

Valpreventie.be

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen



Wandelgids voor zorgverleners

Hoe is deze wandelgids opgebouwd?

Deze wandelgids bestaat uit 3 delen.

1

Eerst en vooral krijg je informatie over **starten met bewegen**.

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 heel wat **praktische tools** aangeboden:

- Een beweeg-weekplanning
- Een checklist 'Veilig schoeisel'
- Een checklist 'Veilig op stap met de rollator'
- Een checklist 'Veilig op stap met de wandelstok'
- Tips voor een gezond wandeltussendoortje
- 10 wandel-weetjes

3

In het laatste hoofdstuk van deze gids vind je voldoende **beweginspiratie!**



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. Hoe begin je daar nu aan? Dat kom je te weten in volgend hoofdstuk!

Op alle leeftijden is het belangrijk om de 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 zorgt voor
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

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. Ook voor oudere personen is het belangrijk om te **luisteren naar hun lichaam**. Soms kan men door een ziekte, aandoening of na een operatie beperkt zijn om te bewegen. Adviseer dan om vooral te doen wat nog kan en zich niet te forceren.

Beweging hoeft 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 oudere personen dit zullen volhouden.

Start met kleine inspanningen

Werk stap voor stap

Wanneer je samen met de oudere persoon 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 de **intensiteit** opgebouwd worden (bv. rustig wandelen in de tuin naar stevig doorwandelen in het bos). Maar dit pakken jullie 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 ompsitten
- 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



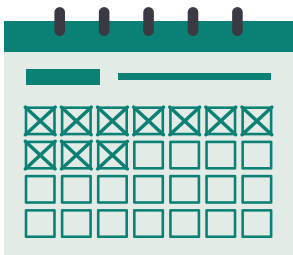
Vermijd urenlang stilzitten. Je doorbreekt het zitten best om de 30 minuten. Door minder te zitten doorheen de dag, ga je automatisch meer licht intensief bewegen. Schil bijvoorbeeld staand je aardappelen of kijk staand naar het weerbericht.



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.

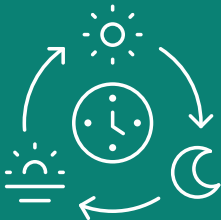
Wandelen is een **laagdrempelige manier** om te starten met bewegen:



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.

Stappen kunnen geteld worden door:



Een **klassieke stappenteller**. Deze kan je aankopen bij de thuiszorgwinkel, bij de apotheker, via een webshop of soms in de supermarkt.



Een **sporthorloge**. Via het display en de bijhorende applicatie kan je het aantal stappen en de afgelegde afstand per dag bekijken.



Een **applicatie op je smartphone**. De meeste smartphones registreren jouw stappen op basis van jouw bewegingen. Deze optie is vaak minder accuraat, maar kan een goede indicatie geven.



1



2



3

Praktische tools



De volgende praktische tools kunnen de oudere persoon helpen om op een veilige en leuke manier te starten met bewegen. Neem zeker een kijkje!

Beweeg-weekplanning



Onderstaande beweeg-weekplanning kan de oudere persoon helpen om na te gaan hoeveel hij/zij op een week tijd beweegt en hoe vlot dat verloopt. De oudere persoon kan deze beweeg-weekplanning alleen invullen of met hulp van een zorgverlener.

Veilig schoeisel



Voor de oudere persoon start aan de wandeling is het belangrijk om na te gaan of zijn/haar schoeisel veilig is, zowel binnen- als buitenshuis.

Onderstaande uitleg en de affiche kunnen de oudere persoon hierbij helpen.

De oudere persoon kan deze uitleg zelf overlopen of samen met een zorgverlener.

Veilig op stap met de rollator

Gebruikt de oudere persoon een rollator? Dan is het belangrijk om, voor hij/zij aan de wandeling begint, even stil te staan bij het gebruik van de rollator.

Onderstaande achtergrondinformatie kan jou hierbij helpen.

Voor de oudere persoon is er een checklist beschikbaar. Deze checklist overloopt hij/zij best samen met een zorgverlener, bijvoorbeeld een kinesitherapeut of ergotherapeut.



Veilig op stap met de wandelstok

Gebruikt de oudere persoon een wandelstok? Dan is het belangrijk om, voor hij/zij aan de wandeling begint, even stil te staan bij het gebruik van de wandelstok.

Onderstaande achtergrondinformatie kan jou hierbij helpen.

Voor de oudere persoon is er een checklist beschikbaar. Deze checklist overloopt hij/zij best samen met een zorgverlener, bijvoorbeeld een kinesitherapeut of ergotherapeut.



Gezond wandel- tussendoortje



Tijdens of na een wandeling is het tijd voor een gezond tussendoortje. Gezonde voeding is ook in het kader van valpreventie zeer belangrijk. Het zorgt ervoor dat je spieren en botten sterk blijven en verlaagt zo het valrisico.



Wandel-weetjes



Samen wandelen of bewegen is vaak **nóg** leuker!
Ondek onze 10 interessante weetjes over
valpreventie en overloop ze tijdens jouw
wandeltocht.





1



2



3

Beweeginspiratie



**Heeft jouw cliënt/patiënt zin om meer te bewegen? In jouw stad of dorp zijn er heel wat beweeginitiatieven 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

Je hebt ze waarschijnlijk wel al eens gezien bij jou in de buurt, 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.



Zelf aan de slag met beweeg oefeningen?

Spierkracht, evenwicht en lenigheid wordt best 3 keer per week getraind.



Filmpje 'Beweeg mee met Saartje' - oefeningen in zit



Filmpje 'Beweeg mee met Saartje' - staande oefeningen



Kracht oefeningen
Vlaams Insitituut Gezond
Leven



Stretch oefeningen
Vlaams Insitituut Gezond
Leven



Oefenprogramma voor
ouderen UZ Leuven

Meer informatie:

www.valpreventie.be/filmpjes

www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/beweeg oefeningen

Meer informatie over de verschillende valrisicofactoren

Meer informatie over de verschillende valrisicofactoren vind je hier:



[Vlaamse praktijkrichtlijn thuissetting](#)

[Vlaamse praktijkrichtlijn woonzorgcentra](#)



[Checklist 'Haal je beste zicht boven'](#)



[Checklist 'Een valvrij huis? Doe de test!'](#)



[Checklist 'Een valvrije kamer in je WZC? Doe de test!'](#)

En tal van andere materialen vind je op www.valpreventie.be/materialen

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, ergotherapeut Bryan Beck en de bewoners van WZC Sint-Pieter Lochristi Palmyre Kerschaever en Marie-José Coussé 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, De Coninck L, Milisen K. (2023). Wandelgids voor zorgverleners. www.valpreventie.be, Leuven.

Valpreventie.be

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen



Vlaanderen
is zorg