

Zo blijft u zelfstandig en zeker op de been.



Cursusboek in Balans

Inhoudsopgave

1	In Balans	4
2	Blijf in beweging	8
3	Feiten over vallen	12
4	Zo blijft u goed op de been	16
	4.1 Balans en spierkracht	18
	4.2 Actief Leven Test	19
	4.3 Woonomgeving	21
	4.4 Veilig Wonen Test	22
	4.5 Medicijngebruik	27
	4.6 Ogen	28
	4.7 Overige aandachtspunten	29
	4.8 Zelftest Valrisico	31
	4.9 Wat te doen als u valt	33
5	Oefenprogramma	36
	Blok 1: Warming-up en algehele fitheidstraining	38
	Blok 2: Losmakende oefeningen	39
	Blok 3: Bekkenoefeningen	46
	Blok 4: Voet- en enkeloefeningen	49
	Blok 5: Oefeningen voor sterke benen	54
	Blok 6: Balanstraining	59
	Blok 7: Balansdans	65
	Blok 8: Opstaan	72
	Blok 9: Lopen	73
6	Informatie & handige links	74
-	Colofon	77

In balans



Om de dagelijkse dingen te kunnen blijven doen en zelfstandig te blijven, is veilig en vertrouwd voelen met uw lichaam noodzakelijk. Dat betekent stevig staan op uw benen en echt op ze kunnen vertrouwen. Wie goed in balans is, is zekerder van zichzelf.

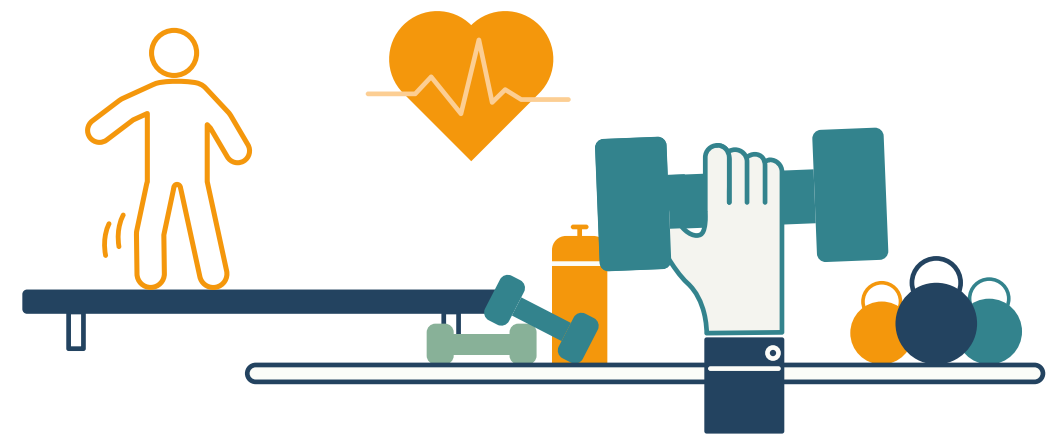
Waarom In Balans?

De cursus in Balans is een training die zich richt op het verbeteren van uw balans en uw stabiliteit. Hierdoor staat u steviger op uw benen. Uw algehele conditie verbetert, zodat u gemakkelijker alles in het dagelijks leven kunt blijven doen. U zult minder snel uit evenwicht raken. Bewegen zal minder inspanning kosten, zodat een actiever dagelijks leven binnen handbereik komt. Kortom, een leven met meer beweging,

meer zelfstandigheid en een verbeterde gezondheid.

Deelnemers die de balanstraining hebben afgerond geven het volgende aan:

- > Ik voel me steviger op de benen staan en meer ontspannen.
- > Mijn angst om te vallen is duidelijk afgenomen.
- > Mijn zelfvertrouwen is gegroeid.



Wat is In Balans?

De cursus In Balans bestaat uit een combinatie van informatie over spierkracht, balans en het voorkomen van vallen en praktijkoefeningen. Tijdens de cursus krijgt u handige informatie en tips om steviger op de benen te staan. U doet oefeningen voor sterkere benen en meer evenwicht. De meeste oefeningen uit de cursus In Balans zijn gebaseerd op de principes van de Tai Chi. Dit is een bewegingsleer waarin veel aandacht is voor balans, het contact met de grond en het verplaatsen van het lichaamsgewicht. Het is wetenschappelijk bewezen dat Tai Chi een zeer positieve invloed heeft op het verminderen van het aantal vallen en het verbeteren van de balans.

In Balans is in 2000 ontwikkeld en sindsdien doorontwikkeld, getest en uitgevoerd. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen baat hebben bij het volgen van deze cursus.

Voor wie?

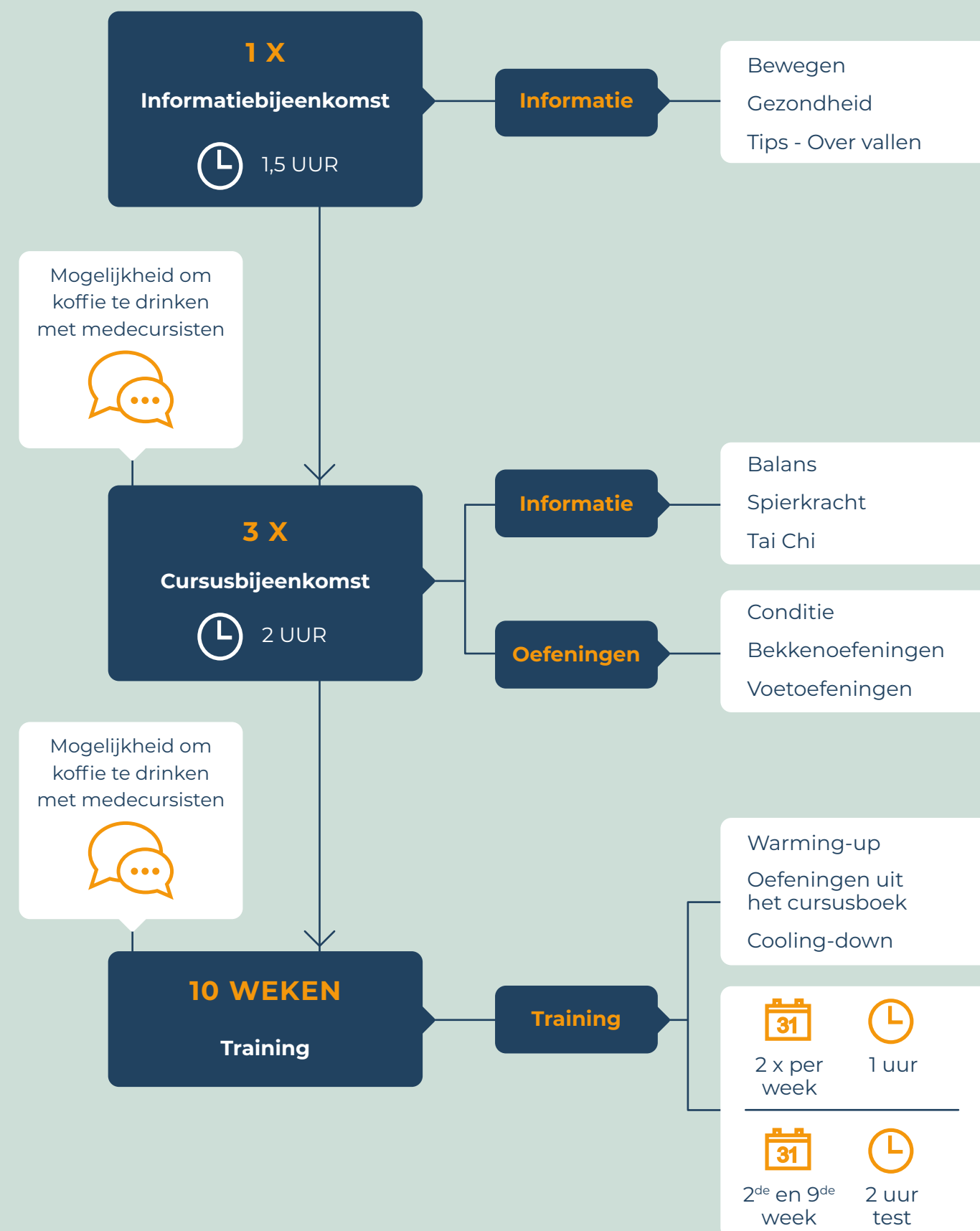
De cursus In Balans is bedoeld voor mensen die willen werken aan hun evenwicht en stabiliteit. Voor mensen die graag stevig op de benen willen (blijven) staan. Het is ook bedoeld voor mensen die al ervaring hebben met vallen of bang zijn om te vallen.

Wie geeft In Balans?

Een deskundige docent geeft de cursus. Deze docent is speciaal opgeleid om deze cursus te geven en kan u op uw eigen niveau begeleiden.



Programma cursus In Balans



Blijf in beweging

Door veranderde werk- en leefomstandigheden bewegen we allemaal minder. Maar bewegen is onmisbaar voor een gezonde leefstijl. Alle onderzoeken wijzen uit dat vooral regelmatig bewegen van essentieel belang is voor de gezondheid en de conditie van jong en oud. Door te bewegen wordt men fitter en minder snel moe. Bovendien verkleint het de kans op een aantal ziektes, zoals hart- en vaatziekten en botontkalking.

Veranderingen die het lichaam doormaakt

Beweegpatronen veranderen naarmate mensen ouder worden. Kinderen bewegen veel; ze spelen op straat en thuis en doen vaak ook aan sport. Volwassenen bewegen anders; ze werken en hebben vaak een zittend beroep, sporten en bewegen gebeurt in de vrije tijd. Als mensen ouder worden is de kans groter dat ze minder bewegen. Dat komt vaak door lichamelijke veranderingen die plaatsvinden. Wie ouder wordt merkt allerlei veranderingen in zijn lichaam. Sommige veranderingen gaan zo geleidelijk dat we het niet eens merken, bijvoorbeeld het afnemen van de dichtheid van de botten. Deze veranderingen zijn

natuurlijk en zijn, net als de ontwikkeling van baby tot volwassene, een vast onderdeel in een mensenleven. Het is goed om stil te staan bij de veranderingen die een lichaam doormaakt als het ouder wordt, want deze hebben effect op het dagelijks functioneren.

Eerste ervaringen van lichamelijke veranderingen

Veranderingen die u wellicht merkt zijn dat gewrichten minder soepel bewegen, spierkracht, zicht en gehoor afnemen. Dagelijkse activiteiten zoals opstaan en gaan zitten kosten meer moeite, net als reiken, bukken en tillen. Het gevoel van evenwicht en balans neemt af.



Naast deze normale effecten van veroudering kunt u ook te maken krijgen met chronische aandoeningen als artrose, gewrichtsontsteking, diabetes, hoge bloeddruk of hartklachten die van invloed kunnen zijn op uw functioneren in het dagelijks leven. Vooral artrose en gewrichtsontsteking zorgen voor beperking in de dagelijkse activiteiten. Activiteiten als traplopen of huishoudelijke klusjes worden lastiger.

Gevolgen van lichamelijke veranderingen

Door alle lichamelijke veranderingen gaat bewegen niet meer zo snel en gemakkelijk als vroeger. De reactiesnelheid van onze spieren, spiergevoel en reflexen neemt af. Een aantal van deze veranderingen heeft invloed op de kans om te vallen. Naarmate

mensen meer lichamelijke beperkingen of chronische aandoeningen hebben, wordt de kans dat ze vallen groter.

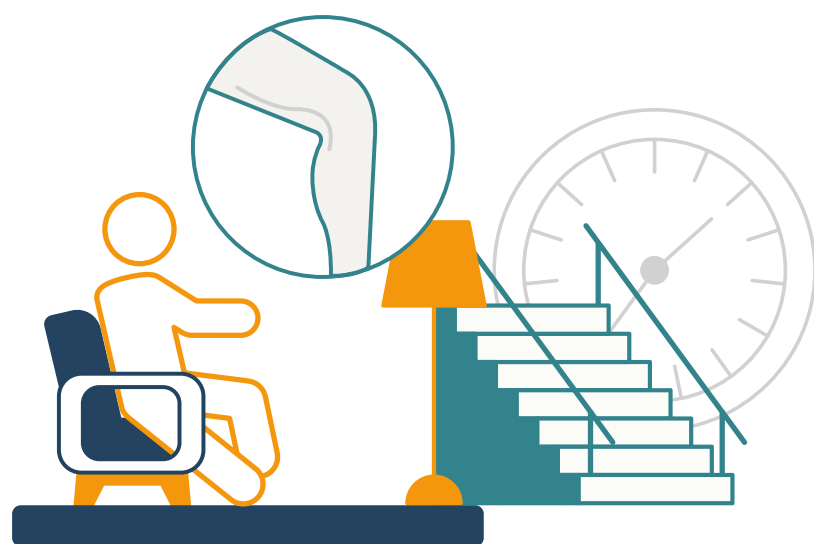
Omgaan met deze veranderingen

Aan deze lichamelijke veranderingen is niet zoveel te doen. Wel kunt u de lichamelijke mogelijkheden verbeteren door uw lichaam te blijven trainen en uit te dagen. Zo heeft het trainen van de kracht in de beenspieren invloed op loopsnelheid, traplopen, opstaan uit een stoel en de mogelijkheid om uzelf op te vangen bij struikelen. Door de spieren regelmatig te trainen verbetert ook het spiergevoel. Dat is belangrijk bij het behouden van evenwicht. Want het spiergevoel bepaalt mede de hoeveelheid kracht en snelheid die een spier moet inzetten bij een beweging. Een voorbeeld om te verduidelij-

ken wat spiergevoel is: u tilt iets op waarvan u denkt dat het heel zwaar is, maar als u het oppakt blijkt het veel lichter te zijn dan u verwachtte. Uw armen schieten met het voorwerp omhoog. Dat komt omdat uw lichaam spierkracht heeft ingezet die veel te groot is. Dat gebeurt automatisch. Als u dit merkt, past uw lichaam de spierkracht aan op het tillen van het lichtere voorwerp.

Ook kunt u uw herstelreflexen en balansgevoel trainen. Een herstelreflex heeft u nodig om uw lichaam in balans te houden. Want als u staat, staat u nooit helemaal stil. Uw lichaam zwaait altijd een beetje heen en weer. Dit ziet en voelt u niet direct omdat de reflexen het lichaam automatisch in balans houden. Deze zogenaamde herstelreflexen doen ook hun werk als iemand tegen u aanstoot. Door deze reflexen te verbeteren wordt het gemakkelijker om in balans te blijven.

De cursus in Balans is bedoeld om bovengenoemde onderdelen in het lichaam goed te trainen zodat u zelfstandig en zeker op de been kan blijven.



Feiten over vallen

Een valpartij komt op iedere leeftijd voor en kan iedereen overkomen. Het kan zomaar gebeuren: ineens valt u op de grond. Soms is het duidelijk wat de oorzaak is. Een gladde tegel, een drempel in huis of het missen van een traprede. Of het komt door een aanval van duizeligheid of door oververmoeidheid. Maar vaak is de oorzaak niet zo duidelijk. Het gebeurde gewoon. Uw voet leek te blijven 'hangen', maar waarachter? U had het gevoel gewoon door uw been te zakken, of even weg te raken, maar waardoor? Vaak kan iemand niet navertellen hoe het nu precies ging.

Vaker vallen na de 65

Zoals gezegd: vallen kan iedereen overkomen. Naarmate de leeftijd vordert neemt de kans op een val echter toe. Uit onderzoek is bekend dat naar schatting 30 procent van zelfstandig wonende 65-plussers ten minste één keer per jaar valt. De helft van hen valt zelfs meer dan één keer. Daarmee is vallen de belangrijkste oorzaak van letsel bij 65-plussers. Omdat veel mensen hun valpartij niet melden, is het aantal valpartijen waarschijnlijk zelfs nog hoger. Naarmate we ouder worden, neemt de kans om te vallen toe.

Directe gevolgen

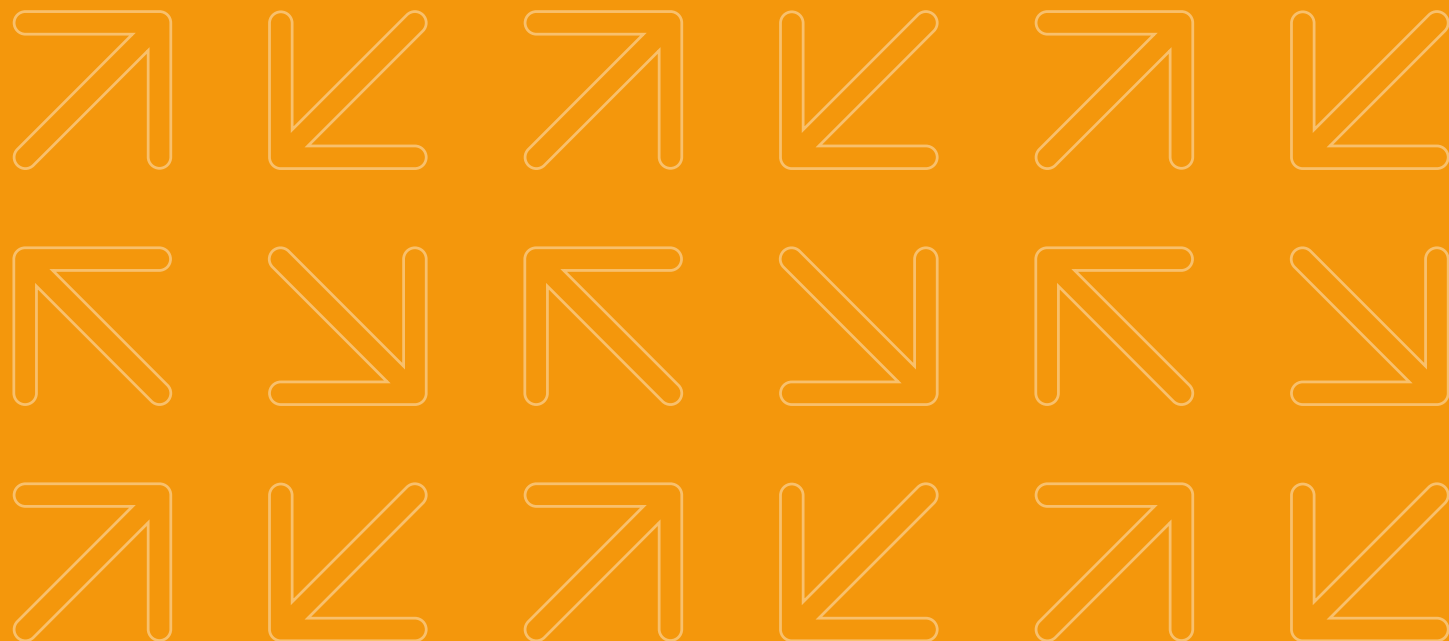
Een val kan vervelende gevolgen hebben, zowel direct als indirecte gevolgen. De directe gevolgen zijn de opgelopen lichamelijke letsels. Bij meer dan de helft van de 65-plussers die vallen, leidt een valpartij tot lichamelijk letsel. Meestal gaat het om een klein letsel zoals verstuikingen, snijwonden of kneuzingen. Maar soms zijn de gevolgen ernstiger, zoals botbreuken (vooral de heup, maar ook de pols of schouder) of hersenletsel.

Indirecte gevolgen

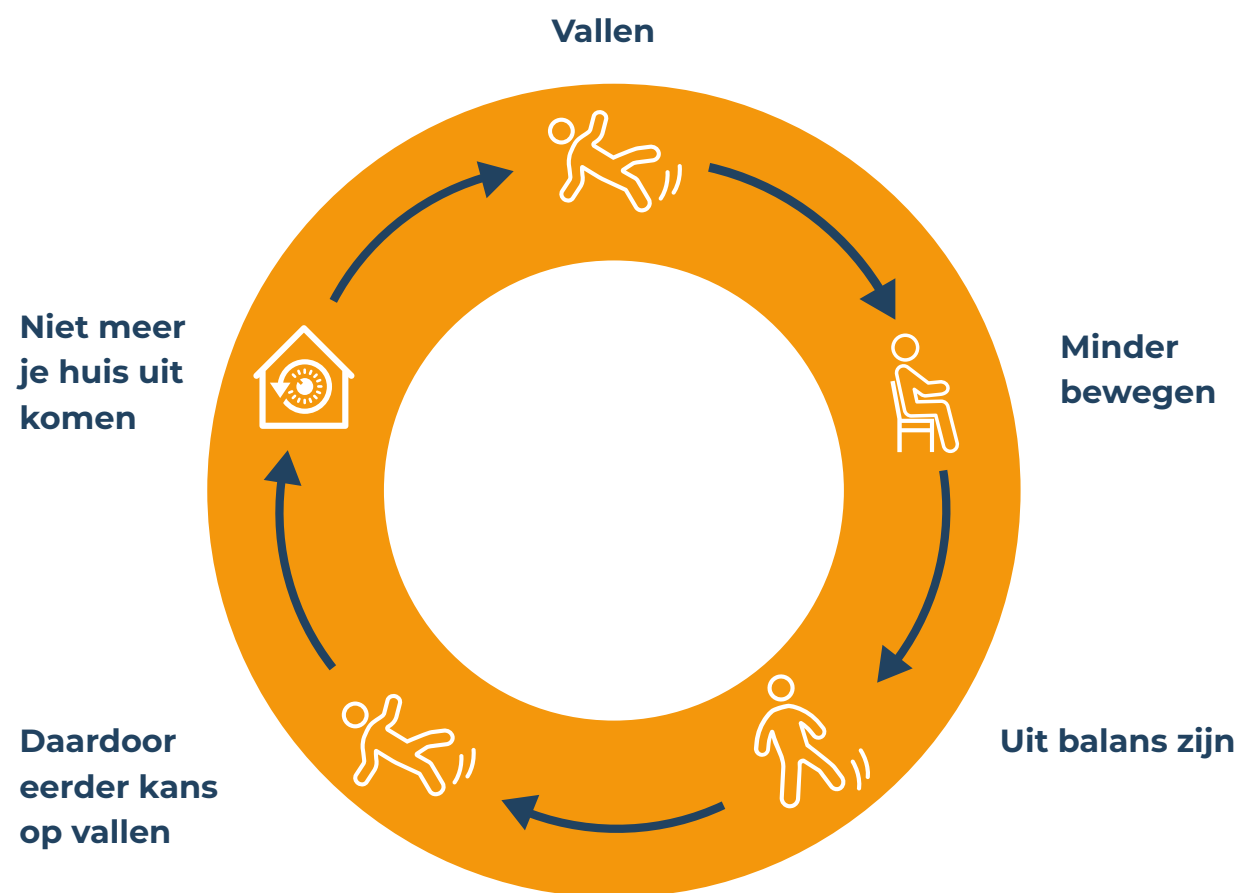
Gelukkig loopt het vaak ook goed af en komt men met de schrik vrij. Wel kan een val indirecte gevolgen hebben. Want door de ervaring van een val kunnen mensen bang worden om te vallen. Hierdoor kan het zijn dat ze uit voorzichtigheid steeds minder bewegen om zo geen risico te lopen. Ze hebben steeds minder zin om er op uit te gaan, mensen te ontmoeten en dingen te ondernemen. Door minder te bewegen krijgt het lichaam niet meer de oefening die het nodig heeft om goed te kunnen blijven functioneren. Dat leidt tot krachtverlies en stijvere gewrichten. Hierdoor kunnen balansverstoringen minder gemakkelijk worden opgevangen, waardoor een val minder goed voorkomen kan worden. Zo ontstaat er een vicieuze cirkel. Dit zou kunnen leiden tot onzekerheid, sombere gevoelens en afhankelijkheid van de hulp van anderen.

Oorzaken

Om te vallen hoeft u niet direct gevaarlijke toeren uit te halen. De meeste val- en



Vicieuze cirkel na eerste valongeval



struikelpartijen bij 65-plussers gebeuren in de thuissituatie. Vallen wordt veroorzaakt door verlies van het evenwicht. Situaties die vaak aanleiding zijn voor verlies van evenwicht zijn het uit bed komen en in of opstaan uit een stoel.

Hoe het komt dat de balans zodanig verstoord raakt dat herstel van balans niet meer mogelijk is, is niet eenvoudig te zeggen. Oorzaken voor het vallen zijn te vinden in:

- > de omgeving;
- > de persoon zelf.

Meestal is het een combinatie van factoren waardoor iemand uit evenwicht raakt. Per persoon is dit verschillend. Mensen kunnen incidenteel vallen of herhaaldelijk vallen. Incidentele valpartijen zijn veelal te wijten aan omgevingsfactoren (de stoep is bijvoorbeeld glad omdat het geregend heeft). Bij herhaald vallen spelen persoonlijke factoren meestal een grotere rol (iemand heeft bijvoorbeeld vaak last van duizeligheid).

Omgevingsfactoren

Omgevingsfactoren die bij valongevallen een rol kunnen spelen, hebben bijvoorbeeld te maken met inrichting van een huis en de openbare ruimte. Denk bij factoren in huis bijvoorbeeld aan losliggende vloerkleden, snoeren of andere draden, drempels, bad- of douche-inrichting zonder handgrepen, of onveilige trappen. Buitenshuis zorgen bijvoorbeeld bladeren of mos op het tuinpad of ongelijke bestrating voor onveilige situaties. Zowel binnen- als buitenshuis kan onvoldoende verlichting een rol spelen, omdat men naarmate de leeftijd vordert meer licht nodig heeft om goed te kunnen zien. Goede verlichting is vooral in de gang en bij de trap een aandachtspunt. Veel van deze zaken zijn op eenvoudige wijze zelf te verbeteren. Later in deze cursus kunt u met behulp van de Veilig Wonen Test nagaan hoe het met de veiligheid bij u thuis is gesteld.

Persoonlijke factoren

Ook persoonlijke factoren kunnen het valrisico vergroten. Denk hierbij aan de lichamelijke veranderingen die zich voordoen met het ouder worden, bijvoorbeeld stijvere spieren en gewrichten, krachtvermindering in de benen en een verminderd gevoel voor balans. Ook de mate van fitheid van het lichaam is belangrijk. Er zijn ook aandoeningen die invloed hebben op afname van balans, bijvoorbeeld:

- > een te hoge bloeddruk,
- > plotselinge bloeddrukdaling bij opstaan,
- > duizeligheid,
- > voetklachten en artrose in knieën en/of heupen.

Medicijngebruik kan ook een rol spelen:

- > medicijnen zoals antidepressiva of slaapmiddelen vergroten het risico op een val.
- > Het gebruik van meerdere soorten medicijnen kan tevens dit effect hebben.

Daarnaast speelt gedrag een rol, bijvoorbeeld te veel tegelijk willen doen, met uw gedachten even ergens anders zijn of vermoeid zijn. Deze persoonlijke factoren zijn verreweg het belangrijkste voor het vergroten van het valrisico. Het helpt om te weten welke van deze factoren bij u een rol spelen, zodat u hiermee aan de slag kunt.

Handvatten om angst te verminderen

Het is dus niet mogelijk om één bepalende factor aan te wijzen die een valpartij veroorzaakt. Hoewel een derde van alle 65-plussers één of meerdere malen per jaar valt, is het aantal dat behandeling nodig heeft erg klein: 2 procent. Dus dat relativeert gelukkig weer! Een groot deel van de voorlichting en deze cursus is bedoeld om angst om te vallen te verminderen. Met als doel om zekerder te worden, balans te vergroten, stevig op de benen en vol in het leven te staan. Daar bieden we in deze cursus voldoende handvatten voor.

Zo blijft u goed op de been

Als we kijken naar de oorzaken van vallen, dan zijn we geneigd de schuld te geven aan een kledje dat niet goed lag, een vloer die glad was of een traploper die los lag. Onderzoek heeft echter uitgewezen dat het niet alleen de omgeving is die de 'schuld' moet krijgen. Ook moet de vraag gesteld worden: waarom kon ik het verlies van balans niet herstellen, of waarom stapte ik mis? Vragen die dus veel meer met onszelf te maken hebben. Heeft u het gevoel dat u vaker dan voorheen wat wiebelig op de benen staat, vaker bijna struikelt of valt? U kunt daar iets aan doen.

Vier belangrijke factoren om risico op vallen te verlagen

Er zijn gelukkig veel mogelijkheden om vallen te voorkomen. We hoeven het toenemen van het risico op vallen met het ouder worden dus niet te accepteren als een voldongen feit. Om vallen te voorkomen en goed op de benen te blijven staan zijn vier factoren belangrijk, zo blijkt uit onderzoek. Deze factoren zijn:



Balans en spierkracht



Medicijngebruik



Woonomgeving



Ogen

Elk van deze factoren kan valrisico veroorzaken. Maar vaak speelt een combinatie hiervan een rol.

Op de volgende pagina leest u meer over de factoren balans & spierkracht, woonomgeving, medicatie en ogen, met per factor uitleg hoe u hieraan kunt werken. U kunt zelf inschatten hoe uw situatie is en wat u hieraan eventueel kunt verbeteren. U kunt ook zelf bekijken hoe uw situatie is door het invullen of uitvoeren van bijbehorende tests. Ook leest u nuttige tips die u zelf kunt toepassen. Na de tips kunt u uw eigen actiepunten opschrijven in de actielijst.

Bijvoorbeeld: mevrouw Dekker draagt al een tijdje een bril met de verkeerde sterkte. Ook is haar spierkracht sterk verminderd. Zij struikelt over een opstapje dat ze niet zag en valt omdat haar spieren haar evenwicht niet voldoende corrigeren. Door weer te werken aan de spierkracht in haar benen en een nieuwe bril aan te laten meten, neemt de kans op een val voor mevrouw Dekker weer af. Door te werken aan deze factoren verkleint dus het risico om te vallen. Het is dus het beste om u niet alleen op één factor te richten, maar op meerdere of zelfs op allemaal.



Balans en spierkracht

Er is maar één manier om te zorgen dat uw spieren sterk genoeg blijven en dat is door ze te gebruiken. U kunt dat doen door in en om uw huis zoveel mogelijk activiteiten zelf te doen, te wandelen, te fietsen of door deel te nemen aan een beweegactiviteit of sport. Van belang is dat uw spieren aan het werk gezet worden. Dit soort activiteiten zijn ook een zeer goede training voor uw balans en helpen daardoor bij het voorkomen van valpartijen. Als u merkt dat uw balans en spierkracht afnemen, kunt u er baat bij hebben om dit te trainen. Wetenschappelijk onderzoek heeft bewezen dat bewegingsprogramma's gericht op het verbeteren van balans en spierkracht effectief het valrisico verlagen. Door de balans en spierkracht te trainen worden de benen weer sterker. De cursus In Balans besteedt veel aandacht aan het verbeteren van spierkracht en balans. Door deze oefeningen te doen en de huiswerkopdrachten te maken verbetert u ook uw conditie. Hierdoor blijft uw lichaam fit en kunt u dingen blijven ondernemen die u graag doet.

Een actieve leefstijl

Een actieve leefstijl is belangrijk voor balans en spierkracht. Regelmatig bewegen is goed voor ieders gezondheid en conditie. Eigenlijk zou voldoende bewegen net zo gewoon moeten zijn als tandenpoetsen en eten. U doet het om uw lichaam te onderhouden.

Maar wanneer beweegt u voldoende? Hoe vaak, hoe lang en hoe intensief kunt u het beste bewegen? 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.

En: voorkom veel stilzitten. Matig intensief betekent dat u beweegt op een tempo waar u nog net een gesprek kunt voeren zonder buiten adem te raken. Uw hartslag verhoogt iets, waardoor u uw conditie op peil houdt. Het is niet nodig om elke dag heel intensief te sporten of buiten adem, met het zweet op uw voorhoofd, aan het werk te zijn. Voorbeelden van matig intensieve lichamelijke activiteit voor 65-plussers zijn wandelen met 3 tot 4 kilometer per uur en fietsen met 10 kilometer per uur. Voor mensen die niet actief zijn, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging zinvol, ongeacht de duur, intensiteit, frequentie of het soort beweging.

Houd onderstaande test eens een week bij, om te kijken hoeveel u eigenlijk beweegt.

Actief Leven Test

Voor elke aaneengesloten periode van 10 minuten dat u matig intensief beweegt, mag u 1 vakje inkleuren. Hierbij gaat het om minstens 10 minuten aaneengesloten bewegen.

Dit zijn enkele voorbeeldactiviteiten waaraan u kunt denken: wandelen, boodschappen doen, stofzuigen, zwemmen, gymmen, tuinieren, fietsen. Maar andere soortgelijke activiteiten gelden natuurlijk ook.

Per 10 minuten bewegen = 1 vakje invullen

Maandag	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dinsdag	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woensdag	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Donderdag	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vrijdag	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zaterdag	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zondag	☐	☐	☐	☐	☐	☐



De uitslag



7 dagen, 3 of meer vakjes ingekleurd
Ideaal, houd dit vol.



5 dagen, 3 of meer vakjes ingekleurd
Voldoende, probeer het aantal beweegminuten op te voeren.



Minder dan 5 dagen, 3 vakjes ingekleurd
Te weinig, probeer dit langzaam op te voeren door 1 à 2 vakjes per week toe te voegen.

Tips:

Deelname aan In Balans is een prima start om uw conditie en balans te verbeteren.

Het is belangrijk om een actieve leefstijl te hebben en dit zo lang mogelijk te behouden.

Om een actieve leefstijl te krijgen kunt u het volgende doen:

- Kies een activiteit die u leuk vindt.
- Zoek iemand om deze activiteit samen mee te doen, want samen bewegen is gezelliger en dan houdt u het langer vol.
- Bouw het rustig op, begin bijvoorbeeld met 5 minuten per dag wandelen. Wandel de week erna 10 minuten.
- Maak een omweg als u lopend of fietsend boodschappen gaat doen. Hoe onopvallender u extra beweging in uw dagelijkse routine opneemt, hoe gemakkelijker u aan uw 30 minuten komt.
- Doe mee met het televisieprogramma Nederland in beweging.
- Informeer bij uw gemeente naar sportieve activiteiten.
- Bedenk eens; welke sport(en) vond u vroeger leuk? Veel sportverenigingen hebben ook een seniorentak. Wie weet kunt u de draad weer oppakken, in een wat rustiger tempo.

Uw actiepunten

Sta even stil bij de uitkomst van de test en de tips die u hiernaast heeft gelezen.

Wat kunt u zelf verbeteren? Noteer uw verbeterpunten en wat u wilt veranderen:

Woonomgeving

Iedereen wil zo comfortabel en zelfstandig mogelijk wonen. Daarbij is het belangrijk dat het huis veilig is met zo min mogelijk val- of struikelrisico's. Besteed daarom eens aandacht aan de veiligheid in en rondom uw huis. En kijk ook eens naar uw eigen gewoontes. Sommige gewoontes, waar u zich vaak niet bewust van bent, kunnen

een risico opleveren. Bijvoorbeeld even snel de trap af rennen als de telefoon gaat. Of op een stoel gaan staan om een lampje te vervangen. Om u te helpen uw huis en gewoontes eens kritisch te bekijken volgt hierna de Veilig Wonen Test. Vul deze test in en bedenk na afloop wat eventueel beter kan.



Veilig Wonen Test

S.v.p. aankruisen wat op u van toepassing is.

Uw woning

Zijn de drempels in uw huis verwijderd of afgeschuind?

☐ JA
☐ NEE

Heeft u op elke verdieping een telefoon?

☐ JA
☐ NEE

Is uw huis overal goed verlicht?

☐ JA
☐ NEE

Heeft u losse kledjes voorzien van antislipmateriaal?

☐ JA
☐ NEE

Zijn uw stoelen, bank en bed hoog, zodat u gemakkelijk kunt opstaan?

☐ JA
☐ NEE

Heeft u voldoende loopruimte tussen uw meubels?

☐ JA
☐ NEE

Zijn losse kabels op de vloer netjes weggewerkt?

☐ JA
☐ NEE

Ruimt u losse spullen naast uw bed op? (bijvoorbeeld uw pantoffels)

☐ JA
☐ NEE

Heeft u een antislipvloer in uw badkamer en toilet?

☐ JA
☐ NEE

Zijn uw badkamer en toilet voorzien van goede steunen of handgrepen?

☐ JA
☐ NEE

Zorgt u ervoor dat losse spullen nooit op de trap liggen?

☐ JA
☐ NEE

Is de trap voorzien van trapleuningen aan beide kanten?

☐ JA
☐ NEE

Zitten de trapleuningen en trapbekleding stevig vast?

☐ JA
☐ NEE

Is de ruimte onderaan uw trap vrij van bijvoorbeeld kastjes of een kapstok?

☐ JA
☐ NEE

Is uw terras of tuin vrij van, algen en mos?

☐ JA
☐ NEE

Is uw terras vlak, zonder ongelijke tegels of afstapjes?

☐ JA
☐ NEE

Uw gewoontes

Loopt u altijd rustig (zonder haast) naar bijvoorbeeld de keuken de keuken of het toilet?

☐ JA
☐ NEE

Neemt u de tijd om wakker te worden voor u uit bed stapt?

☐ JA
☐ NEE

Neemt u de tijd om de telefoon op te nemen als u wordt gebeld, of om naar de voordeur te gaan als de bel gaat?

☐ JA
☐ NEE

Gebruikt u een stevige huishoudtrap (geen stoel of kruk) als u iets wilt pakken wat hoog ligt?

☐ JA
☐ NEE

Besteedt u voldoende aandacht aan het goed neerzetten van een trap of ladder als u die gebruikt?

☐ JA
☐ NEE

Doet u altijd eerst het licht aan voor u uit bed stapt?

☐ JA
☐ NEE

Vermijdt u 's nachts het gebruik van de trap?

☐ JA
☐ NEE

Ruimt u losse spullen in de tuin (gereedschap of tuinafval) direct op?

☐ JA
☐ NEE

Draagt u buiten stevig schoeisel?

☐ JA
☐ NEE

Overweegt u bij winters weer of u echt de straat op moet?

☐ JA
☐ NEE

De uitslag

Elk nee-antwoord duidt op een risico. Deze punten zijn vaak eenvoudig te verbeteren. Lees hiernaast enkele tips om uw huis (nog) veiliger te maken. Neemt u zich meteen voor de makkelijke veranderingen snel door te voeren. Maak een plan voor de onveilige situaties die u zelf niet kunt verhelpen.

Tips voor een veiligere woning

Algemeen

- Als u problemen krijgt met het opstaan, overweeg dan een hoge luie stoel, hoog bed en verhoogd toilet.
- Kijk eens kritisch naar de inhoud van uw kasten. Zorg dat zware spullen laag staan. Maak veel gebruikte spullen gemakkelijk bereikbaar. Zo voorkomt u duizeligheid door bukken of juist hoog reiken.
- Richt uw huis zo in dat u zo min mogelijk hoeft te bukken. Bukken is belastend voor uw rug, zeker als u in gebukte houding werkzaamheden verricht, bijvoorbeeld was sorteren in een wasmand die op de grond staat.

Vloeren

- Is de vloer glad? Behandel deze met stroefmakend middel. Of gebruik laagpolig tapijt, dat ook geschikt is voor rollators, trippelstoelen en rolstoelen. Linoleum met gladde toplaag of een gladde, stenen vloer geven te weinig grip.
- Kleine kledjes glijden makkelijk weg. Haal deze weg of plaats anti-slipmatjes onder de kledjes.
- Zorg dat antislipmatjes goed schoon en vetvrij blijven. De bovenlaag van de matjes blijft vaak langer goed dan de antisliplaag. Controleer regelmatig of de antisliplaag nog intact is (dat geldt ook voor droogloopmatten).
- Doe iets aan obstakels in huis die gemakkelijk te verhelpen zijn: opkrullende kleden, drempels, losliggende elektriciteitsnoeren, etcetera.

Badkamer en toilet

- Als u moeite heeft met staan in de douche dan is een douchezitje een uitkomst. Een goede tuinstoel voldoet ook prima.
- Gebruik géén handdoekstang als steun in de badkamer. Deze is niet sterk genoeg in geval u uw evenwicht verliest. Goede steunen helpen u veilig de badkamer en toilet te kunnen gebruiken.
- Een thermostaatkraan voorkomt een plotselinge beweging door schrikken van heet of ijskoud water.
- In en uit bad stappen kan een probleem zijn. Een badplank dwars over de breedte van het bad helpt daarbij en is handig bij zittend douchen. Ook kunt u steunen kopen om op de badrand te monteren.
- Wist u dat u uw badkamervloer en bad stroef kunt (laten) maken door gladde tegels te bewerken met een speciale etsende stof?

Tips voor veilige gewoontes

Algemeen

- Ruim spullen zo veel mogelijk na gebruik weer op. Houd de vloeren vrij. Laat bijvoorbeeld de stofzuiger niet zomaar midden in de looproute staan.
- Moet u bij het openen van ramen op uw tenen staan of ergens opklimmen? Gebruik een trapje met een beugel zodat u stevig staat. Een stoel of kruk is niet stabiel genoeg.
- Doet u in huis zoveel mogelijk zelf? Dat is natuurlijk een goede gewoonte. Wel is het belangrijk dat u uzelf ook de tijd gunt om even te rusten, zodat u inspanning afwisselt met ontspanning. Ook is het belangrijk te weten wanneer u iets aan anderen kunt overlaten: ken uw grenzen.

Verlichting

- Als u 's nachts uit bed gaat, bijvoorbeeld voor nachtelijk toiletbezoek, doe dan een lamp aan en zet uw bril op. U weet weliswaar blindelings de weg in uw eigen huis, maar voor het opvangen van een onverwachtste struikelpartij heeft u uw ogen hard nodig.
- U komt 's avonds in het donker veiliger thuis als u bij vertrek een lamp heeft aangelaten. U hoeft dan niet in het donker de gang door te lopen. Lampen met een bewegings-sensor of tijdschakelaar zijn ook een praktische oplossing.

Trap

- Wilt u met een wasmand de trap op of af, overweeg de mand te vervangen door een stevige supermarkttas. Deze is gemakkelijk in één hand te dragen, zodat u met de andere hand de leuning vast kunt houden.
- Als u moeite heeft om de trap af te lopen, kunt u proberen dit achterwaarts te doen. Het zwakste been zet u eerst neer. Als u de trap op gaat is het andersom: het beste been eerst.

Alarmering en bereikbaarheid

- Leg een lijstje met alarmnummers bij de telefoon.
- Zorg dat u bij de telefoon of alarmering kunt als u gevallen bent door de telefoon of alarmering laag neer te zetten.
- Houd de telefoon binnen handbereik en zet op iedere verdieping één telefoon neer. Zo hoeft u niet telkens te vliegen om op tijd de telefoon op te nemen.

Opstaan uit bed of stoel

- > Voorkom duizeligheid bij het opstaan vanuit een liggende of zittende positie. Dat doet u door langzaam op te staan (vooral vanuit een rusttoestand). Uw bloeddruk heeft even tijd nodig om zich aan te passen aan de nieuwe positie.
- > Sta als volgt op uit bed: eerst wat rekken en strekken, een paar grote armbewegingen maken en dan via de zijkant de benen buitenboord doen. Wacht dan even (minstens een minuut) en ga daarna pas staan naast uw bed. Indien nodig plaats een goede steun of handgreep naast het bed zodat u zich kunt vasthouden bij het opstaan.

Uw actiepunten

Sta even stil bij de uitkomst van de test en de tips die u hierboven gelezen hebt. Wat kunt u zelf verbeteren? Noteer uw verbeterpunten en wat u wilt veranderen:

Medicijngebruik

Een aantal medicijnen kan het valrisico verhogen. De stickers op de doosjes of bijsluiters wijzen u vaak al op dit risico. Enkele van deze medicijnen zijn kalmeringsmiddelen, antidepressiva of sterke pijnstillers. Ook bloeddrukverlagers en plaspillen kunnen invloed hebben op het valrisico. Slaapmedicatie werkt vaak enkele uren. Dit kan vervelend zijn als u het pas halverwege de nacht inneemt, want dan kan het medicijn nog een deel van de ochtend doorwerken. Hierdoor bent u 's ochtends nog erg versuft en is de kans op vallen groter. Dit kan voorkomen als u eerst probeert te slapen zonder slaappil en na uren woelen besluit om toch maar een slaappil in te nemen. Het is goed u

daarvan bewust te zijn. Ook bij gebruik van vier of meer verschillende medicijnen neemt het valrisico toe. Want de werkzame stoffen uit de medicijnen kunnen elkaar beïnvloeden. Ga nooit zelf uw medicatie veranderen. Heeft u twijfels over de combinatie van medicijnen, vraag uw arts of apotheker of alles goed bij elkaar past. Zeker als uw medicatie verandert. Vraag dan om een medicijncheck. Normaal gesproken let de apotheker of huisarts hier automatisch op, maar het kan altijd zijn dat iemand dit vergeet of een foutje maakt. Ook als u na het verkrijgen van nieuwe medicijnen onzekerder bent of sneller duizelig wordt, is het verstandig om dit met uw arts te bespreken.

Tips:

- > Gebruikt u vijf of meer medicijnen? Vraag dan om een medicijncheck bij uw huisarts of apotheker.
- > Heeft u nieuwe medicatie ontvangen en bent u sneller duizelig? Vraag dan ook om een medicijncheck bij uw huisarts of apotheker.

Uw actiepunten

Sta even stil bij wat u hierboven hebt gelezen. Wat kunt u zelf verbeteren? Noteer uw verbeterpunten en wat u wilt veranderen:

Ogen

Uw ogen spelen een belangrijke rol bij het voorkomen van vallen. Goed zicht is belangrijk om zelf op pad te kunnen gaan. Wanneer het zicht afneemt, wordt het moeilijker om obstakels op te merken of evenwicht te herstellen of te bewaren. Naarmate mensen ouder worden, neemt zicht vaak af. Dit gaat geleidelijk en soms zonder dat u het merkt.

Alarmbellen gaan soms pas rinkelen als iemand u wijst op iets in de verte en u dit niet goed meer kunt zien. Bij het ouder worden hebben mensen steeds meer licht nodig om hetzelfde te kunnen zien. Dit is een natuurlijke verandering. Al zijn uw ogen nog zo goed, zonder licht of met te weinig licht kunnen ze hun werk niet goed doen.

Tips:

- > Laat één keer per jaar uw ogen controleren door een opticien of oogarts.
- > Het kan zijn dat u baat heeft bij het dragen van een monofocale bril buitenshuis in plaats van een multifocale bril. Dat geldt vooral voor mensen die veel buitenshuis zijn. Een opticien of oogarts kan hierin adviseren.

Uw actiepunten

Sta even stil bij wat u hierboven heeft gelezen. Wat kunt u zelf verbeteren? Noteer uw verbeterpunten en wat u wilt veranderen:

Overige aandachtspunten

Naast deze vier factoren zijn er ook twee andere punten waar u aandacht aan kunt besteden:

- > Voeten en schoenen
- > Loophulpmiddelen

Voeten en schoenen

Om goed te blijven lopen is het belangrijk dat u goed schoeisel draagt en goed voor uw voeten zorgt. Hier volgen een aantal tips om daaraan te werken:

- > Controleer of uw schoenen voldoen aan de volgende punten:
 - De zolen zijn enigszins stroef en soepel.
 - De zolen hebben een goed profiel.
 - De hakken zijn afgerond en breed.
 - De schoenen sluiten goed aan op uw voeten.
- > Heeft u een hoogpolig tapijt, draag dan geen schoenen met rubber zolen, want daarmee kunt u met uw voet blijven hangen aan het tapijt.
- > Wie moeite heeft om de voeten op te tillen, doet er goed aan een schoen met leren zool en een rubberen hak te nemen.
- > Blote voeten, pantoffels en dikke verende zolen geven een slechte balans. Zorg ervoor dat pantoffels in ieder geval goed aansluiten.
- > Zorg goed voor uw voeten. Als u pijnlijke voeten heeft, kan het zijn dat u daardoor ongemakkelijker gaat lopen. Dat is niet prettig en kan leiden tot vallen.
- > Bezoek indien nodig regelmatig een pedicure.

Loophulpmiddelen

Gaat lopen minder makkelijk? Vindt u het daardoor lastiger om de deur uit te gaan? Wellicht is het dan tijd om een loophulpmiddel aan te schaffen. Er zijn verschillende loophulpmiddelen beschikbaar. Hier volgt informatie over de twee meest gebruikte loophulpmiddelen, zodat u ze op de juiste manier kunt gebruiken.

Stok

Een stok die prettig en veilig in het gebruik is voldoet aan een aantal voorwaarden:

- > Het handvat ligt prettig in de hand.
- > De onderkant is voorzien van antislipdop.
- > De stok is afgesteld op de juiste hoogte (ter hoogte van het horlogebandje).

Afhankelijk van het doel waarvoor u de stok gebruikt zet u hem dichtbij of iets verder van u af.

Rollator

Is een stok niet meer voldoende, dan is er de rollator. Voorwaarden waaraan een rollator minimaal moet voldoen:

- > De rollator is afgesteld op de juiste hoogte (ter hoogte van het horlogebandje).
- > De remmen werken goed.
- > De rollator is gemakkelijk inklapbaar.
- > De rollator is breed genoeg om er gemakkelijk tussen in te lopen.

Koop niet de eerste de beste rollator, maar probeer er een paar uit. Stem de soort rollator af op het doel waarvoor u hem gebruikt. Wilt u in het bos wandelen met de rollator, dan zijn andere banden nodig dan bij gebruik over straat. Er is veel keus dus laat u goed voorlichten.

Besef wel dat als u altijd met een rollator of stok loopt, u het stukje training van het lopen zonder hulpmiddel mist. Met andere woorden, als u dan wat verder gaat lopen zonder hulpmiddel, kan het zijn dat dit instabieler gaat. Probeer, zolang dat veilig

kan, ook zonder hulpmiddel stukjes te blijven lopen.

Zelftest valrisico

Om een goede mix van maatregelen te kunnen inzetten is het belangrijk te weten met welke risicofactoren u te maken heeft. Hier volgt een eenvoudige test die hierin inzicht geeft zodat u weet wat u kunt verbeteren.

De docent zal de ingevulde tests bespreken. U kunt vragen over de test aan de docent stellen. Hij of zij kan u adviseren over verstandige maatregelen.



Zelftest valrisico

S.v.p. aankruisen wat op u van toepassing is.

1.	Bent u het afgelopen jaar gevallen? Indien ja, hoe vaak?	☐ JA ☐ NEE maal
2.	Bent u ouder dan 80 jaar?	☐ JA ☐ NEE
3.	Bent u minder dan één maal per week actief buitenshuis, bijvoorbeeld reis(je), boodschappen, hobby of sport?	☐ JA ☐ NEE
4.	Gebruikt u een loophulpmiddel, bijvoorbeeld wandelstok of rollator?	☐ JA ☐ NEE
5.	Heeft u aandoeningen aan de benen of voeten, bijvoorbeeld gewrichtsklachten, pijn, vocht of teenamputatie?	☐ JA ☐ NEE
6.	Heeft u één of meer van de volgende aandoeningen? > doorgemaakte beroerte (CVA); > ziekte van Parkinson; > onbedoeld urineverlies (incontinentie).	☐ JA ☐ NEE
7.	Heeft u moeite een gezicht op 4 meter afstand te herkennen? (Eventueel met gebruik van uw bril of contactlenzen)	☐ JA ☐ NEE
8.	Bent u regelmatig (een aantal keer per maand) duizelig bijvoorbeeld bij het opstaan uit bed of uit een stoel, snel draaien van het hoofd bij achterom kijken, of zonder directe aanleiding?	☐ JA ☐ NEE
9.	Gebruikt u één of meer van de volgende medicijnen? Slaaptabletten, kalmeringsmiddelen, medicijnen tegen depressiviteit, dagelijks pijnstillers	☐ JA ☐ NEE
10.	Gebruikt u meer dan vijf verschillende medicijnen?	☐ JA ☐ NEE
11.	Bent u bang om te vallen?	☐ JA ☐ NEE

Sta even stil bij de uitkomst van de test en de tips die u heeft gelezen. Wat kunt u zelf verbeteren? Noteer uw verbeterpunten en wat u wilt veranderen:

[illegible]

Ondanks alle voorzorgsmaatregelen en goede voornemens kan het toch gebeuren dat u een keer valt. Ook als u fit en goed ter been bent, is het verstandig om daar eens bij stil te staan. Mensen zijn vaak bang dat ze niet kunnen opstaan vanaf de grond. Bij het ouder worden zijn we niet gewend om op de grond te zitten of liggen en weten we niet of we nog zonder hulp overeind kunnen komen. Gelukkig is er een methode die het opstaan van de grond voor de meeste mensen een stuk gemakkelijker maakt. Lees hier hoe u kunt handelen in zo'n situatie.

Raak niet in paniek. Blijf eerst even zo rustig mogelijk liggen. Realiseer u wat u overkomen is en bedenk dan wat u het beste kunt doen.

- Om gemakkelijk overleind te komen, kunt u het beste gebruikmaken van de methode die u tijdens de cursus leert. (Zie uitleg op pagina 34).
- Gebruik daarbij een stevige tafel of stoel als steun.
- Ga even zitten en neem tijd om van de schrik te bekomen.
- Voelt u zich niet helemaal zeker, laat dan iemand weten dat u bent gevallen.
- Bel de huisarts als u denkt dat het nodig is.

- Ook kruipend kunt u bij uw telefoon of alarmering komen, als deze niet te hoog of te ver weg is.

- Blijf ook dan rustig en bedenk hoe u de aandacht kunt trekken. Sla tegen een radiator of deur, gooi desnoods iets door een raam, als u denkt dat het nut heeft.
- Zorg dat u warm blijft en zo comfortabel mogelijk ligt. Trek bijvoorbeeld het dekbed van uw bed als u daar bij kunt.

Probeer niet direct overeind te komen.
Controleer eerst uw lichaam. Heeft u geen ernstig letsel, dan is dit een goede manier om op te staan:

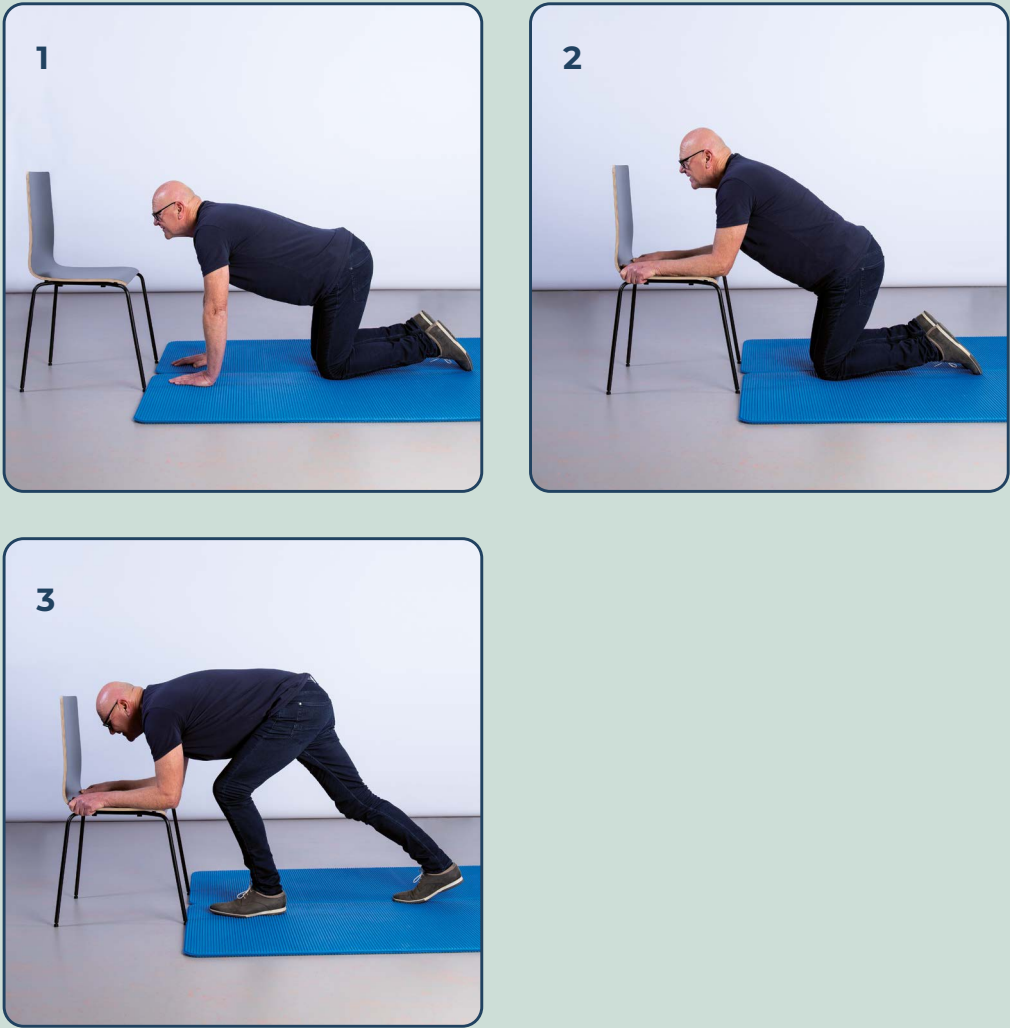
- Trek uw linker knie op en zet deze naast het gestrekte rechterbeen. Tegelijkertijd pakt u de handen voor de borst in elkaar.
- Zwaai met gestrekte armen naar rechts.
- Rol over de rechterzij tot kruiphouding op de ellebogen. En steun op de handen.
- Vanuit deze houding zijn er verschillende mogelijkheden: omhoog komen, naar de telefoon kruipen of bijvoorbeeld naar een meubelstuk kruipen om daarmee over-eind te komen.
- Neem zo nodig tussendoor even tijd om te herstellen of uit te rusten.

Oefen af en toe of u op deze manier kunt opstaan.

Omrollen naar handen en knieën zit



Opstaan met stoel



Opstaan zonder stoel



Oefenprogramma

Samenstelling oefenprogramma

De oefeningen zijn in negen blokken verdeeld.

- Blok 1: warming-up en algehele fitheidstraining
- Blok 2: losmaakoefeningen
- Blok 3: bekkenoefeningen
- Blok 4: voet- en enkeloefeningen
- Blok 5: oefeningen voor sterke benen
- Blok 6: balanstraining
- Blok 7: balansdans
- Blok 8: opstaan vanaf de stoel en uit bed
- Blok 9: lopen



Zorg goed voor uzelf door voldoende te bewegen. Door regelmatig lichamelijke activiteit in te bouwen in uw dagelijks leven, blijft u vitaal en fit. Als een lichaam voldoende wordt geprikkeld, wordt het geactiveerd. Als we ons lusteloos voelen zijn we vaak geneigd extra rustig aan te doen. Maar dat is juist niet de oplossing. Ons lichaam is namelijk ingesteld om inspanning te leveren. Door dagelijkse fysieke inspanningen gaat de vitaliteit vooruit en kunnen mensen betere prestaties blijven leveren.

Door te werken aan de spierkracht en balans, krijgt u meer zekerheid in uw doen en laten. Ook geeft het rust, een meer ontspannen manier van doen, een betere doorbloeding van de spieren en een ruimere ademhaling.

In dit hoofdstuk worden oefeningen uitgelegd. Deze oefeningen hebben als doel om uw conditie en evenwicht te verbeteren. De oefeningen komen ook aan bod tijdens

de cursus- en trainingsbijeenkomsten. U kunt de oefeningen ook zelf uitvoeren. Voor alle oefeningen geldt: voel steeds wat u doet, ervaar het effect. Ga door zolang u zich daar prettig bij voelt.

Van elke oefening is ook een video. Deze kunt u bekijken door de QR code te scannen die bij de oefening staat. Hoe dit moet wordt uitgelegd in het blokje hieronder.

Zo scant u een QR-code met een smartphone:

1. Open de app Camera.
2. Doe net alsof u een foto maakt van de QR-code. Richt de camera dus op de QR-code.
3. De QR-code verschijnt op het scherm.
4. Breng de QR-code volledig in beeld.
Er verschijnt een melding om de achterliggende site van de QR-code te openen.
5. Tik op de melding

In de cursus maakt u met een aantal van deze oefeningen kennis. De andere oefeningen kunt u thuis naar eigen behoefte doen. Het is het meest effectief als u dagelijks uit ieder blok één of meer oefeningen doet. De docent helpt u hierbij door oefeningen voor thuis te geven.

Blok 1: Warming-up en algehele fitheidstraining

Een goede conditie is de basis van alles. Een actief leven is een goede start, doordat extra beweging dan wordt ingepast in het dagelijks leven. Wie wat meer wil, kan elke dag een kwartier gerichte oefeningen doen.

Een goede conditie kan positieve invloed hebben op het verbeteren van:

- > de algehele soepelheid van het lichaam;
- > de kracht in de benen en balans;
- > slaap.

Daarnaast heeft voldoende bewegen een positieve invloed op het voorkomen van:

- > hartproblemen;
- > bloeddruk;
- > diabetes;
- > overgewicht;
- > artrose en reuma;
- > osteoporose (botontkalking);
- > depressieve klachten;
- > stress.

Iedere bijeenkomst begint met een kwartier stevig bewegen. Als u thuis oefeningen wilt doen, kunt u mee doen aan het televisieprogramma Nederland in Beweging. Een doeltreffende én aangename manier om uw conditie op peil te houden is wandelen. Doe dit regelmatig en het liefst in een voor u pittig tempo.

Blok 2: Losmakende oefeningen

2.1 Met beide armen naar voren en achteren zwaaien



Zet uw voeten uit elkaar op heupbreedte. Buig uw knieën een beetje.



Zwaai uw armen naar voren.



Zwaai uw armen naar achteren. Doe dit een paar keer.

Tip:

- > houd uw schouders laag.
- > uw knieën bewegen mee.

Scan de QR-code voor de video.



Blok 2: Losmakende oefeningen

2.2 Met beide armen van links naar rechts voor u langs zwaaien



Zet uw voeten uit elkaar.
Buig uw knieën een beetje.



Zwaai de armen naar de ene kant.



Zwaai de armen naar de andere kant.

Tip:

- > kijk mee met de beweging.
- > houd uw schouders laag.

Scan de QR-code voor de video.



Blok 2: Losmakende oefeningen

2.3 Met één arm naar voren zwaaien en één arm naar achteren (wisselzwaai)



Zet uw voeten uit elkaar.
Buig uw knieën een beetje.



Zwaai de ene arm naar voren. Zwaai de andere arm naar achteren.



Zwaai nu uw achterste arm naar voren.
Zwaai uw voorste arm naar achteren.
Doe dit een paar keer.

Tip:

- > houd uw schouders laag.
- > uw knieën bewegen mee.

Scan de QR-code voor de video.



Blok 2: Losmakende oefeningen

2.4 Beide armen hoog naar voren brengen



Zet een kleine stap naar voren.



Beweeg uw armen naar voren en omhoog.
Breng uw gewicht mee naar voren.



Laat uw armen zakken.
Buig uw achterste knie.
Uw gewicht is op het achterste been.

Tip:
> doe de beweging langzaam.

Scan de QR-code voor
de video.



Blok 2: Losmakende oefeningen

2.5 Gewicht naar voren, gewicht naar achteren



Zet een stap naar voren.



Breng uw gewicht naar uw voorste voet. Spreid uw armen naar achteren. Borst vooruit.



Breng uw gewicht naar uw achterste voet.
Leg uw armen op uw been. Buig uw rug een
beetje. Wissel van been.



Scan de QR-code voor
de video.

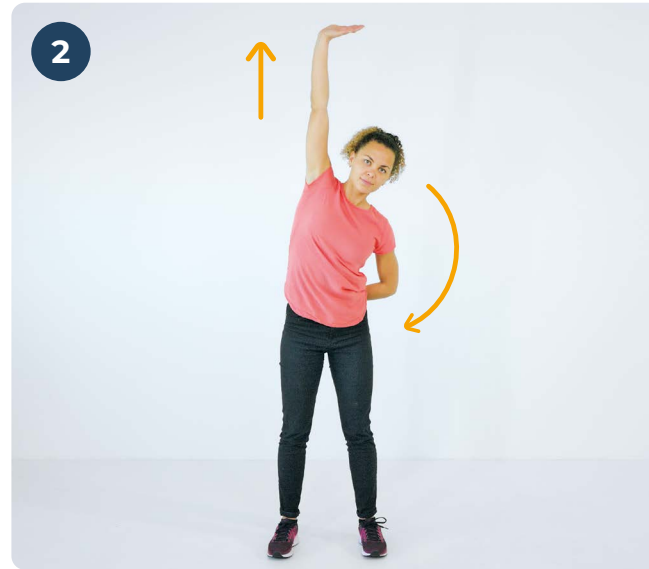


Blok 2: Losmakende oefeningen

2.6 Zijkant rekken



Zet uw voeten uit elkaar.
Buig uw knieën een beetje.



Breng uw ene arm op de rug. Strek uw
andere arm omhoog.



Wissel om.

Tip:
> strek uzelf uit. U voelt rek in uw zij.

Scan de QR-code voor
de video.



Blok 2: Losmakende oefeningen

2.7 Armen zijwaarts heffen, de borst ruim maken en opzij kijken



Zet uw voeten uit elkaar.
Buig uw knieën een beetje.



Breng uw armen opzij.
Kijk opzij naar de binnenkant van uw hand.



Wissel om.
Doe dit een paar keer.

Tip:
> sta rechtop. Houd de armen opzij op
schouderhoogte.

Scan de QR-code voor
de video.



Blok 3: Bekken-oefeningen

3.1 Bekken-bewegingen op stoel



1
Zit rechtop op uw stoel.
Maak uw rug hol.



2
Maak uw rug bol.
Doe dit een paar keer.



3
Beweeg nu naar de ene kant.

Maak nu een rondje. Maak uw rug hol.

Beweeg naar de ene kant. Maak uw rug bol. Beweeg naar de andere kant.

Maak het rondje ook de andere kant op.



4
Beweeg naar de andere kant. Uw bil komt omhoog.

Tip:

- > beweeg vanuit het bekken.
Niet vanuit het bovenlichaam.

Scan de QR-code voor
de video.



Blok 3: Bekken-oefeningen

3.2 Lopen met het bekken



1
Zit rechtop met uw rug los van leuning.
Til uw ene bil op. Zet uw bil een stukje
naar voren.



3
Doe dit een paar keer.
Tot u voorop de stoel zit.



2
Til uw andere bil op.
Zet uw bil een stukje naar voren.



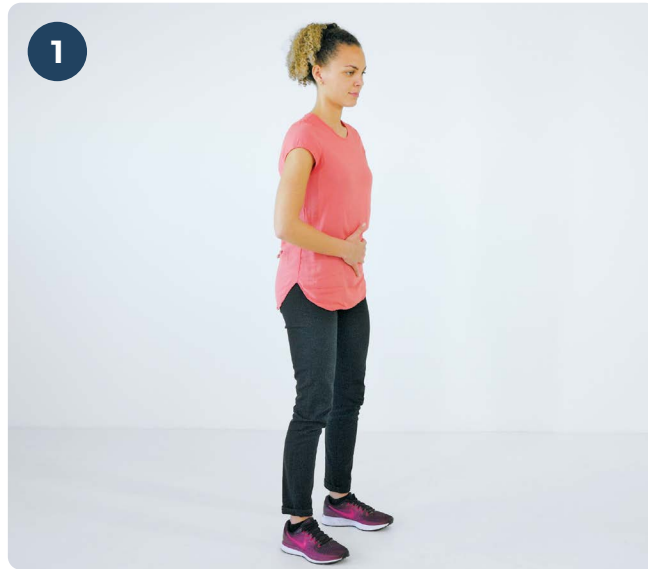
Til nu weer uw ene bil op. Zet een stukje naar
achteren. Til uw andere bil op. Zet een stukje
naar achteren. Ga door tot u de rugleuning raakt.

Scan de QR-code voor
de video.



Blok 3: Bekken-oefeningen

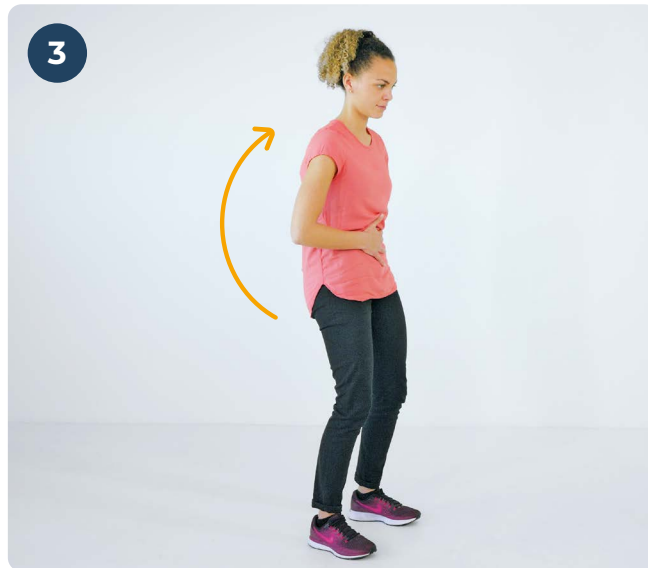
3.3 Bekken-bewegingen staand



1
Zet uw voeten uit elkaar op heupbreedte. Buig uw knieën een beetje. Leg één hand op uw buik. Leg de andere hand op uw onderrug.



2
Maak uw rug langzaam hol.



3
Zwaai nu uw achterste arm naar voren. Zwaai uw voorste arm naar achteren. Doe dit een paar keer.

Tip:

- > maak de beweging zo groot mogelijk.

Scan de QR-code voor de video.



Blok 4: Voet- en enkeloefeningen

4.1 Tenen aan het werk



1
Zet uw voeten uit elkaar. Beweeg uw tenen omhoog. Spreid ze.



2
Zet uw voeten uit elkaar. Beweeg uw tenen omhoog. Spreid ze.

Tip:

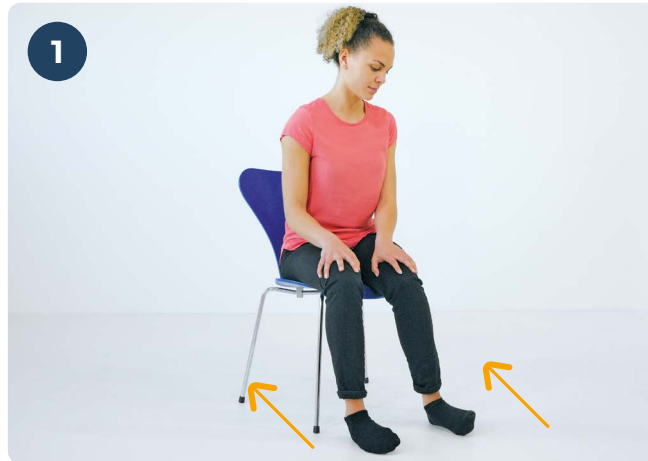
- > trek uw tenen niet te hard in. Zo voorkomt u kramp.
- > doe de oefening voet voor voet of met twee voeten tegelijk.

Scan de QR-code voor de video.



Blok 4: Voet- en enkeloefeningen

4.2 Beide voeten zijwaarts kantelen



Zet uw voeten plat op de grond.
Kantel uw voeten naar de ene kant.



Kantel uw voeten naar de andere kant.

Tip:

- > doe de oefening met twee voeten tegelijk of voet voor voet.
- > doe de oefening langzaam.



VARIATIE

Kantel beide voeten naar buiten.



VARIATIE

Kantel beide voeten naar binnen.

Tip:

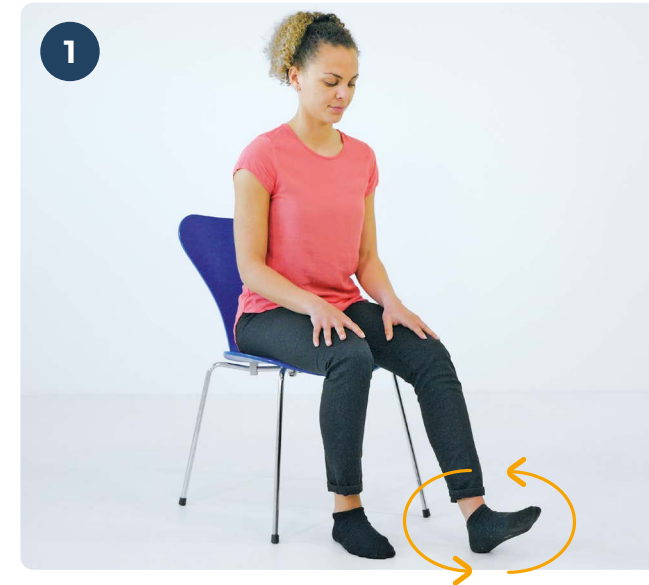
- > lastiger maken? Doe de oefening staand achter een stoel.

Scan de QR-code voor
de video.

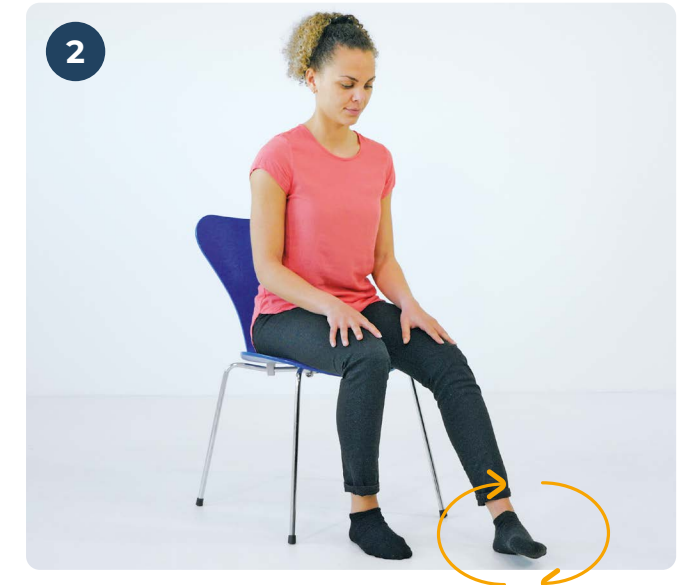


Blok 4: Voet- en enkeloefeningen

4.3 Met de voeten cirkelen



Zet één voet iets naar voren. Uw hak (hiel) is op de grond. Draai rondjes met uw voet.



Draai rondjes de andere kant op. Wissel van been.

Tip:

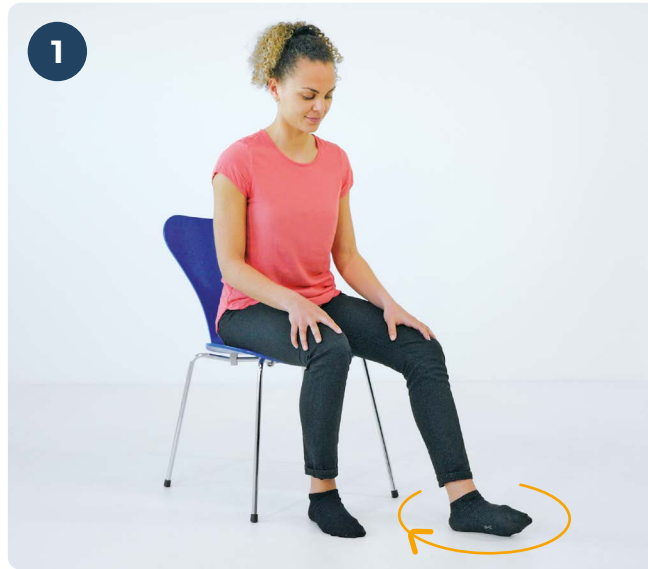
- > maak de rondjes langzaam en groot.
- > lastiger maken? Maak rondjes met uw voet in de lucht.

Scan de QR-code voor
de video.



Blok 4: Voet- en enkeloefeningen

4.4 Rek de buitenkant, onderkant en binnenkant van de voet



1
Zet één voet iets naar voren.
Houd uw hak (hiel) op de grond.
Doe uw tenen omhoog.
Breng de kleine teen naar de grond.
De buitenkant van de voet raakt de grond.



2
Draai met een boogje de voet naar binnen.
Breng de grote teen naar de grond.
De binnenkant van uw voet raakt de grond.
Doe dit een paar keer. Wissel van been.

Scan de QR-code voor
de video.



Blok 4: Voet- en enkeloefeningen

4.5 Alles in één grote beweging



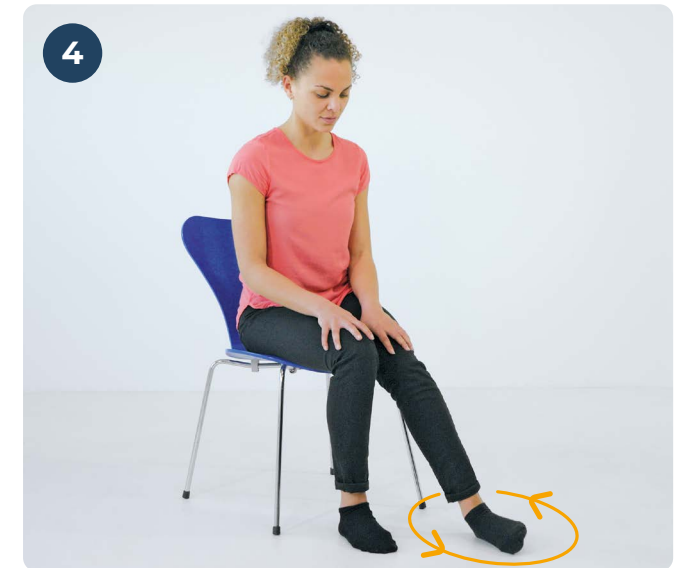
1
Zet uw ene voet iets naar voren. Alleen uw
tenen raken de grond. Beweeg uw voet
naar de hak (hiel). Doe dit een paar keer.



3
Draai verder naar de hiel.



2
Maak een rondje met de voet. Begin op uw
tenen. Ga via de kleine teen naar de zijkant
van de voet.



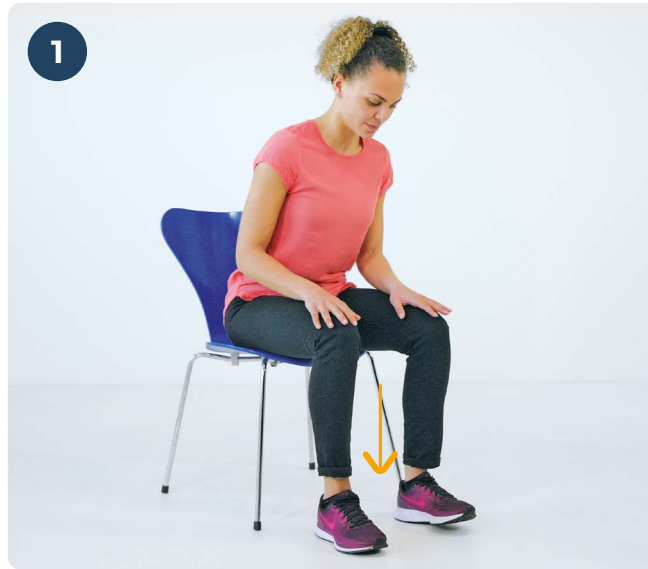
4
Draai naar de binnenkant van uw voet.
Eindig met alle tenen op de grond (foto 1).
Draai de andere kant op. Wissel van voet.

Scan de QR-code voor
de video.



Blok 5: Oefeningen voor sterke benen

5.1 Hak duwen



Zet uw voeten uit elkaar.
Duw uw ene hak (hiel) in de grond.
Houd 8 tellen vast. Laat los.



Duw uw andere hak (hiel) in de grond.
Houd 8 tellen vast. Laat los.

Tip:

- > lastiger maken? Doe de oefening met twee benen tegelijk.

Scan de QR-code voor
de video.



Blok 5: Oefeningen voor sterke benen

5.2 Been strekken



Zit rechtop op de stoel.
Strek één been naar voren.



Trek uw tenen naar u toe. Houd 8 tellen vast.



Ontspan uw voet.
Wissel van been.

Tip:

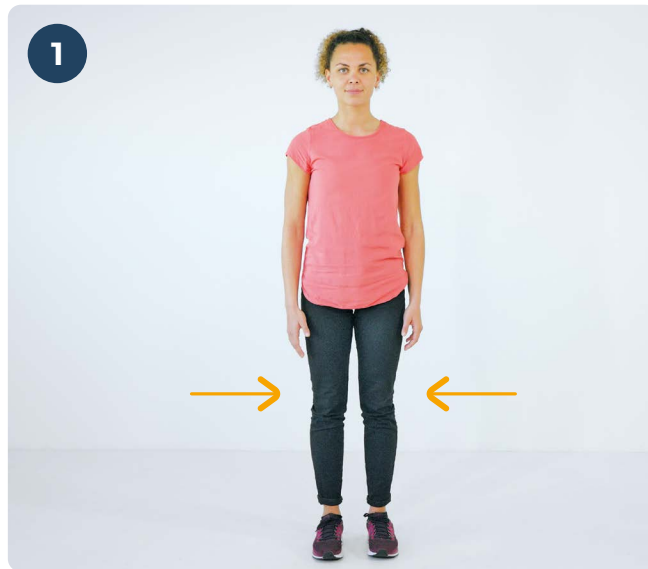
- > lastiger maken? Til uw bovenbeen wat hoger op van de stoel.

Scan de QR-code voor
de video.

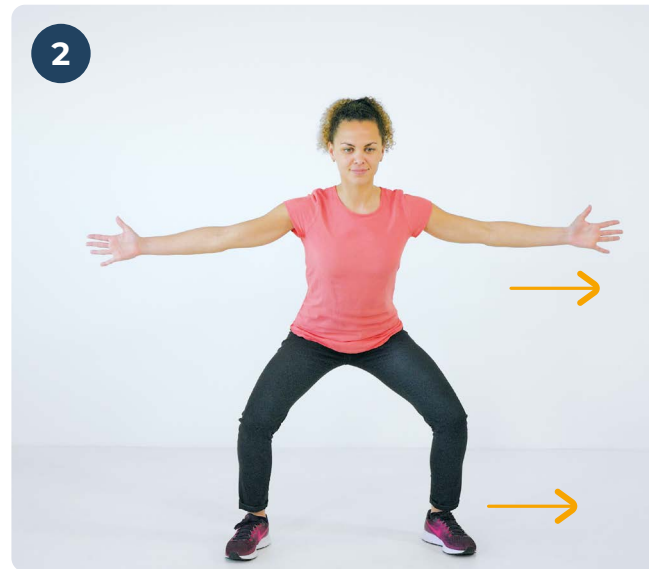


Blok 5: Oefeningen voor sterke benen

5.3 Breed staan



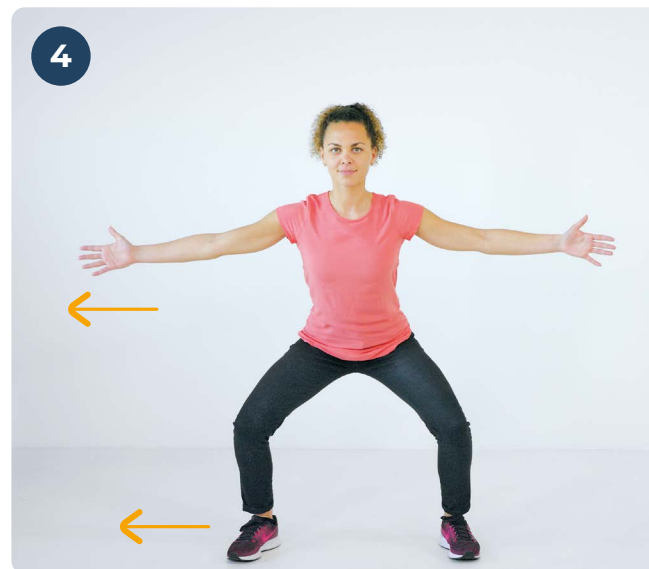
Ga rechtop staan.
Buig uw knieën een beetje.



Zet één voet opzij. Buig door uw knieën.
Uw billen gaan naar achter. Uw armen opzij.



Zet uw voet weer terug.



Zet uw andere voet opzij.
Buig door uw knieën.
Doe dit een paar keer.

Tip:
> gebruik een stoel voor extra steun.

Scan de QR-code voor
de video.



Blok 5: Oefeningen voor sterke benen

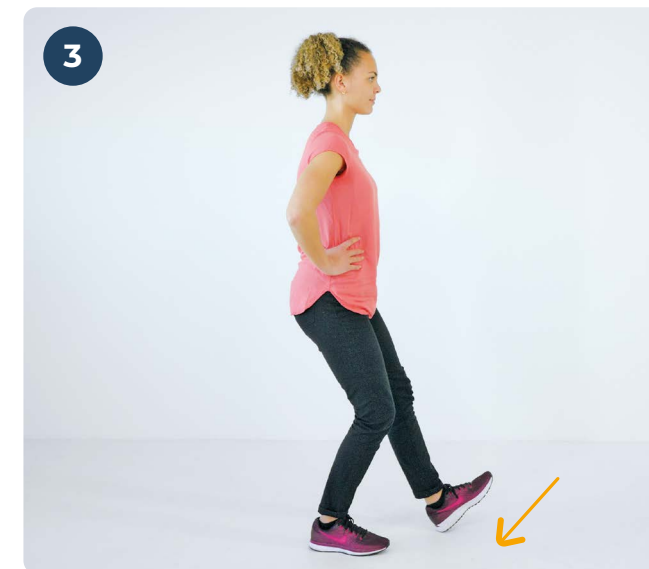
5.4 Kozakkendans



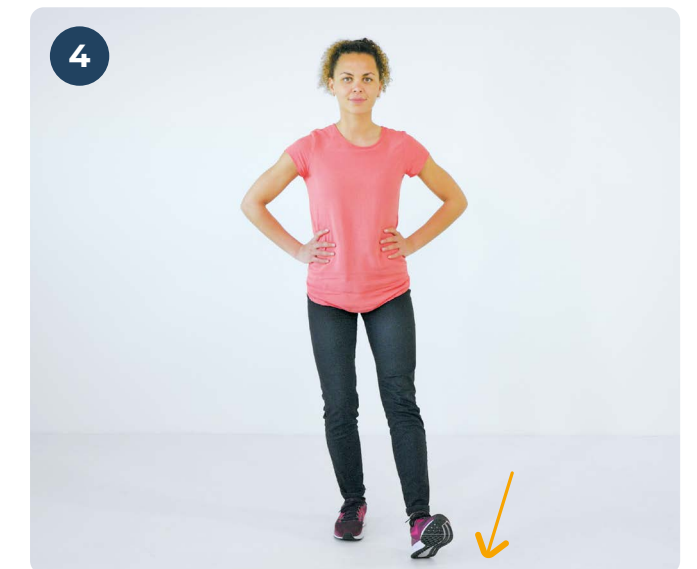
Zit rechtop op de stoel.
Strek één been naar voren.



Trek uw tenen naar u toe. Houd 8 tellen vast.



Ontspan uw voet.
Wissel van been.



Tip:
> gebruik een stoel voor extra steun.
> doe de oefening langzaam en snel.

Scan de QR-code voor
de video.



Blok 5: Oefeningen voor sterke benen

5.5 Skiën



1



Zit voorop uw stoel.
Duw uw voeten op de grond.

2



Breng uw bovenlichaam naar voren.
Uw billen komen los van de stoel.
Het is alsof u opstaat.

3



Ga weer rustig zitten. Doe dit een paar keer.

VARIATIE

- 1 Ga helemaal staan voor u weer gaat zitten.
- 2 Ga niet zitten maar tik alleen de stoel aan met uw billen.

Tip:

- > kijk bij het opstaan naar een punt voor u. Niet naar de grond.

Scan de QR-code voor
de video.



Blok 6: Balanstraining

Om in balans te kunnen blijven zijn mensen ook afhankelijk van het beengevoel. Als uw benen beter voelen en u het contact met de grond beter kan voelen, is het makkelijker uw balans te bewaren.

Naarmate men ouder wordt, kan de informatie vanuit voetzolen, enkels en benen minder makkelijk door de hersenen verwerkt worden. Hieronder volgen enkele tips en oefeningen die helpen om dit proces extra te stimuleren.

Deze tips helpen de oefeningen beter uit te voeren:

- > Zorg voor blote voeten, of schoenen met soepele zool.
- > Probeer te ontspannen: met gespannen spieren kunt u moeilijker voelen of u in balans bent.
- > Adem af en toe lang en rustig uit. Dit helpt om te ontspannen en beter te voelen.
- > Masseer uw benen voor een betere doorbloeding in uw benen en beengevoel te stimuleren. Op de volgende pagina vindt u enkele eenvoudige beenmassages.

Lukken de oefeningen na verloop van tijd goed, doe dan de oefeningen eens met gesloten ogen. Met de ogen dicht zult u uw vermogen om te voelen voor 100 procent inschakelen. Doe dit alleen als u zich zeker genoeg voelt. Ga eventueel achter een stoel staan en houd uzelf aan de rugleuning vast.

Blok 6: Balanstraining

6.1 Messages



1
Leg uw handen op uw bovenbeen.
Wrijf en klop op de benen.



2
Ga via de buitenkant van uw been
naar beneden.



3
Ga via de binnenkant van uw been
weer omhoog.
Doe dit een paar keer.
Wissel van been.

Scan de QR-code voor
de video.



Blok 6: Balanstraining

6.2 Staan

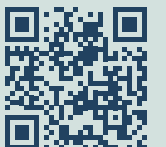


1
Zet uw voeten op heupbreedte. Buig uw knieën een beetje. Trek uw navel in.
Maak uw tenen krom. Ontspan uw tenen weer. Doe dit een paar keer.



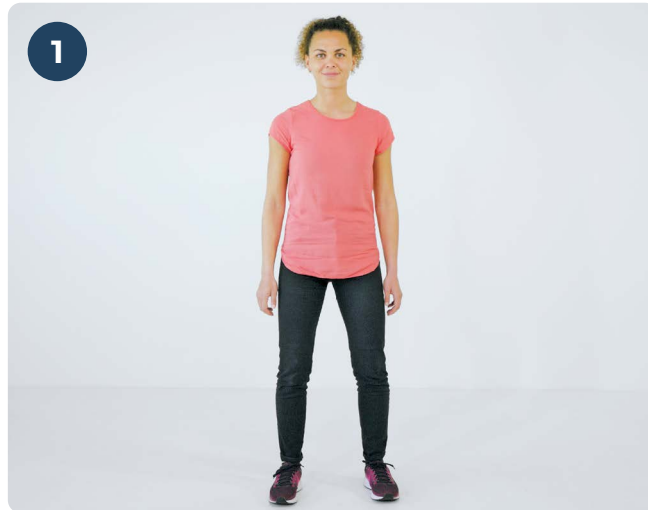
Tip:
> houd uw schouders laag.
Adem goed door.

Scan de QR-code voor
de video.



Blok 6: Balanstraining

6.3 en 6.4 Schommelen (1 en 2)



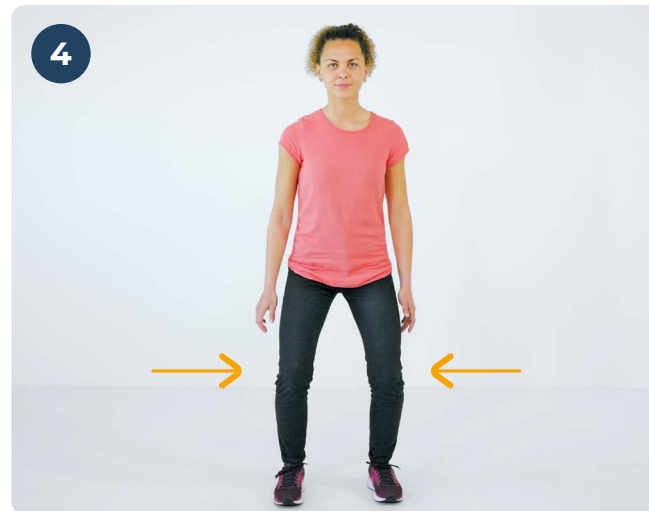
Zet uw voeten uit elkaar.
Buig uw knieën een beetje.



Breng uw gewicht naar de ene kant.



Breng uw gewicht naar de andere kant.
Doe dit een paar keer.



VARIATIE
Buig dieper door de knieën als u van de ene kant naar de andere kant beweegt.

Schommelen 1

Schommelen 2

Tip:

- > houd uw bovenlichaam recht. Doe de oefening langzaam.

Scan de
QR-code
voor de
video.



Scan de
QR-code
voor de
video.



Blok 6: Balanstraining

6.5 Voetje schuiven



Zet uw voeten uit elkaar.
Buig uw knieën een beetje.



Verplaats uw gewicht naar één been. Schuif de voet van uw andere been naar voren.



Schuif uw voet terug.
Wissel van been.



Lastiger maken? Til uw voorste voet van de grond.

Tip:

- > beweeg uw voet langzaam naar voren en achteren.

Scan de QR-code voor de video.



Blok 6: Balanstraining

6.6 Slow motion lopen



Zet uw voeten uit elkaar.
Buig uw knieën een beetje.



Breng uw gewicht op één been. Zet de voet
van uw andere been naar voren.



Breng uw gewicht naar uw voorste been.



Stap met uw achterste been langzaam naar
voren. Breng uw gewicht naar uw voorste
been. Doe dit een paar keer.

Tip:

- > houd uw voeten op schouderbreedte.
- > wikkel goed af: zet eerst de hak (hiel) op de grond. De tenen omhoog. Beweeg over de onderkant van uw voet naar uw tenen.

Scan de QR-code voor
de video.



Blok 7: De Balansdans

De Balansdans is ontleend aan een eeuwenoude Chinese bewegingskunst: Tai Chi. Deze heeft een grote waarde voor de gezondheid.

Omdat de bewegingen nooit abrupt zijn, maar zacht en vloeiend, is deze dans veilig om te doen. De ademhaling wordt op een heel natuurlijke manier gestimuleerd en het hele lichaam wordt in zacht ritmische bewegingen geactiveerd. De bewegingen zijn aangenaam voor de gewrichten en ontspannen verkrampde spieren. Omdat u meestal oefent met de voeten uit elkaar, ontstaat een groot steunvlak waarbinnen u beweegt. Steeds wordt het lichaamsgewicht van de ene op de andere voet gebracht. De heup-, knie- en enkelgewrichten worden hiermee versterkt. Bij dagelijkse oefening verbetert het gevoel voor balans snel. De langzame en ritmische manier van bewegen vinden veel mensen ook aangenaam.

Hieronder volgt een beschrijving van een serie van vijf bewegingen gebaseerd op de vijf elementen vanuit de natuur. Door alle vijf elementen in een doorgaande afwisseling te oefenen komen we zelf in harmonie. Iedere beweging heeft een naam:

1. terugdeinzen (*element water*);
2. groeien (*element hout*);
3. duwen (*element vuur*);
4. verzamelen (*element aarde*);
5. spreiden (*element metaal*).

Blok 7: De Balansdans

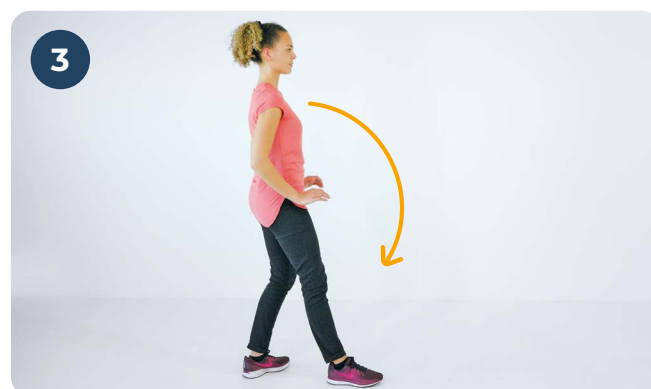
7.1 Terugdeinzen



Zet uw voeten uit elkaar op heupbreedte.
Buig uw knieën een beetje.



Breng beide armen naar voren. Stap met één been naar achteren.



Breng uw gewicht naar uw achterste been.
Laat uw armen zakken.



Scan de QR-code voor
de video.



Blok 7: De Balansdans

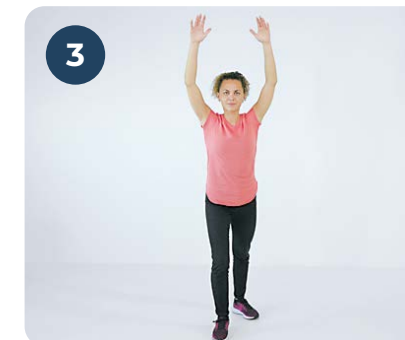
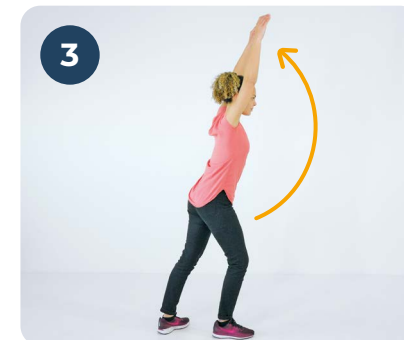
7.2 Groeien



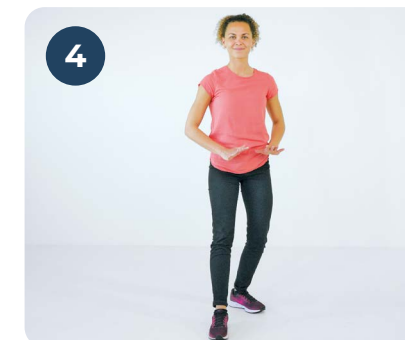
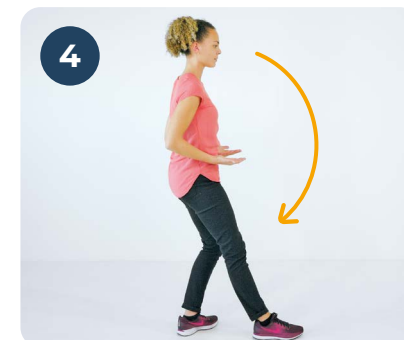
Sta met één voet naar achter.
Uw gewicht is op uw
achterste voet.



Verplaats uw gewicht
naar voren.
Uw gewicht is tussen uw
achterste en voorste voet.



Strek de armen omhoog.
Maak uzelf lang.



Laat uw armen zakken.
Verplaats uw gewicht
weer naar achter.

Scan de QR-code voor
de video.



Blok 7: De Balansdans

7.3 Duwen



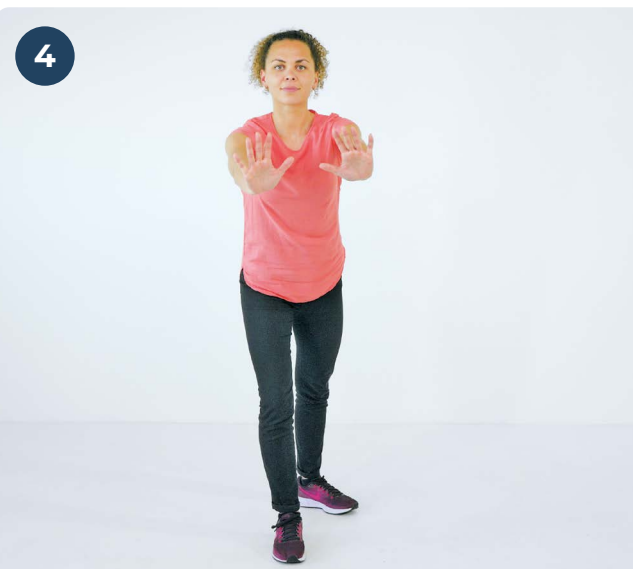
Sta met één voet naar achter. Uw gewicht is op uw achterste voet. Breng uw handen naar uw borst.



Duw uw handen naar voren. Breng uw gewicht naar uw voorste been. Uw hak (hiel) blijft op de grond.

Tip:

- uw handpalmen wijzen naar buiten.
Uw vingers wijzen naar boven.



Scan de QR-code voor
de video.



Blok 7: De Balansdans

7.4 Verzamelen



Sta met één voet naar achter. Uw gewicht is op uw voorste voet.



Maak een zwembeweging met de armen.
Verplaats uw gewicht naar uw achterste been.



Uw handen raken elkaar op uw buik.
De handpalmen wijzen naar boven.



Scan de QR-code voor
de video.



Blok 7: De Balansdans

7.5 Spreiden



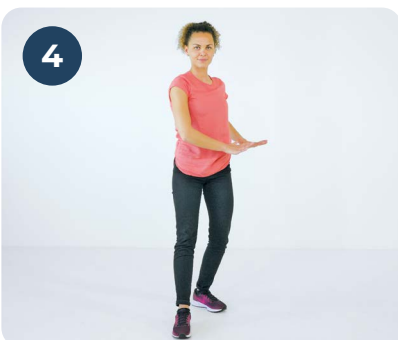
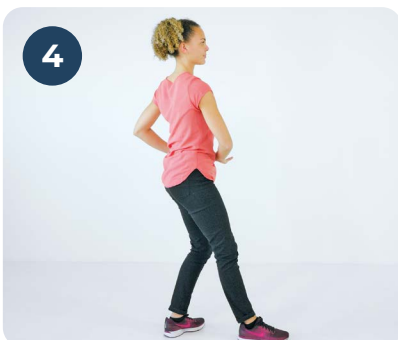
Sta met één voet naar achter. Uw gewicht is op uw achterste voet. Uw handen zijn bij uw achterste been.



Breng uw gewicht en handen naar uw voorste been.



Draai de handen met een ruime boog naar voren.



Draai verder naar het achterste been. Uw gewicht is op uw achterste voet.

Scan de QR-code voor de video.



Blok 7: De Balansdans

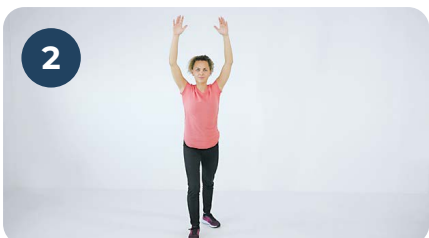
De gehele balansdans



De balansdans bestaat uit verschillende oefeningen. Die doet u achter elkaar. De oefeningen zijn:



Terugdeinzen



Groeien



Duwen



Verzamelen



Spreiden

Wissel van been. Doe alle oefeningen een paar keer achter elkaar.

Scan de QR-code voor de video.



Blok 8: Opstaan

8.1 Opstaan vanuit een stoel 8.2 Opstaan vanuit bed



Ga voorop de stoel zitten.



Buig uw bovenlichaam naar voren.
Schouders boven de knieën. Kijk naar voren.
Duw uw hakken (hielen) in de grond.



Ga rechtop staan. Ga weer zitten.
Doe dit een paar keer.

8.2 Opstaan vanuit bed

Opstaan uit bed wordt makkelijker als u deze tips opvolgt.

- > Rol langzaam naar uw zij.
- > Laat uw onderbenen buiten het bed hangen.
- > Duw uzelf met uw armen omhoog zodat u via uw heup tot zit komt.
- > Neem even rust als u zit.
- > Bent u duizelig? Blijf dan minstens een minuut zitten.

Tip:

- > heeft u even stil gezeten? Beweeg eerst uw benen. Beweeg uw voeten op en neer. Strek uw benen een paar keer in de lucht.
- > sta langzaam op. Blijf even staan voordat u gaat lopen.

Scan de QR-code voor de video.

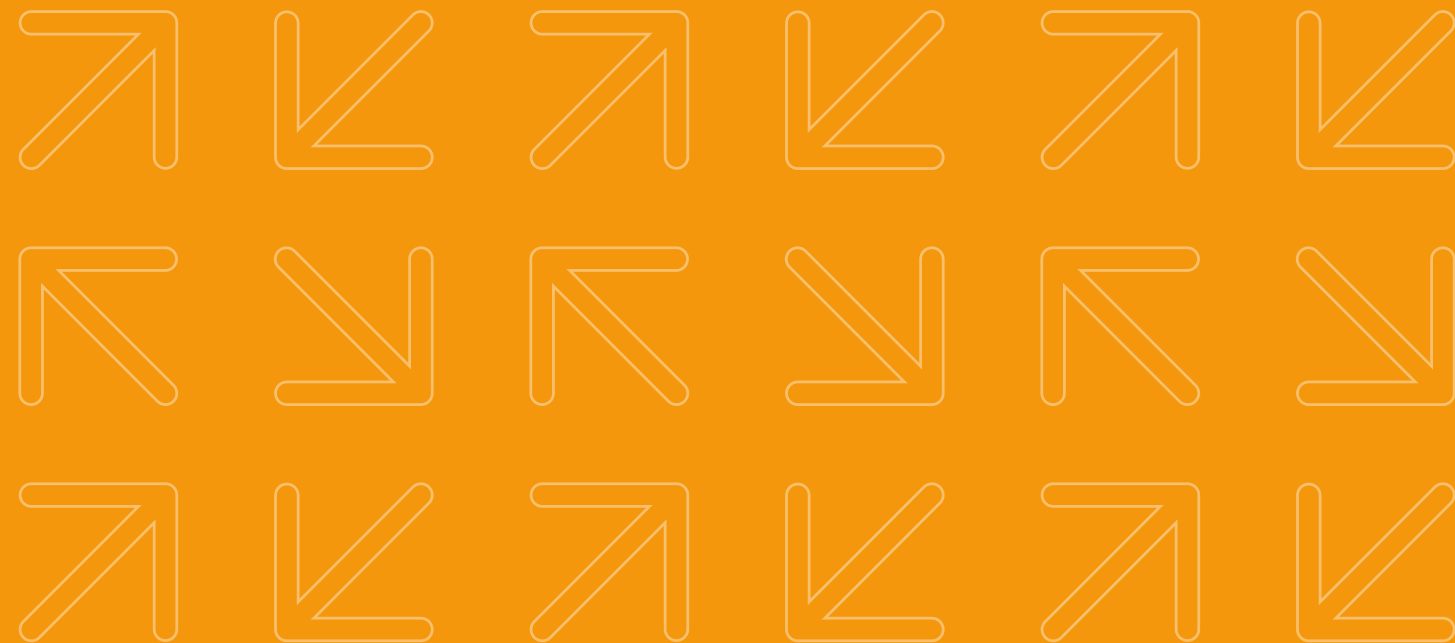


Blok 9: Lopen

Wandelen doet iedereen over het algemeen graag. Het is belangrijk dit zo veilig en makkelijk mogelijk te kunnen doen. Hier volgen enkele tips:

- > Loop goed rechtop. Veel mensen hebben de neiging om voorover gebogen te lopen. Dit heeft tot gevolg dat het lopen zwaarder is dan nodig. Door rechtop te lopen ziet u meer van de omgeving en kunt u beter reageren op plotselinge gebeurtenissen.
- > Til uw voeten goed op. De kans om met een voet ergens achter te blijven hangen is dan minder groot.
- > Door onder het lopen de voorkant van de knieën naar voren van u af te sturen, wordt het lopen lichter en de voeten worden als vanzelf opgetild. De moeite waard om dit eens te proberen.

Informatie en handige links



Hier vindt u handige links en nuttige informatie die u kunnen helpen bij het vinden van een instantie of beweeggroep bij u in de buurt.

Apotheek

Uw apotheker weet of uw medicijnen samen gaan en of er combinaties zijn die de kans op een val vergroten.

www.apotheek.nl

Blijf Veilig Mobiel

Op de site van Blijf Veilig Mobiel vindt u informatie voor allerlei soorten verkeersdeelnemers, bijvoorbeeld over (elektrische) fietsen.

www.blijfveiligmobiel.nl

Ergotherapeut

Ergotherapeuten stellen mensen in staat dagelijkse dingen in de eigen omgeving te doen, bijvoorbeeld door advies te geven over (loop)hulpmiddelen en een veilige woonomgeving.

www.ergotherapie.nl

Fysiotherapeut

Fysiotherapeuten kunnen gericht met u trainen aan uw spierkracht en balans.

www.defysiotherapeut.com

Huisarts

Huisartsen zijn het aanspreekpunt voor iedereen met gezondheidsproblemen.

Gemeentegids

Klachtenmeldpunt gemeente

Meldpunt voor klachten over losliggende tegels, slechte verlichting, obstakels, et cetera.

Gemeentegids

Klussendienst

Een klussendienst realiseert aanpassingen in huis, zoals het vastleggen van snoeren, verwijderen van drempels, et cetera.

Stichting Welzijn Ouderen Gemeentegids

Lokale sporten

beweegaanbieders

Zij hebben vaak een toegankelijk sportaanbod, bijvoorbeeld de cursus Meer Bewegen voor Ouderen en fitness met spierversterkende en conditionele oefeningen.

Gemeentegids

Oefentherapeut

Oefentherapeuten richten zich op houding en beweging. Met oefeningen behandelen zij bestaande klachten behandeld en voorkomen zij nieuwe klachten.

www.vvocm.nl

Opticien

Opticiens doen oogmetingen. Hier kunt u een bril of contactlenzen kopen.

Gemeentegids

Optometrist

Optometristen doen uitgebreide oogmetingen om oogafwijkingen aan te tonen. Een doorverwijzing van een huisarts is niet nodig.

www.optometrie.nl

Orthopedisch schoenmaker

Een orthopedisch schoenmaker maakt en herstelt orthopedisch of therapeutisch schoeisel, of past bestaand schoeisel aan.

Gemeentegids

Ouderenbond

Een ouderenbond kan u in contact brengen met een veiligheidsadviseur die een huisbezoek uitvoert.

www.anbo.nl

www.kbo-pcob.nl

Pedicure

Een pedicure verzorgt en behandelt voeten.

Gemeentegids

Podotherapeut

Podotherapeuten behandelen mensen met klachten die voortvloeien uit een afwijkende voetfunctie en/of afwijkend looppatroon.

www.podotherapie.nl

Thuiszorgwinkel

Een thuiszorgwinkel verhuurt en verkoopt thuiszorgproducten. Hier kunt u advies krijgen en hulpmiddelen testen.

Gemeentegids

VeiligheidNL

VeiligheidNL biedt informatie en folders over producten en maatregelen om de veiligheid in en om huis te vergroten.

www.veiligheid.nl

VVV

De VVV heeft informatie over wandel- en fietsroutes in de omgeving.

www.vvv.nl

Welzijnsorganisatie

Welzijnsorganisaties geven informatie over het lokale beweegaanbod, zoals wandelgroepen, fietsclubs, Tai Chi en de cursus Meer Bewegen voor Ouderen.

Gemeentegids

Colofon

Disclaimer

Al het materiaal en alle informatie in dit cursusboek, in welke vorm dan ook (teksten, afbeeldingen, te downloaden bestanden, etc.), is eigendom van VeiligheidNL, tenzij uitdrukkelijk anders vermeld.

Wij hebben dit cursusboek met grote zorg samengesteld. VeiligheidNL aanvaardt echter geen verantwoordelijkheid voor eventuele onjuistheden of onvolkomenheden in deze uitgave, noch voor eventuele ongevallen of blessures die door oefeningen uit het cursusboek zijn ontstaan. Kopiëren, verspreiden en elk ander gebruik van deze materialen is niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van VeiligheidNL.

Inhoud Onder redactie van VeiligheidNL

Met medewerking van Helma de Jong, Saskia Nolet, Editha van Rheenen

Vormgeving 52 Graden Noorderbreedte

Drukwerk Drukkerij Rijser

Zesde druk, maart 2023

©2020 VeiligheidNL

Alle rechten voorbehouden

Over VeiligheidNL

Veiligheid is niet per ongeluk. Ongelukken overkomen je, veiligheid niet. Veiligheid is gemaakt of aangeleerd. Veiligheid is een set van regels, methodes, oplossingen en vooral gedrag. Door goed om te gaan met risico's, je te houden aan regels en je - bewust of onbewust - verantwoordelijk te gedragen, maak je het veilig voor jezelf, voor anderen, voor je omgeving. Veiligheid is niet vanzelfsprekend. Het is het resultaat van onderzoek, van wetenschap, van interventies, van gedrag.

VeiligheidNL is hét kenniscentrum voor letselpreventie. Wij verzamelen data en bedenken en ontwikkelen methodes en interventies waarmee mensen (veilig)er door het leven gaan. Wij richten ons op de meest voorkomende en meest ernstige letsels, waar preventie belangrijk én mogelijk is. Dit doen we vanuit de thema's Kinderveiligheid, Valpreventie, Gezond gehoor, Sportblessurepreventie, Verkeersveiligheid en Productveiligheid. We zijn de 'science achter safety'. En we strijden voor maximale impact, vanuit een wetenschappelijk fundament. Dat kunnen we niet alleen, daar kunnen we alle hulp bij gebruiken. Want veiligheid is niet per ongeluk.

