuisoefeningen.	Begeleide groeps- en individuele training en onbegeleide individuele training.	15 weken durend trainingsprogramma met 2 x 25 minuten groepsessie, 1 x 45 minuten individuele training en 2 maal daags 15 minuten thuisoefeningen.	Direct (15 wk): betere beweegcapaciteit. 1 jr: minder herhaaldelijk vallen.	Goede aanwijzingen voor effectiviteit	Deze training werd gegeven door een Tai Chi expert, dit niveau is niet snel te bereiken en de effectiviteit wanneer deze door minder ervaren trainers gegeven wordt is onbekend.

Titel	Type	Land	Door wie	Doelgroep	Wat	Waar	Hoe vaak	Resultaat	Bewijs	Problemen
<b>Stand Up!</b>	Mf	Canada	LaForest	Zelfstandig wonende ouderen met een valhistorie of balansproblemen	Deze multifactoriële interventie beoogt het verbeteren van de balans en kracht om fysieke activiteit te vergroten. Ook beoogt deze veilig gedrag te vergroten d.m.v. aanpakken gevaren in de thuisomgeving.	Begeleide groepstraining en onbegeleide individuele training.	12 weken durend trainingsprogramma met 1 x 60 minuten groepsessie per twee weken en wekelijkse thuisoefeningen. Daarnaast zijn er 1 x 30 minuten groepseducatie per week.	Direct (12 wk): meer afwisseling in het type werkelijk bewegen (zoals fietsen, lopen e.d.), geen effect op de hoeveelheid werkelijk bewegen. 9 mnd: meer afwisseling in het type werkelijk bewegen (zoals fietsen, lopen e.d.), geen effect op de hoeveelheid werkelijk bewegen blijft.	Goed onderbouwd	Interventie lijkt beter te werken voor sedentaire ouderen
<b>Stay Safe, Stay Active</b>	F	Australië	Barnett et al.	Ouderen met een verhoogd risico op vallen vanwege spierkrachtverlies, slechte balans of trage reactietijd	Wekelijkse groepstraining gefocust op het verbeteren van balans en coördinatie, spierkracht, reactietijd en uithoudingsvermogen.	Begeleide groepstraining	37 weken durend trainingsprogramma met 1 x 60 minuten groepsessie per week.	Direct (27 wk): betere beweegcapaciteit. 1 jr: minder vallen.	Goede aanwijzingen voor effectiviteit	
<b>Stepping On</b>	Mf	Australië	Clemson et al.	Zelfstandige ouderen boven de 70 met een verhoogd valrisico	Wekelijkse bijeenkomsten waarin informatie m.b.t. vallen en bewegen verstrekt wordt. Ook worden de ouderen thuis bezocht door een ergotherapeut om de omgevingsgevaren te verwijderen.	Begeleide groepseducatie en thuisbezoek door professional.	7 weken durend educatieprogramma met omgevingsinterventie.	1 jr: minder vallen.	Sterke aanwijzingen voor effectiviteit	Het grootste effect werd bereikt bij mannen, nl. bijna 66% reductie valincidentie.
<b>Tai Chi: Moving for Better Balance</b>	F	VS	Li et al.	Inactieve ouderen boven de 70	Drie maal per week Tai Chi training om de balans te verbeteren.	Begeleide groepstraining en onbegeleide individuele training.	26 weken durend trainingsprogramma met dagelijkse oefeningen en 3 x 60 minuten groepsessie per week.	Direct (6 mnd): betere beweegcapaciteit en minder vallen.	Goede aanwijzingen voor effectiviteit	

Titel	Type	Land	Door wie	Doelgroep	Wat	Waar	Hoe vaak	Resultaat	Bewijs	Problemen
<b>The NoFalls Intervention</b>	Mf	Australië	Day et al.	Zelfstandig wonende ouderen boven de 70	Een multifactorieel programma met wekelijkse training en dagelijkse thuisoefeningen, daarnaast wordt de visie bekeken en indien mogelijk verbeterd, ook worden de gevaren in de thuisomgeving geïdentificeerd en indien mogelijk aangepakt.	Begeleide groepstraining, doorverwijzing na visie experts en thuisbezoek door ergotherapeut.	15 weken durend trainingsprogramma met 1 x 60 minuten groepssessie per week en dagelijks 25 minuten thuisoefeningen. Daarnaast wordt visie verbeterd en een omgevingsinterventie uitgevoerd.	Direct (15 wk): betere beweegcapaciteit. 12 mnd: geen effect beweegcapaciteit meer, wel minder vallen.	Goede aanwijzingen voor effectiviteit	De training was het meest effectieve onderdeel maar het totale programma wordt toch aanbevolen.
<b>The Otago Exercise Programme</b>	F	Nieuw Zeeland	Campbell et al.	Zelfstandig wonende ouderen	Kracht, balans en range of motion oefeningen die de ouderen 3 keer per week gedurende 30 minuten zelfstandig thuis uit kunnen voeren. In de eerste 2 maanden worden de ouderen 4 keer bezocht door een fysiotherapeut die uitleg verschaft, daarna worden ze maandelijks gebeld en in de zesde maand bezocht om de motivatie te behouden.	Initieel begeleide individuele training, daarna onbegeleide individuele training.	Leefstijlverandering door trainingsprogramma waarbij de oudere zelfstandig 3 x 30 minuten per week oefent.	1 jr: minder vallen.	Sterke aanwijzingen voor effectiviteit	Bij deze interventie is weinig controle op de adherence; meeste effect bij ouderen boven de 80 met een valhistorie.
<b>The SAFE Health Behavior and Exercise Intervention</b>	Mf	VS	Hornbrook et al.	Zelfstandig wonende ouderen	Een multifactorieel programma met wekelijkse educatie en training. Mogelijkheid tot dagelijkse thuisoefening. Ook worden de gevaren in de thuisomgeving geïdentificeerd en indien mogelijk aangepakt.	Begeleide groepstraining en educatie en thuisbezoek door ergotherapeut.	4 weken durend educatieprogramma met 20 minuten groepstraining per week. Ouderen werd geadviseerd om deze oefeningen ook dagelijks thuis uit te voeren en daarnaast 3 x per week te wandelen. Daarnaast wordt ook een omgevingsinterventie uitgevoerd.	1 jr: minder vallen.	Goede aanwijzingen voor effectiviteit	Het grootste effect werd bereikt bij mannen.

Titel	Type	Land	Door wie	Doelgroep	Wat	Waar	Hoe vaak	Resultaat	Bewijs	Problemen
<b>The VIP Trial</b>	Oa	Nieuw Zeeland	La Grow et al.	Zelfstandig wonende ouderen boven de 75 of met slecht zicht	Een ergotherapeut doet een huischeck en suggereert aanpassingen die vervolgens doorgevoerd worden.	1 tot 2 thuisbezoeken door een professional.	Omgevingsinterventie	1 jr: minder vallen in huis.	Goede aanwijzingen voor effectiviteit	
<b>The Winchester Falls Project</b>	Mf	Verenigd Koninkrijk	Spice et al.	Zelfstandig wonende ouderen met een valhistorie	Een multifactorieel programma bestaand uit screening en doorverwijzing.	Screening in de kliniek met doorverwijzing naar interventies als nodig.	Duur onbekend. Afhankelijk van persoonlijke valrisicofactoren.	1 jr: minder vallen.	Goed onderbouwd	
<b>Veterans Affairs Group Exercise Program</b>	F	VS	Rubenstein et al.	Oudere mannen met een valhistorie, spierzwakte of beperkte balans	Drie maal per week groeps-training waarbij gefocust werd op kracht, uithoudingsvermogen en balans.	Begeleide groepstraining	12 weken durend trainingsprogramma met 3 x 90 minuten groepsessie per week.	Direct (3 mnd): betere beweegcapaciteit, meer werkelijk bewegen en minder vallen.	Goed onderbouwd	Vreemde follow-up periode voor vallen.
<b>Wii Fit Exergames</b>	F	VS	Agmon et al.	Ouderen met balansproblemen zonder cognitieve problemen die wel nog 4 m konden lopen	E-health training op de Nintendo Wii.	Gesuperviseerd tot oudere en fysiotherapeut vonden dat dit onafhankelijk kon. Dit was gemiddeld na 5 sessies.	gedurende 3 maanden 3 x 30 minuten per week.	Direct: betere beweegcapaciteit.	Eerste aanwijzingen voor effectiviteit	Vrij kleine groep.
<b>Wii Fit Exergames</b>	F	Australië	Nicholson et al.	Redelijk fitte zelfstandig wonende ouderen	E-health training op de Nintendo Wii; 3 x 30 min per week gedurende 6 weken.	Ongesuperviseerde individuele training.	6 weken durend trainingsprogramma 3 x 30 minuten per week.	Direct: betere beweegcapaciteit.	Eerste aanwijzingen voor effectiviteit	
<b>Yaktrax Walker</b>	Oa	VS	McKiernan	Ouderen met een verhoogde valkans	Sneeuwijzers voor onder de schoenen tijdens de winter.	30 minuten uitleg door een professional, daarna ongesuperviseerd gebruik.	Omgevingsinterventie	Gedurende dragen: minder vallen buitenhuis op dagen met sneeuw en ijs.	Goed onderbouwd	De adherence is lastig te meten. Slechts één studie die dit heeft onderzocht, zeer overtuigende effecten.
<b>Yale FICSIT (Frailty and Injuries: Cooperative Studies of Intervention Techniques)</b>	Mf	VS	Tinetti et al.	Zelfstandig wonende ouderen boven de 70	Een multifactorieel programma bestaand uit screening en doorverwijzing.	Screening in de kliniek met doorverwijzing naar interventies als nodig.	Duur maximaal 3 maanden, afhankelijk van persoonlijke valrisicofactoren.	1 jr: minder vallen.	Goed onderbouwd	



C/P + F = Cognitief/Psychisch + Fysiek

F = Fysiek

C/P = Cognitief/Psychisch

Oa = Omgevingsaanpassing

Mf = Multifactoriaal