

# Handleiding gezondheidswandelingen

## Woonzorgcentra

---

Bewegen is een van de belangrijkste maatregelen om het valrisico bij ouderen te verkleinen. De gezondheidswandelingen helpen om beweging op een goede en gecontroleerde manier op te bouwen en zorgen voor een verbetering van de gezondheid bij de bewoners. Door een integratie van beweging in het dagelijks leven vermindert het aantal valpartijen en de mogelijke ernstige letsels ten gevolge daarvan<sup>1</sup>.

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 welbevinden<sup>2</sup>. Dit concept werd in 2000 voor het eerst in België ingevoerd als 'gezondheidswandelingen' en werd al talrijke keren georganiseerd met groot succes.

De gezondheidswandelingen kunnen immers een bijdrage leveren 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 maal 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 men direct buiten adem is. 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.

---

<sup>1</sup> Een overzicht van effectieve strategieën voor valpreventie bij senioren. Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie.

<sup>2</sup> 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 het eigen tempo, zodat er zonder buiten adem te raken een gesprek kan gevoerd worden.
- ✓ Geen spectaculaire dingen, maar activiteiten die passen in het gewone dagelijkse leven.

### Lage drempel

De gezondheidswandelingen zijn laagdrempelig en hebben tal van voordelen:

1. Deelname is gratis;
2. Er zijn geen verplichtingen aan verbonden: de bewoners nemen deel als ze er zin in hebben, geen verplichting naar aanwezigheid;
3. Er is slechts een beperkte uitrusting vereist, nl. degelijke schoenen;
4. Het traject start aan het woonzorgcentrum;
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.

### Doelgroep

De gezondheidswandeling wordt georganiseerd voor zowel mobiele (goed lichamelijk functioneren) en minder mobiele bewoners (nood aan een loophulpmiddel bij verplaatsingen) van het woonzorgcentrum. De norm van dagelijks 30 minuten matige beweging of 8000 stappen per dag wordt bij beide groepen 75-plussers moeilijker gehaald. Het is daarom belangrijk om te streven naar persoonlijke vordering op maat en een zo groot mogelijke integratie van beweging tijdens de dagelijkse activiteiten van de bewoners. Dit kan onder andere door het volgen van individuele oefentherapie bij de kinesitherapeut of ergotherapeut, een bijdrage te leveren aan dagelijkse activiteiten van het woonzorgcentrum (bv. licht onderhoud van de tuin, poetswerk, mondelinge berichtgeving naar bewoners), maar ook door het regelmatig gaan stappen of het deelnemen aan georganiseerde beweegactiviteiten. De gezondheidswandelingen zijn hiervoor een geschikte toepassing.

## 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 zijn<sup>3</sup>?*

Begeleider 1: Een actief lid of vrijwilliger van binnen/buiten het woonzorgcentrum: een senior of familielid met een goede fysieke conditie en belangstelling voor gezonde activiteiten. Ouderen die resultaat 1 bekomen bij het invullen van de beweegtest, kunnen ingeschakeld worden als begeleider van de gezondheidswandelingen.

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 in de Lichamelijk Opvoeding...

### *Wat is de taak van de begeleiders?*

- ✓ Wandelingen opstarten en lopende houden.
- ✓ Wandelroute bepalen.
- ✓ 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 deelnemende bewoners.
- ✓ Aandacht richten op de kwetsbare deelnemers tijdens de wandeling en dit rapporteren aan het woonzorgcentrum.
- ✓ Vragen van eventuele bijkomende assistentie van familieleden indien nodig.

### *Specifieke taak begeleider 2:*

- ✓ Inschatten van de fysieke fitheid van de bewoners om mogelijke deelnemers voor de gezondheidswandeling te selecteren.
- ✓ Tips meegeven met deelnemers: hoe beweging in te bouwen in het dagelijks leven? Goede tips zijn te vinden op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be).
- ✓ Kennisoverdracht van de basisprincipes bij bewegen aan begeleider 1.
- ✓ Vragen van eventuele bijkomende assistentie van familieleden indien nodig.

---

<sup>3</sup>Actiefiche 5, 10 000 stappen: Begeleide Gezondheidswandelingen, geraadpleegd op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be)

## 2. Bepaal de **groep**:

Om zoveel mogelijk te streven naar een homogeen samengestelde groep, is het aangewezen om een onderscheid te maken tussen twee groepen: voor de mobiele en minder mobiele bewoners wordt een aparte gezondheidswandeling georganiseerd. Een hulpmiddel dat gebruikt kan worden door de professional om een objectief onderscheid te maken tussen beide groepen, is de 'Timed Up and Go Test' of de 'Tinetti Test'. Meer informatie over beide testen vind je op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be).

### **Mobiele bewoners:**

Om na te gaan wie nog te weinig beweegactiviteiten integreert in het dagelijks leven, kan men de mobiele bewoners een beweegttest laten invullen. Zo kan elke beoogde deelnemer zijn/haar eigen activiteitsniveau inschatten en worden ze gemotiveerd om deel te nemen aan de gezondheidswandelingen.

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

### **Minder mobiele bewoners**

Bij bewoners die minder mobiel zijn en eventueel afhankelijk zijn van een loophulpmiddel, wordt afgeraden om de beweegttest toe te passen.

Hoe ouder men wordt, hoe moeilijker het wordt om de aangewezen norm van 30 minuten matige beweging of 8000 stappen per dag te behalen. Het is daarom noodzakelijk dat de professionele gezondheidswerkers, samen met begeleider 1, een goede inschatting maken van de fysieke fitheid van de bewoners, om zo de beoogde deelnemers te selecteren. Nadruk leggen op de individuele groei van de dagelijkse beweging is bij deze groep heel belangrijk. Stem de duur en de intensiteit van de gezondheidswandelingen zo goed mogelijk af op de mogelijkheden en de persoonlijke vooruitgang van de deelnemende groep.

Geef deze boodschap ook duidelijk mee aan de familieleden en vrijwilligers in het woonzorgcentrum en betrek hen om de gezondheidswandelingen mee te begeleiden en de bewoners te motiveren tot meer beweging. Zo kan per bewoner een familielid of vrijwilliger ingeschakeld worden en kan stappen en rusten (bv. in een rolwagen) tijdens de wandeling regelmatig afgewisseld worden. De aandacht voor een combinatie van beweging en ontspanning is bij deze groep van belang.

Meer informatie over voldoende beweging in het woonzorgcentrum vind je ook in 'Valpreventie in woonzorgcentra: Praktijkrichtlijn voor Vlaanderen'<sup>4</sup> op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be).

---

<sup>4</sup> Milisen, K. (2012). *Valpreventie in woonzorgcentra: Praktijkrichtlijn voor Vlaanderen*. Leuven: Acco.

### 3. Bepaal het **traject**:

Voor het selecteren van een goed begaanbaar traject kan je gebruik maken van de checklist "succes- en knelpuntenwandeling" die je ook op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be) vindt. Plan een route met zo weinig mogelijk obstakels onderweg. Het traject mag maximum 2000 stappen heen zijn (= +/- 1,4 km).<sup>5</sup>

- De **vertrekplaats** moet een centrale plaats zijn in/aan het woonzorgcentrum, zoals bijvoorbeeld de ingang of de eetruimte. 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 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. Plan vooraf mogelijke inkortingen van het traject.
- Zorg ook dat de deelnemers niet teveel drempels moeten nemen of oneffen paden moeten bewandelen die kunnen zorgen voor valincidenten. Ga dit na aan de hand van de **checklist** "succes- en knelpuntenwandeling" die je op de website [www.valpreventie.be](http://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 voor de beoogde deelnemers het doktersadvies te bevragen, om deelnemers met mogelijke ernstige gezondheidsrisico's uit te sluiten.

### 4. **Timing en frequentie bepalen**:

De gezondheidswandelingen hebben enkel een gezondheidswinst wanneer ze op lang termijn worden uitgevoerd. Probeer de gezondheidswandelingen minstens 2 tot 3 maal per week te organiseren gedurende 5 tot 10 weken<sup>6</sup>. Het is aangewezen om de wandelingen telkens op vaste dagen en met eenzelfde startuur te organiseren.

### 5. **Nodig de beoogde deelnemers uit**:

Nadat 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 vertrek uur wordt vermeld. Spreek af met het personeel van het woonzorgcentrum om de wandelingen op het programmabord/-scherm te plaatsen. Informeer ook de familie over de geplande gezondheidswandelingen. Vermeld de contactgegevens van de begeleiders en de mogelijke inschrijvingswijze.

---

<sup>5</sup> Actiefiche 5, 10 000 stappen: Begeleide Gezondheidswandelingen, geraadpleegd op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be)

<sup>6</sup> Actiefiche 5, 10 000 stappen: Begeleide Gezondheidswandelingen, geraadpleegd op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be)

Leg bij het uitnodigen ook de nadruk bij 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.

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.<sup>7</sup>
- ✓ Fluorescerende (regendichte) jassen/vestjes.
- ✓ Uurwerk voor begeleider.
- ✓ De deelnemers kunnen kiezen om een betrouwbare stappenteller te gebruiken tijdens de gezondheidswandelingen. Deze betrouwbare stappentellers kunnen uitgeleend worden bij jullie plaatselijke Logo en kunnen ook aangekocht worden via verschillende verkooppaatsen. Voor meer informatie, ga naar [www.10000stappen.be](http://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 het woonzorgcentrum. Overloop met behulp van deze handleiding de 7 aangeboden stappen en ga na op welke manier deze stappen een vaste plaats kunnen vinden binnen het beleid van het woonzorgcentrum.

- Zoek een begeleider die de gezondheidswandelingen blijvend wekelijks kan organiseren.
- Wissel de route voldoende af om de aantrekkelijkheid 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 10-beurtenkaart. Bij 10 deelnames ontvangen de deelnemers een cadeau.

Voor meer informatie, contacteer het Logo van je regio of ga naar [www.valpreventie.be](http://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](http://www.10000stappen.be), [www.stapjesterk.be](http://www.stapjesterk.be) en [www.elkestaptelt.be](http://www.elkestaptelt.be).

---

<sup>7</sup> Actiefiche 5, 10 000 stappen: Begeleide Gezondheidswandelingen, geraadpleegd op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be)