

Minder vallen door meer bewegen

Cursusprogramma

Valpreventie voor ouderen - Lokale aanpak



Inhoud cursushandleiding

Kom in beweging

Bijeenkomst 1 - Belang van bewegen

Bijeenkomst 2 - Voetverzorging en schoeisel

Bijeenkomst 3 - Zicht en gehoor

Bijeenkomst 4 - (onder-) voeding en vitamine D

Bijeenkomst 5 - Medicatie en alcohol

Bijeenkomst 6 - Veiligheid in en om de woning

Bijeenkomst 7 - Gebruik van hulpmiddelen

Bijeenkomst 8 - Beweegaanbod in de buurt

Bijeenkomst 9 - Terugkombijeenkomst + herhaling + evaluatie

Deze cursushandleiding is onderdeel van het handboek:

Minder vallen vallen, door meer bewegen.

Achtergrondmateriaal vind je in de bibliotheek op:



<https://www.wmoradar.nl/valpreventie/bibliotheek>

Begeleidende films vind je op



mindervallen.nl

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.

Film: Introductieles  www.mindervallen.nl

De cursus, zoals hieronder beschreven, is ontwikkeld door Karin Abutan, fysiotherapeut te Rotterdam, (Gezondheidscentrum de Witte Keizer). Karin heeft vele jaren ervaring in het werken met ouderen en in het begeleiden van beweeglessen aan ouderen.

Doelen van de cursus:

- Deelnemers (ouderen) leren hoe zij hun valrisico kunnen beperken door aanpassing van schoeisel, woning, leefstijl etcetera.
- 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.

Doelgroep:

De cursus valpreventie wordt aangeboden aan ouderen vanaf 65 jaar. Voor de huidige generatie ouderen met een migratie achtergrond is het raadzaam de leeftijd te verlagen naar 55 jaar en ouder. Zij voelen zich vaak al op jongere leeftijd oud en zijn op hogere leeftijd veel moeilijker te bereiken. In de cursussen die wij de afgelopen 5 jaar gegeven hebben waren regelmatig deelnemers van boven de 85 jaar die nog met plezier het hele programma meededen.

Opbouw bijeenkomsten

De acht bijeenkomsten zijn opgebouwd uit 2 delen:

1. Thema bijeenkomst van 30 minuten, gericht op het verminderen van het valrisico.

Deze cursushandleiding geeft per thema het belang hiervan weer en biedt belangrijke aandachtspunten. Waar nodig verwijzen we naar relevante websites of naar paragrafen uit het handboek 'Minder vallen door meer bewegen'.

Relevante thema's:

1. Belang van bewegen
2. Voetverzorging en schoeisel
3. Zicht en gehoor
4. (onder-) voeding en vitamine D
5. Medicatie en alcohol
6. Veiligheid in en om de woning
7. Gebruik van hulpmiddelen
8. Beweegaanbod in de buurt

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).

Een alternatief is om gebruik te maken van de films (zie paragraaf 9 van het handboek en op mindervallen.nl)

2. Bewegles van 30 minuten

Gericht op spierversterking, balans en coordinatie oefeningen voor verbetering van de cognitie (kennisfuncties in de hersenen). Wij adviseren het beweegprogramma door een professional (fysiotherapeut, beweegtherapeut) te laten begeleiden.

Oefeningen

Alle oefeningen zijn uitgeschreven en door een begeleidende fysiotherapeut of 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 huiswerkoefeningen voor de deelnemers zijn uitgeschreven en van een tekening voorzien.

Na iedere les krijgen deelnemers huiswerkoefeningen mee, in de bibliotheek vindt je een speciale flyer met de huiswerkoefeningen.



[huiswerkoefeningen](#)

Sociale netwerk

Als deelnemers zich thuis voelen in de groep dan vergroot dat hun motivatie om deel te blijven nemen. Om de onderlinge sociale band te versterken bieden wij na afloop een kop koffie/thee aan. Eventueel te combineren met een kleine snack of gezonde (eiwitrijke) lunch. 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

Belang van bewegen

kennismaking met de cursus en met elkaar

Voorafgaand aan de eerste bijeenkomst schrijven alle deelnemers zich in.

Gastspreker: niet, de fysiotherapeut en de welzijnswerker verzorgen samen de eerste les

Film: Het belang van bewegen:  www.mindervallen.nl

Intake

Vraag de deelnemers bij de eerste bijeenkomst om een half uur eerder te komen en vraag collega's om te assisteren bij het beantwoorden van de vragen op het intakeformulier. De ervaring leert dat niet alle deelnemers in staat zijn om de vragen zelfstandig te beantwoorden. Een andere optie is een individueel intakegesprek per deelnemer waarbij je het intakeformulier invult.



[Intake valpreventie](#)

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. Bespreek vooraf met de huisartsenpraktijk uit het kernteam 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) te 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 van Veiligheid.nl

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



Waarom is bewegen belangrijk?

- *Spierversterking*
Je hebt spieren nodig om op de been te blijven. We gaan spieren trainen en versterken. Zoals de bovenbeenspieren, nodig bij het opstaan en om goed te lopen maar ook belangrijk om je bij een misstap op te vangen. Getrainde bovenbeenspieren verminderen de kans om te vallen waardoor je langer zelfstandig blijft.
- *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.

- *Verhogen van afweersysteem*
Stilzitten is funest voor ons afweersysteem. De aantallen en de effectiviteit van T-cellen in ons lichaam, die bij de afweer een cruciale rol spelen, nemen toe als je meer beweegt.

- *Verbeteren van gemoedstoestand*
Tijdens het bewegen komen er hormonen vrij, waaronder endorfine dat een stressverlagende werking heeft. De hormonen dopamine en serotonine die ook vrijkomen door regelmatig te bewegen, geven een bevredigend gevoel en ook meer zelfvertrouwen.

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: www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017

Dansen

Dansen gaat veroudering van het brein tegen, onderzoekster Kathrin Rehfeld



<https://blog.frontiersin.org/2017/08/29/dancing-can-reverse-the-signs-of-aging-in-the-brain/>

Cognitie verbeteren

Cognitie gaat over de opeenstapeling van informatie die we door leren of ervaring hebben opgedaan. Het is het vermogen om kennis die we op verschillende manieren opdoen tot een geheel bij elkaar te brengen.

Neuropsycholoog Erik Scherder benadrukt het belang van cognitie is. Hij bedoelt hiermee het blijven opbouwen van cognitieve reserve. "Cognitieve reserve houdt in dat iemand met veel reserve in de hersenen eventuele nadelige gevolgen van bijvoorbeeld een hersenziekte als dementie lange(re) tijd kan opvangen voordat de symptomen echt een nadelig effect op het dagelijks functioneren krijgen"

Een verbeterde cognitie houdt iemand meer alert waardoor hij sneller en beter kan reageren op wat er in zijn omgeving gebeurt. Dit verlaagt vervolgens het valrisico. Ter vergroting van de cognitieve reserve is het voortdurend uitdagen van mensen belangrijk. . Bewegen en in het bijzonder lastige coördinatie-oefeningen dragen hier meer aan bij dan het oplossen van kruiswoordpuzzels of wekelijks een partij schaak.

Regelmatig je hart en longen opstoken, verbetert de gehele bloedcirculatie en de conditie men is ook goed voor het brein, neuropsycholoog prof. dr. Erik Scherder. 'Waarom zouden ouderen vaker moeten hardlopen?'



Zie You tube: www.youtube.com/watch?v=OL4FI9AY9RU&vl=nl

Valrisicotesten

Bij de intake is al een valrisicotest afgenomen. Tijdens de eerste en de laatste les doen we een extra test: **"30 s chair stand test"**.

30 s chair stand test

Benodigheden:

- Stoel met rechte rugleuning.
- Stopwatch.

Instructies:

- 1) Zit in het midden van de stoel.
- 2) Plaats armen gekruist voor elkaar.
- 3) Houd uw voeten plat op de vloer.
- 4) Houd uw rug recht en de armen tegen de borst.
- 5) Op "start komt u volledig tot stand en gaat u hierna weer zitten (zonder de armen te gebruiken).
- 6) Herhaal dit zo vaak mogelijk binnen 30 seconden.
Tel het aantal keren dat u volledig tot stand bent gekomen.

Leeftijd	Man	Vrouw
	Gemiddeld aantal keren opstaan in 30 seconden	
60-64	14-19	12-17
65-69	12-18	11-16
70-74	12-17	10-15
75-79	11-17	10-15
80-84	10-15	9-14
85-89	8-14	8-13
90-94	7-12	4-11
	Bij een lagere score is er meer risico om te vallen	

Optioneel is de valrisicotest 'Opstaan uit de stoel'

Laat iedereen beurtelings uit de stoel opstaan en noteer (gastvrouw) van alle deelnemers de uitslag en neem die over op het intakeformulier,

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.

Begeleidend onderzoek Rotterdam

Nu het programma vanaf 2022 in heel Rotterdam wordt aangeboden, biedt dit een mooie gelegenheid om via een begeleidend onderzoek de werkelijke impact in kaart te brengen. Samen met de gemeente Rotterdam, zorgverzekeraar Het Zilveren Kruis en met het Kenniscentrum Zorginnovatie van de Hogeschool Rotterdam bekijkt wmo radar de mogelijkheden van een begeleidend onderzoek. Wanneer de onderzoeksopzet en financiering rond zijn gaat het onderzoek van start. In aanloop daarnaartoe verzamelen we aan het begin en aan het einde van de cursus relevante gegevens die voor het onderzoek interessant zijn.

Het gaat om de volgende gegevens:

Bij de start van de cursus:

- Cursus, les1 intakeformulier

 [intakeformulier](#)

Aan het einde van de cursus

- Cursus, les 9 evaluatieformulier einde cursus

 [evaluatieformulier](#)

Wij vragen jullie alle ingevulde vragenlijsten te anonimiseren. Door alle deelnemers een nummer tegen kunnen wij intake en evaluatieformulier bij elkaar houden.

Voorzie de formulieren van:

- Nummer van de deelnemer
- Naam van het gebied
- Datum van invullen

Stuur alle ingevulde formulieren toe aan Mieke Melis:

mmelis@wmoradar.nl

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.

- Squad met beide handen op de rugleuning van de stoel. 8x
- Squad met beide handen boven de rugleuning van de stoel. 8x
- Oefening B maar na de 8e 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: Staan in schrede stand. Achter de stoel met de rugleuning naar je toe en beide handen vast op de leuning.

- 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.
- 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.
- 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

- Strek rechterbeen naar voren en til gestrekt been op 10x
- Strek 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.

- Strek 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
- Strek 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 oefeningen zie bibliotheek



[huiswerk oefeningen](#)

Oefening drie van de folder huiswerk oefeningen

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

Gast spreker: orthopedisch specialist of pedicure

Film: Voetverzorging en schoenen  www.mindervallen.nl

Doelen van deze les

- Inzicht krijgen in de rol die voeten hebben op stabiliteit, tijdens lopen en staan. Aandacht voor 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 (vooraf uitzoeken welke praktijken er in de wijk voorhanden zijn en wie ook aan huis komt).

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.

- A) Zwaai de armen voor en achterwaarts terwijl je door de knieën zakt. 8x
- B) Zwaai de armen voor en achterwaarts, met kracht in de armen alsof je aan het langlaufen bent en zak door de knieën. 8x
- C) 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.

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

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

Oefening 2.4

Huiswerk oefening van les 1

- A) Been 2x 10x optillen en hierna 10 tellen been gestrekt in de lucht houden.
- B) 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 zie bibliotheek



[huiswerkoefeningen](#)

Oefening 3 Versterkende oefening voor de bovenbenen

Oefening 2.9

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 of regel zelf flesjes.

Bijeenkomst 3

zicht en gehoor

Gastspreker: audiciens en/of opticiens

Film: Zicht en gehoor  www.mindervallen.nl

Voor les 3 heeft iedereen een flesje water van een halve liter nodig.
Regel zelf flesjes, als je dit niet aan het einde van les 2 gevraagd hebt.

Doelen van deze les

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

Balans houden

Informatie over hoe je staat en hoe je in balans blijft haal je uit:

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

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

Aanpassingen in huis

- Denk aan goede verlichting in huis, bijvoorbeeld bij de trap.
- Als je uit bed stap in de nacht, lampje aan. Er zijn ook lampjes die automatisch aan gaan via een bewegingssensor.
- Doe je bril op als je uit bed stapt.
- 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, waardoor 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 gehoortoestel 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 zie bibliotheek



[huiswerk oefeningen](#)

Oefening 1: 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 2: enkels losmaken

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

Uitvoering: Draai met de rechtervoet 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".](#)

Of bestellen bij Veiligheid.nl



<https://www.veiligheid.nl/valpreventie/voorlichtingsmateriaal/flyer-hup-in-de-benen>

Bijeenkomst 4

(onder-) Voeding en vitamine D

Gastspreker: Diëtist

Gemeente Rotterdam adviseert diëtisten die onderdeel zijn van DC010. Deze diëtisten hebben samen met de gemeente Rotterdam het Voedingspaspoort ontwikkeld.  <https://dietistencoalitie010.nl/>

Film: (onder-)voeding  www.mindervallen.nl

Doel van de les

Inzicht in bijdrage van voeding en vitamines bij verkleinen van valrisico. Eiwitten zijn de bouwstoffen van de spieren. Bij ouderen is er een verminderde opname en aanmaak van eiwitten uit de voeding. Hierdoor vermindert hun spiermassa en ontwikkelen ze minder kracht. Spiermassa en kracht heb je nodig om stabiliteit te waarborgen. Belangrijk om voldoende eiwitten tot je te nemen via de voeding. Eén op de 10 ouderen van 65 jaar en ouder is ondervoed. Uit onderzoek blijkt dat wanneer je beweegt, er langer en beter opname van de eiwitten plaats vindt. Dus belangrijk 2 x per week krachttraining dit in combinatie van eten van eiwitten.

Diëtisten:

Als er een diëtiste aanwezig is, overleg dan met haar over het gebruik van het Voedingspaspoort (Bibliotheek) en de Signaleringskaar Ondervoeding (Bibliotheek)

Is er geen diëtiste tijdens de cursus aanwezig maak dan gebruik van de film en nodig bij een terugkombijeenkomst alsnog een diëtiste uit.

Overige achtergrond informatie

Zie de brochure Goed Gevoed Ouder worden Bibliotheek

Voedingscentrum: Factsheet Voeding voor ouderen Bibliotheek

Canan Zilyan, onderzoeker kenniscentrum Zorginnovatie Hogeschool Rotterdam.



<https://www.zuivelengezondheid.nl>



<https://gezond010.nl/>

Prof. dr. Luc van Loon, bewegingswetenschapper. Waarom zou een 80-jarige nog aan krachtraining moeten doen?



<https://www.youtube.com/watch?v=mCRzi1tObe0>

Ouderen en eiwitconsumptie

Per kilo lichaamsgewicht heb je 1 gram eiwit nodig.

Als voorbeeld: je weegt 70 kg dan heb je 70 gram eiwit per dag nodig; dit verdeel je over de 3 maaltijden per dag.

Waar zitten eiwitten in?

In vlees en vis en eieren en zuivel.

Vegetariër

Wanneer je geen vlees eet, denk dan aan peulvruchten, noten, pinda's en kaas en melk, yoghurt en kwark en bijvoorbeeld Skyr, dit bevat meer eiwitten dan yogurt of kwark.

Vitamine D

Er is uit onderzoek aangetoond, dat een te laag vitamine D gehalte leidt tot meer breuken en meer valincidenten. Door een te kort van vitamine D ontstaan spierzwakte, 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.
- 3) Door dagelijks een tablet vitamine D in te nemen

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.

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.

Huiswerk oefeningen zie bibliotheek



[huiswerk oefeningen](#)

Oefening 5: coördinatie oefening

Uitgangshouding:

Stand, voeten op bekkensbreedte, 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 rechervoet 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 rechervoet 8x. Dan wissel om de 4x. Als laatste om en om 8x.

Bijeenkomst 5

Medicatie en alcohol

Gastpreker: apotheker of huisarts / student huisartsengeneeskunde

Film: medicatie en alcohol  www.mindervallen.nl

Doelen van de les

- Inzicht in effect medicijnen op vergroten valrisico;
- Inzicht in gebruik van alcohol mbt effect op het lichaam / op het valrisico
- Inzicht in effect van alcoholgebruik bij gelijktijdig medicijngebruik.

Medicijnen die het valrisico verhogen

Welke medicijnen geven een vergroot valrisico?

Zie de Brochure: Medicatie en vallen. Bibliotheek

- 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 de kleine bloedvaten. (zie ogen en voeten)
- Cholesterol verlagere 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 verlagere, die deze bijwerking niet of minder hebben, bespreek dit met je huisarts.
- Bloeddrukverlagere. Duizeligheid 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 krijgen druppels of zalf om meer vocht in de ogen te krijgen. Gebruik deze zalf of druppels voor het ontbijt, zodat deze kan inwerken terwijl je eet, en je weer helder ziet als je opstaat.
- 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, heb je meer kans op breuken.

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." Advies gezondheidsraad Bibliotheek. Zie ook de Brochure Alcohol en Ouder worden, kan het kwaad? Bibliotheek

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 (Trimbos instituut)

Matig alcoholgebruik

Vrouwen: gemiddeld 8-14 glazen per week

Mannen: gemiddeld 8-21 glazen per week

Overmatig alcoholgebruik

Vrouwen: gemiddeld meer dan 14 glazen

Mannen: gemiddeld meer dan 21 glazen

Het 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. De meeste 55-plussers gaan met het ouder worden minder drinken, maar het tegengestelde gebeurt bij die 55-plussers die al overmatig dronken. Zij gaan met het ouder worden juist meer drinken. Een groot deel van deze 55-plussers is zich niet bewust van de nadelige gevolgen van alcoholgebruik voor hun gezondheid en zij zoeken slechts in beperkte mate hulp voor hun alcoholgebruik.

Groepen die zich in het onderzoek van het Trimbosinstituut aftekenen die specifiek de aandacht vragen zijn:

- Allereerst de groep waarbij overmatig alcoholgebruik voorkomt in combinatie 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.
- Als laatste ouderen die een ingrijpende levensgebeurtenis meemaken en daardoor bijvoorbeeld alleen komen te staan.

Bron: 'Alcoholgebruik onder 55-plussers' Trimbosinstituut, Utrecht 2017

Bewegen les 5

Oefening 5.1

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 5.2

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 5.3

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 8e 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 5.4

Uitgangshouding: Schredestand met rechtervoet voor, achter de stoel.

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

Oefening 5.5

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 5.6

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 5.7

Huiswerkoefening: Versterken bovenbeen spieren.

Huiswerkoefening: Opstaan en gaan zitten

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

Oefening 5.8

(=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 5.9

(=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 5.10

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 zie bibliotheek



[huiswerk oefeningen](#)

Oefening 5: coördinatie oefening

Uitgangshouding:

Stand, voeten op bekk breedte, 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 rechervoet 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 rechervoet 8x. Dan wissel om de 4x. Als laatste om en om 8x.

Bijeenkomst 6

veiligheid in en om de woning

Gastspreker: ergotherapeut

Film: Veiligheid in en om de woning  www.mindervallen.nl

Doelen van deze les

- Ouderen krijgen inzicht in valrisico's in en om hun woning.
- Ouderen weten hoe valrisico's in en om de woning te verkleinen, door middel aanpassingen of aanschaf van hulpmiddelen.
- Ouderen zijn op de hoogte waar zij advies op maat kunnen krijgen.

Het overheidsbeleid is er op gericht om ouderen langer zelfstandig thuis te laten wonen. De meeste valongevallen gebeuren echter nog altijd in en om de woning. Het blijkt dat 60-80% van de woningen van ouderen valgevaarlijke situaties kent.

Uit veiligheidsoogpunt loont het daarom de moeite om samen met de oudere de woning door te lopen en een veiligheidsscan te maken. Bespreek de 'checklist-voorkom-dat-u-thuis-valt' Bibliotheek tijdens cursus. Aanvullend kan een ergotherapeute samen met de oudere thuis een veiligheidsscan maken en persoonlijk advies voor verbetering geven.

Ook het bespreken van de dagelijkse routines kan onveilige situaties aan het licht brengen. Is de oudere gewend om de trap als opslagplaats te gebruiken of dient het fonteintje bij het toilet als handig steuntje om zich aan op te trekken dan valt daar nog wel wat te verbeteren. Kleine veranderingen kunnen een groot effect hebben.

Ergotherapeuten bieden heel praktische ondersteuning aan mensen waardoor zij zich zo zelfstandig mogelijk kunnen redden. Ergotherapeuten komen aan huis. Zij kunnen samen met de oudere een inventarisatie maken van de valrisico's en een advies geven over het verbeteren van

de veiligheid in de woning. Met een goed advies alleen is de oudere er nog niet. Informeer hen over het juiste adres om hulpmiddelen aan te schaffen en over de lokale klussendienst die hen kan helpen om wandbeugels te plaatsen of verlichting te verbeteren. Ergotherapie wordt 10 uur per jaar vergoed vanuit de basisverzekering, het eigen risico wordt hierbij aangesproken. Voor uitgebreide informatie:

Voor het vinden van een ergotherapeut:



<https://ergotherapierotterdam.nl/>



<https://www.zorgkaartnederland.nl/>

Maak gebruik van de documenten in de bibliotheek:



[Zo blijft u overeind en voorkomt u een val](#)



[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 stoeve zool.

Nog twee 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.

Bewegen les 6

Oefening 6.1

Uitgangshouding: stand voeten op bekkenbreedte 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 6.2

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) Rechtervoet 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 6.3

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 6.4

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 bekkenbreedte als je loopt, armen alternerend mee bewegen "lopen als een bouwvakker die met vakantie gaat". Wat doet dit met je balans?

Oefening 6.5

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

- 1) Adem diep in en strek de armen ophoog.
- 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.

Huiswerkoefeningen zie bibliotheek



[huiswerkoefeningen](#)

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 7

Hulpmiddelen

Gast spreker: 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
- Demonstratie van overige hulpmiddelen die valrisico beperken

Op de website van VEGRO  <https://www.vegro.nl/> vind je eenvoudig de VEGRO winkels (zorgwinkels) in Rotterdam). Benader de winkel bij jou in de buurt en vraag of zij een demonstratie van hun hulpmiddelen willen geven.

Demonstratie loophulpmiddelen + korte uitleg bij ieder loophulpmiddel

- 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 door de ouderen meegebrachte loophulpmiddelen worden door de medewerker van Vegro nagekeken en eventueel op de goede hoogte ingesteld.

Bewegen les 7

Oefening 7.1

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 7.2

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 7.3

Uitgangshouding:

Staand 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 7.4

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 7.5

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

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

Oefening 7.6

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 7.7

Versterkende oefening bovenbenen

Uitgangshouding:

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

- 1) Draai met de rechtervoet 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 7.8

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 rechervoet 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 rechervoet 8x. Dan wissel om de 4x. Als laatste om en om 8x.

Oefening 7.9

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 zie bibliotheek



[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 8

Beweegaanbod in de buurt

Gastspreker: één of twee sport- beweegaanbieders uit de buurt.

Gastspreker: sportbedrijf Rotterdam

Het einde van de cursus komt in zicht. De deelnemers hebben op 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 (herhaal onderdelen van les 1)
- Belang om te blijven bewegen + beweegnorm voor ouderen (herhaling onderdelen van les 1)
- Kennismaking met lokale sport- en beweegaanbieders

Beweegboekje

Maak een lokaal beweegboekje dat een overzicht geeft van sport- en beweegaanbieders in de buurt. Sportbedrijf Rotterdam kan je helpen met het samenstellen van dit overzicht. Let op de financiële bereikbaarheid en 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.

Maak een eenvoudig overzicht in de vorm van een boekje, dat je zelf print en dat later makkelijk aan te vullen en/of te wijzigen is. In de *bibliotheek* vind je een voorbeeld. Iedere deelnemer krijgt een eigen boekje. Neem het centraal door en vraag de deelnemers er thuis nog een keer naar te kijken om te zien wat hen aanspreekt. Kom er in de herhalingsles op terug.

Pols bij de deelnemers of er belangstelling is de cursusgroep in stand te houden om mety elkaar te blijven bewegen. Sportbedrijf Rotterdam kan meedenken in ruimte en startfinanciering van zo'n aanbod.

Bewegen les 8

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 maar er zijn 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 excursie 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.

Huiswerkoefeningen zie bibliotheek



[huiswerkoefeningen](#)

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

Uitgangshouding:

Zit op eetkamerstoel voor de tafel

Voeten plat op de grond en uit elkaar zetten.

Uitvoering:

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

Bijeenkomst 9

Terugkombijeenkomst + herhaling + evaluatie

Gastspreker: optioneel

Doelen van deze les

- Toetsen/ herhalen van de belangrijke informatie uit de voorafgaande lessen
- Herhalen van alle huiswerk oefeningen
- Invullen van het evaluatie formulier
- De sta- op test uit bijeenkomst 1 herhalen
- Motiveren om aan een beweeggroep mee te doen

Belangrijke informatie om valrisico te beperken

- Via affiche Veiligheid.nl (bibliotheek)
- Alle stappen doornemen en belangrijke informatie herhalen. Vraag ouderen wat zij zelf nog weten, vul aan en herhaal



- Beweegboekje uit les 8
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. In groepjes van 2 of 3 deelnemen aan een proefles kan de drempel verlagen. 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.

Herhalen Valrisicotest '30 s chair stand test' (les 1)

30 s chair stand test

Benodigheden:

- Stoel met rechte rugleuning.
- Stopwatch.

Instructies:

- 1) Zit in het midden van de stoel.
- 2) Plaats armen gekruist voor elkaar.
- 3) Houd uw voeten plat op de vloer.
- 4) Houd uw rug recht en de armen tegen de borst.
- 5) Op "start komt u volledig tot stand en gaat u hierna weer zitten (zonder de armen te gebruiken).
- 6) Herhaal dit zo vaak mogelijk binnen 30 seconden.
Tel het aantal keren dat u volledig tot stand bent gekomen.

Leeftijd	Man	Vrouw
	Gemiddeld aantal keren opstaan in 30 seconden	
60-64	14-19	12-17
65-69	12-18	11-16
70-74	12-17	10-15
75-79	11-17	10-15
80-84	10-15	9-14
85-89	8-14	8-13
90-94	7-12	4-11
	Bij een lagere score is er meer risico om te vallen	

Optioneel is de valrisicotest 'Opstaan uit de stoel'

Laat iedereen beurtelings uit de stoel opstaan en noteer (gastvrouw) van alle deelnemers de uitslag en neem die over op het intakeformulier,

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.

Begeleidend onderzoek Rotterdam

Nu het programma vanaf 2022 in heel Rotterdam wordt aangeboden, biedt dit een mooie gelegenheid om via een begeleidend onderzoek de werkelijke impact in kaart te brengen. Samen met de gemeente Rotterdam, zorgverzekeraar Het Zilveren Kruis en met het Kenniscentrum Zorginnovatie van de Hogeschool Rotterdam bekijkt wmo radar de mogelijkheden van een begeleidend onderzoek. Wanneer de onderzoeksopzet en financiering rond zijn gaat het onderzoek van start. In aanloop daarnaartoe verzamelen we aan het begin en aan het einde van de cursus relevante gegevens die voor het onderzoek interessant zijn.

Het gaat om de volgende gegevens:

Bij de start van de cursus:

- Cursus, les1 intakeformulier



Aan het einde van de cursus

- Cursus, les 9 evaluatieformulier einde cursus



Wij vragen jullie alle ingevulde vragenlijsten te anonimiseren. Door alle deelnemers een nummer tegen kunnen wij intake en evaluatieformulier bij elkaar houden.

Voorzie de formulieren van:

- Nummer van de deelnemer
- Naam van het gebied
- Datum van invullen

Stuur alle ingevulde formulieren toe aan Mieke Melis:

mmelis@wmoradar.nl

Evaluatie

Individueel invullen van evaluatieformulier



[evaluatieformulier](#)

Bewegen les 9

Herhalen van de huiswerk oefeningen Bibliotheek

De oefeningen doornemen. Advies dit vol te 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.



['Hup in de benen'](#)

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.