

INSPIRATIEGIDS

Wandel je mee? Samen in beweging!

13^{de} Week van de Valpreventie
22 april - 28 april 2024



SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZONDE REGIO

GEZONDHEID TROEF



Deze inspiratiegids is een bundeling van verschillende projecten, teksten, materialen en ideeën van het Vlaams Expertisecentrum Valpreventie Vlaanderen (www.valpreventie.be) en het Vlaams Instituut Gezond Leven (www.gezondleven.be).

Daarnaast lieten we ons ook inspireren door de talrijke leuke activiteiten die vorig jaar tijdens de week van de valpreventie georganiseerd werden en die we terugvonden via openbare Facebookpagina's.

Dank aan iedereen die er met zoveel enthousiasme aan gewerkt heeft!

INHOUD

Inleiding	4
Aan de slag	6
Praktisch	6
Inspirerende activiteiten en acties	7
Wandelactiviteiten	7
☒ Gezondheidswandelingen	7
☒ Beweegroutes met oefeningen	7
☒ Knelpuntenwandeling	9
☒ Toegankelijkheidswandeling	10
☒ Ploggen	11
☒ Kwispestappers	11
☒ Gezondheidsrally	13
☒ Wandelzoektocht	13
☒ Picknickwandeling	14
☒ Zitbankenroute	14

INHOUD (VERVOLG)

En nog meer inspiratie	15
☒ Betrek je lokale Bewegen-op-Verwijzing-coach	15
☒ Wandelen met een jeugdbeweging	15
☒ Urban walks	15
☒ Erfgoedwandelingen	16
☒ Belevingsroute met rolstoel	16
Andere acties rond bewegen	16
☒ Rollatortreffen	16
☒ Beweegbanken	17
☒ Tai chi	18
☒ Fietsmarathons	18
☒ Volkspelen	18
☒ Valpreventieparcours	18
☒ Filmpje 'Beweeg met Saartje'	19
☒ Aan de slag met spierkracht- en evenwichtsoefeningen	19
Als het iets minder beweeglijk mag zijn	20
☒ Valquiz	20
☒ Veiligheidsbingo	20
☒ Infosessies over valpreventie	21
☒ Ga aan de slag met de infoches	21
Beleidsmatig aan de slag	22
☒ Checklist valpreventie in het beleid	22
☒ Gezonde publieke ruimte	22
☒ Walkabilityscore tool: verhoogt het bewegen bij 65-plussers.	22
☒ Procesbegeleiding in woonzorgcentra rond valpreventie	23

CAMPAGNE 2024 WANDEL JE MEE? SAMEN IN BEWEGING!

INLEIDING

Ongeveer één op drie 65-plussers komt minimum 1 keer per jaar ten val. Van deze ouderen valt bijna de helft meerdere keren per jaar. Het risico op een valpartij stijgt met de leeftijd. Ouderen met dementie lopen zelfs nog een groter risico. Bovendien wordt het probleem onderschat, omdat vele ouderen de valpartij niet melden.

Zowel persoons- als omgevingsgebonden factoren kunnen aan de basis liggen van een val. Maar het is zelden één enkele factor die de val veroorzaakt. Dikwijls spelen meerdere factoren tegelijk een rol. Het is achteraf ook vaak moeilijk te bepalen welke factor de belangrijkste bijdrage leverde.

Gelukkig kan men het risico op vallen eenvoudig verkleinen.

Wist je dat?

- Wereldwijd elke seconde een 65-plusser valt?
- Elke 11 seconden een 65-plusser opgenomen wordt op spoed na een val?
- Elke 19 minuten een 65-plusser overlijdt ten gevolge van een val?

Bron: www.valpreventie.be

Er valt iets aan te doen

Te veel ouderen onderschatten het probleem en zijn zich niet bewust dat voorkomen mogelijk is. Gedachten zoals “ik ben te oud geworden”, “er is niets meer aan te doen” of “vallen overkomt mij niet” zorgen ervoor dat ouderen niets doen aan hun valrisico.

Het is dan ook van groot belang om vallen ernstig te nemen en ouderen bewust te maken dat ze er degelijk wel iets aan kunnen doen. Een van de beste remedies om vallen te voorkomen is lichaamsbeweging.

Van 22 tot en met 28 april 2024 zal de [Week van de Valpreventie](#) daarom focussen op het belang van bewegen, met wandelen als een toegankelijke en effectieve manier om vallen te voorkomen.

Wandelen maar...

Wandelen biedt tal van voordelen, niet alleen voor de fysieke gezondheid, maar ook voor het algehele welzijn. Allereerst is wandelen een laagdrempelige activiteit die men vrijwel overal kan doen. Men heeft geen dure apparatuur of een fitnessabonnement nodig. Wandelen kan op eigen tempo en op een plek die men prettig vindt, zoals het park, de buurt of zelfs in de eigen tuin.

Door regelmatig te wandelen, houdt men zijn spieren, botten en gewrichten gezond en sterk. Dit vermindert het risico op botbreuken en blessures als gevolg van een val. Regelmatig wandelen zorgt ook voor een betere nachtrust, vermindert stress en heeft het onder andere een positief effect op het cholesterolgehalte en de bloeddruk. Bovendien biedt het de kans om sociaal contact te hebben.



Tijdens de [Week van de Valpreventie](#) bieden het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's nuttige tips, ideeën en materialen aan.

AAN DE SLAG

Organiseer als lokaal bestuur, vereniging, woonzorgcentrum, gezondheids- en welzijnswerker... een beweeg-of wandelactie. Vind inspiratie in deze gids en laat je creativiteit de vrije loop, je kan de acties aanpassen aan jullie eigen mogelijkheden en noden.

Naast het organiseren van activiteiten kan je ook aangename en veilige buitenruimtes helpen creëren, zoals goed aangelegde trottoirs, voldoende zitbanken en wandelroutes die aanmoedigen om meer buiten te komen en te bewegen.

PRAKTISCH

- Maak gebruik van de kant-en-klaarmaterialen die het Logo ter beschikking stelt. Alle materialen kan je bestellen [via het online bestelformulier](#).
- Zie de Week van de Valpreventie als een startsein om bewegingsactiviteiten doorheen het hele jaar te organiseren.
- Breng de Week van de Valpreventie binnen je organisatie onder de aandacht. Gebruik de artikels, hang affiches op, leg materialen ter beschikking, ... Zorg dat de activiteit zichtbaar is.
- Laat ook de rest van de wereld weten dat jullie inzetten op valpreventie. Gebruik de e-mailbanner, pak uit op je sociale media, en gebruik hierbij de hashtag #weekvandevalpreventie2024 of #wvdv2024
- Organiseer je een unieke actie en krijg je graag de Vliegende Reporter over de vloer? Laat het zeker weten [via het onlineformulier](#).

Wist je bovendien dat je je actie kan koppelen aan de 10 000 stappenactie van 2024?

Registreer je actie in de [Uit-databank](#) met het label '10 000 stappen'. 15 lokale besturen en 15 verenigingen kunnen een prijs van 500 euro winnen. Zeker de moeite, niet?

Meer info over deze campagne vind je [hier](#) of neem contact op met Logo Limburg voor meer uitleg: tel. 011 15 12 30.

INSPIRERENDE ACTIVITEITEN EN ACTIES

WANDELACTIVITEITEN

Gezondheidswandelingen

In 30 minuten je gezondheid tegemoet! Tijdens een gezondheidswandeling wandelt iedere deelnemer op eigen tempo een kwartiertje heen en een kwartiertje terug over een uitgestippeld parcours. Zo bepaal je zelf hoe ver jouw traject gaat, terwijl je toch samen met de anderen aankomt. De wandelingen worden begeleid door een vrijwilliger. Je kan bij Logo Limburg terecht voor meer info en advies.



Inspiratie: Het lokaal dienstencentrum van Heers organiseerde in samenwerking met het woonzorgcentrum en de dienst Welzijn een gezondheidswandeling. Tijdens deze wandeling gaven ze tips om vallen bij senioren te voorkomen. De wandeling was rolstoeltoegankelijk. Er werd afgesloten met een stukje taart en een tas koffie in het woonzorgcentrum.

Beweegroutes met oefeningen

In Limburg installeerden al heel wat gemeenten een beweegroute met oefenborden. Zet de beweegroute in de kijker tijdens de Week van de Valpreventie of organiseer een gezamenlijke wandeling langs deze route. Hebben jullie nog geen route, maar wensen jullie eentje te maken? Laat het ons weten, we helpen jullie graag verder.



Inspiratie? WZC de Maasmeander ontwikkelde samen met de gemeente Maasmechelen een beweegroute die tijdens de Week van de Valpreventie 2023 officieel werd geopend. De start en het eindpunt liggen aan de hoofdingang van de Maasmeander, op de parking van de bibliotheek.

Onderweg zijn er 11 stopplaatsen met beweegoefeningen. De totale lengte van de route is 1,4 kilometer of 2000 stappen, maar kan gemakkelijk ingekort worden. Het initiatief voor de beweegroute kwam van de kinesisten van woonzorgcentrum Maasmeander en werd gerealiseerd door het lokaal bestuur in samenwerking met de gemeentelijke gehandicaptenadviesraad.

In Diepenbeek ontwikkelde men een beweegroute, met start aan de parking van de zorgcampus (Visserij, Sint-Gerardus, Tandem). Tijdens de route van 1,13 kilometer (1.620 stappen) komt men verschillende bordjes met eenvoudige oefeningen tegen om het uithoudingsvermogen, evenwicht en kracht te trainen.

De oefeningen zijn gemakkelijk en leuk, voor jong en oud. De beweegoefeningen kunnen alleen, samen of onder begeleiding uitgevoerd worden. De beweegroute is vrij toegankelijk en geschikt voor rolstoelgebruikers. Er werd telkens ook een alternatieve oefening voorzien voor rolstoelgebruikers.



Bron: gemeente Maasmechelen



Bron: gemeente Diepenbeek

Knelpuntenwandeling

Samen met vrijwilligers, intermediairs en ouderen worden knelpunten in de buurt op het vlak van valpreventie tijdens een wandeling opgespoord.

De omgeving heeft een belangrijke invloed op hoeveel ouderen bewegen. Veilige oversteekplaatsen, goed aangelegde en onderhouden wandel- en fietspaden, voldoende rustbanken, ... kunnen ervoor zorgen dat ouderen meer buiten komen en bewegen. Met de knelpuntenwandeling stipfel je een route in je gemeente of buurt uit. Bundel alle knelpunten a.d.h.v. de fiche en koppel dit terug met de gemeente.

De gemeente Kalmthout riep zijn inwoners op om tijdens de zomermaanden een knelpuntenwandeling in de buurt te doen en de knelpunten (gaten in de weg, te hoge drempels, te smalle stoepen, ...) via een formulier door te geven aan de gemeente. Samen met de dienst Openbare Werken keken ze welke problemen aangepakt konden worden.





Toegankelijkheidswandeling, verslag van de Vliegende Reporter Amber Lafosse, EVV

Vandaag was het geen gewone dag aan het Lokaal Dienstencentrum De Wijzer, gelegen te Bilzen. Er stond namelijk een toegankelijkheidswandeling op de planning. Onder een stralende zon kwamen met mondjesmaat de deelnemers aangewandeld. Daarnaast was er ook een variatie in loop-hulpmiddelen dat de deelnemers met zich meebrachten. Er waren rollators, wandelstokken en zelfs trekkingstokken (poles). Voordat de wandeling echt van start kon gaan, werden er wat opwarmingsoefeningen gedaan. Zo waren de deelnemers helemaal klaar om erin te vliegen.

Ik ging tijdens de wandeling even langs Lieve Opsteyn wandelen. Lieve is neurologisch kinesitherapeut en Expert Valpreventie bij Ouderen. Omdat de Week van de Valpreventie dit jaar focust op het belang van bewegen, waaronder regelmatig wandelen, wou Lieve graag een beweegactiviteit organiseren. Samen met de stad Bilzen en Bewegen Op Verwijzing-coach Caroline Yildiz werd een toegankelijkheidswandeling uitgewerkt. Met deze wandeling wil Lieve graag senioren aanzetten tot bewegen. Lieve gaf tijdens de wandeling ook tips over hoe je best met de rollator op het voetpad geraakt. Na de wandeling kregen de deelnemers een glaasje water en een stukje wortelcake aangeboden. Cassie Collings, coördinator senioren en gezondheid bij de stad Bilzen vertelde me dat ze elk jaar tijdens de Week van de Valpreventie activiteiten organiseren en zo valpreventie extra in de kijker zetten. Nadat iedereen wat had gerust, werd er binnen nog een infosessie rond valpreventie gegeven.



Bron: Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Ploggen

Zwerfvuil scoort altijd hoog op de lijst van grootste ergernissen van de bevolking. Vanuit Zweden kwam de trend ‘ploggen’ overgewaaid (‘plocka’ = verzamelen + joggen): het oprapen van zwerfvuil tijdens het wandelen of joggen.

Kijk bijvoorbeeld met de lokale seniorenverenigingen of zij ploggen willen integreren in hun werking. Stippel samen met hen een vaste wandelroute uit die ze op regelmatige basis afvalvrij maken.

Om de activiteit extra in de verf te zetten en goed te lanceren, kan je een startwandeling organiseren.

Kwispelstappers

Wekelijks in groep wandelen in je buurt onder begeleiding van een vrijwilliger samen met een hond. Dat is wat ‘De Kwispelstappers’ wil stimuleren bij ouderen.

[De Kwispelstappers](#) zet ouderen aan om te bewegen, minder lang neer te zitten, om andere ouderen uit de buurt te ontmoeten en voor dieren te zorgen. Vrijwilligers vormen een belangrijke schakel in dit proces en de aanwezigheid van de honden is een extra motivator voor de ouderen. De vrijwilliger volgt bij de start van het project een gratis online vorming rond de bewegingsdriehoek, zodat hij de deelnemers kan informeren en motiveren om meer te bewegen. Ook tips om groepen te begeleiden met een hond komen in deze vorming aan bod.

Wil je zelf met dit project starten in je gemeente, woonzorgcentrum, dienstencentrum of buurthuis? Met het draaiboek kan je vlot aan de slag. Het bevat een stappenplan, succesfactoren, communicatiematerialen, tips en getuigenissen.



Het lokale dienstencentrum Stockheim organiseerde tijdens de Week van de Valpreventie 2023 een viervoeterwandeling. Bij de opstart van het project werd er bij de vrijwilligers van het lokale dienstencentrum gehoord of er kandidaat-vrijwilligers waren met een hond die het project wilden mee opstarten. Naast deze vrijwilligers werden er nog een aantal andere vrijwilligers gevonden. De screening van de honden gebeurde onder toezicht van een hondengedragstherapeut.

Tijdens de viervoeterwandeling werd er een lus van 1,5 kilometer gewandeld rond het lokale dienstencentrum. Het project was een succes, het fysiek contact met de honden geeft hen plezier en rust. Ze praatten ook over hun vroegere honden. Het bracht leuke herinneringen met zich mee. Het project maakt deel uit van hun vaste werking.



Bron: OCMW Dilsen-Stokkem

Gezondheidsrally

De gezondheidsrally is een quiz die je al wandelend doorheen de risicofactoren van vallen gidst. Deelnemers testen hun kennis over valpreventie, krijgen nuttige tips en bewegen samen.

Je kan de rally apart organiseren, maar hij kan ook deel uitmaken van een gezondheidsproject of versterkt worden door een andere actie. De rally bevat 9 affiches met vragen over de verschillende valrisico's. Je kan deze digitaal aanvragen bij Logo Limburg.



De gemeente Heers organiseerde samen met het lokale dienstencentrum een gezondheidsrally. Deelnemers wandelden en testten onderweg hun kennis aan de hand van vragen over valpreventie. Na afloop werden de antwoorden besproken bij een kop koffie en een stukje taart.

Wandelzoektocht



Bron: WZC Ocura, Beringen

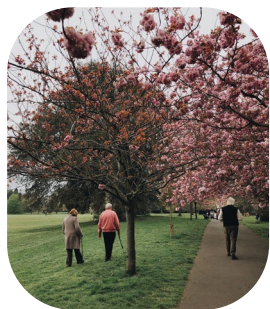


Woonzorgcentrum Ocura uit Beringen organiseerde, a.d.h.v. de gezondheidsrally een heuse wandelzoektocht rond hun gebouw.

Picknickwandeling



Woonzorgcentrum Clarenhof uit Hasselt ging met zijn bewoners wandelen en picknicken in de Japanse tuin. Ze maakten er een namiddag vol geluismomentjes van: samen gezellig picknicken, bloesems bewonderen en genieten van de natuur.



Zitbankenroute



In Brugge ontwikkelden ze samen met studenten van Howest zitbankenroutes. De routes bevatten voldoende zitbanken om even uit te rusten en variëren van lengte. Ideaal voor minder mobiele mensen, zwangere vrouwen, jonge ouders met een kinderwagen of om senioren in beweging te krijgen en sociale contacten te verstevigen.



WZC Hof ter Bloemen uit Heusden-Zolder organiseerde een infomoment over valpreventie door Ann Vanhoudt, expert val- en fractuurpreventie. Daarnaast maakten ze een heus hindernissenparcours met testen over gehoor, zicht, verkeersregels en behendigheid. Bij afsluiting kreeg men zijn rijbewijs voor rollator of rolstoel overhandigd.

Als proef op de som was er een valpreventiebingo om de kennis van het infomoment te testen. De beloning was gezond fruit. En omdat bewegen valrisico's vermindert, werden er bewegingstussendoortjes georganiseerd. Tijdens de Week van de Valpreventie werd ook de fit-o-meter geïntroduceerd, die de kinesitherapeuten en ergotherapeuten ontwikkelden. Zo kunnen de bewoners samen met hun bezoek oefeningen doen.

Met gespeelde valscenario's lieten 'Lientje en Fientje' in een toneeltje zien wat er allemaal mis kan lopen. De bewoners vertelden wat er fout liep en hoe het beter kon. Als drankje werd er een glas melk geserveerd. Om de Week af te sluiten werd er tenslotte een dansnamiddag gehouden, met fruitspiesjes als tussendoortje.

EN NOG MEER INSPIRATIE...

Betrek je lokale Bewegen-op-Verwijzing-coach

Neemt jouw gemeente deel aan het Bewegen-op-Verwijzing-project? Dan is het altijd leuk om [jullie lokale BOV-coach](#) te betrekken bij beweegactiviteiten die je organiseert. Schakel je coach in als begeleider tijdens een leuke wandeling of Valpreventierally. Onderweg kan hij/zij de deelnemers warm maken om zich te laten doorverwijzen voor coaching. Of zet tijdens de Week van de Valpreventie extra in op de bekendmaking van Bewegen op Verwijzing en nodig jouw BOV-coach uit om zichzelf even voor te stellen en een toelichting te komen geven over het project, bijvoorbeeld in jouw LDC of tijdens een dorpsrestaurant.

BEWEGEN OP VERWIJZING

Wandelen met een jeugdbeweging

Breng generaties samen en moedig lokale jeugdverenigingen aan om tijdens de Week van de Valpreventie een wandeling te maken met de bewoners van het Woonzorgcentrum of met senioren uit de buurt.

Urban walks

Organiseer een Urban Walk in je gemeente. Laat deelnemers langs en door bijzondere, toegankelijke gebouwen, bedrijven wandelen. Zo ontdekken ze de gemeente op een andere manier. De eigenaars van de gebouwen kunnen bijvoorbeeld muziek draaien, proevertjes voorzien of info geven over hun gebouw. In Izegem organiseren ze al enkele jaren [een urban move](#).

Erfgoedwandelingen

Ontwerp samen met bijvoorbeeld de heemkundige kring een erfgoedwandeling langs waardevolle gebouwen en historische locaties. Doe een oproep aan ouderen met de vraag of ze nog oude foto's, weetjes hebben van bepaalde gebouwen en/of, locaties. Stel een boekje samen met een wandel-parcours, oude foto's en historische weetjes.

In Denderleeuw stippelden ze [een hele route met tussenstops](#) uit via Route You.

Belevingsroute met rolstoel



In Woonzorgcentrum Ocura Voeren organiseerden ze een workshop 'Hoe op een veilige manier wandelen met een rolstoel'. Ze maakten er een belevingsroute van en al doende gaf men tips en tricks. Er werd ook een klein hapje en drankje voorzien.

ANDERE ACTIES ROND BEWEGEN

Rollatortreffen

Zet de rollator in de kijker en organiseer een rollatortreffen. Mensen die een rollator gebruiken blijven langer actief. Tijd dus om het taboe te doorbreken. [Bestel de handleiding](#) om een rollatortreffen te organiseren bij Logo Limburg.



In Diksmuide organiseerden ze vorig jaar een rollatortreffen en haalden ze zelfs het nieuws. Na een warming-up legden alle deelnemers een parcours af. Naast het parcours kon men zijn rollator laten controleren en afstellen. Een plaatselijk zangkoor zorgde voor entertainment. Na afloop ontving elke deelnemer een leuke attentie.



In Woonzorgcentrum Het Parkhuis in Nederland organiseerden ze een heuse rollatorcheck, was- en pimpstraat. In een versierde tuin ging men eerst doorheen de technische tent, daarna werd de rollator mooi gewassen en als afsluiter kregen de dames een bloem om hun rollator te versieren en de heren een parkeerschijf. Als afsluiter was er een high lunch voorzien.

Beweegbanken

Een beweegbank is uitgerust met zes verschillende fitnessselementen waaraan of waarop je meer dan 250 lichaams oefeningen kan doen. Al deze elementen kan je gelijktijdig gebruiken, dus je kan met meerdere personen aan de bank trainen. Organiseer een introductiedag voor het gebruik van je plaatselijke beweegbanken. Laat de lokale sportdienst uitleg geven over het gebruik van de toestellen. Dit verlaagt de drempel om deze toestellen te gebruiken. Of wat denk je van wekelijkse bijeenkomsten aan de beweegbanken?



Pelt heeft in een aantal buurten een beweegbank staan. Rond de buurtbank organiseert de sportdienst tal van éénmalige en permanente laagdrempelige beweegactiviteiten in de buurt. Het is tevens de startplaats van verschillende wandelingen doorheen de wijk. Op die manier wordt de bank niet enkel een beweegbank maar ook een ontmoetingsplaats. Daarnaast kan de buurt ook een initiatieles aanvragen als men met minstens 6 buurtbewoners is.

Ook Stad Maaseik kocht een beweegbank aan om hun inwoners te laten proeven van dit laagdrempelig beweeginitiatief. Zo stond ze o.a. ook aan WZC De Maaspoorte.



Bron: stad Maaseik

Tai chi

Tai chi verbetert het evenwicht, spierkracht en coördinatie... belangrijke factoren om vallen te voorkomen. Organiseer bijvoorbeeld samen met de sportdienst een initiatie tai chi tijdens de Week van de Valpreventie.

Fietsmarathons

In Woonzorgcentrum Zorgvlied Kinrooi fietsten ze met de bewoners een virtuele tocht Luik-Bastenaken-Luik. Op het scherm werden beelden van de wielervederker getoond.

Volkspelen

De leerlingen van het Sint-Franciscuscollege uit Heusden speelden samen met de bewoners van Woonzorgcentrum Hof Ter Bloemen volkspelen.

Valpreventieparcours

Laat zorgverleners, jongere mantelzorgers de invloed van strammere spieren, een slechter zicht, ... ervaren via het valpreventieparcours. Zet de bril met krasjes op en slalom tussen kegels, of zet het slaapmasker op en zoek je weg tussen hindernissen naar het toilet en ga erop zitten.

Je kan dit parcours eenvoudig uitlenen bij Logo Limburg.



In de week van de valpreventie stonden heel wat activiteiten op de kalender in het Woonzorgcentrum Angelahof in Diepenbeek. De week ging van start met een CSI-case rond valincidenten. Samen met Janssen en Janssen gingen de bewoners op zoek naar mogelijke valrisico's. Op dinsdag stond er een fit-o-meter gepland. Woensdag ging men op pad op een zelfgemaakt valpreventieparcours met wel 10 verschillende opdrachten. Op donderdag schoven de bewoners aan tafel voor een high tea met gezonde hapjes en vrijdag werd de week afgesloten met ochtendgymnastiek, wandelen en petanque.

Filmpje 'Beweeg met Saartje'

Organiseer een fit-uurtje en ga samen aan de slag met Saartje. Het Expertisecentrum Val-en fractuurpreventie maakte samen met Saartje Vandendriessche beweegfilmpjes met oefeningen in zit en eentje met staande oefeningen. De oefensessie van Saartje duurt een 20-tal minuten en bestaat uit een opwarming van 8 minuten, 3 spierkrachtoefeningen, 3 evenwichtsoefeningen en een korte afkoeling. Bekijk de filmpjes [hier](#).

Aan de slag met spierkracht- en evenwichtsoefeningen

Ga aan de slag met de oefeningen in het oefenboek 'Spierkracht- en evenwichtsoefeningen ter preventie van valpartijen'. Organiseer een groepsles en doe de oefeningen samen. Daarna kan men thuis de oefeningen zelf doen. Het boekje kan ook door zorgverleners meegegeven worden aan hun klanten om thuis zelf aan te slag te gaan. Bestel het boekje bij Logo Limburg. Daarnaast hebben we ook een spiegel-raamsticker met enkele oefeningen uit het boekje in het aanbod opgenomen. Deze kan gemakkelijk overal opgeplakt (en terug afgenomen) worden.



Nog meer inspiratie...

Nog meer inspiratie rond wandel- en beweegactiviteiten vind je in de wandelgidsen voor lokale besturen, zorgverleners en lokale besturen. Vraag ze aan bij Logo Limburg.

Neem voor nog meer inspiratie zeker ook eens een kijkje in de [leidraad van 10 000 stappen: Elke stap telt 2024](#).



ALS HET IETS MINDER BEWEEGLIJK MAG ZIJN

Sluit de Week van de Valpreventie af met een leuke valquiz of bingo!

Valquiz

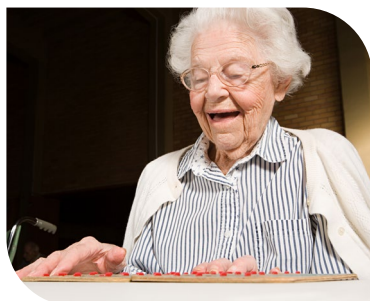
Organiseer een heuse valquiz in het lokale dienstencentrum of in je woonzorgcentrum. Je kan een digitaal quizpakket aanvragen bij Logo Limburg.



Woonzorgcentrum Berkenhof uit Heers nam vorig jaar deel aan de Week van de Valpreventie. Er stonden verschillende activiteiten op het programma zoals een gezonde snack, een gezamenlijk beweeguur en een quiz over valpreventie. Donderdag was het een zonnige ochtend dus werd er een ochtendwandeling gemaakt.

Veiligheidsbingo

Veiligheidsbingo speel je zoals het originele bingospel, maar is aangevuld met vragen over valpreventie. Bij elk getrokken cijfer wordt een vraag gesteld over valpreventie. Op die manier krijgen de spelers info over het voorkomen van valincidenten met tips en hulpmiddelen en over de oorzaken, de risicofactoren en de gevolgen van valincidenten.



De begeleiding gebeurt best door een gezondheidswerker of vrijwilliger uit het woonzorgcentrum of de organisatie. Voorzie een leuke prijs voor de deelnemers.

Je kan bij Logo Limburg terecht voor een veiligheidsbingo voor de thuissetting of voor een WZC.

Infosessies over valpreventie

Je kan bij Logo Limburg terecht voor verschillende vormen over valpreventie. Dit zowel voor ouderen als zorgverleners. Check hiervoor [de website van Logo Limburg](#).

Je kan ook een vorming boeken over het belang van beweging in het algemeen, deze kan gegeven worden door een BOV-coach.

Ga aan de slag met de infofiches

Wij bieden verschillende infofiches en checklists aan om te werken aan verschillende valrisicofactoren. Zo kan je aan de slag rond 'Veilig schoeisel', 'Veilig op stap met de rollator', 'Veilig op stap met de wandelstok', 'Gezonde wandeltussendoortjes', de 'Beweeg-weekplanning' en 'Hoe rechtkomen na een val'.

Overloop de checklist met jouw deelnemer/bewoner of in groep of ga er creatief mee aan de slag en bespreek deze risicofactoren in spelvorm. Al deze materialen kan je aanvragen via [het bestelformulier](#).

Veilig op stap met de rollator

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

Onderstaande checklist kan jou hierbij helpen.

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



Woonzorgcentrum Prinsenhof uit Koersel organiseerde heel wat activiteiten tijdens de Week van de Valpreventie 2023 waaronder een kiennamiddag met gezonde prijzen. Ze speelden daarnaast ook het Rad van Fortuin met tips om vallen te voorkomen, gaven tips rond gezonde voeding en maakten samen een fruitsalade. Tenslotte maakten ze een fit-o-meter doorheen het woonzorgcentrum en organiseerden ze een groepsgesprek vol met ervaringen en tips over valincidenten.

BELEIDSMATIG AAN DE SLAG

Checklist valpreventie in het beleid

Deze checklist helpt je valpreventie in het gezondheidsbeleid te integreren. Welke initiatieven zijn er al? Wat is er al aanwezig en wat kan nog toegevoegd worden aan het beleid. Bestel de checklist of contacteer Logo Limburg voor ondersteuning.

Gezonde publieke ruimte

Voor oudere personen is het belangrijk dat ze op een veilige en toegankelijke manier kunnen wandelen en bewegen.

Gevelgroen, bomen en straatverlichting zorgen voor aantrekkelijke straten om in te wandelen. Ook een zitbank kan bijdragen tot meer bewegen. Als ouderen weten dat ze tijdens hun wandeling even kunnen uitrusten, zullen ze meer geneigd zijn om die wandeling te maken. Contacteer Logo Limburg voor meer info en ondersteuning rond Gezonde Publieke ruimte.

Walkabilityscore tool: verhoogt het bewegen bij 65-plussers.

De walkabilityscore-tool helpt jou om een inschatting te maken of jouw buurt potentieel heeft voor actieve verplaatsingen en actieve recreatie. Hoe hoger de walkability score in een buurt, hoe meer de inwoners bewegen.

Ga samen met Logo Limburg aan de slag met de tool en onderzoek welke buurten het meest interessant zijn om op in te zetten of zich het best lenen voor een nieuw project. Zo kan je het eerst buurten aanpakken met mensen in kwetsbare situaties, zoals ouderen, mensen die minder mobiel zijn of in armoede leven.

Procesbegeleiding in woonzorgcentra rond valpreventie

De Vlaamse overheid stelt procesbegeleiders ter beschikking om woonzorgcentra te ondersteunen rond val-en factuurpreventie. De procesbegeleider werkt op maat van de voorziening. Met begrip voor de dagelijkse realiteit en met oog op de visie van de voorziening. Geen inspecteur, maar iemand die het proces mee opvolgt. Een inhoudelijk expert over het thema die nieuwe inzichten, tips, tools en instrumenten aanreikt om de voorziening te ondersteunen bij een succesvolle implementatie van het thema. Hiervoor kreeg de procesbegeleider een intensieve opleiding. Interesse? Klik [hier](#).

