**Inhoud**

# Intensiteit van training bij de geriatrische patiënt.

Het verouderen van de populatie is wereldwijd een realiteit. De laatste jaren wordt er meer aandacht geschonken aan de oudere populatie en hun kwaliteit van leven. Vooral aan zelfredzaamheid wordt belang gehecht, door de populatie zelf maar ook door instanties zoals de World Health Organisation en de overheid.

De algemene tendens is dat ouderen actiever moeten worden en/of blijven, veel aandacht gaat ook uit naar valpreventie. De kinesitherapeut speelt hierbij een belangrijke rol, zowel in WZC, privé praktijk als in ziekenhuizen. De geriatrische patiënt is met zijn multi-pathologie kwetsbaar en vraagt vaak een andere aanpak. Dit betekent echter niet dat de intensiteit van training laag moet zijn, verschillende studies tonen aan dat ook bij ouderen de intensiteit van revalidatie hoog genoeg moet zijn om een effect te hebben.

Hoe intensief wordt er geoefend met ouderen? Wat zijn de nieuwe inzichten van de laatste jaren; evidence based practice? Hoe doe je dat en is dat wel medisch verantwoord?

Deze bijscholing belicht de nieuwe inzichten over training bij ouderen en vertaalt dit naar evidence based practice. Doel van de bijscholing is inzichten en praktische informatie te verwerven om tot haalbare en succesvolle revalidatieschema’s te komen. Op het einde van de dag kan je een circuit training opstellen specifiek voor kracht, snelheid en balans en je kunt deze makkelijker en moeilijker maken. Je weet hoe je het aspect uithouding in je oefensessie kunt inbouwen. Om tot de juiste intensiteit van trainen te komen heb je motivatie nodig, hierin kunnen caregivers , testschalen en normaalwaarden een belangrijke rolspelen. Tijdens deze studiedag worden verschillende testschalen, waaronder de Berg Balance Scale uitgelegd en besproken, zodat je klaar bent om deze in de praktijk te gebruiken.

Deze permanente vorming is opgezet voor kinesitherapeuten met interesse in het vakgebied van de geriatrische revalidatie en zal plaats vinden op donderdag 22 maart 2018 in de therapietoren van UZLeuven, campus Pellenberg.

**Team lesgevers**  
Margreet van Dijk, Patsy Allegaert, Marlies Locus