

# MINDER VALLEN DOOR MEER BEWEGEN

## Valpreventie voor ouderen - Lokale aanpak

### Cursus 'Kom in Beweging'

Centraal in de lokale aanpak valpreventie staat de cursus 'Kom in Beweging'. De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten en 6 weken na afloop nog een herhalingsles.



De cursus, zoals hieronder beschreven, is ontwikkeld door Karin Abutan, fysiotherapeut te Rotterdam, medisch centrum Blakeburg. Karin heeft vele jaren ervaring in het werken met ouderen en in het begeleiden van beweeglessen aan ouderen.

#### Doelen van de cursus:

- Deelnemers (65+) leren hoe zij hun valrisico kunnen beperken door aanpassing van schoeisel, woning, leefstijl et cetera. Voor oudere migrantengroepen kan het raadzaam zijn de leeftijd te verlagen naar 55+.
- Deelnemers ervaren het effect van deelname aan het beweegprogramma; deze ervaring is de motivatie om ook na afloop in beweging te blijven.
- Deelnemers ervaren de gezelligheid van het bewegen in een groep en breiden hun sociale netwerk uit.

Iedere bijeenkomst is opgebouwd uit 2 delen:

1. Thema - gericht op het verminderen van het valrisico  
Vanuit de lokale aanpak adviseren wij waar mogelijk een gastspreker uit de lokale omgeving te vragen, om dit thema te behandelen (zie per thema voor de suggestie).
2. Bewegles van 30 minuten  
Gericht op spierversterking, balans en cognitieverbetering. Wij adviseren het beweegprogramma door een professional (fysiotherapeut, beweegtherapeut) te laten begeleiden.

#### Thema's

De beschrijving van de cursus geeft per thema het belang van dit thema en belangrijke aandachtspunten. We verwijzen voor uitgebreidere informatie naar onderdelen van de werkplaats valpreventie en naar relevante websites.



### Oefeningen

Alle oefeningen zijn uitgeschreven en door fysiotherapeut en beweegtherapeut zonder problemen te gebruiken. Begin het beweegprogramma met een korte warming -up en eindig met een korte cooling down. Zorg, zeker bij warm weer, voor water. De huiswerk oefeningen voor de deelnemers zijn uitgeschreven en van een tekening voorzien.

[Bekijk hier de PDF wmo-valpreventie oefening.](#)

Om de onderlinge sociale band te versterken bieden wij na afloop een kop koffie aan. Eventueel te vervangen door kleine snack. Wij hebben goede ervaring met een vrijwillige gastvrouw uit de leeftijdsgroep van de deelnemers. De gastvrouw ontvangt de deelnemers, belt de afwezigen na, ondersteunt de cursusleiding en schenkt koffie en thee na afloop.

## Bijeenkomst 1 - kennismaking met de cursus en met elkaar

Voorafgaand aan de eerste bijeenkomst schrijven alle deelnemers zich in. Vraag de deelnemers om een half uur eerder te komen en vraag collega's om te assisteren bij het invullen van de formulieren.

[Bekijk hier de PDF: Valrisicotesten 1+ 2](#)

[Bekijk hier de PDF: 0-meting vragenlijst](#)

Bloeddrukmeting - optioneel

Vraag een wijkverpleegkundige om de bloeddruk te meten.

De bloeddrukmeting is een momentopname. Het doel hiervan is risico's van een te hoge of te lage bloeddruk uit te sluiten. Bij te hoge of te lage bloeddruk is het raadzaam om de oudere door te verwijzen naar de assistent van de huisarts om nogmaals de bloeddruk op te laten meten. Werk je samen met een huisartsenpraktijk bespreek dan vooraf of je wel of niet de bloeddruk laat meten en bij welke waarden je deelnemers doorstuurt naar de huisartsenpraktijk.

Nadat iedereen ingeschreven is start de eerste les met een welkom aan iedereen.

De deelnemers zitten op een stoel. Stoelen zijn zodanig opgesteld dat iedereen de cursusleider goed kan zien.



Leg het doel van de cursus uit:

Doelen van de cursus.

- Via deze cursus leer je wat je zelf kunt doen om je valrisico te verminderen.
- Gedurende de cursus ga je ervaren wat het effect is van regelmatig in beweging zijn en de juiste oefeningen te doen.
- Het is de bedoeling ook na de cursus door te gaan met bewegen. Het heeft geen zin om 2-3 maanden goed in beweging te zijn als je daarna weer stopt.

### Vragen aan de groep bij de start:

1. Wie is er ooit gevallen?  
Wie heeft er iets gebroken door een val?  
Wie heeft er een nieuwe heup of nieuwe knie?  
Dit is belangrijk om te weten, zodat je tijdens het half uur bewegen rekening kunt houden met eventuele beperkingen.
2. Wie heeft er een pufje of een tablet voor onder de tong? Vraag of mensen deze medicatie bij zich (in hun zak) hebben, tijdens de les.
3. Wie is er diabeet? Vraag of diabeten een druivensuikersnoepje bij de hand hebben voor als er eventueel een hypo ontstaat tijdens het bewegen.

### Wat gaan we doen tijdens de lessen?

Per keer behandelen we een relevant thema.

Korte toelichting op de thema's via de poster '*neem de stap, blijf vitaal*' van Veiligheid.nl

Download of bestel de poster op A-4 formaat en deel die uit aan de deelnemers.

### [Bekijk hier de PDF valpreventie infographic](#)

### Waarom is bewegen belangrijk?

- **Spierversterking**  
Je hebt spieren nodig om op de been te blijven. We gaan spieren trainen en versterken. Zoals de bovenbeen spieren, nodig om op te staan en goed te lopen maar ook belangrijk om bij een misstap je op te vangen. Minder kans om te vallen en langer zelfstandig te blijven wonen.
- **Balans verbeteren**  
Door het verbeteren van de balans en het evenwicht is het risico om te vallen kleiner.
- **Cognitie verbeteren**  
Dit heeft te maken met je brein. Wanneer je alerter bent en sneller kunt reageren dan kun je een val voorkomen of opvangen. Om de cognitie te verbeteren doen we coördinatie oefeningen.

## Achtergrond informatie:

### Beweegrichtlijn ouderen 2017

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen luidt als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten.

Gezondheidsraad

[Bekijk hier de PDF samenvatting beweegrichtlijn Gezondheidsraad 2017](#)

[Bekijk hier de PDF Beweegrichtlijn figuur 1](#)

## Dansen

Dansen gaat veroudering van het brein tegen, onderzoekster Kathrin Rehfeld

[Bekijk hier de PDF Dansen gaat veroudering van het brein tegen \(Engelstalig\)](#)

Zie youtube: <https://youtu.be/rQYsUStqeU>

## Cognitie verbeteren

Bewegen is belangrijk voor je geheugen. Dagelijks bewegen is beter voor je brein dan puzzels oplossen of een andere vorm van denksport.

Regelmatig je hart en longen opstoken, verbetert de gehele bloedcirculatie en de conditie maar is ook goed is voor het brein, neuropsycholoog prof. dr. Erik Scherder.

*'Waarom zouden ouderen vaker moeten hardlopen?'*

Zie You tube [www.youtube.com/watch?v=OL4FI9AY9RU&v=nl](http://www.youtube.com/watch?v=OL4FI9AY9RU&v=nl)

Congresverslag (te) veel bewegen en de hersenen 12 april 2017 Prof. Dr. Erik Scherder. Wanneer je meer beweegt en uitdagingen aan gaat ( ieder op zijn/haar niveau een stapje extra ) blijven je hersenen zo goed mogelijk functioneren.

[Bekijk hier de PDF \(Te\) veel bewegen en de hersenen](#)

### Valrisicotest

Bij de intake zijn al twee valrisicotesten afgenomen. Tijdens de eerste en de laatste les doen we ook de valrisicotest 'Opstaan uit de stoel'

#### Valrisicotest 'Opstaan uit de stoel'

Laat iedereen beurtelings uit de stoel opstaan en noteer (gastvrouw) van alle deelnemers de uitslag.

#### Opstaan gaat:

Vlot     Aarzelend     Met hulp/steun

Deze test wordt tijdens de laatste les herhaald om te zien of er verbetering is en het valrisico dus verminderd is.



### Bewegen les 1

#### Oefening 1.1

Uitgangshouding: Stand armen langs het lichaam en voeten op bekkenbreedte.

- Armen zwaaien voor en achterwaarts, tijdens zwaaien door de knieën zakken. 10x
- Armen zijwaarts voor het lichaam zwaaien, voeten lichte spreidstand, tijdens zwaaien door de knieën zakken. 10x
- Armen rond draaien, tijdens draaien door de knieën zakken. 8x achterwaarts en 8x voorwaarts
- Armen voor het lichaam draaien, tijdens draaien door de knieën zakken, linksom 8x en rechtsom 8x

#### Oefening 1.2

Uitgangshouding: Stand voeten op bekkenbreedte en achter de stoel met rugleuning naar je toe.

- A) Squad met beide handen op de rugleuning van de stoel. 8x
- B) Squad met beide handen boven de rugleuning van de stoel. 8x
- C) Oefening B maar na de 8<sup>e</sup> keer 8 tellen in deze stand blijven staan. 2x

#### Oefening 1.3

Uitgangshouding: Spreidstand achter de stoel staan, met rugleuning naar je toe.

- Op de voorvoeten staan, handen op de rugleuning. 10x
- Op de voorvoeten staan, handen boven de rugleuning. 10x
- Op de voorvoeten staan probeer 10 tellen staan. ( met of zonder steun of alleen met vingertoppen ) 2x

Advies voor een goede balans: Gestrekte houding en kijken naar een vast punt en buikspieren intrekken en opstrekken rug.

- Voeten dicht bij elkaar zetten en dezelfde oefening.

#### Oefening 1.4

Uitgangshouding: Sta in schrede stand. Achter de stoel met de rugleuning naar je toe en beide handen vast op de leuning.

- A) Rechterbeen voor, linkerbeen achter, zak door de rechterknie en hou het linkerbeen gestrekt en hiel van linkerbeen op de grond. Hou dit 20 tellen vast.
- B) Linkerbeen voor, rechterbeen achter, zak door de linkerknie en hou het rechterbeen gestrekt en hiel van rechterbeen op de grond. Hou dit 20 tellen vast.
- C) Elk been nog een keer en bij de rek nu ook de grote teen van het achterste been omhoog brengen.

#### Oefening 1.5

Uitgangshouding: In zit op de stoel, puntje van de stoel zitten, handen steunend achter op de zitting.

- Til rechter knie naar de borst 8x ( trek buik in )
- Til linker knie naar de borst 8x
- Probeer beide knieën tegelijk op te tillen 8x ( trek de buik in )

Denk aan de ademhaling! Blaas uit terwijl je tilt.

#### Oefening 1.6

Uitgangshouding: In zit op de stoel

- Streck rechterbeen naar voren en til gestrekt been op 10x
- Streck linkerbeen naar voren en til gestrekt been op 10x
- Wissel weer van been.
- Hou 10 tellen been gestrekt in de lucht. Wissel van been

#### Oefening 1.7

Uitgangshouding: Stand. Armen langs het lichaam en voeten op bekkenbreedte.

- Rechtervoet voor tikken 8x en hierna linkervoet voor tikken 8x
- Rechtervoet voor tikken en linkerarm voor strekken 4x
- Linkervoet voor tikken en rechterarm voor strekken 4x
- Rechtervoet voor tikken en linkerarm voor strekken en wissel om 8x

#### Oefening 1.8

Uitgangshouding: In zit op de stoel. Op de punt van de stoel met de voeten plat op de grond en uit elkaar.

- Streck armen via de zijkant omhoog en adem in en adem uit, terwijl je de armen via het midden tussen de voeten proberen de handen op de grond te brengen. 2x
- Streck armen via de zijkant omhoog adem in en pak de handen vast rek naar links en rek naar rechts, blaas uit terwijl de handen via het midden tussen de voeten proberen de handen op de grond te brengen. 2x

## Huiswerk oefening

Oef.3 Versterkende oefening van de bovenbenen.

Uitgangshouding:

Zit op de stoel, strek het rechterbeen met de tenen naar je toe.

Uitvoering:

Til 10x het rechterbeen gestrekt op. Even 2 tellen rust.

Herhaal de oefening en als laatste been 10 tellen gestrekt in de lucht houden.

Hierna het linkerbeen.



## Bijeenkomst 2 - voeten en schoeisel

Gastspreker: orthopedisch specialist, pedicure

### Doelen van deze les

- Inzicht krijgen in de rol die voeten hebben in stabiliteit, tijdens lopen en staan. Zowel over vorm en mogelijke problemen van de voeten.
- Advies en inzicht krijgen over schoeisel - wat te dragen om zo stevig mogelijk te staan en te lopen in en buitenshuis.
- Voelen welke rol voeten en schoeisel spelen bij balans tijdens staan en lopen.

### Introductie

Voetproblemen komen bij ouderen veel voor. Als gevolg hiervan kunnen zij meer moeite hebben met lopen, maar vooral hebben zij moeite met de balans en hierdoor ontstaat een verhoogd valrisico.

### Hoe ziet een voetskelet eruit?

- Laten zien welke steunvlakken er op de voet zijn, die op de grond rusten.
- Laten zien welke delen van de voet, kunnen doorzakken en waarbij een schoen en/of steunzool de voet kan ondersteunen.

### Problemen van de voeten waardoor de balans vermindert

- Eeltknobbels
- Ingegroeide nagels
- Wondjes, blaren
- Minder gevoel in de voeten.  
Polyneuropathie: kleine zenuwen in de voet geven niet goed informatie meer door, omdat ze bijvoorbeeld kapot zijn door slechte doorbloeding bij bijv. suikerpatiënten of als bijwerking van een doorgemaakte chemokuur. Dit geeft het gevoel alsof je op watten loopt.

### Voetverzorging

Het is belangrijk om de voeten goed te verzorgen en te controleren, eventueel door een medische pedicure. Uitleg over voetverzorging door een pedicure.

- Wat is belangrijk bij dagelijkse voetverzorging?
- Wanneer is een pedicure fijn en wanneer is die noodzakelijk?
- Adres voor pedicure aan huis.

### Schoeisel in en buitenshuis

Uitleg door orthopedische schoenmaker.

- Welk schoeisel moet je dragen buitenshuis voor een goede stabiliteit en waar moet goed schoeisel aan voldoen?
- Welk schoeisel draag je in huis, welke schoenen of pantoffels? Waar is dit afhankelijk van?

### Doorbloeding

Laten voelen, hoe belangrijk het is om de doorbloeding van de voeten te activeren.

Uitgangshouding: in zit op de stoel, met de rechterenkel op linker bovenbeen, hiel los van het been.

- Draai rondjes met de rechtervoet 8x linksom.
- Draai rondjes met de rechtervoet 8x rechtsom.
- Pak de rechtervoorvoet vast en trek 8x de voorvoet naar je toe. Rek op onderkant van de voet.
- Pak de rechtervoorvoet vast en duw 8x de voorvoet van de af. Rek op de bovenkant van de voet.

Rechtervoet op de grond zetten, voel verschil met linkervoet contact op de grond.

Doe dezelfde oefeningen met linkervoet.



## Bewegen les 2

### Oefening 2.1

Uitgangshouding: stand armen langs het lichaam, maak van de handen vuisten, en voeten op bekkenbreedte.

- Zwaai de armen voor en achterwaarts terwijl je door de knieën zakt. 8x
- Zwaai de armen voor en achterwaarts, met kracht in de armen alsof je aan het langlaufen bent en zak door de knieën. 8x
- Zie B, maar dieper door de knieën zakken, alsof meer kracht de "berg" af. 2x 8

### Oefening 2.2

Uitgangshouding: stand armen gebogen naast het lichaam, voeten op bekkenbreedte.

- Lopen op de plaats, ook armen mee bewegen, alsof je hardloopt.
- Sneller lopen op de plaats, knieën hogerop brengen en armen sneller mee bewegen.
- A en B afwisselen.

### Oefening 2.3

Uitgangshouding: schredestand rechterbeen voor en linkerbeen achter. Naast de stoel met de rugleuning naar je toe. Hand op de leuning voor steun.

- Maak een kniebuiging, blijf rechtop. 8x
- Zie A maar dan het linkerbeen voor en rechterbeen achter. 8x
- Zie A maar dan zonder steun van de hand. 8x
- Zie B maar dan zonder steun van de hand. 8x
- Zie C maar bij de laatste kniebuiging, 8 tellen blijven staan in de eindstand. Met en zonder steun.
- Zie E wissel van been.

### Oefening 2.4

Huiswerkoefening van les 1

- Been 2x 10x optillen en hierna 10 tellen been gestrekt in de lucht houden.
- Wissel van been.

### Oefening 2.5

Uitgangshouding: zit op punt van de stoel, rug rond, armen naar voren gestrekt.

- A) 4x naar achteren veren en hierna 4 tellen in eindstand vasthouden. 2x
- B) Zie A alleen 8 tellen vasthouden in de eindstand. 2x
- C) Breng de linker elleboog naar de rechterknie terwijl je het been optilt. 8x
- D) Breng de rechter elleboog naar de linkerknie terwijl je het been optilt. 8x
- E) Wissel om linker elleboog naar rechterknie en hierna rechter elleboog naar linker knie. 8x

Tijdens deze oefeningen bij activiteit buik intrekken en uitblazen.

### Oefening 2.6

Uitgangshouding: Stand achter de stoel, met rugleuning naar je toe.

- A) Handen op de rugleuning en til je rechter knie op, probeer 10 tellen te blijven staan, terwijl je steunt op de vingertoppen.
- B) Zie A til dan je linker knie op.
- C) Zie A i.p.v. steunen op de vingertoppen, probeer 10 x te tikken op de leuning.
- D) Zie C til dan je linker knie op.
- E) Zie A, probeer zonder steun 10 tellen te blijven staan.
- F) Zie E, til dan je linker knie op.

Tijdens deze oefening blijf rechtop staan en focus op een vast punt.

### Oefening 2.7

Uitgangshouding: Stoel met zitting naar je toe en steun met beide handen op de armleuningen, en voeten in lichte spreidstand.

- A) Rug rechthouden en opdrukken. 10x
- B) Voeten stukje verder naar achteren zetten, daardoor meer druk op de handen. 10x

### Oefening 2.8

Uitgangshouding: stand met voeten in lichte spreidstand, armen langs het lichaam.

- A) Breng armen zijwaarts omhoog (met handpalmen omhoog) terwijl je inademt. Hoog rek je uit naar links en rechts en hierna uitblazen handen voor het lichaam naar de grond tussen de voeten. 4x

### Huiswerkoefeningen:

#### Oef.3 Versterkende oefening voor de bovenbenen

##### Oef.1 Evenwichtsoefening voor het aanrecht

Uitgangshouding:

Stand voor het aanrecht en beide handen op het aanrecht.

Uitvoering:

Til je linkervoet op en sta op de rechervoet en probeer 10 tellen op 1 been te staan, en hou de handen BOVEN het aanrecht. Wissel hierna van been. Herhaal deze serie 3x.

Wanneer dit goed gaat, probeer dan langer op 1 been te staan. Bijvoorbeeld 30 tellen.

**NB:** voor week 3 vraag iedereen een flesje water van een halve liter mee te nemen.

## Bijeenkomst 3 - ogen en oren

Gast spreker: audicien en/of opticien

### Doelen van deze les

- Inzicht krijgen waarom ogen belangrijk zijn voor evenwicht en stabiliteit.
- Waar op te letten om optimaal gebruik te maken van je zicht, zodat balans gewaarborgd blijft.
- Waarom is het gehoor belangrijk?

### Balans houden

Informatie over hoe je staat en hoe je balans te houdt haal je uit:

- 1) Spieren en gewrichten
- 2) Voeten
- 3) Ogen

Ogen hebben een belangrijke rol in het houden voor je balans. Wanneer je minder ziet heb je grotere kans om te vallen zowel binnen als buitenshuis. Jaarlijkse controle van ogen is belangrijk.

### Achtergrondinformatie

#### Aanpassingen in huis

- a) Denk aan goede verlichting in huis, bij trappen bijvoorbeeld in huis.
- b) Als je uit bed stap in de nacht, lampje aan. Er zijn ook lampjes die automatisch aan gaan via een bewegingssensor.
- c) Doe je bril op als je uit bed stapt.
- d) Let op varifocus bril, deze moet goed afgesteld staan. Opletten met traplopen.

#### Oefening om invloed van ogen te laten voelen.

- 1) Stand met voeten op bekken breedte achter de stoel (rugleuning naar je toe) met de handen op de leuning. Doe de ogen dicht.
- 2) Zie 1 nu zonder steun van de handen.

#### Oefening om invloed van focus van de ogen te laten voelen, tijdens lopen.

- 1) Lopen met de focus op een vast punt.
- 2) Lopen zonder te focussen op een vast punt.

Tip: Tijdens evenwichtsoefeningen focus op een vast punt. Betere balans.

### Oren

Belangrijk om goed te horen, juist ook buiten op straat, zodat je bijvoorbeeld fietsers en snelle wandelaars, die van achteren komen, kunt horen. Zodat je niet schrikt, wanneer ze te dichtbij komen. Je kunt dan adequaat reageren om een eventuele botsing te voorkomen. Gehoortoestellen goed af laten stellen, bij een audicien, zodat je ook buiten het gehoor toestel aan kunt doen.



## Bewegen les 3

### Oefening 3.1

Uitgangshouding: Stand voeten op bekkenbreedte, fles in rechterhand.

- 1) Zwaai met fles voor- achterwaarts en veer mee door de knieën. 4x pak over fles in linkerhand 4x
- 2) Zie 1 nu 2x zwaaien rechter en linkerarm.
- 3) Fles om en om rechter en linkerhand. 2x 8

### Oefening 3.2

Uitgangshouding: schredestand met rechterbeen voor, achter de stoel met rugleuning naar je toe, fles in de rechterhand.

- 1) Zak door de rechterknie en breng fles onder de knie door aan de linkerhand. 8x
- 2) Zie 1 nu linkerbeen voor. 8x

### Oefening 3.3

Uitgangshouding: Spreidstand fles tussen de voeten met armen omhoog.

- 1) 4 tellen rekken om en om handen naar plafond, in 4 tellen met de handen naar beneden, hierna 4 tellen rekken naast flesje naar de grond. Hou benen gestrekt. 2x
- 2) Zie 1 nu voeten iets verder uit elkaar zetten. 2x

### Oefening 3.4

Uitgangshouding: stand naast de stoel met de rugleuning naar je toe, hand op de leuning en fles staat voor je op de grond.

- 1) Til rechervoet boven flesje, probeer 2 tellen vast te houden 4x. Wissel van been 4x
- 2) Zie 1 nu minder steun op de hand.

### Oefening 3.5

Uitgangshouding: Spreidzit op punt van de stoel (benen gestrekt, hielen op de grond) fles rechtop tussen de voeten.

- 1) Til rechterbeen gestrekt boven de fles 8x. Wissel van been. 2x
- 2) Til rechterbeen gestrekt boven de fles en hou 8 tellen vast. Wissel van been. 2x
- 3) Beide voeten boven de fles, mag knieën buigen. 8x (blaas uit en trek buik in)

### Oefening 3.6

Uitgangshouding: Zit punt van de stoel met de rechter arm omhoog met fles in de hand.

- 1) Tik met fles achter de schouderbladen aan en strek weer omhoog. 8x wissel van hand.
- 2) Fles doorgeven via de rug aan de linkerhand (onderlangs) en wissel 8x.

### Oefening 3.7

Uitgangshouding: Spreidzit op punt van de stoel, fles vast met beide handen.

- 1) Rek omhoog uit en adem in en blaas uit probeer fles op de grond te brengen. 4x

**Huiswerk oefeningen:****Oefening 2: evenwichtsoefening aan het aanrecht**

Uitgangshouding:

Staand voor het aanrecht en beide handen op het aanrecht.

Uitvoering:

Til je linkervoet op en sta op de rechervoet en probeer 10 tellen op 1 been te staan, en hou de handen BOVEN het aanrecht. Wissel hierna van been. Herhaal deze serie 3x.

Wanneer dit goed gaat, probeer dan langer op 1 been te staan. Bijvoorbeeld 30 tellen.

Uitgangshouding:

Zit op de stoel, strek het rechterbeen met de tenen naar je toe.

Uitvoering:

Til 10x het rechterbeen gestrekt op. Even 2 tellen rust.

Herhaal de oefening en als laatste been 10 tellen gestrekt in de lucht houden.

Hierna het linkerbeen.

**Oefening 1: enkels losmaken**

Uitgangshouding:

Zit op bed met rechter onderbeen op de het linker bovenbeen.

Uitvoering:

Draai met de rechervoet rondjes linksom 10x en hierna rechtsom 10x.

Pak hierna de voorvoet en trek de tenen naar je toe 8x en hierna duw de tenen van je af 8x.

Wissel hierna van voet.

**Oefening 3: versterkende oefening voor de bovenbenen**

Uitgangshouding:

Zit op de stoel, strek het rechterbeen met de tenen naar je toe.

Uitvoering:

Til 10x het rechterbeen gestrekt op. Even 2 tellen rust.

Herhaal de oefening en als laatste been 10 tellen gestrekt in de lucht houden.

Hierna het linkerbeen.

Oefeningen 'Hup in de benen' uitdelen

Folder "hup in de benen".

[Bekijk hier de PDF hup in de benen A-5 flyer](#)

## Bijeenkomst 4 - medicatie en alcohol

Gastspreker medicatie: apotheker of huisarts of student huisartsengeneeskunde

Gastspreker alcoholgebruik: zie boven of diëtiste

### Doelen van de les

- Inzicht in welk medicijn een vergroot valrisico geeft en waarom.
- Inzicht in welke voeding en vitaminen valrisico kan verkleinen.

### Medicijnen die het valrisico verhogen

Welke medicijnen geven een vergroot valrisico?

### [Bekijk hier de PDF brochure Medicatie en vallen.](#)

Medicijnen bij suikerziekte. Wanneer de medicatie niet goed is ingesteld en de suiker wordt te laag in het bloed, krijg je een hypo en door duizeligheid kun je vallen. Door deze ziekte kun je stoornissen krijgen aan de kleine bloedvaten. ( zie ogen en voeten )

- Cholesterol verlagers statine's
  - Deze hebben soms als bijwerking pijn en verzwakking van de grote spieren in de bovenbenen terwijl deze belangrijk zijn voor de stabiliteit. Denk aan opstaan en gaan zitten traplopen enz..
  - Er zijn ook andere cholesterol verlagers, die deze bijwerking niet of minder hebben, bespreek dit met je huisarts
- Bloeddrukverlagers. Duizeligheden bij opstaan uit bed: advies begin met op de rand van het bed benen strekken en buigen en knieën optillen, hierna pas opstaan.
- Mensen met droge ogen, zien ook slechter. Zij rijgen druppels of zalf om meer vocht in ogen te krijgen.
- Prednison. Geeft niet direct een verhoogd valrisico. Mensen met COPD krijgen regelmatig prednison. Hierdoor vergroot de kans op osteoporose en spierzwakte. Wanneer je dan valt dan heb je meer kans op breuken.

### Vitamine D

Er is uit onderzoek aangetoond, dat te laag vitamine D gehalte leidt tot meer breuken en meer valincidenten. Door een te kort, spierzwakte en spierkrampen en zwakke botten.

Hoe krijg je vitamine D binnen.

- 1) Uit de voeding bijvoorbeeld uit vette vis (zalm, paling) eidooiers en margarine.
- 2) Door de huid van april tot oktober, zomers dagelijks 1 kwartier aan de zon bloot te stellen. Dit is wel afhankelijk van huidskleur en ouderdom van de huid.

### Advies van de Gezondheidsraad – vitamine D inname

#### Vanaf 50 jaar

Vrouwen vanaf 50 jaar dagelijks 400 IE/10mcg extra vitamine D innemen  
Ook voor mannen die weinig buitenkomen wordt vanaf die leeftijd suppletie Vitamine D aangeraden.

#### Vanaf 70 jaar

Zowel vrouwen als mannen vanaf 70 jaar dagelijks 800IE/20mcg extra vitamine D innemen.

#### Osteoporose

Mensen met osteoporose een dagelijkse aanvulling van 800 IE/20 mcg extra vitamine D.

Apotheker kan desgewenst een persoonlijk vitamine D advies geven.

### Voeding

Zie voor uitgebreide informatie Voeding en Bewegen Werkplaats 2.3

### [Bekijk hier de PDF Brochure Goede voeding voor ouderen](#)

Eiwitten zijn de bouwstoffen van de spieren. Bij ouderen is er een verminderde opname en aanmaak. Hierdoor in de loop van de jaren minder spiermassa en minder kracht. Spiermassa en spierkracht zijn nodig om stabiliteit te waarborgen. Belangrijk voor ouderen om voldoende eiwitten tot zich te nemen via voeding. Uit onderzoek blijkt dat wanneer je beweegt, er langer en beter opname van de eiwitten plaats vindt.

### Alcohol

Op basis van de beschikbare wetenschappelijke literatuur geeft de Gezondheidsraad als advies: "Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag." Dat blijkt uit het door de Gezondheidsraad uitgebrachte rapport Richtlijnen Goede Voeding 2015.

Alcoholgebruik bij het ouder worden:

- Op oudere leeftijd verdraagt het lichaam alcohol slechter. Vanaf 55 jaar ben je kwetsbaarder voor de effecten van alcohol als gevolg van veranderingen in je lichaamssamenstelling.
- Een ouder lichaam heeft minder lichaamsvocht en meer vet, de lever en nieren werken minder goed en de lichaamsweerstand neemt af.



- Eenzelfde hoeveelheid alcohol leidt bij oudere mensen tot een hoger promillage, lagere tolerantie en snellere intoxicatie en orgaanschade.

### Alcoholgebruik onder 55-plussers

“Het matig (gemiddeld 8-14 glazen per week bij vrouwen en gemiddeld 8-21 glazen per week bij mannen) en overmatig (gemiddeld meer dan 14 glazen bij vrouwen en gemiddeld meer dan 21 glazen bij mannen) alcoholgebruik onder 55-plussers is fors in vergelijking met jongere volwassenen, vooral in de groep 55-75 jaar. Overmatig alcoholgebruik onder 55-plussers lijkt niet zozeer een probleem van de laatste jaren, maar iets dat al langer bestaat. Over het algemeen gaan 55-plussers met het ouder worden minder drinken, maar het tegengestelde gebeurt bij 55-plussers die al overmatig drinken. Zij gaan met het ouder worden juist meer drinken. Een groot deel van de 55-plussers is zich niet bewust van de nadelige gevolgen van alcoholgebruik voor hun gezondheid en zij zoeken in beperkte mate hulp voor hun alcoholgebruik. Groepen die zich in het onderzoek aftekenen die specifiek de aandacht vragen zijn allereerst de groep waarbij overmatig alcoholgebruik voorkomt met andere ongezonde leefstijlgewoonten, zoals roken en weinig fysieke activiteit. Ten tweede de groep ‘jonge ouderen’, met name mannen, die overmatig drinkt. Zij lopen het risico om met het ouder worden alleen maar meer te gaan drinken. Ten derde vraagt de groep aandacht die medicatie gebruikt en daarbij overmatig drinkt. En ten slotte ouderen die een ingrijpende levensgebeurtenis meemaken en daardoor bijvoorbeeld alleen komen te staan.

Bron: ‘Alcoholgebruik onder 55-plussers’ Trimbosinstituut, Utrecht 2017

### Achtergrond informatie

Prof. dr. Luc van Loon, bewegingswetenschapper. Waarom zou een 80-jarige nog aan krachttraining moet doen? [www.youtube.com/watch?v=mCRzi1tObe0](https://www.youtube.com/watch?v=mCRzi1tObe0)

Valincidenten bij ouderen en (problematisch) alcoholgebruik.

### Bekijk hier de PDF Whitepaper Ouderen en alcohol



### Bewegen les 4

Leren op te staan van de grond.

#### Oefening 4.1

Uitgangshouding: voeten op bekkenbreedte, armen gebogen langs het lichaam.

- 1) Lopen op de plaats, en trek de knieën zo hoog mogelijk op en zwaai armen op.  
8x
- 2) Lopen op de plaats, en probeer hielen naar de billen te brengen. 8x
- 3) Oef 1 en oef 2 afwisselen.

#### Oefening 4.2

Uitgangshouding: Spreidstand en armen gestrekt omhoog.

- 1) rek om en om hand naar plafond. 8x
- 2) langzaam naar voren buigen en breng de rechterhand naar de linkerknie en andersom. 8x
- 3) totale oefening 3x

#### Oefening 4.3

Uitgangshouding: Voor de stoel staan met de zitting naar je toe en handen op de armleuningen.

- 1) "push up" 8x
- 2) Voeten verder naar achteren zetten, zodat meer steun op de handen. 2x 8

#### Oefening 4.4

Uitgangshouding: stoel zitting naar je toe en rechterknie op de zitting.

- 1) steun met de rechterknie op de zitting en wissel...Welke knie doet geen pijn of minst pijn?

#### Oefening 4.5

Uitgangshouding: schredestand met rechterbeen voor, stoel met rugleuning naar je toe, handen op de leuning.

- 1) Zak door de knieën en kom weer omhoog 2x
- 2) Wissel van been voor, en voel welke stand makkelijkst is om omhoog te komen.

Uitleggen: Hoe op te staan van de grond tot stand, en laten zien.

#### Oefening 4.6

Via steun op de stoel op de grond gaan zitten. Uitleggen als je ergens bent gevallen in huis, probeer via billen schuiven naar een stevige stoel te komen. (als er geen pijn is! )

Via knieënstand weer omhoog te komen, m.b.v. steun op een stoel. ( door oef. 4 en 5 weten ze welk been sterkst is en minst pijn )

Uitleg hoe andere mensen het beste kunnen helpen om weer op te staan, zonder aan armen te trekken.

#### Oefening 4.7

##### Coördinatie oefening

Uitgangshouding:

Stand, voeten op bekkenbreedte, handen vuisten en armen in bokshouding. (evt. zit op stoel)

Uitvoering:

Strek rechterarm opzij en tik linkervoet opzij op de grond 8x.

Wissel de andere kant linkerarm en rechtervoet 8x. Dan wissel om de 4x. Als laatste om en om 8x.

Strek rechterarm naar voor en tik linkervoet voor op de grond 8x.

Wissel de andere kant linkerarm en rechtervoet 8x. Dan wissel om de 4x. Als laatste om en om 8x.

## Huiswerkoefeningen

### Oefening 5: coördinatie oefening

Uitgangshouding:

Stand, voeten op bekkenbreedte, handen vuisten en armen in bokshouding. (evt. zit op stoel)

Uitvoering:

Strek rechterarm opzij en tik linkervoet opzij op de grond 8x.

Wissel de andere kant linkerarm en rechtervoet 8x. Dan wissel om de 4x. Als laatste om en om 8x.

Strek rechterarm naar voor en tik linkervoet voor op de grond 8x.

Wissel de andere kant linkerarm en rechtervoet 8x. Dan wissel om de 4x. Als laatste om en om 8x.

## Bijeenkomst 5 - veiligheid in en om de woning

Gastspreker ergotherapeut

### Doelen van deze les

- Inzicht in valrisico's in en om de woning.
- Advies hoe deze valrisico's te verkleinen in en om de woning, door middel van training, eventuele aanpassingen of aanschaf van hulpmiddelen.
- Op de hoogte waar advies op maat te verkrijgen is.

De meeste valpartijen gebeuren in en om de woning. Uit een review blijkt dat er bij 60-80% van de woningen van ouderen een valgevaarlijke situatie is. (ergotherapie richtlijn 2016).

Aan de hand van visuals of infographics wordt voorlichting gegeven over de valrisico's in de woning en advies gegeven hoe deze te verkleinen.

Zie werkplaats 2.2 Veiligheid in en om de woning voor uitgebreide informatie

**Infographic:**

[Beijk hier de PDF Infographic veilig-huis-ouderen](#)

## Tips: veiligheid in en om de woning

- Drempels of opstapjes: haal ze zoveel mogelijk weg. Als dat niet kan, zorg er dan voor dat de randen van de drempels zijn afgeschuind. Ga niet óp de drempel staan, maar stap er overeen.
- Telefoon: Ga nooit rennen als u gebeld wordt! Zorg dat er een telefoon binnen handbereik is (mobiel). Of denk na over de aanschaf van een persoonsalarm.
- Vloerkleedjes: Haal kleedjes zo veel mogelijk weg. Wilt u dit niet? Zorg dan voor een goede anti-sliplaag eronder (voorbeeld) of koop een badmat met antislip eronder. Let op deze vergaan in de loop der jaren!
- Stoel en bed: Kunt u gemakkelijk opstaan uit bed en van een stoel? Armleuningen geven extra steun bij opstaan van een stoel. Bed kan evt. verhoogd worden met klossen of maak gebruik van andere hulpmiddelen zoals een papegaai of bedbeugel (€129,- bij Hulpmiddelenwereld.nl). Sommige hulpmiddelen zijn gratis te huur bij de Vegro, via de zorgverzekeraar. >> Toiletverhogers niet altijd dé oplossing.
- Huishoudtrap: Wie staat er nog wel eens op een trap? Als u iets moet pakken dat hoog ligt, gebruik dan nooit een stoel of kruk. Gebruik altijd een stevige huishoudtrap met een beugel waaraan u zich vast kunt houden. Bent u zelf al wiebelige op de benen? Vermijd dan de trap!!
- Loopruimte: Is er voldoende loopruimte bij u in huis? Of staat het vol met meubels en liggen er allemaal spullen in het pad? Het kan prettig zijn om een paar meubels weg te halen, dan loopt u minder kans op stoten.
- Losse kabels: Werk kabels zoveel mogelijk weg; uit de loop.
- Trap: Heeft u een trap in huis? Zorg dat er geen spullen op de trap liggen! En zorg dat de trapleuningen goed vast zitten. Liefst aan beide kanten van de trap; geeft extra steun. Zeker als u minder stabiel op de benen staat? Nog fitte benen? Gebruik de trap dan als trainingsinstrument voor de beenspieren zonder vast te houden. Even geen goede dag? Dan gewoon de trapleuning gebruiken!
- Opstaan: Kunt u makkelijk opstaan? Of gebruikt u het fonteintje in de wc om aan op te trekken? Dit is absoluut niet de bedoeling! Vroeg of laat komt deze los van de muur. Het is aan te raden om wandbeugels te plaatsen. Heeft u niemand die dat voor u kan doen? Onze vrijwilligers van Belfleur kunnen daarbij helpen.
- Anti-slip: In bad of douche kunt u anti-slip stickers plakken of de anti-slip spray gebruiken (€30,- bij Vegro). Wordt douchen steeds lastiger? Overweeg dan een douchestoel.
- Tuin: voorkom hoogteverschillen of ongelijke tegels. Vaak niet van toepassing. Maar geldt ook op straat! Zorg ervoor dat u aandacht heeft voor waar u loopt!
- Schoenen: Zorg voor stevig schoeisel met een lage hak en stroeve zool.

Overige praktische tips:

- **Verlichting!!** Een 80-jarige heeft ongeveer 3x zoveel licht nodig om goed te zien dan een jong volwassene. (infographic). Zorg voor voldoende verlichting zeker wanneer u 's nachts naar het toilet gaat. Tip: koop een lampje met sensor.
- Pas uw keukenkastje aan: de spullen die u het meest gebruikt moet u makkelijk kunnen pakken.

Uitdelen:

- **PDF Folder Mijn huis op maat van [www.mijnhuisopmaat.nl](http://www.mijnhuisopmaat.nl).**
- **PDF Checklist Voorkom dat u thuis valt.**



## Bewegen les 5

Oefening 5.1

Uitgangshouding: stand voeten op bekkendiameter en armen gebogen langs het lichaam.

- 1) Lopen op de plaats. 10 tellen
- 2) Lopen op de plaats met de knieën hoog op. 10 tellen
- 3) Lopen op de plaats met knieën en armen hoog op. 10 tellen
- 4) Zie 1
- 5) Zie 3
- 6) Zie 1

Oefening 5.2

Uitgangshouding: achter de stoel staan, voor eventueel steun.

- 1) Zet voeten tegen elkaar aan en voel wat dit doet met je balans.
- 2) Zet voeten verder uit elkaar en voel nu, hoe je balans is.
- 3) Rechervoet voor en linker voorvoet tegen de rechter hiel aan. Voel je balans. 10 tellen
- 4) Zie 3 maar wissel van been.
- 5) Zie uitgangshouding 3 en zet rechter voet zijwaarts. Stamp met neerzetten 4x ook links.
- 6) Zie uitgangshouding 4 en zet linker voet zijwaarts. 4x en ook rechts.

Oefening 5.3

Huiswerkoefening : opstaan en gaan zitten.

- 1) rustig opstaan en gaan zitten. 2x
- 2) zo snel mogelijk opstaan en rustig gaan zitten. 8x

Huiswerkoefening: Coördinatie oefening en combinatie van de zij- en voorwaartse beweging

#### Oefening 5.4

Lopen door de zaal.

- 1) Smalspoor lopen en voel hoe het is met je balans.
- 2) Breedspoor lopen en voel hoe het is met je balans.
- 3) Lopen op de tenen voel hoe het is met je balans.
- 4) Lopen, met eerst landen op de hielen en voeten afwikkelen, voeten neerzetten op bekk breedte als je loopt, armen alternerend mee bewegen "lopen als een bouwvakker die met vakantie gaat". Wat doet dit met je balans?

#### Oefening 5.5

Uitgangshouding: stand met voeten op bekk breedte en handen vast voor het lichaam.

- 1) Adem diep in en strek de armen ohoog.
- 2) Blaas uit handen naar beneden en rol je af als een rupsje.

Deze oefening 4x.

NB: Voor volgende week neem eigen loophulpmiddelen mee. Vegro, de thuiszorgwinkel komt voorlichting geven en bekijkt alle meegebrachte hulpmiddelen.

#### Huiswerk oefeningen

##### Oefening 4: sta op oefening

Uitgangshouding:

Zit op eetkamerstoel voor de tafel, met de beide handen plat op de tafel.

Een been voor en ander been achter.

Uitvoering:

Schuif met de handen over de tafel naar voren en sta op en ga langzaam weer zitten.

Herhaal dit 10x.

## Bijeenkomst 6 - loophulpmiddelen

Gastspreker: Vegro, thuiszorgwinkel

Doelen van de les:

- Inzicht in welke loophulpmiddelen er zijn en waarvoor deze gebruikt worden.
- Advies over het afstellen van deze loophulpmiddelen.
- Advies over gebruik van deze loophulpmiddelen gebruikt.
- Demonstratie van overige hulpmiddelen die valrisico beperken.

Demonstratie loophulpmiddelen + korte uitleg bij ieder loophulpmiddelen

- a) Rollator, allerlei verschillende
- b) Wandelstok. Vaste of opvouwbaar
- c) Elleboogkruk.
- d) Looprek
- e) Eifeltje (vierpootwandelstok)

Andere producten:

- a) Spuitbus om tegels in badkamer, stroef te maken
- b) Sokken met rubberen onderkant
- c) Verhoogd toilet
- d) Alarm voor om de hals, met een gps systeem

Alle meegebrachte loophulpmiddelen worden door de Vegro nagekeken en eventueel op de goede hoogte ingesteld.



### Bewegen les 6

Oefening 6. 1

Uitgangshouding: stand met voeten op bekkenbreedte, armen gebogen langs het lichaam.

- 1) Lopen op de plaats, armen mee bewegen. 8 tellen. 2x
- 2) Lopen op de plaats steeds sneller. 8 tellen. 2x
- 3) Lopen op de plaats, langzame versie afwisselen met de snelle versie. Serie 2

Oefening 6.2

Uitgangshouding: stand met voeten op bekkenbreedte, achter de stoel staan.

- 1) Stap naar voor een kleine pas en veer door je knie. 8x links en 8x rechts
- 2) Stap naar voor grote pas en veer door je knie. 8x links en 8x rechts
- 3) Stap op zij met een kleine pas en veer door je knie. 8x links en 8x rechts
- 4) Stap op zij met een grote pas en veer door je knie. 8x links en 8x rechts
- 5) Stap naar achter met een kleine pas en veer door je knie. 8x links en 8x rechts
- 6) Stap naar achter met een grote pas en veer door je knie. 8x links en 8x rechts



### Oefening 6.3

Uitgangshouding:

Staan voor het aanrecht en beide handen op het aanrecht.

- 1) Til je linkervoet op en sta op de rechervoet en probeer 10 tellen op 1 been te staan,
- 2) hou de handen BOVEN het aanrecht.
- 3) Wissel hierna van been. Herhaal deze serie 3x.
- 4) Wanneer dit goed gaat, probeer dan langer op 1 been te staan. Bijvoorbeeld 30 tellen.

### Oefening 6.4

Uitgangshouding: spreidstand achter de stoel met de rugleuning naar je toe, voor evt. steun.

- 1) Squad en breng armen gestrekt voor 8x
- 2) Bij de laatste squad, blijf 8 tellen in de gebogen stand staan.
- 3) Zie 1 en bij de laatste squad op de voorvoeten komen staan en weer terug op de hielen. 8x
- 4) Zie 3 en bij de laatste squad 8 tellen op de voorvoeten blijven staan.

### Oefening 6.5

Uitgangshouding: schredestand met rechterbeen voor, steunend op de rugleuning van de stoel.

- 1) Strek linker been achter en houd hiel op de grond, zak door de rechterknie. 20 tellen vasthouden in deze stand. 2x Wissel van been.

### Oefening 6.6

Uitgangshouding: zijwaarts op de stoel zitten, linkerzijde naar de stoel.

- 1) Rechterbeen over de rand van de zitting, knie naar beneden en probeer rechervoet te pakken en breng knie zover mogelijk naar achteren en hou dit 20 tellen vast. 3x
- 2) Zelfde oefening als 1, maar dan het andere been.

### Oefening 6.7

Versterkende oefening bovenbenen

Uitgangshouding:

Zit op bed met rechter onderbeen op de het linker bovenbeen.

- 1) Draai met de rechervoet rondjes linksom 10x en hierna rechtsom 10x.
- 2) Pak hierna de voorvoet en trek de tenen naar je toe 8x en hierna duw de tenen van je af 8x.
- 3) Wissel hierna van voet.

### Oefening 6.8 : coördinatie oefening in zit op stoel.

Uitgangshouding:

Zit op stoel, voeten op bekkenbreedte, handen vuisten en armen in bokshouding.

Uitvoering:

Strek rechterarm opzij en tik linkervoet opzij op de grond 8x.

Wissel de andere kant linkerarm en rechtervoet 8x. Dan wissel om de 4x. Als laatste om en om 8x.

Strek rechterarm naar voor en tik linkervoet voor op de grond 8x.

Wissel de andere kant linkerarm en rechtervoet 8x. Dan wissel om de 4x. Als laatste om en om 8x.

Oefening 6.9

In zit handen vast adem in en strek op, hierna blaas uit breng je handen naar je voeten, rol je op als een rupsje. 3x

**Huiswerkoefeningen**

**Oefening 3: versterkende oefening voor de bovenbenen**

Uitgangshouding:

Zit op de stoel, strek het rechterbeen met de tenen naar je toe.

Uitvoering:

Til 10x het rechterbeen gestrekt op. Even 2 tellen rust.

Herhaal de oefening en als laatste been 10 tellen gestrekt in de lucht houden.

Hierna het linkerbeen.

**Oefening 5: coördinatie oefening**

Uitgangshouding:

Zit op stoel, voeten op bekkenbreedte, handen vuisten en armen in bokshouding.

Uitvoering:

Strek rechterarm opzij en tik linkervoet opzij op de grond 8x.

Wissel de andere kant linkerarm en rechtervoet 8x. Dan wissel om de 4x. Als laatste om en om 8x.

Strek rechterarm naar voor en tik linkervoet voor op de grond 8x.

Wissel de andere kant linkerarm en rechtervoet 8x. Dan wissel om de 4x. Als laatste om en om 8x.

## Bijeenkomst 7 - sport- en beweegaanbieders

Gastspreker: één of twee sport- beweegaanbieders

Het einde van de cursus komt in zicht. De deelnemers hebben in de les (en thuis) al veel geoefend en ervaren wat dit hen oplevert. Om het preventieve effect vast te houden en het risico op vallen blijvend te verminderen is het noodzaak dat de ouderen ook na de cursus in beweging blijven.

### Doelen van deze les

- Bewegen als de meest effectieve manier om het valrisico te beperken (zie bijeenkomst1).
- Belang om te blijven bewegen: beweegnorm voor ouderen.
- Kennismaking met lokale sport- en beweegaanbieders.

### Beweegboekje

Het lokale beweegboekje geeft een overzicht van sport- en beweegaanbieders in de buurt.

Maak een eenvoudig overzicht dat je zelf print en dat later makkelijk aan te vullen en/of te wijzigen is. Neem bij voorkeur die aanbieders op die een speciaal aanbod voor ouderen hebben, eventueel met extra begeleiding en met een gezamenlijk kopje koffie na afloop.

Iedere deelnemer krijgt een eigen boekje. Neem het centraal door en vraag de deelnemers er thuis nog een keer naar te kijken.

Sportbedrijf Rotterdam kan je helpen met een overzicht van het lokale beweegaanbod in de buurt.

Pols bij de deelnemers of er belangstelling is de cursusgroep in stand te houden en een eigen aanbod te creëren. Sportbedrijf Rotterdam kan meedenken in ruimte en startfinanciering van zo'n aanbod.

Zie voor meer informatie Werkplaats 3.3 Bereikbaar sport- en beweegaanbod en Werkplaats 3.4 Gedragsverandering.



### Demonstraties

Laat de gastspreker(s) kort iets vertellen over hun aanbod en laat hen een korte demonstratieles geven. Erg leuk is het dansaanbod van de SKVR, te meer daar dans veel positieve effecten heeft: spierversterking, balans en coördinatie tegelijkertijd zijn er tal van andere mogelijkheden.

Een sportschool met een aanbod voor ouderen kan ook een demonstratieles op locatie aanbieden. Als daar belangstelling voor is kun je dit als extra bijeenkomst 9 aan het programma toevoegen.

Kijk ook naar lokaal aanbod van ouderenorganisaties in de buurt (jeu de boules, wandelen et cetera) of de mogelijkheid van het gebruik van beweegtoestellen in de buitenlucht, beweegtuin et cetera.

### Huiswerk oefeningen

#### Oefening 4: sta op oefening – zonder steun van de handen

Uitgangshouding:

Zit op eetkamerstoel voor de tafel

Een been voor en ander been achter

Uitvoering:

Sta op en ga langzaam weer zitten. Herhaal dit 10x.

## Bijeenkomst 8 - herhaling + evaluatie

Gastspreeker: optioneel

### Doelen van deze les

- Toetsen/ herhalen van de belangrijke informatie uit de vooraf gaande lessen.
- Herhalen van alle huiswerk oefeningen.
- Invullen van een evaluatie formulier.
- De sta- op test uit bijeenkomst 1 herhalen.
- Motiveren om aan een beweeggroep mee te doen.
- Datum herhalingsles vaststellen en op een briefje meegeven.

### Belangrijke informatie om valrisico te beperken

Via affiche "Neem de stap, blijf vitaal" Veiligheid.nl (bijeenkomst 1)

- Alle stappen doornemen en ook belangrijke informatie herhalen
- Vraag ouderen wat zij zelf nog weten, vul aan en herhaal

### Beweegboekje

Nogmaals aandacht voor het beweegboekje. Hebben mensen er thuis in gekeken? Zijn er ouderen die al een idee hebben hoe zij in beweging willen blijven? Motiveer deelnemers om zich in te schrijven voor een proefles. Sluit om te motiveren aan bij de positieve ervaringen van de beweeglessen de afgelopen 2 maanden. Hebben mensen gevoeld dat ze fitter en soepeler geworden zijn, dan is dat de belangrijkste motivatie om door te gaan. Positieve ervaringen motiveren veel meer dan alleen kennis en bewustwording. Vraag alle deelnemers hoe zij door willen gaan en kom hier in de herhalingsles op terug.

### Herhalen Valrisicotest 'Opstaan uit de stoel' (bijeenkomst 1)

#### Valrisicotest 'Opstaan uit de stoel'

Laat iedereen beurtelings uit de stoel opstaan en noteer (gastvrouw) van alle deelnemers de uitslag

#### Opstaan gaat:

Vlot     Aarzelend     Met hulp/steun

Kijk of er verbetering is vergeleken met de eerste keer dat de test werd afgenomen.

### Evaluatie

Individueel invullen van evaluatieformulier. Geef iedereen de datum van de herhalingsles op een briefje mee naar huis.

[Bekijk hier de PDF evaluatieformulier einde cursus](#)



## Bewegen les 8

### Herhalen huiswerk oefeningen

De oefeningen doornemen. In de beweegles van deze bijeenkomst worden deze oefeningen herhaald. Advies dit vol te blijven houden.

Ook de folder '**Hup in de benen**', nogmaals bespreken en adviseren dagelijks de oefeningen te blijven doen. Hang de flyer op de koelkast of ergens goed in het zicht.

### [Bekijk hier de PDF hup in de benen](#)

#### Oefening 8.1

Uitgangshouding: stand voeten op bekkenbreedte en armen gebogen langs het lichaam.

- 1) Lopen op de plaats, armen mee bewegen. 8 tellen.
- 2) Lopen op de plaats, knieën hoog optillen en armen meebewegen. 8 tellen.
- 3) Zie 1
- 4) Lopen op de plaats, hakken naar de billen brengen en armen meebewegen. 8 tellen.
- 5) Zie 2 afwisselen met 4

#### Oefening 8.2

Uitgangshouding: Spreidstand en armen gestrekt zijwaarts op schouderhoogte.

- 1) Rechterhand zijwaarts duwen, bovenlichaam gaat mee naar rechts. 8x
- 2) Linkerhand zijwaarts duwen, bovenlichaam gaat mee naar links. 8x
- 3) Rechterhand voorlangs naar links duwen. 8x
- 4) Linkerhand voorlangs naar rechts duwen. 8x
- 5) Rechterhand naar de linker knie brengen. 8x
- 6) Linkerhand naar de rechter knie brengen. 8x
- 7) 1 t/m 6 alles 4x
- 8) 1 t/m 6 alles 2x

#### Oefening 8.3

Uitgangshouding: Spreidstand achter de stoel staan, met of zonder steun.

- 1) Door de knieën zakken, als een "ballerina". 8x
- 2) Zie 1 nu bij de 8<sup>e</sup> keer, 8 tellen in gebogen stand blijven staan.
- 3) Zie 2 nu ook in gebogen stand, 8x de hielen optillen.
- 4) Zie 3 nu in gebogen stand 8 tellen op de voorvoeten blijven staan.
- 5) 1 t/m 4 herhalen.

#### Oefening 8.4

Uitgangshouding: Schredestand met rechtervoet voor, achter de stoel.

- 1) Kuiten rekken 20 tellen, zak door de rechter knie en linkervoet blijft gestrekt en voet op de grond. 2x
- 2) Zie 1 maar wissel van been.

### Oefening 8.5

Uitgangshouding: Stand met voeten tegen elkaar achter de stoel met of zonder steun.

- 1) Op de voorvoeten komen staan en weer terug. 8x
- 2) Op de voorvoeten komen staan en hou dit 8 tellen vol.
- 3) Zie 2 probeer 10 tellen of langer.

Herhaling oefening 4 kuiten rekken. 1x elk been

### Oefening 8.6

Uitgangshouding: Stand met rechtervoet voor de linkervoet tegen elkaar aan, achter stoel.

- 1) Blijven staan, probeer zonder steun 8 tellen. 2x
- 2) Zie 1 nu linkervoet voor. 2x
- 3) Zie 1 maar nu op de voorvoeten 8 tellen te blijven staan. 2x
- 4) Zie 2 op voorvoeten staan. 8 tellen 2x

Herhaling oefening 4 kuiten rekken. 1x elk been

### Oefening 8.7

Huiswerkoefening: Versterken bovenbeen spieren.

Huiswerkoefening: Opstaan en gaan zitten

- 1) 10x opstaan en gaan zitten
- 2) Opstaan en bij de 5<sup>e</sup> keer, blijven hangen net boven de stoel 4 tellen en weer staan. 2x

### Oefening 8.8

(=Oefening 6 uit les 6: Rekken van de bovenbeenspieren)

Uitgangshouding: zijwaarts op de stoel zitten, linkerzijde naar de stoel.

- 1) Rechterbeen over de rand van de zitting, knie naar beneden en probeer rechtervoet te pakken en breng knie zover mogelijk naar achteren en hou dit 20 tellen vast. 3x
- 2) Zelfde oefening als 1, maar dan het andere been.

### Oefening 8.9

(=coördinatie oefening)

Uitgangshouding:

Stand, voeten op bekkenbreedte, handen vuisten en armen in bokshouding. (evt. zit op stoel)

Uitvoering:

Strek rechterarm opzij en tik linkervoet opzij op de grond 8x.

Wissel de andere kant linkerarm en rechtervoet 8x. Dan wissel om de 4x. Als laatste om en om 8x.

Strek rechterarm naar voor en tik linkervoet voor op de grond 8x.

Wissel de andere kant linkerarm en rechtervoet 8x. Dan wissel om de 4x. Als laatste om en om 8x.

### Oefening 8.10

Uitgangshouding: Spreidzit op de rand van de stoel.

- 1) Armen zijwaarts bij diep inademen en even lang maken als armen hoog zijn.
- 2) Breng handen voor het lichaam bij uitblazen langzaam richting de grond.

Totaal 4x diep in- en uitademen.

### Huiswerk oefeningen

#### Oefening 5: coördinatie oefening

Uitgangshouding:

Stand, voeten op bekkenbreedte, handen vuisten en armen in bokshouding. (evt. zit op stoel)

Uitvoering:

Strek rechterarm opzij en tik linkervoet opzij op de grond 8x.

Wissel de andere kant linkerarm en rechtervoet 8x. Dan wissel om de 4x. Als laatste om en om 8x.

Strek rechterarm naar voor en tik linkervoet voor op de grond 8x.

Wissel de andere kant linkerarm en rechtervoet 8x. Dan wissel om de 4x. Als laatste om en om 8x.



## Bijeenkomst 9 Herhalingsles en terugkomdagen

### Herhalingsles

De herhalingsles is bedoeld om kennis en oefeningen te herhalen.

Vraag de deelnemers of zij al ergens een proefles gedaan hebben?

Maak eventueel afspraken voor een gezamenlijk bezoek aan sportschool, zwembad, of voor een wandelmiddag.

### Terugkomdagen

Jaarlijks bieden wij voor alle ex-deelnemers drie terugkomlessen aan.

De terugkomles duurt 2 uur:

- Herhaling van kennis en oefeningen uit de cursus onder leiding van de fysiotherapeut of de beweegtherapeut die de cursus gegeven heeft.
- Gastspreker met thema  
Je kunt een eerder thema uit de cursus verder uitdiepen  
Nieuwe thema's: Positieve gezondheid, slapen, e-health.

Sluit de Terugkombijeenkomst af met een gezellig lunch of een lekkere snack aan het einde van de middag. Dit bevordert de gezelligheid en de onderlinge samenhang.

Deelnemers zijn graag bereid hiervoor een paar euro te betalen.