

## Overzicht Effectieve Bewegprogramma's (shortlist)

### VALPREVENTIE-INTERVENTIES

Titel	Beschrijving interventie	Effecten*	Aanwijzingen voor effectiviteit**
<b>Vallen verleden tijd</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Zelfstandig wonende ouderen met een valhistorie, valangst of mobiliteitsproblemen; ouderen in aanleunwoningen die zelfstandig kunnen lopen; ook is er een aangepaste versie voor ouderen met osteoporose.</p> <p><b>Type:</b> Fysiek</p> <p><b>Land:</b> Nederland</p> <p><b>Wat:</b> Een groepstraining die bestaat uit oefeningen met een hindernisbaan, in sport en spelvorm en valtechniek.</p> <p><b>Hoe:</b> Begeleide groepstraining.</p> <p><b>Vorm:</b> 5 weken durend trainingsprogramma met 2 x 1.5 uur groepsessie per week.</p> <p><b>Eigenaar:</b> Sint Maartenskliniek</p> <p><b>Meer informatie:</b> <a href="http://www.maartenskliniek.nl/behandelingen/sportmedische-behandeling/valtraining/">www.maartenskliniek.nl/behandelingen/sportmedische-behandeling/valtraining/</a></p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar: +</b></p> <p><b>Nederlandse effectstudie: +</b></p>	<p>Direct (5 wk): toename Bewegcapaciteit. 1 jr: minder vallen.</p>	Sterk
<b>Zicht op evenwicht (heeft veel gemeen met A Matter of Balance)</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Zelfstandig wonende ouderen boven de 70.</p> <p><b>Type:</b> Cognitief/Psychisch en Fysiek</p> <p><b>Land:</b> Nederland</p> <p><b>Wat:</b> Een multifactoriële interventie die beoogt om het activiteiten-niveau te verhogen door valangst te verlagen.</p> <p><b>Hoe:</b> Begeleide groepstraining en educatie en thuisbezoek door ergotherapeut.</p> <p><b>Vorm:</b> 8 weken durend educatieprogramma met 2 x 2 uur groepsessies per week. In een aantal sessies worden ook oefeningen gedaan.</p> <p><b>Eigenaar:</b> Trimbos instituut en Vitras</p> <p><b>Meer informatie:</b> <a href="http://www.zichtopevenwicht.nl">www.zichtopevenwicht.nl</a></p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar: +</b></p> <p><b>Nederlandse effectstudie: +</b></p>	<p>Direct (8 wk): meer werkelijk bewegen.</p>	Goed
<b>A matter of balance</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Ouderen met mobiliteitsproblemen en verminderde activiteit door valangst.</p> <p><b>Type:</b> Cognitief/Psychisch + Fysiek</p> <p><b>Land:</b> Verenigde Staten</p> <p><b>Wat:</b> Deze multifactoriële interventie beoogt het verhogen van het activiteitsniveau door de valangst te verlagen.</p> <p><b>Hoe:</b> In eerste instantie begeleid door een professional, maar in een vervolgstudie is een methode ontwikkeld om ouderen elkaar te laten trainen.</p> <p><b>Vorm:</b> 4 weken durend educatieprogramma met 2 x 2 uur groepsessie per week. In 6 van de 8 sessies werden 30 minuten krachttrainingen uitgevoerd.</p> <p><b>Basispublicatie voor deze interventie:</b> Tennstedt S., et al. 1998. A randomized, controlled trial of a group intervention to reduce fear of falling and associated activity restriction in older adults. Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 53: p. 384–392. PMID:9826971</p> <p><b>Meer informatie:</b> <a href="http://www.ncoa.org/improve-health/center-for-healthy-aging/a-matter-of-balance.html">http://www.ncoa.org/improve-health/center-for-healthy-aging/a-matter-of-balance.html</a></p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar: +</b></p> <p><b>Nederlandse effectstudie: +</b></p>	<p>Direct (6 wk): toename beweegcapaciteit en meer werkelijk bewegen. 1 jr: beweegcapaciteit niet gerapporteerd, meer werkelijk bewegen blijft.</p>	Sterke

Titel	Beschrijving interventie	Effecten*	Aanwijzingen voor effectiviteit**
<b>In Balans</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Zelfstandig wonende ouderen boven de 70 of ouderen wonend in woonzorginstellingen die zich onzeker voelen tijdens het lopen, bang zijn om te vallen of vaker gevallen zijn.</p> <p><b>Type:</b> Fysiek</p> <p><b>Land:</b> Nederland</p> <p><b>Wat:</b> Twee maal per week groepstraining om de balans te verbeteren en het valrisico te verlagen. Daarna wordt voortzetting naar bestaande bewegingsgroepen beoogd.</p> <p><b>Hoe:</b> Begeleide groepstraining</p> <p><b>Vorm:</b> 1 informatiebijeenkomst van 2 uur, 3 educatiebijeenkomsten van 2 uur en 16 weken durend trainingsprogramma van 2 x 1 uur per week.</p> <p><b>Eigenaar:</b> VeiligheidNL</p> <p><b>Meer informatie:</b> <a href="http://www.veiligheid.nl/voorlichtingsmateriaal/in-balans-effectieve-beweegtraining-voor-ouderen">http://www.veiligheid.nl/voorlichtingsmateriaal/in-balans-effectieve-beweegtraining-voor-ouderen</a></p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar:</b> +</p> <p><b>Nederlandse effectstudie:</b> +</p>	Direct: toename beweegcapaciteit voor alle deelnemers, minder vallen bij "niet- kwetsbare" ouderen. Meer vallen bij "kwetsbare" ouderen. Deze groepen zijn echter niet helder gedefinieerd.	Goed
<b>The Otago Exercise Programme</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Zelfstandig wonende ouderen</p> <p><b>Type:</b> Fysiek</p> <p><b>Land:</b> Nieuw Zeeland</p> <p><b>Wat:</b> 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. <b>Hoe:</b> Initieel begeleide individuele training, daarna onbegeleide individuele training.</p> <p><b>Vorm:</b> Leefstijlverandering door trainingsprogramma waarbij de oudere zelfstandig 3 x 30 minuten per week oefent.</p> <p><b>Meer informatie:</b> <a href="http://www.nvfgnet.nl/producten-nvfg/otago-thuis-oefenprogramma.html">http://www.nvfgnet.nl/producten-nvfg/otago-thuis-oefenprogramma.html</a></p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar:</b> +</p> <p><b>Nederlandse effectstudie:</b> -</p>	1 jr: minder vallen.	Sterk
<b>Erlangen Fitness Intervention</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Relatief fitte ouderen boven de 70 jaar</p> <p><b>Type:</b> Fysiek</p> <p><b>Land:</b> Duitsland</p> <p><b>Wat:</b> Twee maal per week groepstraining met focus op kracht en flexibiliteit, balans en coördinatie en uithoudingsvermogen. Daarnaast dagelijkse thuisoefeningen en advies om actiever te worden.</p> <p><b>Hoe:</b> Begeleide groepstraining en onbegeleide individuele training. <b>Vorm:</b> 16 weken durend trainingsprogramma met 2 x 60 minuten groepssessie per week en dagelijkse oefeningen.</p> <p><b>Basispublicatie voor deze interventie:</b> Freiberger E., et al. 2007. Preventing falls in physically active community-dwelling older people: A comparison of two intervention techniques. Gerontology 53(5): p. 298-305. PMID:17536207</p> <p><b>Meer informatie:</b> <a href="http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/compendium/1.3_erlangen.html">http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/compendium/1.3_erlangen.html</a></p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar:</b> -</p> <p><b>Nederlandse effectstudie:</b> -</p>	Direct (16 wk): toename beweegcapaciteit. 1 jr: minder vallen.	Sterk

Titel	Beschrijving interventie	Effecten*	Aanwijzingen voor effectiviteit**
<b>The NoFalls Intervention</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Zelfstandig wonende ouderen boven de 70.</p> <p><b>Type:</b> Multifactorieel</p> <p><b>Land:</b> Australië</p> <p><b>Wat:</b> 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.</p> <p><b>Hoe:</b> Begeleide groepstraining, doorverwijzing naar visie-expert en thuisbezoek door ergotherapeut.</p> <p><b>Vorm:</b> 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.</p> <p><b>Basispublicatie voor deze interventie:</b> Day L., et al.2002. Randomised factorial trial of falls prevention among older people living in their own homes. BMJ 325(7356): p. 128-133. PMID: 12130606</p> <p><b>Meer informatie:</b>  <a href="http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/compendium/3.4_nofalls.html">http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/compendium/3.4_nofalls.html</a></p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar:</b> -</p> <p><b>Nederlandse effectstudie:</b> -</p>	Direct (15 wk): toename beweegcapaciteit. 12 mnd: geen effect meer op beweegcapaciteit, wel minder vallen.	Goed
<b>Falls Management Exercise (FaME) Intervention</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Zelfstandig wonende ouderen met een verhoogde valkans.</p> <p><b>Type:</b> Fysiek</p> <p><b>Land:</b> Verenigd Koninkrijk</p> <p><b>Wat:</b> Wekelijkse groepstraining gefocust op balans, spierkracht, uithoudingsvermogen, flexibiliteit, loopvaardigheid en functie. <b>Hoe:</b> Begeleide groepstraining en onbegeleide individuele training. <b>Vorm:</b> 36 weken durend trainingsprogramma met 1 x 60 minuten groepssessie en 2 x 30 minuten thuisoefeningen per week.</p> <p><b>Basispublicatie voor deze interventie:</b> Skelton D., et al. 2005. Tailored group exercise (Falls Management Exercise-FaME) reduces falls in community-dwelling older frequent fallers (an RCT). Age Ageing 34(6): p. 636-639. PMID:16267192 <b>Meer informatie:</b>  <a href="http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/compendium/1.8_FaME.html">http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/compendium/1.8_FaME.html</a></p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar:</b> - <b>Nederlandse effectstudie:</b> -</p>	Direct (36 wk): toename beweegcapaciteit en minder vallen. 50 wk: minder vallen.	Sterk
<b>Australian Group Exercise Program</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Kwetsbare ouderen</p> <p><b>Type:</b> Fysiek</p> <p><b>Land:</b> Australië</p> <p><b>Wat:</b> Twee maal per week groepstraining met focus op begrip van het nut van bewegen en trainen en op kracht- en balansoefeningen.</p> <p><b>Hoe:</b> Begeleide groepstraining.</p> <p><b>Vorm:</b> 1 jaar durend trainingsprogramma met 3 x 60 minuten groepstraining per week.</p> <p><b>Basispublicatie voor deze interventie:</b> Lord S.R., et al. 2003. The effect of group exercise on physical functioning and falls in frail older people living in retirement villages: A randomized, controlled trial. J. American Geriatric Soc. 51(12): p. 1685-1692. PMID:14687345</p> <p><b>Meer informatie:</b>  <a href="http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/compendium/1.5_australian.html">http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/compendium/1.5_australian.html</a></p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar:</b> -</p> <p><b>Nederlandse effectstudie:</b> -</p>	Direct (12 mnd): toename beweegcapaciteit en minder vallen.	Goed

Titel	Beschrijving interventie	Effecten*	Aanwijzingen voor effectiviteit**
<b>Lifestyle Integrated Functional Exercise (LiFE)</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Zelfstandig wonende ouderen met een valhistorie zonder cognitieve problemen.</p> <p><b>Type:</b> Fysiek</p> <p><b>Land:</b> Australië</p> <p><b>Wat:</b> 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.</p> <p><b>Hoe:</b> Onbegeleide thuisoefeningen met 5 uitlegssessies bij aanvang. <b>Vorm:</b> Geen bepaalde duur. Dagelijkse oefeningen zonder indicaties voor duur.</p> <p><b>Basispublicatie voor deze interventie:</b> Clemson L., et al. 2010. LiFE Pilot Study: a randomised trial of balance and strength training embedded in daily life activity to reduce falls in older adults. <i>Aust. Occup. Ther. J.</i> 57: p. 42-50. PMID: 20854564 <b>Meer informatie:</b> <a href="http://www.cec.health.nsw.gov.au/documents/programs/falls-prevention/2013/life_one_document.pdf">http://www.cec.health.nsw.gov.au/documents/programs/falls-prevention/2013/life_one_document.pdf</a></p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar:</b> -</p> <p><b>Nederlandse effectstudie:</b> -</p>	<p>3 mnd: toename beweegcapaciteit. 6 mnd: geen effect op beweegcapaciteit, wel minder vallen. 1 jr: toename beweegcapaciteit, toename werkelijk bewegen en minder vallen.</p>	<p>Goed</p>
<b>Stay Safe, Stay Active</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Ouderen met een verhoogd risico op vallen vanwege spierkrachtverlies, slechte balans of trage reactietijd.</p> <p><b>Type:</b> Fysiek</p> <p><b>Land:</b> Australië</p> <p><b>Wat:</b> Wekelijkse groepstraining met focus op het verbeteren van balans en coördinatie, spierkracht, reactietijd en uithoudingsvermogen.</p> <p><b>Hoe:</b> Begeleide groepstraining.</p> <p><b>Vorm:</b> 37 weken durend trainingsprogramma met 1 x 60 minuten groepssessie per week.</p> <p><b>Meer informatie:</b> <a href="http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/compendium/1_1_stay_safe.html">http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/compendium/1_1_stay_safe.html</a></p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar:</b> - <b>Nederlandse effectstudie:</b> -</p>	<p>Direct (27 wk): toename beweegcapaciteit. 1 jr: minder vallen.</p>	<p>Goed</p>
<b>Stepping On</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Zelfstandige ouderen boven de 70 met een verhoogd valrisico</p> <p><b>Type:</b> Multifactorieel</p> <p><b>Land:</b> Australië</p> <p><b>Wat:</b> 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.</p> <p><b>Hoe:</b> Begeleide groepseducatie en thuisbezoek door professional. <b>Vorm:</b> 7 weken durend educatieprogramma met omgevingsinterventie.</p> <p><b>Basispublicatie voor deze interventie:</b> Clemson L. et al. 2004. The effectiveness of a community-based program for reducing the incidence of falls in the elderly: A randomized trial. <i>J. Am. Geriatric Soc.</i> 52(9): p. 1487-1494. PMID: 15341550</p> <p><b>Meer informatie:</b> <a href="http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/compendium/3_1_steppingon.html">http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/compendium/3_1_steppingon.html</a></p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar:</b> - <b>Nederlandse effectstudie:</b> -</p>	<p>1 jr: minder vallen.</p>	<p>Sterk</p>

Titel	Beschrijving interventie	Effecten*	Aanwijzingen voor effectiviteit**
<b>The SAFE Health Behavior and Exercise Intervention</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Zelfstandig wonende ouderen.</p> <p><b>Type:</b> Multifactorieel</p> <p><b>Land:</b> Verenigde Staten</p> <p><b>Wat:</b> Een multifactorieel programma met wekelijkse educatie en training. Mogelijkheid tot dagelijkse thuisoefening. Ook worden de gevaren in de thuisomgeving geïdentificeerd en indien mogelijk aangepakt.</p> <p><b>Hoe:</b> Begeleide groepstraining en educatie en thuisbezoek door ergotherapeut.</p> <p><b>Vorm:</b> 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.</p> <p><b>Basispublicatie voor deze interventie:</b> Hornbrook M.C., et al. 1994. Preventing falls among community- dwelling older persons: results from a randomized trial. <i>The Gerontologist</i> 34(1): p. 16-23. PMID: 8150304</p> <p><b>Meer informatie:</b> <a href="http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/compendium/3_5_safe.html">http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/compendium/3_5_safe.html</a></p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar:</b> -</p> <p><b>Nederlandse effectstudie:</b> -</p>	1 jr: minder vallen.	Goed
<b>Balansspellen op de computer</b>			
<b>SensBalance / Wii fit exergames / gamebased balance biofeedbacktraining / interactive video dance games for healthy older adults / balance rehabilitation unit</b>			
<b>Sensbalance</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Ouderen in aanleunwoningen die zelfstandig kunnen lopen</p> <p><b>Type:</b> Fysiek</p> <p><b>Land:</b> Nederland</p> <p><b>Wat:</b> E-health training waarbij door verplaatsing van het massamiddelpunt een bal door een doolhof verplaatst moet worden. <b>Hoe:</b> Begeleide individuele training</p> <p><b>Vorm:</b> 6 weken durend trainingsprogramma 3 x 20 minuten per week.</p> <p><b>Eigenaar:</b> N.M. Kosse, S.R. Caljouw, P.J. Vuijk en C.J.C. Lamoth van de Rijksuniversiteit Groningen</p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar:</b> +</p> <p><b>Nederlandse effectstudie:</b> +</p>	Direct (6 wk): toename beweegcapaciteit.	Goed onderbouwd (maar door evidentie uit het buitenland voor vergelijkbare interventies toegevoegd)
<b>Wii Fit Exergames</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Redelijk fitte zelfstandig wonende ouderen. <b>Type:</b> Fysiek</p> <p><b>Land:</b> Australië</p> <p><b>Wat:</b> E-health training op de Nintendo Wii.</p> <p><b>Hoe:</b> Onbegeleide individuele training.</p> <p><b>Vorm:</b> 6 weken durend trainingsprogramma 3 x 30 minuten per week.</p> <p><b>Basispublicatie voor deze interventie:</b> Nicholson V.P. et al. 2015. Six weeks of unsupervised Nintendo Wii Fit Gaming is effective at improving balance in independent older adults. <i>J. Aging Physical Act.</i> 3(1): p. 153-158. PMID: 24589631</p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar:</b> +</p> <p><b>Nederlandse effectstudie:</b> -</p>	Direct: toename beweegcapaciteit.	Eerste

Titel	Beschrijving interventie	Effecten*	Aanwijzingen voor effectiviteit**
<b>Wii Fit Exergames</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Ouderen met balansproblemen zonder cognitieve problemen die wel nog 4m konden lopen.</p> <p><b>Type:</b> Fysiek</p> <p><b>Land:</b> Verenigde Staten</p> <p><b>Wat:</b> E-health training op de Nintendo Wii.</p> <p><b>Hoe:</b> Begeleide individuele training tot besluit van oudere deelnemer en fysiotherapeut dat zelfstandig oefenen mogelijk is (gemiddeld na 5 sessies).</p> <p><b>Vorm:</b> Gedurende 3 maanden 3 x 30 minuten per week.</p> <p><b>Meer informatie:</b>  <a href="http://www.udel.edu/PT/PT%20Clinical%20Services/journalclub/noaic/12-13/Oct/NOA%20JC%20Wii%20Elderly2.pdf">http://www.udel.edu/PT/PT%20Clinical%20Services/journalclub/noaic/12-13/Oct/NOA%20JC%20Wii%20Elderly2.pdf</a></p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar: + Nederlandse effectstudie: -</b></p>	Direct: toename beweegcapaciteit.	Eerste
<b>Games-based balance biofeedback training</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Ouderen zonder ernstige cognitieve en lichamelijke problemen.</p> <p><b>Type:</b> Fysiek</p> <p><b>Land:</b> Canada</p> <p><b>Wat:</b> E-health training waarbij met verplaatsing van de romp het tennisspel "Pong" bestuurd wordt. Daarnaast werden stapoefeningen gedaan.</p> <p><b>Hoe:</b> Begeleide individuele training.</p> <p><b>Vorm:</b> Gedurende 8 weken, 2 x 60 minuten stoeloefeningen + 20 minuten exergaming per week.</p> <p><b>Basispublicatie voor deze interventie:</b>  Heiden E., Lajoie Y. 2010. Games-based biofeedback training and the attentional demands of balance in older adults. <i>Aging Clin. Exp. Res.</i> 22(5-6): p. 367-373. PMID:20009499</p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar: + Nederlandse effectstudie: -</b></p>	Direct (8 wk): toename beweegcapaciteit. 10 wk: toename beweegcapaciteit persisteert.	Goed onderbouwd (maar door evidentie uit het buitenland voor vergelijkbare interventies toegevoegd)
<b>Interactive video dance games for healthy older adults</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Ouderen die 0.5 mijl konden lopen.</p> <p><b>Type:</b> Fysiek</p> <p><b>Land:</b> Verenigde Staten</p> <p><b>Wat:</b> 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.</p> <p><b>Hoe:</b> Begeleide individuele training.</p> <p><b>Vorm:</b> Gedurende 3 maanden 2 x 30 minuten per week. <b>Basispublicatie voor deze interventie:</b> Studenski S. et al. 2010. Interactive video dance games for healthy older adults. <i>J. Nutr. Health Aging</i> 14: p. 850-852. PMID: 21125204</p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar: + Nederlandse effectstudie: -</b></p>	Direct (3 mnd): toename beweegcapaciteit.	Goed onderbouwd (maar door evidentie uit het buitenland voor vergelijkbare interventies toegevoegd)
<b>Balance Rehabilitation Unit</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Ouderen met een valhistorie.</p> <p><b>Type:</b> Fysiek</p> <p><b>Land:</b> Australië</p> <p><b>Wat:</b> E-health training waarbij de balans tijdens het staan getraind wordt.</p> <p><b>Vorm:</b> Gedurende 6 weken 2 x 20 minuten per week.</p> <p><b>Basispublicatie voor deze interventie:</b>  Duque G., et al. 2013. Effects of balance training using a virtual-reality system in older fallers. <i>Clin. Interv. Aging.</i> 8: p. 257-263. PMID: 23467506</p> <p><b>Meer informatie:</b>  <a href="http://www.dovepress.com/effects-of-balance-training-using-a-virtual-reality-system-in-older-fa-peer-reviewed-article-CIA">http://www.dovepress.com/effects-of-balance-training-using-a-virtual-reality-system-in-older-fa-peer-reviewed-article-CIA</a></p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar: + Nederlandse effectstudie: -</b></p>	6 wk: toename beweegcapaciteit. 9 mnd: toename beweegcapaciteit persisteert.	Goed onderbouwd (maar door evidentie uit het buitenland voor vergelijkbare interventies toegevoegd)

Titel	Beschrijving interventie	Effecten*	Aanwijzingen voor effectiviteit**
<b>Omgevingsinterventies</b> <b>Halt! u valt / Screening huisbezoeken Val niet thuis/ Valpreventie bij ouderen / the VIP trial/ Falls-HIT program / Home Visits by an occupational therapist</b>			
<b>Halt! U valt</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Zelfstandig wonende, kwetsbare ouderen, vaak vanaf 75 jaar of ouderen die bang zijn om te vallen.</p> <p><b>Type:</b> Multifactorieel</p> <p><b>Land:</b> Nederland</p> <p><b>Wat:</b> Medisch assessment waarbij risicofactoren in kaart gebracht worden en deelnemers aanwijzingen krijgen om deze op te lossen. Trainingsadvies en het identificeren van risicofactoren in de leefomgeving.</p> <p><b>Hoe:</b> In de thuissituatie</p> <p><b>Vorm:</b> Huisbezoek door professional met trainingsadvies en omgevingsinterventie.</p> <p><b>Eigenaar:</b> VeiligheidNL</p> <p><b>Meer informatie:</b>  <a href="http://www.veiligheid.nl/voorlichtingsmateriaal/handboeken-halt-u- valt">http://www.veiligheid.nl/voorlichtingsmateriaal/handboeken-halt-u- valt</a></p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar: +</b></p> <p><b>Nederlandse effectstudie: +</b></p>	<p>Geen effect op vallen in effectiviteitsstudies door Den Hertog en GGD. Wel effecten op deelname aan sociale activiteiten en bewustwording valrisico.</p> <p>Meegenomen op basis van buitenlandse evidentie.</p>	<p>Goed onderbouwd (maar door evidentie uit het buitenland voor vergelijkbare interventies toegevoegd).</p>
<b>Valpreventie bij ouderen</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Ouderen vanaf 55 die zich als cliënt aanmelden.</p> <p><b>Type:</b> Omgevingsaanpassing</p> <p><b>Land:</b> Nederland</p> <p><b>Wat:</b> Doel van deze activiteit is het verminderen van het aantal valincidenten bij cliënten van Allévo</p> <p><b>Hoe:</b> huisbezoek, health check en omgevingsaanpassing.</p> <p><b>Vorm:</b> Eenmalig, screening wanneer men cliënt wordt bij Allévo</p> <p><b>Eigenaar:</b> Allévo</p> <p><b>Meer informatie:</b> G.J. van der Sluis, Allévo, 0113-249111</p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar: + Nederlandse effectstudie: -</b></p>	<p>Geen resultaten gerapporteerd. Meegenomen op basis van buitenlandse evidentie.</p>	<p>Geen classificatie (maar door evi- dentie uit het buitenland voor vergelijkbare interventies toegevoegd)</p>
<b>Val niet thuis</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Ouderen</p> <p><b>Type:</b> Omgevingsaanpassing</p> <p><b>Land:</b> Nederland</p> <p><b>Wat:</b> Een huisbezoek om de kennis en bewustwording over risicofactoren te vergroten en indien nodig een vervolgbeszoek ter inventarisatie en realisatie van aanpassingen.</p> <p><b>Hoe:</b> huisbezoek, assessment, toeleiding naar interventie.</p> <p><b>Vorm:</b> Eenmalig, daarna toeleiding naar interventie.</p> <p><b>Eigenaar:</b> Cordaan Thuiszorg</p> <p><b>Meer informatie:</b> Juul de Weijer, Cordaan Thuiszorg, j.deweijer@cordaanthuiszorg.nl, 020-886008</p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar: +</b></p> <p><b>Nederlandse effectstudie: -</b></p>	<p>Geen resultaten gerapporteerd. Meegenomen op basis van buitenlandse evidentie.</p>	<p>Geen classificatie (maar door evidentie uit het buitenland voor vergelijkbare interventies toegevoegd)</p>
<b>Home Visits by an Occupational Therapist</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Zelfstandig wonende ouderen.</p> <p><b>Type:</b> Omgevingsaanpassing</p> <p><b>Land:</b> Australië</p> <p><b>Wat:</b> Een ergotherapeut doet een huischeck en suggereert aanpassingen die vervolgens doorgevoerd worden.</p> <p><b>Hoe:</b> huisbezoek door een professional met telefonische opvolging.</p> <p><b>Vorm:</b> Omgevingsinterventie</p> <p><b>Basispublicatie voor deze interventie:</b>  Cumming R.G., et al. 1999. Home visits by an occupational therapist for assessment and modification of environmental hazards: A randomized trial of falls prevention. J. American Geriatric Soc. 47(12) p. 1397-1402. PMID: 10591231</p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar: + Nederlandse effectstudie: -</b></p>	<p>1 jr: minder vallen bij ouderen met een valhistorie, geen effect op de hele populatie.</p>	<p>Goed onderbouwd (maar door evidentie uit het buitenland voor vergelijkbare interventies toegevoegd)</p>

Titel	Beschrijving interventie	Effecten*	Aanwijzingen voor effectiviteit**
<b>Falls-HIT (Home Intervention Team) Program</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Kwetsbare zelfstandig wonende ouderen.</p> <p><b>Type:</b> Omgevingsaanpassing</p> <p><b>Land:</b> Duitsland</p> <p><b>Wat:</b> Een ergotherapeut doet een huischeck en suggereert aanpassingen die vervolgens doorgevoerd worden.</p> <p><b>Hoe:</b> 2 tot 4 thuisbezoeken door een ergotherapeut waarbij omgevingsrisicofactoren besproken worden.</p> <p><b>Vorm:</b> Omgevingsinterventie</p> <p><b>Basispublicatie voor deze interventie:</b> Nikolaus T, Bach M. 2003. Preventing falls in community-dwelling frail older people using a home intervention team (HIT): Results from the randomized falls-HIT trial. J. American Geriatric Society 51(3):300-305. PMID: 12588572</p> <p><b>Meer informatie:</b>  <a href="http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/compendium/2.3_hit.html">http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/compendium/2.3_hit.html</a></p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar:</b> +  <b>Nederlandse effectstudie:</b> -</p>	<p>1 jr: minder vallen; meest effectief voor ouderen met valhistorie &gt; 2 vallen.</p>	<p>Goed onderbouwd (maar door evidentie uit het buitenland voor vergelijkbare interventies toegevoegd)</p>
<b>The VIP Trial</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Zelfstandig wonende ouderen boven de 75 of met verminderde visus.</p> <p><b>Type:</b> Omgevingsaanpassing</p> <p><b>Land:</b> Nieuw Zeeland</p> <p><b>Wat:</b> Een ergotherapeut doet een huischeck en suggereert aanpassingen die vervolgens doorgevoerd moeten worden. <b>Hoe:</b> 1 tot 2 thuisbezoeken door een professional.</p> <p><b>Vorm:</b> Omgevingsinterventie.</p> <p><b>Basispublicatie voor deze interventie:</b>  La Grow S.J., et al. 2006. Reducing hazard related falls in people 75 years and older with significant visual impairment: How did a successful program work? Injury Prevention 12(5): p. 296-301. PMID:17018669</p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar:</b> +  <b>Nederlandse effectstudie:</b> -</p>	<p>1 jr: minder vallen in huis.</p>	<p>Goed</p>
<b>Tai Chi interventies</b> <b>Simplified Tai Chi / Central Sydney Tai Chi / Tai Chi: Moving for Better Balance</b>			
<b>Simplified Tai Chi</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Zelfstandig wonende ouderen boven de 70.</p> <p><b>Type:</b> Fysiek</p> <p><b>Land:</b> Verenigde Staten</p> <p><b>Wat:</b> Twee maal per week Tai Chi training in groeps- en individueel verband en dagelijkse thuisoefeningen.</p> <p><b>Hoe:</b> Begeleide groeps- en individuele training en ongebeleide individuele training.</p> <p><b>Vorm:</b> 15 weken durend trainingsprogramma met 2 x 25 minuten. groepssessie, 1 x 45 minuten individuele training en 2 maal daags 15 minuten thuisoefeningen.</p> <p><b>Basispublicatie voor deze interventie:</b>  Wolf S.L., et al. 1996. Reducing frailty and falls in older persons: an investigation of Tai Chi and computerized balance training. J. American Geriatric Society 44(5): p. 489-497. PMID: 8617895</p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar:</b> +  <b>Nederlandse effectstudie:</b> -</p>	<p>Direct (15 wk): toename beweegcapaciteit. 1 jr: minder herhaaldelijk vallen.</p>	<p>Goed</p>



Titel	Beschrijving interventie	Effecten*	Aanwijzingen voor effectiviteit**
<b>Central Sydney Tai Chi Trial</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Zelfstandig wonende ouderen boven de 60. <b>Type:</b> Fysiek</p> <p><b>Land:</b> Australië</p> <p><b>Wat:</b> Wekelijkse Tai Chi training.</p> <p><b>Hoe:</b> Begeleide groepstraining.</p> <p><b>Vorm:</b> 16 weken durend trainingsprogramma met 1 x 60 minuten groepssessie.</p> <p><b>Basispublicatie voor deze interventie:</b> Voukelatos A., et al. 2007. A randomized, controlled trial of Tai Chi for the prevention of falls: The Central Sydney Tai Chi trial. J. American Geriatric Society 55(8): p. 1185-1191. PMID: 17661956</p> <p><b>Meer informatie:</b>  <a href="http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/compendium/1.9_sydney.html">http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/compendium/1.9_sydney.html</a></p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar:</b> +</p> <p><b>Nederlandse effectstudie:</b> -</p>	Direct (16 wk): toename beweegcapaciteit. 16 en 24 wk: minder vallen.	Goed
<b>Tai Chi: Moving for Better Balance</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Inactieve ouderen boven de 70.</p> <p><b>Type:</b> Fysiek</p> <p><b>Land:</b> Verenigde Staten</p> <p><b>Wat:</b> Drie maal per week Tai Chi training om de balans te verbeteren.</p> <p><b>Hoe:</b> Begeleide groepstraining en onbegeleide individuele training. <b>Vorm:</b> 26 weken durend trainingsprogramma met dagelijkse oefeningen en 3 x 60 minuten groepssessie per week.</p> <p><b>Basispublicatie voor deze interventie:</b>  Li F, et al.. Tai Chi and fall reductions in older adults: A randomized controlled trial. J Gerontol 60A(2): p. 187-194. PMID: 15814861 <b>Meer informatie:</b>  <a href="http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/compendium/1.4_tai_chi.html">http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/compendium/1.4_tai_chi.html</a></p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar:</b> +</p> <p><b>Nederlandse effectstudie:</b> -</p>	Direct (6 mnd): toename beweegcapaciteit en minder vallen.	Goed

\* **Vallen** is gedefinieerd als aantal valincidenten in een bepaalde periode. Meestal is betreft dit een periode van 1 jaar na de interventie en zijn valincidenten gedefinieerd als een onverwachte gebeurtenis waarin de persoon tot stilstand komt op de grond of een ander lager niveau; **Beweegcapaciteit** geeft aan hoe goed iemand *kan* bewegen. De uitkomstmaten die hiervoor gebruikt worden zijn bijvoorbeeld de Timed Up and Go test, Berg Balance Scale of meting van loopsnelheid; **Werkelijk bewegen** geeft aan hoe actief iemand *daadwerkelijk* is in het dagelijks leven. Dit wordt vaak gemeten met een vragenlijst of een beweegmonitor.

\*\* Om het criterium **effectief** te krijgen moet de studie daarnaast replicabel zijn, de uitkomstmaten relevant en de effecten overtuigend, onderstaande niveaus van effectiviteit worden onderscheiden:

- **Eerste aanwijzingen voor effectiviteit:** minimaal twee studies met een zwakke bewijskracht tonen het effect aan, een voorbeeld hiervan zijn twee interventie met een voor- en nameting;
- **Goede aanwijzingen voor effectiviteit:** minimaal twee studies met matige of een studie met sterke bewijskracht tonen het effect aan; een voorbeeld hiervan zijn twee gecontroleerde klinische trials of een gerandomiseerd onderzoek met controlegroep;
- **Sterke aanwijzingen voor effectiviteit:** minimaal twee studies met sterke bewijskracht tonen het effect aan.

In de kolom gebruiken we de verwijzing **eerste, goed en sterk**.

<sup>1</sup> Lamb et al. Development of a common outcome data set for fall injury prevention trials: The prevention of falls network europe consensus. J Am Geriatr Soc, 2005. 53(9): 1618-1622

## BEWEEGINTERVENTIES

Titel	Beschrijving interventie	Effecten*	Aanwijzingen voor effectiviteit
<b>Actiefplus</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Volwassenen 50+ <b>Type:</b> Cognitief/Psychisch <b>Land:</b> Nederland</p> <p><b>Wat:</b> Een computer gebaseerde interventie om deelnemers bewust te maken van hun eigen beweggedrag en zichzelf leren motiveren en committeren. De deelnemers krijgen algemene informatie over het nut van bewegen en gepersonaliseerd advies om meer te bewegen.</p> <p><b>Hoe:</b> Online</p> <p><b>Vorm:</b> 2 keer gepersonaliseerd advies; bij de start van de studie, 2 maanden later en 4 maanden later.</p> <p><b>Eigenaar:</b> Open Universiteit (Denise Peels, Maartje van Stralen) <b>Meer informatie:</b> Lisette Meijrink, communicatieadviseur Open Universiteit, telefoon 045-5762313 of 045-5762999, e-mail: Lisette.meijrink@ou.nl</p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar: +</b></p> <p><b>Nederlandse effectstudie: +</b></p>	Direct: toename werkelijk bewegen; effect zwakker voor de web-based versie.	Goed
<b>FTO (functionele training ouderen)</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Ouderen</p> <p><b>Type:</b> Fysiek</p> <p><b>Land:</b> Nederland</p> <p><b>Wat:</b> Training onder begeleiding van een fysiotherapeut waarin dagelijkse activiteiten zoals traplopen, opstaan en boodschappen doen worden getraind.</p> <p><b>Hoe:</b> Begeleide individuele of groepstraining</p> <p><b>Vorm:</b> 12 weken 2 maal per week oefenen met maximaal 2 deelnemers onder begeleiding van een fysiotherapeut.</p> <p><b>Eigenaar:</b> TNO</p> <p><b>Meer informatie:</b> <a href="https://www.tno.nl/nl/aandachtsgebieden/gezond-leven/prevention-work-health/lang-gezond-en-actief-leven/functionele-training-ouderen/">https://www.tno.nl/nl/aandachtsgebieden/gezond-leven/prevention-work-health/lang-gezond-en-actief-leven/functionele-training-ouderen/</a></p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar: +</b></p> <p><b>Nederlandse effectstudie: +</b></p>	Direct: toename beweegcapaciteit, maar effect niet beter dan reguliere fysiotherapie.	Goed
<b>Directe feedback over dagelijks bewegen Elke stap telt / every step counts / go4 life</b>			
<b>Elke stap telt</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Ouderen</p> <p><b>Type:</b> Fysiek</p> <p><b>Land:</b> Nederland</p> <p><b>Wat:</b> Het dragen van een pedometer om ouderen te stimuleren om meer te lopen. De training wordt gedifferentieerd op basis van het aanvangsniveau van de deelnemer.</p> <p><b>Hoe:</b> Onbegeleide individuele training met wekelijkse groepstraining in de tweede lijn</p> <p><b>Vorm:</b> Gedurende 10-12 weken, wekelijkse educatiesessies en dagelijkse individuele stapdoelen.</p> <p><b>Eigenaar:</b> SportZeeland</p> <p><b>Meer informatie:</b> <a href="http://www.sportzeeland.nl/nl/aanbod.htm?item=59">http://www.sportzeeland.nl/nl/aanbod.htm?item=59</a></p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar: +</b> <b>Nederlandse effectstudie: +</b></p>	Direct (10 wk): toename beweegcapaciteit en toename werkelijk bewegen.	Goed beschreven (maar door evidentie uit het buitenland voor vergelijkbare interventies toegevoegd)

Titel	Beschrijving interventie	Effecten*	Aanwijzingen voor effectiviteit
<b>Every Step Counts!</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Ouderen  <b>Type:</b> Fysiek  <b>Land:</b> België  <b>Wat:</b> 21-weeken durende interventie gebaseerd op pedometer om ouderen meer te laten lopen gedifferentieerd o.b.v. entreeniveau. <b>Hoe:</b> Zelfstandige individuele training met keuze tot deelname wekelijkse groepstraining in de tweede lijn.  <b>Vorm:</b> 21-weeken durende looptraining gebaseerd op pedometer, 10 weken begeleid en 10 weken zelfstandig.  <b>Basispublicatie voor deze interventie:</b>  Pelssers, J., et al. 2013. "Every step counts!": Effects of a structured walking intervention in a community-based senior organization. J. Aging Phys. Act. 21(2): 167-185. PMID: 22898451  <b>Nederlandse versie beschikbaar: + Nederlandse effectstudie: -</b></p>	Direct (10 wk): toename beweegcapaciteit.	Goed
<b>Groninger Actief Leven Model (GALM)</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Ouderen die matig of niet fysiek actief zijn  <b>Type:</b> Fysiek  <b>Land:</b> Nederland  <b>Wat:</b> Het doel van de interventie is om ouderen meer te laten bewegen. De nadruk ligt op plezier in bewegen, kennismaken met uiteenlopende vormen van bewegen, bevorderen van de fysieke fitheid en in contact komen met leeftijdsgenoten uit de eigen buurt.  <b>Hoe:</b> Begeleide groepstraining  <b>Vorm:</b> 15 weken durend groepstraining, 1 x 60 minuten groepstraining per week.  <b>Basispublicatie voor deze interventie:</b>  de Jong, et al. 2007. Twelve-month effects of the Groningen active living model (GALM) on physical activity, health and fitness outcomes in sedentary and underactive older adults aged 55-65. Patient Educ Couns. 66(2):167-76. PMID: 17329061  <b>Nederlandse versie beschikbaar: + Nederlandse effectstudie: +</b></p>	6 mnd: toename werkelijk bewegen, maar ook in de controlegroep. 12mnd: toename werkelijk bewegen, maar ook in de controlegroep.	Eerste
<b>Go4Life</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Inactieve ouderen met licht tot ernstig overgewicht  <b>Type:</b> Fysiek  <b>Land:</b> Verenigde Staten  <b>Wat:</b> Dagelijks dragen van een versnellingsmeter die de hoeveelheid fysieke activiteit meet, met het doel om 20% meer te bewegen. Het programma bestaat uit 3 stages; Ready, waarin uithoudingsvermogen, kracht, balans en flexibiliteit worden getraind. Set, waarin doelen o.b.v. dagelijkse hoeveelheid fysieke activiteit gesteld worden. Go, waarin ouderen deze doelen gaan behalen.  <b>Hoe:</b> Onbegeleide individuele training met wekelijks telefonisch contact met een begeleider en tweemaandelijks persoonlijk contact.  <b>Vorm:</b> 6 maanden durend activeringsprogramma m.b.v. metingen in het dagelijks leven.  <b>Basispublicatie voor deze interventie:</b>  Thompson, W.G., et al. 2014. "Go4Life" exercise counseling, accelerometer feedback, and activity levels in older people. Archives Gerontol. Geriatr. 58(3): p. 314-319. PMID: 24485546  <b>Meer informatie:</b> <a href="http://go4life.nia.nih.gov/">http://go4life.nia.nih.gov/</a>  <b>Nederlandse versie beschikbaar: + Nederlandse effectstudie: -</b></p>	6 mnd: toename beweegcapaciteit en geen effect op werkelijk bewegen. 12 mnd: geen effect meer op beweegcapaciteit en geen effect op werkelijk bewegen.	Goed onderbouwd (maar door evidentie uit het buitenland voor vergelijkbare interventies toegevoegd)

Titel	Beschrijving interventie	Effecten*	Aanwijzingen voor effectiviteit
<b>Active Living Every Day</b>	<p><b>Doelgroep:</b> Inactieve ouderen met artritis</p> <p><b>Type:</b> Cognitief/Psychisch</p> <p><b>Land:</b> Verenigde Staten</p> <p><b>Wat:</b> Cognitieve en gedragstherapie om barrières om fysiek actief te zijn weg te nemen, gebaseerd op een werkboek en wekelijkse groepssessies.</p> <p><b>Hoe:</b> Groepstraining onder begeleiding van een professional in de tweede lijn.</p> <p><b>Vorm:</b> 20-weken durend educatieprogramma.</p> <p><b>Basispublicatie voor deze interventie:</b> Callahan, et al. 2014. Evaluation of active living every day in adults with arthritis. J. Phys. Act. Health 11(2): p. 285-295. PMID: 23359072</p> <p><b>Meer informatie:</b> <a href="http://www.humankinetics.com/our-programs/our-programs/active-living-every-day-program">http://www.humankinetics.com/our-programs/our-programs/active-living-every-day-program</a></p> <p><b>Nederlandse versie beschikbaar:</b> -</p> <p><b>Nederlandse effectstudie:</b> -</p>	<p>Direct (20 wk): toename beweegcapaciteit en toename werkelijk bewegen. 6 mnd. en 12 mnd. later: beweegcapaciteit niet gerapporteerd, toename werkelijk bewegen persisteert.</p>	Goed

\***Beweegcapaciteit** geeft aan hoe goed iemand *kan* bewegen. De uitkomstmaten die hiervoor gebruikt worden zijn bijvoorbeeld de Timed Up and Go test, Berg Balance Scale of meting van loopsnelheid; **Werkelijk bewegen** geeft aan hoe actief iemand *daadwerkelijk* is in het dagelijks leven. Dit wordt vaak gemeten met een vragenlijst of een beweemonitor.

\*\* Om het criterium **effectief** te krijgen moet de studie minimaal *goed onderbouwd* en daarnaast replicabel zijn, de uitkomstmaten relevant en de effecten overtuigend, onderstaande niveaus van effectiviteit worden onderscheiden:

- **Eerste aanwijzingen voor effectiviteit:** minimaal twee studies met een zwakke bewijskracht tonen het effect aan, een voorbeeld hiervan zijn twee interventie met een voor- en nameting;
- **Goede aanwijzingen voor effectiviteit:** minimaal twee studies met matige of een studie met sterke bewijskracht tonen het effect aan; een voorbeeld hiervan zijn twee gecontroleerde klinische trials of een gerandomiseerd onderzoek met controlegroep;
- **Sterke aanwijzingen voor effectiviteit:** minimaal twee studies met sterke bewijskracht tonen het effect aan.

In de kolom gebruiken we de verwijzing **eerste, goed** en **sterk**.