

DE WEEK VAN DE VALPREVENTIE

AANBEVELINGEN BEWEGING EN ZITGEDRAG VOOR OUDEREN 65+
(WHO, 2020, GEZONDLEVEN.BE, CSEP, 2020)



REGELMATIG BEWEGEN

- **Minimaal 150-300 minuten/week** beweging aan matige intensiteit, of
- **Minimaal 75-150 minuten/week** beweging aan hoge intensiteit, of
- Oefeningen uitvoeren om **evenwicht en lenigheid** te verbeteren
- Een combinatie van bovenstaande

Voor meer gezondheidsvoordelen worden deze minimale aanbevelingen **aangevuld met 2x/week spierversterkende oefeningen aan matige of hoge intensiteit** (voor de grote spiergroepen).

GOUDEN REGELS

- Een beetje beweging is beter dan geen beweging
- **Verminder zitgedrag** doorheen de dag en doorbreek langdurig zitten
- Zelfs als de minimale aanbevelingen niet worden gehaald, is **elke beweging beter dan geen beweging**
- **Begin met eenvoudige beweging**, daarna kan frequentie, intensiteit en duurtijd verlengd worden

ZITGEDRAG VERMINDEREN

- Zit jij lange periodes (>30min) onafgebroken? **Hou eens bij hoeveel tijd je gemiddeld op een dag zit**
- Zit je 's avonds lange tijd (>30min) onafgebroken in de zetel? Gebruik een **kookwekkertje** en stel deze in op 30min. Als het alarm af gaat sta je minstens 1min recht en wandel je een rondje in huis
- Probeer **voor en na een maaltijd** een **spieroefening** te doen: lenigheid, kracht of evenwicht
- Ga je **bellen** met een vriend(in)? Probeer dit gesprek eens **staand of wandelend** te doen
- Zit je in de zetel? Combineer dit dan met **oefeningen** die je **al zittend** kan doen. Ook zo blijf je je spieren aanspreken en je **doorbloeding stimuleren**
- Als je zit kan je ook je **nekspieren, schouders of armen stretchen**. Probeer eens je navel naar binnen te trekken als je zit (**buikspieren**)



VERMIJD DUIZELIGHEID

- ✓ Rechtop komen uit je bed doe je **traag**, blijf even op de rand zitten
- ✓ Wanneer je duizelig bent bij het rechtop komen, **wacht** je even
- ✓ **Haast je niet** wanneer de bel of telefoon gaat
- ✓ Praat erover met je **huisarts**

DRAAG VEILIGE SCHOENEN

- ✓ Kies voor schoenen die **goed aansluiten** en een **harde en stevige** zool hebben

- ✓ Je tenen en hiel zitten **volledig ingesloten** in de schoen

- ✓ **Gladde zolen en hoge hielen** zijn te vermijden



ZITGEDRAG

- Doorbreek elke 30 min zitten door recht staan en bewegen
- Aanvullen met beweging aan **lichte intensiteit** zoals staan
- Verminder **zitgedrag tot maximaal 8u/dag**

SLAAP

- **Slaap 7-8 uur** goede kwalitatieve slaap
- **Regelmaat** in dag en nacht
- **Consistentie** in bedtijd en tijd van opstaan
- Niet meer dan **3u schermtijd per dag**

EXTRA AANBEVELING

Extra aanbeveling: ruil zitgedrag in voor beweging en ruil beweging aan lichte intensiteit in voor beweging aan matige en hoge intensiteit.



VALVEILIG WONEN

- ✓ Geen **gladde of natte vloeren**
- ✓ Pas op voor **losliggende kabels of tapijten**
- ✓ Zorg voor **voldoende verlichting en een stevige trapleuning**
- ✓ Installeer **handgrepen** in de badkamer

REFERENTIES:

Canadian Society for exercise Physiology (CSEP): Canadian 24-hour movement guidelines for adults 65+ or older, 2020 • Sciensano: Gezondheidsenquête, 2018 • Vanderlinden J., De Koker, R., Lambers, S., Musch, L., Vanderstraeten, G. (2020). Actief en gezond ouder worden voor iedereen. Bewegen en gezond eten het hele jaar rond. Odisee, Brussel, België. • Vanderlinden, J., Boen, F., van Uffelen, J.G Z. (2020). Effects of physical activity programs on sleep outcomes in older adults: a systematic review. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity, 17 (1), Art.No. ARTN 11. doi: 10.1186/s12966-020-0913-3 • gezondleven.be • valpreventie.be • WHO (2020). Decade of Healthy ageing 2020-2030. • WHO (2020) Physical activity guidelines