

Valveilig wonen en ouder worden

Valpreventie bij ouderen in de thuisomgeving, in woonzorgcentra en in assistentiewoningen is cruciaal en de sleutel is beweging. In het kader van het project Actief en gezond ouder worden aan de Odisee hogeschool werd een plan met makkelijke, eenvoudige oefeningen opgesteld om mensen meer aan het bewegen te zetten. Zo verlaag je de kans op vallen en vang je sarcopenie op.

Regelmatig bewegen en je zitgedrag aanpassen zijn belangrijk voor jong en oud. Voor 65-plussers gelden specifieke aanbevelingen¹. Zo wordt aangeraden elke 30 minuten op te staan en te bewegen aan lichte intensiteit, om per week tussen de 150 en 300 minuten te bewegen aan matige intensiteit en 75 tot 100 minuten per week aan hoge intensiteit. Ook oefeningen die het evenwicht en de lenigheid bevorderen en spierversterkende oefeningen tweemaal per week bewijzen hun nut. “Begin hier niet onbezonnen en zonder voorbereiding aan”, zegt Julie Vanderlinden, onderzoeker gezondheidszorg en docent verpleegkunde aan de Odisee hogeschool. “Eenvoudige bewegingen die vervolgens verlengd worden in frequentie, intensiteit en duur hebben het meeste effect. Een beetje beweging is altijd beter dan helemaal geen beweging, zelfs als bovenstaande aanbevelingen niet gehaald worden.”

Zitgedrag verminderen

Zitgedrag afwisselen met beweging is ook belangrijk, beperk zitgedrag dan ook tot maximaal 8 uur per dag. “Vaak ben je je niet bewust van hoeveel tijd per dag je neerzit, daarom kan het nuttig zijn dat eens bij te houden en op te tellen”, zegt Julie nog. “Zit je 's avonds bijvoorbeeld lang onafgebroken in de zetel? Gebruik dan een kookwekkertje dat elke 30 minuten afgaat en je er aan herinnert even rond te wandelen in je woonkamer.” En er zijn nog andere tips. Voor en na je maaltijd een spieroefening doen bijvoorbeeld, die je lenigheid, kracht of evenwicht versterkt. Bel je met een familielid of vriend? Sta recht of wandel rond. Ook als je zit, kan je oefeningen doen. Zo stimuleer je de doorbloeding en kan je nekspieren, schouders en armen stretchen. “Dat hoeven echt geen moeilijke oefeningen te zijn. Je navel naar binnen trekken als je zit, volstaat al om je buikspieren aan te spreken.”

Neem je tijd

Je kan ook aan valpreventie doen door de woonomgeving veilig in te richten. Vermijd gladde, natte vloeren, let op met losliggende kabels of tapijten en met dorpels. Voorzie voldoende verlichting, een stevige

“Een beetje beweging is altijd beter dan helemaal geen beweging.”



Odisee
DE CO-HOGESCHOOL

trapeleuning, handgrepen in de badkamer en steunpunten in andere ruimtes van de woning. “Ben je vaak duizelig als je recht staat? Kom dan heel traag recht, bijvoorbeeld wanneer je uit bed wil stappen. Blijf nog even op de rand zitten en zet je dan pas volledig recht”, geeft Julie nog mee als goede raad. “Gaat de deurbel of de telefoon, haast je niet, maar neem je tijd. Als het echt dringend is, wachten ze wel of bellen ze je terug. Praat zeker ook met de huisarts als de duizeligheid te erg wordt of te vaak voorkomt.” Tot slot benadrukt Julie het belang van veilige schoenen. Dat zijn schoenen die goed aan de voet aansluiten, met een stevige en harde zool die vooraan en in het midden plooit. Je tenen en je hiel zitten altijd volledig ingesloten in de schoen. “Hoge hielen en gladde zolen zijn natuurlijk altijd te vermijden”, besluit Julie. III

¹ WHO (2020). Decade of Healthy ageing 2020-2030.

WHO (2020) Physical activity guidelines

Overige referenties

Vanderlinden, J. (2021). The relation between physical activity and sleep in older adults. The associations with movement behaviours and effects of a real-life lifestyle program.

Vanderlinden, J., Lambers, S., De Koker, R., Musch, L. (2020). Mixed-methods-onderzoek naar beweging en slaap van ouderen. KWALON. Tijdschrift voor Kwalitatief Onderzoek, 25 (3), 63-71.

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.