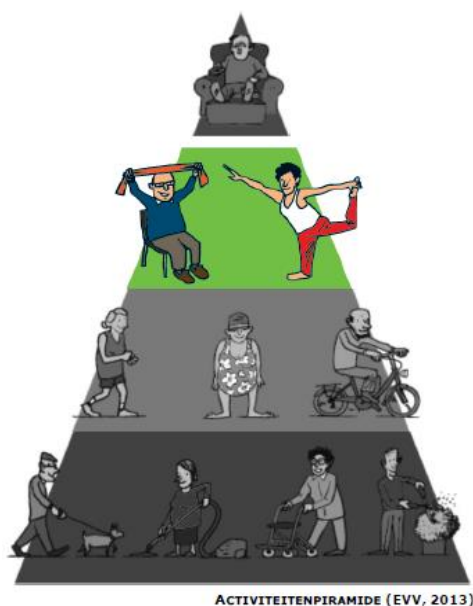




Blijf in Beweging

Een oefenprogramma voor thuis om sociaal en fysiek in beweging te blijven

Draaiboek



INLEIDING

Het oefenprogramma, dat we hier voorstellen, kadert binnen 'Ouderen in Beweging', onze integrale werking naar ouderen. Sociaal, fysiek en mentaal in beweging blijven is cruciaal voor de levenskwaliteit en het welbevinden van alle ouderen in de gemeente.

Dit oefenprogramma voor thuis, dat aanbevolen wordt vanuit het Vlaams Expertisecentrum Valpreventie, willen we bij zoveel mogelijk ouderen in de huiskamer krijgen. Deze oefeningen zijn nuttig voor alle 70-plussers omdat ze hen ondersteunen om in beweging te blijven, tijdens dagelijkse activiteiten en tijdens hun hobby's. Vanuit dit oefenprogramma kunnen ouderen gestimuleerd worden om meer te bewegen tijdens hun dagelijkse activiteiten, langdurig stilzitten te onderbreken en deel te nemen aan de lokale beweegactiviteiten.

We willen ook deze ouderen bereiken die - uit bezorgdheid om te vallen - afhaken van vertrouwde activiteiten en gewoonten en daardoor het risico lopen sociaal geïsoleerd te geraken. Deze doelgroep bereiken en hen de nodige ondersteuning bieden om de oefeningen op een veilige en effectieve manier te kunnen doen vraagt om een intersectorale samenwerking.

Dit oefenprogramma voor thuis kan stap voor stap geïmplementeerd worden en is gemakkelijk te integreren in:

- het dagelijks leven van elke oudere (aanpasbaar aan eigen mogelijkheden)
- de dagelijkse werking van dienstencentra en andere organisaties
- de dagelijkse praktijk van zorgverleners



HET OEFENPROGRAMMA

WAAROM?

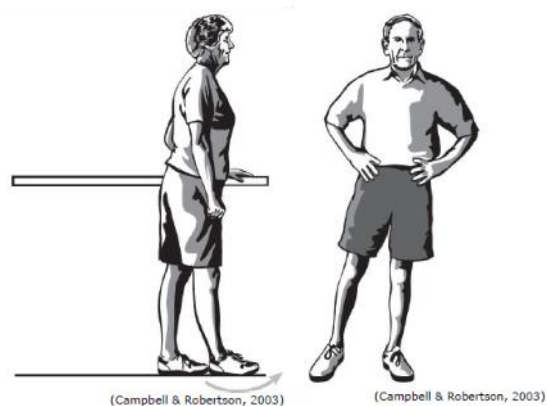
Verminderde mobiliteit en valangst vormt voor veel ouderen een drempel om die dingen te blijven doen die ze graag doen. Door minder te bewegen, neemt hun evenwicht en spierkracht af en verhoogt de kans op een val. Zo komen ze in een vicieuze cirkel terecht waardoor ze sociaal geïsoleerd geraken.

Onderzoek toont aan dat het hier om een grote groep ouderen gaat: 54% van de 70-plussers geeft aan bezorgd te zijn om te vallen en 38% vermijdt activiteiten door de angst om te vallen. (Zijlstra, 2008). Deze doelgroep ouderen ondersteunen om fysiek en sociaal in beweging te blijven en optimaal gebruik te blijven maken van hun eigen mogelijkheden, voorkomt dat zij aansluiting verliezen met hun sociale omgeving en eenzaam worden.

Dit oefenprogramma is uiteraard nuttig voor alle 70-plussers. Zo maak je hen bewust van het belang van het onderhouden van evenwicht en spierkracht bij het ouder worden en voorkom je dat ze afhaken van hun vertrouwde activiteiten. (zie ook: [website gezondheid en wetenschap](#) : Hoe soepel en beweeglijk blijven bij het ouder worden)

WAT?

Een eenvoudig oefenprogramma, dat speciaal ontwikkeld werd om lenigheid, spierkracht en evenwicht te verbeteren, verkleint niet enkel het risico van ouderen om te vallen, maar ook hun angst om te vallen. Zo krijgen ouderen terug vertrouwen in hun eigen mogelijkheden en wordt de vicieuze cirkel van steeds minder bewegen doorbroken. Dit kan dan een aanknopingspunt vormen om hen te stimuleren om meer buiten te komen en meer (of terug) sociaal te participeren.



We maken gebruik van een evidence-based oefenprogramma, het **Otago Exercise Programme**, dat door het Expertisecentrum Val- en Fractuurpreventie Vlaanderen werd vertaald.

Afhankelijk van de partners die betrokken worden, zijn er 3 mogelijkheden om dit oefenprogramma uit te voeren:

1. De oefeningen **zelfstandig** thuis uitvoeren met behulp van een instructieboekje met DVD. Er zijn 4 niveaus op basis van moeilijkheid, zodat het programma volgens eigen mogelijkheden kan opgebouwd worden.
2. Er kunnen op regelmatige basis **groepslessen** georganiseerd worden om het oefenprogramma voor te stellen en feedback te geven.

3. Indien nodig, kan het programma onder **individuele begeleiding** worden inge oefend bij de kinesitherapeut

HOE?

Deze doelgroep ouderen bereiken vraagt om een aanpak op lange termijn, waarbij **met verschillende partners** samengewerkt kan worden. Er moet dus ingezet worden op het verkrijgen van een draagvlak bij deze lokale partners. Zij kunnen zorgen voor een persoonlijke en laagdrempelige benadering van de doelgroep.

Als de verschillende partners met hetzelfde oefenprogramma aan de slag gaan, kan het **zowel thuis, in groep als onder individuele begeleiding** bij de kinesitherapeut uitgevoerd worden. Zo kunnen mensen er, afhankelijk van hun persoonlijke wensen en mogelijkheden, mee kennismaken en het verder opbouwen. Ze zullen dan ook beter gemotiveerd worden om de oefeningen op regelmatige basis en op lange termijn vol te houden.

Vanuit een werkgroep (een bestaand overleg rond ouderen in de gemeente, een werkgroep 'Ouderen in Beweging', een BOEBS-werkgroep, ...) kan afgestemd worden hoe de verschillende doelgroepen ouderen bereikt, ondersteund en gemotiveerd kunnen worden.

Belangrijke partners zijn:

- dienstencentra
- lokale ouderenverenigingen, socio-culturele verenigingen, ...
- seniorenconsulenten
- de Ouderenraad of Seniorenraad, de Gezondheidsraad, ...
- de eerstelijns: huisartsen, kinesitherapeuten, thuisverpleging, ergotherapeuten, apothekers, ...
- thuiszorgdiensten
- lokale mutualiteiten
- sportdiensten
- verschillende beleidsdomeinen en diensten
- zie ook: [partnerfiches BOEBS](#)

AAN DE SLAG

Oefenprogramma bekend maken in de lokale gemeenschap

- De mogelijkheden om dit oefenprogramma in de gemeente te implementeren kunnen op de Gezondheidsraad, Ouderenraad, werkgroep Gezonde Gemeente, ... besproken en opgevolgd worden. Hierop kan aan de aanwezige partners gevraagd worden of ook zij willen meewerken aan het implementeren van dit oefenprogramma, zodat meer ouderen bereikt kunnen worden. Er kan ook overlegd worden hoe andere partners best bereikt en betrokken kunnen worden. De kinesitherapeuten kunnen best van in het begin betrokken worden.
- Vanuit een werkgroep kan afgestemd worden hoe de verschillende doelgroepen ouderen bereikt, ondersteund en gemotiveerd kunnen worden.
- De jaarlijkse **Week van de Valpreventie** in april en de **Ouderen- of Seniorenweek** in november vormen een mooie aanleiding om het programma in de kijker te zetten, zowel bij de ouderen als bij de lokale partners. Tijdens de Week van de Valpreventie maken mensen dan de link met valpreventie en tijdens de Ouderenweek verbinden ze het met actief ouder worden.
- **Lokale communicatiekanalen** kunnen gebruikt worden (voorbeeldartikel beschikbaar)
 - om het oefenprogramma en het instructieboekje met DVD bekend te maken
 - om mensen uit te nodigen voor een oefensessie waarop ze kunnen kennismaken met de oefeningen en een instructieboekje kunnen kopen
- Tijdens verschillende soorten activiteiten (een computerles, een spelnamiddag, een wandeling, een voordracht,) kan het programma worden voorgesteld. Gebruik enkele oefeningen als **beweegtussendoortje** en stel het boekje en de DVD voor.
- Tijdens een **groepsles** onder deskundige begeleiding kan het oefenprogramma voorgesteld worden. Door regelmatig groepslessen te organiseren blijft het oefenprogramma onder de aandacht. Je kan hierop eventueel de mensen, die het boekje aankochten, persoonlijk uitnodigen.
- De motivatie van ouderen, om deze oefeningen regelmatig uit te voeren, zal toenemen als:
 - de oefeningen verbonden worden met voor hen zelf belangrijke doelen zoals plezierige activiteiten, autonomie, thuis blijven wonen, ...
 - de oefeningen bekend zijn in hun sociale omgeving
 - ze regelmatig feedback krijgen.
 - ze plannen waar, wanneer en hoe ze de oefeningen gaan uitvoeren.

Oefenprogramma bekend maken bij zorgverleners

- Contacteer de lokale kinesisten om de implementatie van dit oefenprogramma te bespreken
- Voorstelling en bespreking van de mogelijkheden om dit oefenprogramma in de gemeente te implementeren op een eerstelijns-overleg waarbij de mogelijke rol van huisartsen, kinesitherapeuten en thuisverpleegkundigen, ... onderbouwd wordt.
- Logo zorgt voor bekendmaking via beroepskringen

Toeleiden van de doelgroep naar andere sociale en fysieke activiteiten

- Door rond dit oefenprogramma laagdrempelige groepslessen te organiseren, kunnen ouderen nieuwe contacten opbouwen en aansluiting vinden bij andere activiteiten (vb. maaltijd in DC, wandelingen en andere laagdrempelige sociale en fysieke activiteiten).
- Van ouderen die het boekje aankopen kunnen eventueel contactgegevens bijgehouden worden, zodat zij later terug gecontacteerd kunnen worden (ev. door vrijwilligers)
- Een laagdrempelig beweegaanbod op maat van deze doelgroep, waarin ook het oefenprogramma geïntegreerd blijft, houdt hen fysiek en sociaal in beweging.
- Specifieke oefeningen voor evenwicht, spieren en lenigheid maken deel uit van de activiteitenpiramide (EVV, 2013). Dit oefenprogramma vormt een prima start voor meer beweging in het dagelijks leven en voor een laagdrempelige actieve hobby. Ook wordt aangeraden om niet te lang achter elkaar stil te zitten. Ons advies: voer gewoon één van de oefeningen uit. Deze activiteitenpiramide staat op de achterkant van het oefeningenboekje. Je vindt hem ook in de folder 'Dans je leven lang' en op de placemats die je gratis bij het Logo kan bestellen (zolang de voorraad strekt).



BESCHIKBARE MATERIALEN

- **Instructieboekje met DVD** (dit is een DVD met alle oefeningen, in 4 niveaus, om thuis mee te doen). Het boekje met instructie-DVD wordt geleverd aan 3 euro per stuk (exclusief verzendingskosten) indien er minimaal 4 maal per jaar een groepsles georganiseerd wordt.
- **Demo-DVD** (dit is een DVD met een aantal van de oefeningen), die als promotie voor het oefenprogramma en als bewegingstussendoortje kan gebruikt worden.
- artikel voor infoblad
- voorbeeldbrieven voor huisartsen, kinesisten en thuiszorg
- presentatie door Logo op de Gezondheidsraad, seniorenraad,



MEER INFO

contacteer Logo Antwerpen: lieve.cole@logoantwerpen.be

