

Valpreventie.be

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen



Wandelgids voor lokale besturen

Hoe is deze wandelgids opgebouwd?

Deze wandelgids bestaat uit drie delen.

1

Eerst en vooral krijg je meer informatie over **starten met bewegen** voor 65-plussers. Je leert onder andere meer over:

- De voordelen van beweging
- De bewegingsdriehoek en beweegaanbevelingen
- Tips om meer te bewegen voor 65-plussers
- Wandelen en de voordelen ervan
- Aantal stappen voor 65-plussers

2

Daarna krijg je meer informatie over het **gezondheidsbeleid** in jouw gemeente.

- Kadermethodiek Gezonde Gemeente
 - Stappenplan Gezonde Gemeente
 - Gezondheidsmatrix
 - Succesfactoren
- Checklist 'Valpreventie in het gezondheidsbeleid'
- Walkability score-tool

3

In het laatste hoofdstuk van deze gids vind je tot slot voldoende **beweeginspiratie!**



1



2



3

Starten met bewegen



Ook voor 65-plussers is beweging zeer belangrijk. Het is één van de belangrijkste manieren om vallen te voorkomen.

Op alle leeftijden is het belangrijk om je fitheid op peil te houden en regelmatig te bewegen. Bewegen is namelijk een van de belangrijkste manieren om vallen te voorkomen. Bewegen brengt ook heel wat andere voordelen met zich mee.

Het vermindert de kans op vallen doordat:

- 1** De gezondheid van botten en spieren op peil gehouden wordt.
- 2** De gewrichten soepel blijven.
- 3** De oudere persoon in conditie blijft.
- 4** Het evenwicht verbetert.
- 5** De oudere persoon eenvoudiger dagelijkse taken kan uitvoeren.

Verder zorgt het ook voor andere gezondheidsvoordelen, namelijk:



De nachtrust verbetert



Het heeft een positief effect op het cholesterolgehalte



Minder ervaren van stress, spanning en/of depressieve gevoelens



De kans op obesitas, diabetes type 2, kanker, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten verkleint



Het
immuunsysteem
versterkt



Het geeft meer
energie



Het vergroot de
kans op langer
zelfstandig en
kwaliteitsvol leven



Het heeft een
positief effect op
het geheugen



Het zorgt voor meer
sociale contacten en meer
activiteiten buitenshuis

Enkele tips voor 65-plussers:

Luister naar je lichaam

Beweging wordt vaak gelinkt aan sporten, maar het is **meer dan sporten alleen**. Een goede mix van staan, bewegen en zitten is belangrijk. **Luister naar je lichaam**.

Soms kan je door een ziekte, aandoening of na een operatie beperkt zijn om te bewegen. Doe dan vooral wat je kan en forceer jezelf niet.

Beweging hoef je heus niet als iets groots te zien. Elke vorm van bewegen is een goed begin. Start daarom bijvoorbeeld met wandelen binnenshuis, in de tuin, en daarna kleine verplaatsingen te voet. Door te starten met **kleine, laagdrempelige inspanningen** wordt de kans groter dat je dit zal volhouden.

Start met kleine inspanningen

Werk stap voor stap

Wanneer je wil opbouwen, start dan met de **frequentie** (bv. van 2 naar 3 dagen per week) en/of de **duur** (bv. van 5 naar 10 minuten) op te drijven.

Pas nadien kan je de **intensiteit** opbouwen (bv. rustig wandelen in de tuin naar stevig doorwandelen in het bos). Maar dit pak je best stap voor stap aan.

De bewegingsdriehoek

Het Vlaams Instituut Gezond Leven stelde enkele **beweegaanbevelingen** op, specifiek aangepast aan 65-plussers. Deze aanbevelingen vertrekken vanuit de bewegingsdriehoek.



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**



Probeer doorheen de dag zoveel mogelijk **licht** fysiek actief te zijn.



Combineer dit met voldoende beweging aan **matige en/of hoge** intensiteit doorheen de week.



Drie keer per week oefeningen om je **spierkracht, evenwicht en lenigheid** te trainen mogen niet ontbreken.



Sta ook iedere 30 minuten even **recht**.

Licht intensief bewegen



Bij licht intensieve activiteiten:

- Adem je niet sneller
- Blijft je hartslag normaal
- Kan je gewoon praten

Voorbeelden

- Koken
- Afwassen
- Staand bellen
- Yoga
- Boodschappen doen

Matig intensief bewegen



Bij matig intensieve activiteiten:

- Adem je sneller, maar ben je nog niet buiten adem
- Stijgt je hartslag
- Kan je gewoon praten

Voorbeelden

- (Buiten) wandelen
- Fietsen op de hometrainer
- Elektrisch fietsen
- De trap nemen
- Ramen kuisen
- Zwemmen
- Rijden in je rolstoel

Hoog intensief bewegen



Bij hoog intensieve activiteiten:

- Adem je veel sneller en ben je buiten adem
- Stijgt je hartslag
- Zweet je
- Kan je moeilijk praten

Voorbeelden

- Joggen
- Goed doorzwemmen
- Tuin ompitten
- Handmatig het gras afmaaien

Concrete aanbevelingen voor 65-plussers:

Optie

1

Beweeg het grootste deel van de dag licht intensief

Beweeg minstens 150 tot 300 minuten per week aan **matige** intensiteit



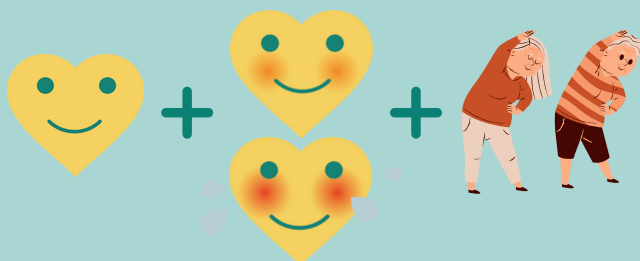
en train hierbij 3 keer per week je **spieren, evenwicht en lenigheid**

Optie

2

Beweeg het grootste deel van de dag licht intensief

Beweeg minstens 150 minuten per week aan **matige tot hoge** intensiteit



en train hierbij 3 keer per week je **spieren, evenwicht en lenigheid**

Optie

3

Beweeg het grootste deel van de dag licht intensief

Beweeg minstens 75 tot 150 minuten per week aan **hoge** intensiteit



en train hierbij 3 keer per week je **spieren, evenwicht en lenigheid**

Enkele tips voor 65-plussers om meer te bewegen



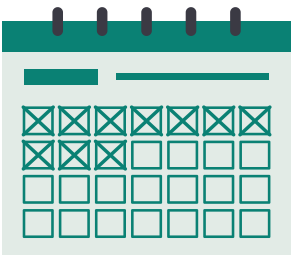
Vermijd urenlang stilzitten. Je doorbreekt het zitten best om de 30 minuten. Door minder te zitten doorheen de dag, ga je automatisch meer licht intensief bewegen. Schil bijvoorbeeld staand je aardappelen of kijk staand naar het weerbericht.



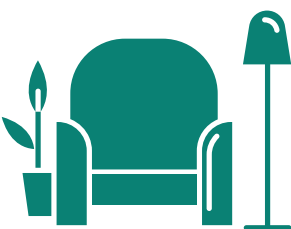
Maak van beweging een **gezonde gewoonte**. Start iedere dag bijvoorbeeld met een kleine wandeling naar de brievenbus of wandel na het vieruurtje even naar de gemeenschappelijke ruimte in het WZC.



Doe wat je graag doet. Ga jezelf bijvoorbeeld niet forceren om iedere week te gaan fietsen wanneer je dit niet graag doet. De kans is dan zeer klein dat je dit op lange termijn zal volhouden.



Plan je beweging. Stel een planning op en kies hierbij voor haalbare doelen. Ga bijvoorbeeld niet meteen een uur aan een stuk wandelen, maar plan dit stap voor stap en bouw langzaam op. De beweeg-weekplanning helpt je alvast op weg.



Pas je omgeving aan. Zet je wandelschoenen bijvoorbeeld vooraan in je kast of hang je regenjas op ooghoogte.

Wandelen en de voordelen ervan

Tijdens een wandeling beweeg je aan **matige** intensiteit. Je ademt sneller, je hartslag stijgt, maar je bent nog niet buiten adem en kan nog vlot praten.

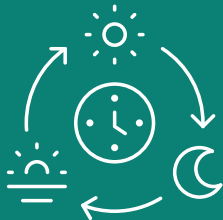
Wandelen is een **laagdrempelige manier** om te starten met bewegen:



De meeste mensen kunnen het, we zijn geboren wandelaars.



Wandelen is niet enkel goed voor het lichaam, maar ook voor de geest.



Wandelen kan je gemakkelijk integreren in het dagelijks leven. Je kan er bijvoorbeeld voor kiezen om indien mogelijk naar de slager te wandelen in plaats van de auto te nemen.



Wandelen is niet duur. Je hebt er enkel stevige en comfortabele schoenen voor nodig die je een goede houvast geven.



Samen wandelen met familie of vrienden maakt het extra leuk.

Aantal stappen per dag voor 65-plussers

Voor 65-plussers worden **8000 stappen per dag als streefdoel** aanbevolen. Dat heeft het meest gunstige effect op de gezondheid.

Natuurlijk is dit afhankelijk van de **fysieke mogelijkheden** van de oudere persoon, dus staar je niet blind op dit cijfer. Zoals eerder vermeld, is het belangrijk om **langzaam op te bouwen**. Iedere stap die een oudere persoon zet, is belangrijk, ook al geraakt hij/zij niet altijd aan 8000 stappen per dag.

Meer info: www.10000stappen.be



1



2



3

Gezondheidsbeleid in jouw gemeente



Een omgeving waarin iedere inwoner, bezoeker en werknemer gestimuleerd wordt om gezond te leven? De kadermethodiek Gezonde Gemeente helpt je hierbij op weg.

Kadermethodiek Gezonde Gemeente



Doel:

Gemeentebesturen en OCMW's een houvast geven bij het uitbouwen van een gezondheidsbeleid.

Binnen de kadermethodiek Gezonde Gemeente wordt er gewerkt aan een **gezonde publieke ruimte**. Ook voor oudere personen is dit belangrijk zodat zij op een veilige en toegankelijke manier kunnen wandelen en bewegen. Via een gezonde publieke ruimte kan de gezondheid van ouderen bevorderd worden.

De publieke ruimte kan een gezonde keuze makkelijker maken door:



Ontmoeting te stimuleren



Gezondheidsongelijkheid te verminderen



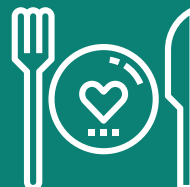
Actieve verplaatsingen te stimuleren (wandelen, fietsen, etc.)



Actieve vrije tijdbesteding te stimuleren



Rookvrij te zijn



Ruimte te geven aan gezonde voeding



Hoe zorg je er als stad of gemeente voor dat oudere personen **meer gaan wandelen** en kiezen voor **actieve verplaatsingen**?

Een overzicht van handige materialen vind je hieronder!

Stappenplan Gezonde Gemeente

De kadermethodiek 'gezonde gemeente' brengt je op weg naar een lokaal gezondheidsbeleid in je gemeente. Speciaal voor lokale besturen werd een 7-stappenplan ontwikkeld.



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018



Meer info: www.gezondleven.be/settings/gezonde-gemeente/beleid-maken/stappenplan-gezondheidsbeleid

Gezondheidsmatrix


Daarnaast helpt de gezondheidsmatrix jouw gemeente om deze acties op een duurzame wijze te organiseren. Het gezondheidsbeleid zet in op:

vier strategieën

- 1 Educatie
- 2 Zorg en begeleiding
- 3 Omgevingsinterventies
- 4 Afspraken en regels

vier niveaus

- 1 Individu
- 2 Buurt
- 3 Gemeente
- 4 Bovenlokaal

 VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN	INDIVIDU, PRIORITAIRE / RISICOGROEPEN	BUURT	GEMEENTE/OCMW (ALLE INWONERS EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE GEMEENTE)	BOVENLOKAAL
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

Succesfactoren

Er zijn 7 succesfactoren om je gezondheidsbeleid te doen slagen:



Bestuurskracht



Burgerparticipatie



Communicatie



Intersectorale
samenwerking en
netwerking



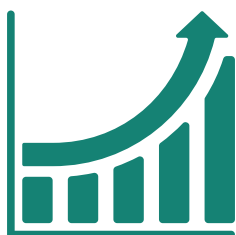
Langetermijnvisie



Voorbeeldfunctie
van het lokaal
bestuur



Mix van acties






Om na te gaan of deze succesfactoren aanwezig zijn in jouw gemeente kan je beroep doen op de groeimeter.

Checklist

'Valpreventie in het gezondheidsbeleid'

Deze checklist heeft drie doelen:

-  Een overzicht geven hoe valpreventie in het gezondheidsbeleid kan worden geïntegreerd
-  Inzicht geven over bestaande initiatieven voor oudere personen
-  Stilstaan bij wat er reeds voorhanden is rond valpreventie en welke elementen nog aan het beleid kunnen toegevoegd worden

Lees aandachtig de stellingen en duid aan wanneer jouw gemeente een actie al dan niet uitvoert.



Deze actie wordt reeds uitgevoerd in de gemeente.



Deze actie wordt nog niet uitgevoerd in de gemeente.



Deze checklist werd opgesteld aan de hand van de vier strategieën van de **gezondheidsmatrix** en werd gebaseerd op de **preventiepeiling** voor lokale besturen van het Vlaams Instituut Gezond Leven.

Meer informatie vind je op www.gezondleven.be/projecten/preventiepeiling

Educatie



We informeren onze inwoners over valpreventie.

Bijvoorbeeld via promotiemateriaal, in het gemeenteblad, via infosessies of workshops, via persberichten, via Vlaamse Otago instructeurs, via Bewegen Op Verwijzing-coaches, etc.

Omgevingsinterventies



Er is een valmeldpunt om plaatsen met een hoog risico op vallen te melden (bv. slecht onderhouden voetpaden, slechte verlichting).



We bieden een beweegaanbod aan voor ouderen (bv. Vlaams Otago oefenprogramma, beweegroute, beweegbank, fit-o-meter).



We organiseren knelpuntwandelingen waarbij we de omgevingen controleren naar toegankelijkheid en 'valkuilen' in de buurt.



Er zijn goed onderhouden en veilige voet- en fietspaden en vervoersknooppunten (bv. voetgangerscirkels)



In parken en straten zijn er op kleine wandelafstand rustbanken aanwezig.



De stoplichten voor voetgangers en fietsers staan langer op groen zodat de oversteeftijd langer is (bv. voor ouderen om rustig te kunnen oversteken).



De gemeentelijke en openbare gebouwen zijn toegankelijk (bv. traptreden niet te hoog en te glad, geen te zware deur om te openen).



Er is voldoende parkeergelegenheid voor personen met een handicap aan de openbare gebouwen met het oog op een goede bereikbaarheid.



De bereikbaarheid van dienstencentra of openbare gebouwen wordt verzekerd door lijnbussen of eigen vervoersdienst.



Inwoners kunnen gebruik maken van een klusjesdienst van de gemeente voor woningaanpassingen ter preventie van vallen (bv. installatie van handgrepen, trapleuningen).

Afspraken en regels



Er worden subsidies voorzien in het kader van huis- en omgevingsveiligheid of klusjesdienst.



Er worden voorschriften en criteria opgesteld (met advies van ouderen) voor het ontwerpen van openbare gebouwen en (wandel)straten (bv. minimale breedte van voetpaden, aangepaste opstapplaatsen van de bus).

Zorg en begeleiding

Inwoners kunnen via de gemeente professioneel advies verkrijgen over valpreventie.



Bijvoorbeeld via doorverwijzing naar een LDC, WGC, huisarts, ergotherapeut, kinesitherapeut, apotheker, podoloog, oogarts, een Vlaamse Otago instructeur, BOV-coach, etc.



We faciliteren de organisatie van een multidisciplinair overleg voor afstemming van complexe zorg in de thuissituatie.

Meer informatie over valpreventie voor lokale besturen

Voor meer informatie over valpreventie kan je terecht op:
www.valpreventie.be/lokale-besturen

Walkabilityscore-tool

De walkabilityscore-tool helpt jou om een inschatting te maken of jouw buurt potentieel heeft voor actieve verplaatsingen en actieve recreatie. Zo krijg je een overzicht van de buurten waar nog werk aan de winkel is en waar dus nog meer **beweegkansen** gecreëerd moeten worden.

Walkability is een voorspeller van beweging. De walkabilityscore bundelt drie belangrijke aspecten:

- 1 Functiemix** = combinatie van functies en voorzieningen in de buurt
- 2 Woondichtheid** = het aantal inwoners per oppervlakte
- 3 Stratenconnectiviteit** = verbinding van straten op basis van het aantal kruispunten per kilometer

Hoe **hoger** de walkability score in een buurt, hoe meer de inwoners bewegen. Naast deze drie aspecten is ook een beweegvriendelijke, gezonde inrichting van de publieke ruimte belangrijk.

Deze tool biedt, naast de walkabilityscore, ook een overzicht van de drie aspecten apart (functiemix, woondichtheid en stratenconnectiviteit). Je kan ook het wandel- en fietsbereik van specifieke doelgroepen ontdekken, zoals specifiek voor **65-plussers!**

Deze tool werd ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven in samenwerking met Departement Omgeving, Agentschap Zorg en Gezondheid en VITO.



[Ontdek de walkabilityscore-tool](#)



1



2



3

Beweeginspiratie



**Inwoners meer beweegkansen aanbieden? In
jouw gemeente zijn er heel wat
beweeginitiatieven mogelijk die zeker
interessant kunnen zijn voor 65-plussers!
We lijsten ze graag voor je op.**

Beweegroutes

Het Vlaams Instituut Gezond Leven lanceerde binnen de campagne 'Elke stap telt' in november 2022 maar liefst 250 nieuwe beweegroutes. Dat zijn wandelroutes met eenvoudige beweegoefeningen voor jong en oud. Deze routes helpen jou om aan je stappendoel te geraken en zijn verspreid over heel Vlaanderen. Op de website www.10000stappen.be vind je een kaartje terug waarop alle beweegroutes in jouw wijk of buurt worden aangeduid.

Gelukswandelingen zijn goed voor de mentale en fysieke gezondheid. Geluksopdrachten kunnen al wandelend worden uitgevoerd waardoor er ook een gezonde portie beweging aan te pas komt. Sinds 2022 is de gelukswandeling één van de beweegroutes binnen de '10.000 stappen: elke stap telt!'-campagne voor lokale besturen.

Neem een kijkje op: www.gezondleven.be/projecten/gelukswandeling

Zitbankenroutes zijn wandelroutes waarbij er maximum 250 meter tussen twee rustplaatsen zit. Deze wandelroute heeft oog voor rust en sociaal contact. De zitbanken kunnen gepersonaliseerd worden met bijvoorbeeld spreuken, beweegoefeningen of misschien wel wandel-weetjes? Meer informatie vind je op: www.gezondleven.be/files/10000-Stappen/Leidraad-beweegroutes-lokale-besturen-10000stappen.pdf



Beweegtuinen

In de binnentuin van een appartementsgebouw of in de tuin van een woonzorgcentrum vind je soms een beweegtuin. Op een leuke en laagdrempelige manier word je zo gestimuleerd om al dan niet samen te bewegen. Je kan er verschillende toestellen terugvinden, zoals stoelfietsen of baren waaraan je je kan opdrukken.



Beweegbanken

Misschien zijn ze al aanwezig bij jou in de gemeente, zoals in het park of naast het lokaal dienstencentrum. Op verschillende plaatsen in Vlaanderen en daarbuiten staan de beweegbanken van IPitup. Dit zijn zowel zitbanken als beweegtoestellen waaraan je verschillende beweegoefeningen kan doen. Speciaal voor oudere personen werd de 'Beweegbank Plus' ontwikkeld. Meer info vind je op: www.ipitup.be



Gezondheidsrally

De gezondheidsrally is een wandeling die gebruik maakt van een quiz over de bewegings- en voedingsdriehoek. Specifiek rond valpreventie maakte Logo Kempen een quiz die je al wandelend doorheen de risicofactoren van vallen gidst. Deelnemers testen hun kennis over valpreventie, krijgen nuttige tips en bewegen samen. Je kan de rally apart organiseren, maar hij kan ook deel uitmaken van een gezondheidsproject of versterkt worden door een andere actie.

Meer info vind je op:

www.gezondleven.be/projecten/gezondheidsrally-1 en
www.logokempen.be/content/gezondheidsrally-valpreventie



Fit-o-meters of beweeglinten

Fit-o-meters of beweeglinten vind je vaak langs sporthallen, in bossen of zelfs in de stad. Ze geven de mogelijkheid om een vooraf opgesteld parcours te volgen en in open lucht te sporten. Bij de oefeningen heb je vaak drie moeilijkheidsgraden: groen voor beginners, blauw voor personen met een goede basisconditie en rood voor gevorderde sporters. De oefeningen focussen onder andere op kracht, lenigheid, coördinatie, snelheid en uithouding.

Een overzicht van de fit-o-meters in Vlaanderen vind je op:

www.sport.vlaanderen/waar-sporten/sporten-in-de-natuur/fit-o-meter/overzicht-fit-o-meters/

Succes- en knelpuntenwandeling

Tijdens een wandeling in groep kunnen oudere personen zelf mogelijke knelpunten, maar ook goede voorbeelden in de omgeving benoemen. Dit gebeurt aan de hand van een succes- en knelpuntenfiche. Daarop wordt aangeduid wat de mogelijke hindernissen zijn, welke elementen succesvol zijn en waar deze succes- en knelpunten zich bevinden.

De verschillende succes- en knelpunten worden telkens per straat of buurt geïnventariseerd. Zo kunnen deelnemers hun dagelijkse wandeling of weg van en naar de winkel, apotheek, ... in kaart brengen.

De lijst met succes- en knelpunten wordt daarna aan de bevoegde gemeentelijke instantie(s) gegeven. Nadien wordt een moment gezocht om met alle deelnemers en bevoegde instanties de resultaten en de nodige toekomstige stappen te bespreken.

De handleiding en succes- en knelpuntenfiche helpen je op weg.



Bewegen op Verwijzing

Elke arts kan personen die te weinig bewegen of veel lang stilzitten doorverwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach in de buurt.

Deze coach zal samen met de oudere persoon een persoonlijk beweegplan opstellen en hem/haar op weg helpen naar een actiever leven. Daarnaast weet de BOV-coach ook welke activiteiten en sporten jouw gemeente en zijn verenigingen aanbieden en kan hij de oudere persoon hiernaar doorverwijzen. Via zijn tips en begeleiding wordt de oudere persoon gemotiveerd om ook na dit traject te blijven bewegen.

Meer informatie vind je op www.bewegenopverwijzing.be



Vlaams Otago oefenprogramma

Het Vlaams Otago oefenprogramma is een individueel thuisoefenprogramma. Het bestaat uit spierversterkende oefeningen, evenwichtsoefeningen en een wandelschema. Het is bedoeld om valincidenten te voorkomen. Dankzij de oefeningen verbetert de spierkracht, het evenwicht, mobiliteit, coördinatie, lichaamshouding, alsook het zelfvertrouwen en de zelfstandigheid van oudere personen. Bovendien kan het een positief effect bieden op de bezorgdheid om te vallen en de sociale contacten. Gedurende minstens 12 weken zal de oudere persoon individueel begeleid worden door een daarvoor opgeleide Vlaamse Otago instructeur. Huisbezoeken, telefonische gesprekken, individuele sessies en groepsessies wisselen elkaar af. Op de website www.valpreventie.be/vlaams-otago-oefenprogramma vind je een overzichtje terug van Vlaamse Otago instructeurs die het Vlaams Otago oefenprogramma aanbieden.



Colofon

Dank aan

Het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen dankt Uschi Nys en Sarah Reyntens van de Vlaamse Logo's en Sarah Dries van het Vlaams Instituut Gezond Leven voor hun bijdrage aan deze gids.



Aansprakelijkheid

Het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor eventuele ongevallen of blessures die door interventies uit de gids zijn ontstaan en kan hiervoor dus niet aansprakelijk worden gesteld. Interventies moeten steeds in functie van de mogelijkheden van de betrokken persoon worden aangepast.

Contactgegevens

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

www.valpreventie.be

expertisecentrum@valpreventie.be

+32 16 32 00 51

Bij het citeren van deze gids, gebruik de volgende referentie: Sevenants S, Belaen G, Meurrens J, Milisen K. (2023). Wandelgids voor lokale besturen. www.valpreventie.be, Leuven.

Valpreventie.be

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen



Vlaanderen
is zorg