

Handleiding voor gezondheidswandelingen

Thuiswonende ouderen

Bewegen is een van de belangrijkste maatregelen om het valrisico bij ouderen te verkleinen. De gezondheidswandelingen helpen 65-plussers om beweging op een goede en gecontroleerde manier op te bouwen en zorgen voor een verbetering van de gezondheid. Door een integratie van beweging in het dagelijks leven vermindert het aantal valpartijen en de mogelijke ernstige letsels ten gevolge daarvan¹.

Het positieve effect van beweging op gezondheid was de basis voor 'Brisk walking'. Dit Engelse project heeft een sterke bewezen effectiviteit voor het verbeteren van de gezondheid en het algemeen welbevinden². Dit concept werd in 2000 voor het eerst in België ingevoerd als 'gezondheidswandelingen' en werd al talrijke keren georganiseerd met groot succes.

Deze gezondheidswandelingen kunnen bijdragen tot:

- Verbeteren van de lichamelijke en psychosociale gezondheid;
- Verbeteren van de conditie en mobiliteit;
- Stimuleren van sociaal contact;
- Stimuleren van samenhangsgevoel;

En ook tot het verminderen en voorkomen van valincidenten!

De gezondheidswandeling

Gezondheidswandelingen zijn **wandelingen in groep onder begeleiding** waarbij de deelnemers wandelen (= flink doorstappen) op hun eigen tempo zonder uitgeput te raken. De gezondheidswandelaars spreken af op een vast vertrekpunt, wandelen 15 minuten en keren via dezelfde weg terug naar het beginpunt.

De bedoeling is om **3 keer per week een half uur te wandelen** op vaste dagen, met een vast beginuur en met een vast start -en eindpunt.

Gezondheidswandelingen hebben **tot doel de conditie van de deelnemers te vergroten**. Dit gebeurt door op comfortabele wijze de intensiteit van het wandelen op te drijven. Zo verbetert de conditie zonder dat je direct buiten adem bent. Het is dus niet hetzelfde als recreatieve wandelingen of fitnesswandelingen. Bij een gezondheidswandeling wordt aan "brisk walking" gedaan, wat betekent dat er een stevig tempo wordt aangehouden, waarbij de deelnemer het lekker warm krijgt maar niet uitgeput raakt.

¹ Een overzicht van effectieve strategieën voor valpreventie bij senioren. Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie.

² Draaiboek gezondheidswandelingen: met dank aan Logo Limburg

De **basisprincipes** luiden:

- ✓ 3 X 30 minuten per week.
- ✓ Matig bewegen = bewegen zonder buiten adem te geraken, zodat de hartslag verhoogt.
- ✓ Toegepast op wandelen betekent dit: doorstappen op eigen tempo, zodat de deelnemers zonder buiten adem te geraken nog gemakkelijk een gesprek kunnen voeren.
- ✓ Geen spectaculaire dingen, maar activiteiten die passen in het gewone dagelijkse leven.

Lage drempel

De gezondheidswandelingen zijn laagdrempelig en hebben heel wat voordelen:

1. Deelname is gratis;
2. Er zijn geen verplichtingen aan verbonden: deelnemers nemen deel als ze willen, er is geen verplichting naar aanwezigheid;
3. Er is slechts een beperkte uitrusting vereist, nl. degelijke schoenen;
4. Het traject begint (bijna) aan de eigen voordeur;
5. Het blijft eenvoudig: vast uur en vaste dagen in de week;
6. Telkens een half uur fysieke inspanning op eigen tempo van de deelnemers.

Grootste gezondheidswinst bij inactieve senioren

Iedereen is welkom om deel te nemen aan de gezondheidswandelingen. Bovendien zijn er ouderen die een extra voordeel kunnen halen uit deelname aan de gezondheidswandelingen. Met gezondheidswandelingen kan je namelijk die ouderen bereiken die de stap niet zetten naar een vereniging of een sportclub, en niet participeren aan de 'klassieke' sport- of beweegactiviteiten. Ouderen die minder actief zijn en zich nog maar weinig buitenshuis begeven kunnen de grootste gezondheidswinst halen uit deze gezondheidswandelingen. Zij vinden meestal geen aansluiting bij bestaande initiatieven.

Om na te gaan wie nog te weinig beweegactiviteiten integreert in het dagelijks leven, kunnen de uitgenodigde ouderen een beweegttest invullen, toegevoegd bij de uitnodigingsbrief. Zo kan elke beoogde deelnemer zijn/haar eigen activiteitsniveau inschatten en worden ze gemotiveerd om deel te nemen aan de gezondheidswandelingen.

Concreet

1. Zoek minstens **twee begeleiders** die het concept en de planning kunnen opzetten en de deelnemers kunnen ondersteunen en motiveren. Dit kan het best door hen rechtstreeks aan te spreken met de vraag of ze deze taak willen opnemen.

Wie kan dit zijn³?

Begeleider 1: Een actief lid of vrijwilliger van binnen/buiten de organisatie: een senior met een goede fysieke conditie en belangstelling voor gezonde activiteiten. Ouderen die resultaat 1 bekomen bij het invullen van de bijgesloten beweegttest, kunnen geschikt zijn om deze rol op te nemen.

Begeleider 2: Een gezondheidswerker die specifiek voor de gezondheidswandelingen wordt ingeschakeld. Dit kan iemand zijn van de sportdienst of wandelvereniging, bewegingsdeskundige, ergotherapeut, kinesitherapeut, bachelor of master lichamelijk opvoeding...

Wat is de taak van de begeleiders?

- ✓ Wandelingen opstarten en lopende houden.
- ✓ Wandelroute bepalen (eventueel in samenspraak met een tweede persoon van de organisatie).
- ✓ Wandelroute verkennen.
- ✓ Aanspreken van de kandidaat-deelnemers en eventuele opvolging als iemand niet geweest is.
- ✓ Motiveren van de deelnemers, voornamelijk bij nieuwkomers en dit tot de gunstige effecten zich laten voelen.
- ✓ Ophalen en verzamelen van de wandelaars voor de aanvang van de wandeling.
- ✓ Meewandelen en zorgen voor een goed verloop van de gezondheidswandelingen.
- ✓ Bewaken van de veiligheid van de deelnemers.

Specifieke taak begeleider 2:

- ✓ Tips meegeven met deelnemers: hoe beweging in te bouwen in het dagelijks leven? Goede tips zijn te vinden op www.10000stappen.be.
- ✓ Kennisoverdracht van de basisprincipes bij bewegen aan begeleider 1.
- ✓ Aandacht richten op de kwetsbare deelnemers tijdens de wandeling.

2. Bepaal de **groep**

Het is aangewezen om de deelnemers op te delen in twee groepen op basis van de resultaten van de ingevulde beweegttest: 'groep 1' die nog fysiek actief is (resultaat 2) en 'groep 2' niet fysiek actieve 65-plussers (resultaat 3). Per groep wordt de gezondheidswandeling dan op een andere dag georganiseerd. Zo kunnen de senioren met een gelijkaardig niveau van fysieke activiteit samen wandelen aan een voldoende uitdagend en toch haalbaar tempo. Deelnemers die het resultaat 1 bekomen bij het invullen van de beweegttest, kunnen ingeschakeld worden als begeleider van de gezondheidswandelingen of aansluiten bij groep 1.

³Actiefiche 5, 10 000 stappen: Begeleide Gezondheidswandelingen, geraadpleegd op www.10000stappen.be

3. Bepaal het **traject**

Voor het selecteren van een goed begaanbaar traject kan je gebruik maken van de checklist "succes- en knelpuntenwandeling" die je in de bijlage vindt. Plan een route met zo weinig mogelijk obstakels. Het traject mag maximum 2000 stappen heen zijn (= +/- 1,4 km).⁴

- De **vertrekplaats** moet een goed bereikbare en bekende plaats zijn in de gemeente, zoals bijvoorbeeld het gemeentehuis of de gebouwen van jullie organisatie. Probeer deze startplaats op een aantrekkelijke manier aan te duiden, bijvoorbeeld door een bord of een vlag.
- Bij voorkeur wordt een **parcours** geselecteerd in een natuurlijke omgeving in de buurt. Is er ergens een bos, park, stads- of wandelroute in de omgeving die uitnodigt tot wandelen? Ga ook na of er eventuele al bestaande wandelroutes zijn binnen de gemeente of de stad die kunnen gebruikt worden. Kies bij voorkeur een vlot begaanbare en natuurlijke omgeving. Wees ook aandachtig voor eventuele gevaarlijke verkeerssituaties in het geplande parcours.
- Hou rekening met de **weersomstandigheden**. Als het regenachtig is, hou dan rekening met eventueel moeilijk bewandelbare paden.
- Zorg ook dat de deelnemers niet teveel drempels moeten nemen of oneffen paden moeten bewandelen die kunnen zorgen voor valincidenten. Dit kan je nagaan aan de hand van de **checklist** "succes- en knelpuntenwandeling" die je ook op de website www.valpreventie.be vindt.
- Ga na of er in de loop van het traject een **rustplaats** voorzien kan worden.
- Een ongeval kan altijd gebeuren: denk na over een **noodplan** en ga ook de verzekering van de deelnemers na. Het is ook aangewezen om een doktersattest van elke deelnemer te vragen om deelnemers met mogelijke ernstige gezondheidsrisico's uit te sluiten.

4. **Timing en frequentie** bepalen

De gezondheidswandelingen hebben enkel een gezondheidswinst, wanneer ze op lange termijn worden uitgevoerd. Probeer de gezondheidswandelingen minstens 2 tot 3 maal per week te organiseren gedurende 5 tot 10 weken⁵. Het is aangewezen om de wandelingen telkens op vaste dagen en met eenzelfde startuur te organiseren. Zorg voor twee gezondheidswandelingen op een verschillend moment, naargelang hun resultaat: 2 of 3 op de beweegtest.

5. Bepaal de **doelgroep** en lijst de deelnemers op.

Nadat dat alle beslissingen over de begeleiding, het uur, de startplaats en de route zijn vastgelegd, kan het informeren van de deelnemers starten. Maak een korte uitnodigingsbrief of flyer waarop een korte omschrijving van de activiteit, de startplaats en het vertrekuur wordt vermeld. Vermeld ook de contactgegevens van de begeleiders en de mogelijke inschrijvingswijze.

Deel ook mee aan de deelnemers dat goede schoenen en gemakkelijke kledij gewenst zijn. De begeleiders volgen op wie graag wil deelnemen. Eén of twee dagen voor de eerste gezondheidswandeling krijgen de deelnemers best een herinnering.

⁴ Actiefiche 5, 10 000 stappen: Begeleide Gezondheidswandelingen, geraadpleegd op www.10000stappen.be

⁵ Actiefiche 5, 10 000 stappen: Begeleide Gezondheidswandelingen, geraadpleegd op www.10000stappen.be

6. Verzamelen van de **nodige materialen** voor de gezondheidswandeling:
 - ✓ Werk eventueel met een abonnementensysteem. Elke sessie verdient een stempel. Bij bijvoorbeeld 20 stempels maken deelnemers kans op een stappenteller.⁶
 - ✓ Fluorescerende (regendichte) jassen.
 - ✓ Uurwerk voor begeleider.
 - ✓ De deelnemers kunnen kiezen om een betrouwbare stappenteller te gebruiken tijdens de gezondheidswandelingen. Deze betrouwbare stappentellers kunnen uitgeleend worden het jullie plaatselijke Lokaal gezondheidsoverleg (Logo) en kunnen ook aangekocht worden via verschillende verkoopplaatsen. Voor meer informatie, ga naar www.vlaamselogos.be of www.10000stappen.be.

7. Plan na de wandeling nog een leuk groepsmoment waarop de deelnemers samenkomen om de wandeling **na te bespreken met een gezond hapje en drankje**.

8. **Blijvend organiseren**

Om gezondheidswinst te boeken bij de deelnemers is het belangrijk dat de gezondheidswandeling een vaste activiteit wordt binnen de organisatie. Overloop de 8 aangeboden punten in deze handleiding en ga na op welke manier deze organisatiepunten een vaste plaats kunnen vinden binnen het beleid van de organisatie of de gemeente.

 - Zoek een begeleider die de gezondheidswandelingen blijvend wekelijks kan organiseren.
 - Wissel de route voldoende af om de aantrekkelijkheid van de activiteit te blijven behouden.
 - Ga na of er een vaste groep kan worden gevormd voor de wekelijkse organisatie van de gezondheidswandelingen.
 - Werk aan de hand van een tienbeurtenkaart. Bij 10 deelnames ontvangen de deelnemers een cadeau.
 - Verwijs naar het gemeentelijk aanbod van bewegingsactiviteiten voor ouderen en maak deelnemen makkelijker door contactinfo te verstrekken of een proefaanbod mee te organiseren.

Voor meer informatie, contacteer het Logo van je regio via www.vlaamselogos.be of ga naar www.valpreventie.be. Wil je nog een stapje verder in het integreren van beweging in je dagelijkse leven? Neem ook eens een kijkje op www.10000stappen.be, www.stapjesterk.be, www.elkestaptelt.be, www.elketraptelt.be of het bewegingsaanbod van je gemeente.

⁶ Actiefiche 5, 10 000 stappen: Begeleide Gezondheidswandelingen, geraadpleegd op www.10000stappen.be