

# Veiligheidsbingo

## Handleiding

### Wat?

Veiligheidsbingo speel je zoals het originele bingospel, maar is aangevuld met vragen over valpreventie.

Bij elk getrokken cijfer wordt een vraag gesteld over valpreventie. Op die manier krijgen de spelers info over het voorkomen van valincidenten met tips en hulpmiddelen en over de oorzaken, de risicofactoren en de gevolgen van valincidenten.

De begeleiding gebeurt best door een gezondheidswerker of vrijwilliger uit het woonzorgcentrum of de organisatie. Dit kan bijvoorbeeld een ergotherapeut, verpleegkundige of animator zijn.

### Deelnemers

Ideaal voor 65-plussers met een al dan niet verhoogd risico op vallen. Het spel is minder geschikt voor ouderen met ernstige cognitieve problemen. Ervaring met het originele bingospel of kennis rond valpreventie is geen vereiste.

### Spelmateriaal

- ✓ 75 ballen: met op elke bal een cijfer van 1 tot 75;
- ✓ Verzameldoos/draairad voor de ballen waaruit de spelbegeleider telkens een bal kan nemen;
- ✓ *Bingoformulier of spelbord met 24 cijfers gaande van 1 tot 75* voor elke deelnemer dat bestaat uit 24 cijfers gaande van 1 tot 75. Het bord bestaat uit 5 × 5 hokjes, in het midden van het bingoformulier staat geen getal. Ieder cijfer van 1 tot 75 staat maximaal 1 keer op iedere bingokaart. De cijfers staan willekeurig in ieder hokje. Aan de bovenkant van de kolommen staan de letters BINGO.
  - het B-hok bevat 5 cijfers uit de reeks 1 t/m 15
  - het I-hok bevat 5 cijfers uit de reeks 16 t/m 30
  - het N-hok bevat 4 cijfers uit de reeks 31 t/m 45
  - het G-hok bevat 5 cijfers uit de reeks 46 t/m 60
  - het O-hok bevat 5 cijfers uit de reeks 61 t/m 75

Voorbeeldformulier:

B	I	N	G	O
3	28	45	47	70
7	25	34	53	71
15	24	*	59	61
5	16	39	58	72
6	28	35	51	66

- ✓ *Bundel met vragen en antwoorden rond valpreventie;*
- ✓ *Schrijfbord: tekenen van de woordzoeker met kernwoorden bij de vragenlijst van deel VI;*
- ✓ *Ligmat: antwoord bij de vraag Deel VII 'Hoe kom je weer recht na een val?'*

## Spel en verloop<sup>1,2</sup>

De spelbegeleider trekt telkens één bal waarop een cijfer staat. Als een speler het desbetreffende cijfer op zijn bingoformulier/cijferbord heeft staan, mag dit cijfer weggestreept worden. Bij het wegstrepen van elk even cijfer stelt de spelbegeleider een vraag naar keuze uit de bijhorende vragenlijst. De speler die een cijfer kan schrappen beantwoordt de vraag. Indien er meerdere spelers het cijfer kunnen schrappen, kunnen zij samen de vraag beantwoorden. De vragen worden door de spelbegeleider in chronologische volgorde gesteld.

Het spel kan op twee manieren worden gespeeld, afhankelijk van het kennisniveau van de deelnemers rond valpreventie:

- ✓ Groep met voorkennis over valpreventie:  
 Het 'getrokken' cijfer mag enkel worden geschrapt op het bingoformulier/cijferbord als de vraag juist wordt beantwoord. De speler die als eerste een vol bingoformulier/cijferbord heeft (alle cijfers geschrapt), moet "BINGO" roepen om het spel te winnen.  
 Indien meerdere spelers het desbetreffende cijfer op hun bingoformulier/cijferbord staan hebben, beantwoorden ze samen de vraag en kunnen ze het cijfer schrappen. Wanneer alle vragen werden gesteld en nog niemand een volle kaart heeft, is de speler met de meeste geschrapte cijfers op het bingoformulier/cijferbord gewonnen.
- ✓ Groep zonder kennis over valpreventie:  
 De vragen worden telkens besproken nadat het cijfer werd weggestreept. Het al dan niet wegstrepen van het cijfer hangt in deze versie niet meer af van een juist of fout antwoord. De speler die als eerste een volle bingokaart heeft, moet "BINGO" roepen om het spel te winnen. Er kan ook een variant gespeeld worden waarbij de speler wint die als eerste een verticale of horizontale rij vol heeft met cijfers die 'getrokken' zijn, om zo de spelduur te verkorten.

<sup>1</sup> [www.bingospelregels.com](http://www.bingospelregels.com)

<sup>2</sup> [www.spelregels.eu](http://www.spelregels.eu)