

BEWEEGTIPS

voor ouderen
ook in uitzonderlijke tijden



© Nancy Limpens -
Vlaamse Ouderenraad



Logo-Oost-Brabant vzw ondersteunt je onder meer met:
drukwerk | materialen | vormingen | projecten |
de uitwerking van een gezondheidsbeleid op maat van jouw organisatie

WOORDJE VOORAF

Overal zijn ingrijpende maatregelen van kracht om de verspreiding van het coronavirus in te dijken. Voor bewoners en medewerkers in woonzorgcentra zijn de strenge maatregelen allesbehalve evident. Ze vragen heel wat aanpassingen van de dagelijkse werking en creëren extra belasting en stress. Bovendien worden veel activiteiten en evenementen afgelast. Zo ook de Week van de Valpreventie.

Blijf in beweging

Samen met het Expertisecentrum Valpreventie roepen we echter op om tijdens deze Coronacrisis in beweging te blijven, al dan niet in de buitenlucht. Bewegen is niet alleen goed in het kader van valpreventie, maar heeft ook tal van andere voordelen voor een gezond lichaam en algemeen welbevinden. Houd wel steeds rekening met de algemene maatregelen om de verspreiding van het virus tegen te gaan.

In dit document vind je, ter inspiratie, aanbevelingen en gezonde tips die je kan gebruiken in het woonzorgcentrum. Er zijn heel wat mogelijkheden om te blijven bewegen. Het vraagt wat aanpassing, maar is zeker de moeite waard!

In 2021 hopen wij jullie een nieuwe en feestelijke 10de editie van de Week van de Valpreventie te kunnen brengen.

INHOUD

Woordje vooraf.....	2
Inhoud.....	3
Waarom bewegen bij ouderen NU stimuleren?	4
Waarom is beweging zo belangrijk?	4
Waarom is beweging bij ouderen van levensbelang?	4
Wat zijn de aanbevelingen?.....	5
Beweegoefeningen.....	6
Tip: laat je coachen via bewegen op verwijzing	6
Activiteitenkaarten voor actief ouder worden	6
Oefenpakket: specifieke oefeningen op maat voor de thuiswonende oudere	7
Oefenprogramma vanuit zittende houding	7
Oefenprogramma voor een stabiele houding, spierkracht en evenwicht	7
Maak een (INDOOR) beweegroute.....	7
Krachtoefeningen in beeld	7
Stretchoefeningen	8
Beweegfilmpjes	8
Blijf Sporten	8
OKRA-‘Beweeg in uw kot’-filmpjes	8
Tofsport.....	8
Filmpje Jan Ypermanziekenhuis leper	8
Beweegfilmpjes ‘Bewegen op de stoel’ (NL).....	9
Aanvullende printbare materialen	9

WAAROM BEWEGEN BIJ OUDEREN NU STIMULEREN?

Het algemene advies tijdens deze coronaperiode is uiteraard om **zoveel mogelijk binnen te blijven**, maar wetenschappers roepen op om ook nu te blijven bewegen. Senioren die regelmatig gingen wandelen, kunnen die wandelingen best ook nu blijven doen (conform de richtlijnen van jouw WZC). Maar ook wie voor de coronacrisis al niet erg actief was, kan extra gestimuleerd worden tot bewegen. Want iedereen heeft baat bij voldoende beweging.



WAAROM IS BEWEGING ZO BELANGRIJK?

Gezond leven? Daar hoort een gezonde mix van zitten, staan en bewegen bij. Maar wat is dat en hoe pak je dat best aan? Alle huidige wetenschappelijke kennis over bewegen en lang stilzitten vind je in de bewegingsdriehoek. Met richtlijnen die voor iedereen, dus ook voor onze senioren, haalbaar zijn.

Meer weten over de bewegingsdriehoek? Je kan alle info terugvinden op www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag.

WAAROM IS BEWEGING BIJ OUDEREN VAN LEVENSBELANG?

Beweging heeft eerst en vooral een grote impact op de geestelijke gezondheid van iedereen én al zeker bij deze kwetsbare groep. Maar daarnaast zorgt het ook voor:

- een lager risico op dementie;
- behoud van spiermassa en dus meer spierkracht op hoge leeftijd (85+);
- meer lenigheid;
- hoger uithoudingsvermogen;
- vertraging van botontkalking:
- meer soepele gewrichten;
- lager risico op valincidenten;
- betere spijsvertering en stoelgang, en dus minder obstipatie;
- lagere risico op doorligwonden;
- vooruitgang van de levenskwaliteit van ouderen in woonzorginstellingen;
- afname van frequentie van incontinentie;
- ...

Ouderen stimuleren om te (blijven) bewegen? Dat kunnen we **samen** doen! Nu nog meer dan anders. Want blijven bewegen is voor iedereen van vitaal belang om gezond en sterk te blijven. Met dit document bezorgen we je links naar kant-en-klare tools waarmee senioren zelfstandig aan de slag kunnen. Klaar om af te printen en meteen te verspreiden.

OPGELET:

Ook de regels rond hygiëne en sociaal contact spelen bij beweging een grote rol. Raadpleeg alle regels van de overheid via www.info-coronavirus.be.

WAT ZIJN DE AANBEVELINGEN?

Sinds 2017 zijn er enkele nieuwe aanbevelingen die erg relevant zijn voor fysiek inactieve ouderen, zoals de overkoepelende aanbeveling 'Elke vooruitgang telt voor je gezondheid', de aanbeveling voor licht intensief bewegen, en de mogelijkheid om matig intensieve beweging te spreiden tijdens de week en te combineren met hoog intensieve beweging. Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het samen in deze beweegerichtlijnen voor ouderen (65 jaar of meer):

- | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Elke dag bewegingen van lichte intensiteit en dit tijdens het grootste deel van de dag
<i>(bv. rechtstaan, traag stappen, opruimen, dansen tijdens het afstoffen ...)</i> | <ul style="list-style-type: none">• Daarnaast bewegen ouderen bij voorkeur<ul style="list-style-type: none">• minstens 2u30 (150 minuten) per week aan matige intensiteit <i>(bv. rustig fietsen, werken in de tuin, ramen wassen ...)</i>OF• 1u15 minuten (75 minuten) per week aan hoge intensiteit <i>(bv. stevig doorfietsen, spitten in de tuin, joggen ...)</i>OF• een combinatie van beiden. | <ul style="list-style-type: none">• Mag het iets meer zijn? Spoor ouderen aan om 3 maal per week activiteiten in te plannen om hun spieren, evenwicht en lenigheid te trainen. <i>(zo vermindert een oudere het risico op vallen en is hij/zij langer in staat om zelfstandig te blijven wonen)</i> |
| + | | + |

Voor een gezondheidsbevorderend effect is het aanbevolen om minstens 10 minuten aaneengesloten te bewegen. Vind je het als hulpverlener niet zo handig om in minuten te rekenen? Meet dan de beweging in stappen (bv. met behulp van een stappenteller)! Dagelijks **8.000 stappen** zetten is ideaal voor een goede gezondheid van senioren.

8.000 stappen... Het lijkt in deze omstandigheden gigantisch veel. Is deze aanbeveling niet realistisch, bijvoorbeeld omdat de gezondheidstoestand van de oudere daar een stokje voor steekt? Onthoud vooral dat **ELKE STAP TELT**.

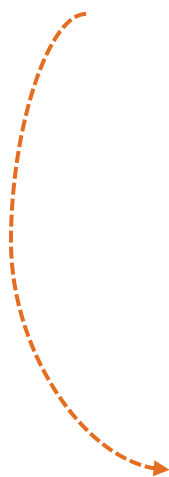
De benen strekken tijdens reclame op tv, een extra toertje op de gang,... Motiveer om kleine extra stappen of beweging in het dagelijkse leven te integreren. En dit binnen ieders eigen mogelijkheden.

Meer weten over beweging en sedentair gedrag bij ouderen? Je vindt alle aanbevelingen terug op www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/.

BEWEEGOEFENINGEN

Goede beweegactiviteiten voor senioren? Dat is een combinatie van oefeningen om:

- **de spieren te trainen:**
gewichten heffen, op de hometrainer fietsen, de trap nemen, krachtoefeningen zoals je in deze bundel terugvindt
- **het evenwicht te oefenen:**
evenwichtsoefeningen, oefeningen zoals op één been staan, yoga ...
- **de lenigheid te bevorderen:**
stretchoefeningen zoals je ook verder terugvindt



TIP: LAAT JE COACHEN VIA BEWEGEN OP VERWIJZING

Vlamingen zoeken massaal manieren om tijdens deze Coronaperiode fit en gezond te blijven. Essentieel hierbij is: blijven bewegen. Heb je een duwtje in de rug nodig?

Om personen te helpen en om de druk op huisartsen niet te vergroten, werd in overleg met Domus Medica beslist dat wie nu een Bewegen Op Verwijzing-begeleiding wil volgen **tijdelijk geen verwijsbrief nodig heeft** om dat te doen. Bovendien is de coaching dankzij steun van de Vlaamse overheid en lokale besturen gratis of maximum 10 euro per half uur!

Breng ouderen of je organisatie in contact met een bewegingscoach: coaching kan individueel of in groep. Samen stellen ze - telefonisch of via videobellen - een beweegplan op maat van de oudere op.

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

- | | |
|--------------------------------------------|----------------------------------------|
| • <i>Eerstelijnszone Leuven</i> | Coach Wouter Buelens
0468 13 08 88 |
| • <i>Eerstelijnszone Demerland</i> | Coach Nans Luyten
0486 34 12 80 |
| • <i>Eerstelijnszone Zuidoost Hageland</i> | Coach Beeleke Bredero
0487 28 16 53 |

Meer weten? Lees er alles over op de website
www.bewegenopverwijzing.be.

Hieronder volgt een overzicht met kant-en-klare beweegoefeningen. Print de documenten af, hang ze op of bezorg ze aan de ouderen binnen jouw organisatie.

ACTIVITEITENKAARTEN VOOR ACTIEF OUDER WORDEN

Deze activiteitenkaarten zijn bedoeld voor zorgverleners die met ouderen (met of zonder beperking) werken. Ze geven suggesties en ideeën over welke fysieke activiteiten zij kunnen doen. Er worden naast voorbereidende of opwarmingsoefeningen ook ideeën gegeven voor opdrachten rond coördinatie, evenwicht, cognitie en sociale opdrachten, stretching, kracht en ontspanning.

Download het pakket [hier](#).

OEFENPAKKET: SPECIFIEKE OEFENINGEN OP MAAT VOOR DE THUISWONENDE OUDERE

Dit oefenpakket biedt zorgverleners informatie over verschillende oefeningen ter bevordering van lenigheid, kracht en evenwicht bij thuiswonende ouderen, maar kunnen ook een inspiratiebron vormen voor zorgverleners in residentiële zorgcentra.

Download het oefenpakket via onze website: [thuisoefenprogramma voor ouderen](#)

OEFENPROGRAMMA VANUIT ZITTENDE HOUDING

Met dit thuisoefenprogramma kan een oudere vanuit zittende houding zelf aan de slag. Het document kwam tot stand in samenwerking met [ProFouND](#). Dit thuisoefenprogramma is ook bruikbaar binnen de residentiële zorg.

Download het oefenprogramma via onze website: [thuisoefenprogramma voor ouderen \(zittend\)](#)

OEFENPROGRAMMA VOOR EEN STABIELE HOUDING, SPIERKRACHT EN EVENWICHT

Met dit oefenprogramma kan de oudere zelf werken aan een stabiele houding, spierkracht en evenwicht. Het document kwam tot stand in samenwerking met [ProFouND](#). Dit thuisoefenprogramma kan ook gebruikt worden door zorgverleners binnen de residentiële zorg.

Download het oefenprogramma via onze website: [thuisoefeningen voor ouderen](#).

MAAK EEN (INDOOR) BEWEEGRROUTE

De beweegroute bestaat uit 15 tot 20 eenvoudige beweegoefeningen. Ze maakt gebruik van bestaande elementen in het gebouw, zoals trappen.

Print de oefeningen af en hang ze uit in een gebouw of tuin. Deelnemers volgen de route en trainen ondertussen hun kracht, uithoudingsvermogen en balans. De oefeningen zijn laagdrempelig en dus geschikt voor jong en oud!

Download de [eenvoudige](#) of [moeilijkere](#) versie.



KRACHTOEFENINGEN IN BEELD

Het Vlaams Instituut Gezond Leven raadt aan om drie keer per week aan de versterking van de (grote) spieren en botten te werken. *Let op: dat komt dus bovenop de aanbevolen 150 minuten matig intensieve beweging per week voor volwassenen.*

In deze bundel vind je een overzicht van krachtoefeningen, met en zonder weerstandsband. De oefeningen richten zich op verschillende spiergroepen (schouderpijnen, rugspieren, arm- en borstspieren ...) en zijn telkens opgesplitst in drie varianten: vanuit een zetel, vanuit een stevige stoel en rechtstaand.

Download de krachtoefeningen via [hier](#).

STRETCHOEFENINGEN

Bovendien raadt het Vlaams Instituut Gezond Leven senioren aan om, naast spierversterkende oefeningen, minstens twee keer (bij voorkeur drie) per week specifieke coördinatie-oefeningen te doen. Ouderen lopen zo minder risico om te vallen.

Download de stretchoefeningen via de website van het [Vlaams Instituut Gezond Leven](#).

BEWEEGFILMPJES

Heeft jouw organisatie een Facebook-pagina, nieuwsbrief of smart tv's in kamers van senioren? Zet dan onderstaande beweegfilmpjes in de kijker.

BLIJF SPORTEN

Op www.blijfsporten.be, een initiatief tijdens de corona-weken van o.a. Sport Vlaanderen en Okra Sports, vind je eenvoudige beweegtips én -filmjes voor senioren terug. Enkele belangrijke coronatips die hierbij geformuleerd werden zijn:

1. Bouw de beweging langzaam op.
2. Sport en beweeg rustig en niet te intensief.
3. Sport als het kan in open lucht.
4. Binnen bewegen is beter dan niet bewegen.
5. Houd afstand van anderen.
6. Gebruik enkel je eigen materiaal.
7. Wie ziek is, al een paar symptomen heeft, of koorts heeft, gaat beter niet plots extra bewegen of sporten.

OKRA-‘BEWEEG IN UW KOT’-FILMPJES

OKRA, de grootste vereniging voor 55-plussers in Vlaanderen & Brussel, plaatst de komende weken regelmatig filmpjes op YouTube om senioren aan het bewegen te krijgen. Bekijk hun [‘Beweeg in uw kot’-filmpjes](#) op hun YouTube kanaal.

TOFSPORT

Tofsport, de sportdienst van de stad Leuven, zorgt iedere week voor drie nieuwe video's met beweegtips voor senioren én gezinnen. In de video's legt beweegcoach Maarten verschillende oefeningen uit. Hij voorziet per oefening makkelijke en moeilijkere varianten. Alle oefeningen zijn wetenschappelijk onderbouwd. Ze hebben het doel om de kracht, stabiliteit en lenigheid van senioren te onderhouden en te verbeteren.

Iedere maandag, woensdag en vrijdag komen er nieuwe filmpjes online op de [Facebookpagina van Tofsport](#).

FILMPJE JAN YPERMANZIEKENHUIS IEPER

In het Jan Ypermanziekenhuis werd in het kader van valpreventie een filmpje ontwikkeld dat wordt afgespeeld op de tv-schermen om ouderen aan te moedigen te bewegen. Het filmpje start met informatie over het belang van voldoende beweging. Daarna krijgen de kijkers instructies over hoe zij de oefeningen moeten uitvoeren. De oefeningen zelf worden voorgetoond door zorgverleners van het ziekenhuis zelf. [Bekijk het filmpje hier](#).

BEWEEGFILMPJES 'BEWEGEN OP DE STOEL' (NL)

Zorginstelling Cordaan uit Amsterdam heeft zes speciale beweegfilmpjes zitgymnastiek ontwikkeld. De oefeningen kunnen individueel uitgevoerd worden. Uniek aan deze filmpjes is dat je vanuit de mogelijkheden van de oudere kunt kiezen tussen een lichte of zware oefeningen voor ouderen in een stoel, in combinatie met eenvoudige of complexe oefeningen. [Ga naar de filmpjes](#)

AANVULLENDE PRINTBARE MATERIALEN

Mag het iets meer zijn? Onderstaande materialen kunnen gedownload worden via [onze webshop](#).

- [Bewegingsdriehoekfolder](#)
- [Bewegingsaffiche](#)
- [Bewegingspostkaartje](#)
- [Placemat bewegingsdriehoek op maat van ouderen](#)

Meer informatie over gezondheidsbevordering?



Logo Oost-Brabant

016 86 06 05

info@logo-oostbrabant.be
www.logo-oostbrabant.be

Meer informatie over het coronavirus?

www.info-coronavirus.be

0800 14.689 (tussen 8 en 20u)

@CrisiscenterBE en @be_gezondheid

De 'factcheck' van Gezondheid en Wetenschap