

Valpreventie.be

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen



Wandelgids voor 65-plussers

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
- 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

Is jouw goesting om te bewegen aangewakkerd? Dan vind je in het laatste hoofdstuk van deze gids 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. Hoe begin je daar nu aan? Dat kom je te weten in volgend hoofdstuk!

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 Je de gezondheid van je botten en je spieren op peil houdt.
- 2 Je gewrichten soepel blijven.
- 3 Je in conditie blijft.
- 4 Je evenwicht verbetert.
- 5 Je eenvoudiger dagelijkse taken kan uitvoeren.

Verder zorgt het ook voor andere gezondheidsvoordelen, namelijk:



Je nachtrust verbetert



Het heeft een positief effect op je cholesterolgehalte



Je ervaart minder stress, spanning en/of depressieve gevoelens



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



Jouw
immuunsysteem
versterkt



Je krijgt meer
energie



Het vergroot de
kans op langer
zelfstandig en
kwaliteitsvol leven



Het heeft een
positief effect op je
geheugen



Het zorgt voor meer
sociale contacten en meer
activiteiten buitenshuis

Luister naar je lichaam

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.

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.

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:

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 om meer te bewegen



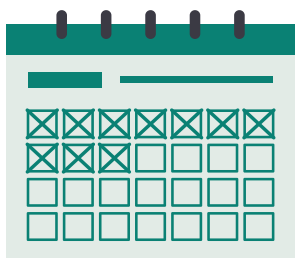
Vermijd urenlang stilzitten. Je doorbreekt het zitten best om de 30 minuten. Door minder te zitten doorheen de dag, ga je automatisch meer licht intensief bewegen. Schil bijvoorbeeld staand je aardappelen of kijk staand naar het weerbericht.



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.

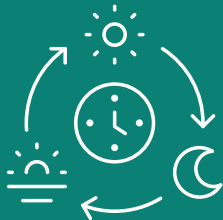
Wandelen is een **laagdrempelige manier** om te starten met bewegen:



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 je gezondheid.

Natuurlijk is dit afhankelijk van **jouw fysieke mogelijkheden**, dus staar je niet blind op dit cijfer. Zoals eerder vermeld, is het belangrijk om **langzaam op te bouwen**. Iedere stap die je zet, is belangrijk, ook al geraak je 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 jou helpen om op een veilige en leuke manier te starten met bewegen. Neem zeker een kijkje!

Beweeg-weekplanning



Wil je meer bewegen?
Gebruik de beweeg-weekplanning en maak je goede voornemens ook echt waar!

Veilig schoeisel



Voor je start aan je wandeling is het belangrijk om na te gaan of je schoeisel veilig is, zowel binnen- als buitenshuis.

Onderstaande uitleg en de affiche kunnen jou hierbij helpen.

Overloop dit eventueel samen met een zorgverlener.

Veilig op stap met de rollator

Gebruik je een rollator?
Dan is het belangrijk om, voor je aan je wandeling begint, even stil te staan bij het gebruik van jouw rollator.

Onderstaande checklist kan jou hierbij helpen.

Overloop hem samen met een zorgverlener, bijvoorbeeld een kinesitherapeut of ergotherapeut.



Veilig op stap met de wandelstok

Gebruik je een wandelstok? Dan is het belangrijk om, voor je aan je wandeling begint, even stil te staan bij het gebruik van jouw wandelstok.

Onderstaande checklist kan jou hierbij helpen.

Overloop hem 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



Heb jij 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.



© IPitup vzw



© Vlaams Instituut Gezond Leven

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

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.



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/



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 jou een persoonlijk beweegplan opstellen en je op weg helpen naar een actiever leven. Daarnaast weet je coach ook welke activiteiten en sporten jouw gemeente en zijn verenigingen aanbieden en kan je hiernaar doorverwijzen. Via zijn tips en begeleiding word je 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 jouw spierkracht, je evenwicht, mobiliteit, coördinatie, lichaamshouding, alsook je zelfvertrouwen en je zelfstandigheid. Bovendien kan het een positief effect bieden op de bezorgdheid om te vallen en je sociale contacten. Gedurende minstens 12 weken zal je 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?

Je traint best 3 keer per week je spierkracht, evenwicht en lenigheid.



Filmpje 'Beweeg mee met Saartje' - oefeningen in zit



Filmpje 'Beweeg mee met Saartje' - staande oefeningen



Kracht oefeningen
Vlaams Insituut Gezond
Leven



Stretch oefeningen
Vlaams Insituut Gezond
Leven



Oefenprogramma voor
ouderen UZ Leuven

Meer informatie:
www.valpreventie.be/filmpjes
www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/beweeg oefeningen

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 65-plussers. www.valpreventie.be, Leuven.

Valpreventie.be

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen



Vlaanderen
is zorg