

Gezond de dag rond

Voor ouderen



© Nancy Limpens -
Vlaamse Ouderenraad

logo **DE**
GEZONDHEID
TROEF

Logo Dender ondersteunt je onder meer met:
drukwerk | materialen | vormingen | projecten |
de uitwerking van een gezondheidsbeleid op maat van jouw organisatie

Woordje vooraf

Overal zijn ingrijpende maatregelen van kracht om de verspreiding van het coronavirus in te dijken. Voor ouderen en medewerkers in de (ouderen)zorg zijn de strenge maatregelen allesbehalve evident. Ze vragen heel wat aanpassingen van het dagelijkse leven en de dagelijkse werking en creëren extra belasting en stress. Bovendien worden veel activiteiten en evenementen afgelast. Zo ook de Week van de Valpreventie.

Gezond de dag rond

Samen met het Expertisecentrum Valpreventie roepen we echter op om tijdens deze coronacrisis in beweging te blijven, al dan niet in de buitenlucht. Bewegen is niet alleen goed in het kader van valpreventie, maar heeft ook tal van andere voordelen voor een gezond lichaam en algemeen welbevinden.

In dit document vind je, ter inspiratie, aanbevelingen en gezonde tips die je kan gebruiken. Laten we samen mensen stimuleren om aan hun fysieke, mentale en sociale gezondheid te werken. Houd wel steeds rekening met de algemene maatregelen om de verspreiding van het virus tegen te gaan.

Weet of voelt men het
Dat ze niets meer van hun kinderen horen

Zijn ze bang
Of wat verloren

Niemand kan het me vertellen
Toch gaat er zoveel door hen heen

Maar door mij
Voelen ze zich even niet alleen

Ik probeer zoveel liefde te geven
Alsof het mijn familie is

En hoop zo te compenseren
Aan hun groot gemis

Met een knuffel, een kus
En begrip voor jullie gedrag

Tover ik wellicht
Op jullie gezicht een lach

Carola Raeymaekers - Woonzorgcentrum Hoge Vijf, Hasselt

Wil je na deze crisis verder een gezondheidsbeleid uitwerken naar je bewoners of personeel, dan kan dit in samenwerking met Logo Dender vzw (Loco-Regionaal Gezondheidsoverleg). Op www.logodender.be kan je alle contactgegevens terugvinden. Laat je in rustigere tijden inspireren door "[Samen sterk voor ouderen in beweging](#)", dat opgesteld werd door de Vlaamse Ouderenraad, Vlaams Instituut Gezond Leven en het Agentschap Zorg en Gezondheid.

INHOUD

Inhoud.....	3
Een gezond lichaam	4
BEWEGEN	5
Waarom bewegen bij ouderen NU stimuleren?.....	5
Beweegoefeningen	5
Oefenprogramma vanuit zittende houding	5
Oefenprogramma voor een stabiele houding, spierkracht en evenwicht.....	6
‘Krachtoefeningen in beeld’	6
Stretchoefeningen.....	6
Beweegfilmpjes.....	6
Blijf Sporten.....	6
OKRA-‘Beweeg in uw kot’-filmpjes	7
Filmpje Jan Ypermanziekenhuis Ieper.....	7
Beweegfilmpjes ‘Bewegen op de stoel’ (NL)	7
Aanvullende printbare materialen	7
GEZONDE VOEDING	9
Gezond Snacks	9
Gezond Drinken.....	9
Feiten of fabels?.....	9
GEESTELIJKE GEZONDHEID	11
Waarom VEERKRACHT bij ouderen NU stimuleren?.....	11
Veerkracht voor hulpverleners	12
Gezond de dag rond.....	13
Gezonde bingo	14
Gezondheidsrally voor ouderen in WZC	15
Meer informatie over gezondheidsbevordering?	16
Meer informatie over het coronavirus?.....	16

Een gezond lichaam

Tips voor ouderen
tijdens corona



© Nancy Limpens -
Vlaamse Ouderenraad

BEWEGEN

WAAROM BEWEGEN BIJ OUDEREN NU STIMULEREN?

Het algemene advies tijdens deze coronaperiode is uiteraard om zoveel mogelijk binnen te blijven, maar in beweging blijven is belangrijk. Senioren die regelmatig gingen wandelen met bezoek, kunnen die wandelingen ook nu best blijven doen (conform de richtlijnen van jouw organisatie). Ook wie voor de coronacrisis al niet erg actief was, kan extra gestimuleerd worden, want iedereen heeft baat bij voldoende beweging.



8.000 stappen... Het lijkt in deze omstandigheden gigantisch veel. Is deze aanbeveling niet realistisch, bv. omdat de gezondheidstoestand van de oudere daar een stokje voor steekt? Onthoud vooral dat **ELKE STAP TELT**.

De benen strekken tijdens reclame op tv, een extra toertje op de gang,... Motiveer om kleine extra stappen of beweging in het dagelijkse leven te integreren. En dit binnen ieders eigen mogelijkheden.

Meer weten over beweging en sedentair gedrag bij ouderen? Je vindt alle aanbevelingen terug op www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/ of door [hier](#) te klikken.

BEWEEGOEFENINGEN

Goede beweegactiviteiten voor senioren? Dat is een combinatie van oefeningen om:

- ✎ de spieren te trainen
- ✎ het evenwicht te oefenen
- ✎ de lenigheid te bevorderen

Hieronder volgt een overzicht met kant-en-klare beweegoefeningen. Print de documenten af en bezorg ze aan de ouderen binnen jouw organisatie.

[Hier](#) vind je een affiches ter sensibilisering naar beweging.

Oefenprogramma vanuit zittende houding

Met dit oefenprogramma kan de oudere zelf werken aan een stabiele houding, spierkracht en evenwicht. Het document kwam tot stand in samenwerking met [ProFouND](#). Dit thuisoefenprogramma is ook bruikbaar binnen de residentiële zorg.

Download het oefenprogramma via [onze website](#) of door [hier](#) te klikken.

Oefenprogramma voor een stabiele houding, spierkracht en evenwicht

Met dit oefenprogramma kan de oudere zelf werken aan een stabiele houding, spierkracht en evenwicht. Het document kwam tot stand in samenwerking met [ProFouND](#). Dit thuisoefenprogramma kan ook gebruikt worden door zorgverleners binnen de residentiële zorg.

Download het oefenprogramma via [onze website](#) of door [hier](#) te klikken.

‘Krachtoefeningen in beeld’

Het Vlaams Instituut Gezond Leven raadt aan om drie keer per week aan de versterking van de (grote) spieren en botten te werken. *Let op: dat komt dus bovenop de aanbevolen 150 minuten matig intensieve beweging per week voor volwassenen.*

In deze bundel vind je een overzicht van krachtoefeningen, met en zonder weerstandsband. De oefeningen richten zich op verschillende spiergroepen (schouderpijeren, rugspieren, arm- en borstspieren ...) en zijn telkens opgesplitst in drie varianten: vanuit een zetel, vanuit een stevige stoel en rechtstaand. De bundel is in eerste instantie bedoeld om thuis mee aan de slag te gaan, maar kan ook gebruikt worden binnen de residentiële setting.

Download de krachtoefeningen door [hier](#) te klikken.

Stretchoefeningen

Bovendien raadt het Vlaams Instituut Gezond Leven, senioren aan om, naast spierversterkende oefeningen, minstens twee (bij voorkeur drie) keer per week specifieke coördinatie-oefeningen te doen. Ouderen lopen zo minder risico om te vallen.

Download de stretchoefeningen door [hier](#) te klikken.

BEWEEGFILMPJES

Heeft jouw organisatie een facebookpagina, nieuwsbrief of smart tv's (vb. in de kamer van de senior)? Zet dan onderstaande beweegfilmpjes in de kijker.

Blijf Sporten

Op www.blijfsporten.be, een initiatief tijdens de corona-weken van o.a. Sport Vlaanderen en Okra Sports, vind je eenvoudige beweegtips én -filmjes voor senioren terug. Enkele belangrijke corona-tips die hierbij geformuleerd werden zijn:

1. Bouw de beweging langzaam op.
2. Sport en beweeg rustig en niet te intensief.
3. Sport als het kan in open lucht.
4. Binnen bewegen is beter dan niet bewegen.
5. Houd afstand van anderen.
6. Gebruik enkel je eigen materiaal.
7. Wie ziek is, al een paar symptomen heeft, of koorts heeft, gaat beter niet plots extra bewegen of sporten.

OKRA-‘Beweeg in uw kot’-filmpjes

OKRA, de grootste vereniging voor 55-plussers in Vlaanderen & Brussel, plaatst de komende weken regelmatig filmpjes op YouTube om senioren aan het bewegen te krijgen. Bekijk hun [‘Beweeg in uw kot’-filmpjes](#) op hun YouTube kanaal.

Filmpje Jan Ypermanziekenhuis Ieper

In het Jan Ypermanziekenhuis werd in het kader van valpreventie een filmpje ontwikkeld dat wordt afgespeeld op de tv-schermen om ouderen aan te moedigen te bewegen. Het filmpje start met informatie over het belang van voldoende beweging. Daarna krijgen de kijkers instructies over hoe zij de oefeningen moeten uitvoeren. De oefeningen zelf worden voorgetoond door zorgverleners van het ziekenhuis zelf. [Bekijk het filmpje hier](#).

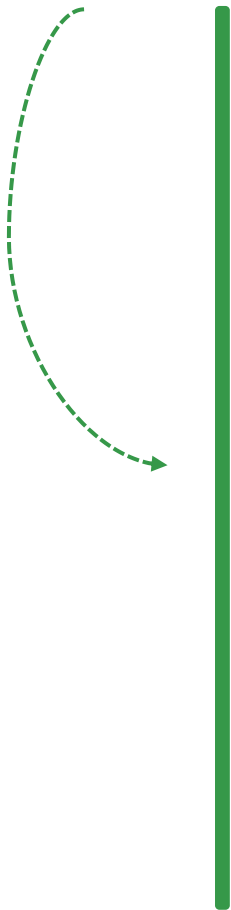
Beweegfilmpjes ‘Bewegen op de stoel’ (NL)

Zorginstelling Cordaan uit Amsterdam heeft zes speciale beweegfilmpjes zitgymnastiek ontwikkeld. De oefeningen kunnen individueel uitgevoerd worden. Uniek aan deze filmpjes is dat je vanuit de mogelijkheden van de oudere kunt kiezen tussen een lichte of zware oefeningen voor ouderen in een stoel, in combinatie met eenvoudige of complexe oefeningen. [Ga naar de filmpjes](#).

AANVULLENDE PRINTBARE MATERIALEN

Mag het iets meer zijn? Onderstaande materialen kunnen gedownload worden via onze webshop van de Vlaamse Logo's

- [Bewegingsdriehoekfolder](#)
- [Bewegingsaffiche](#)
- [Bewegingspostkaartje](#)
- [Placemat bewegingsdriehoek op maat van ouderen](#)
- [Beweegplan en beweegdagboek](#)
- [Beweegkalender](#)
- [Tekenen](#)



Tip:
'BEWEGING OP VERWIJZING' VIA TELEFOON OF BEELDBELLEN

Vlamingen zoeken massaal manieren om tijdens deze coronaperiode fit en gezond te blijven. Essentieel hierbij is: blijven bewegen. Om hen hierbij te helpen en om de druk op huisartsen niet te vergroten, werd in overleg met Domus Medica beslist dat wie nu een Beweging Op Verwijzing-begeleiding wil volgen **tijdelijk geen verwijsbrief nodig heeft** om dat te doen.

Heeft jouw organisatie contact met ouderen die weinig bewegen en/of te vaak stilzitten? Breng hen in contact met een bewegingscoach. Samen stellen ze een beweegplan op maat van de oudere op.

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

- | | |
|---|--|
| ✠ regio Aalst (Aalst, Denderleeuw, Haaltert, Erpe-Mere, Lede) | Coach Toon Van Der Kelen
0477/99 26 91
Coach Yente De Brucker
0476/48 74 97
Coach Leen Triest
0473/51 56 66
Coach Stephanie Cattelain (voor patiënten van WGC het Daenshuis)
053/78 10 16 |
| ✠ regio Dender (Dendermonde, Berlare, Buggenhout en Lebbeke) | Coach Luc De Nil
0479 59 93 16
Coach Carl Vansynghel
0477 25 10 55 |
| ✠ Geraardsbergen | Coach Bart Van Den Berghe
0486 73 60 09 |

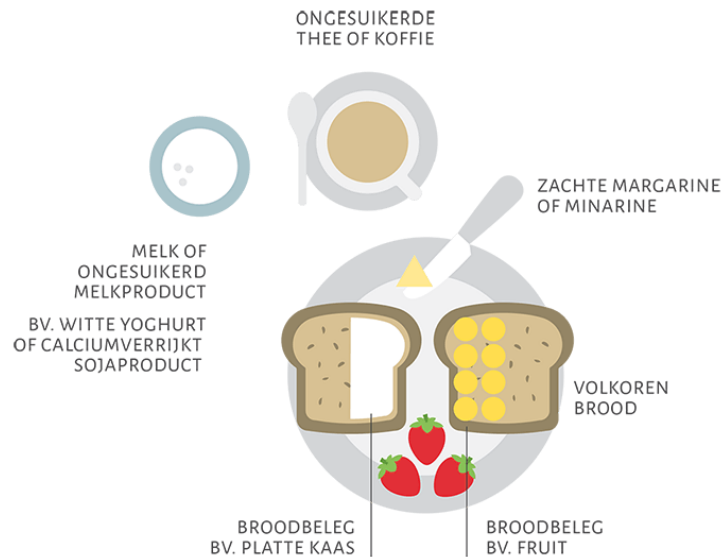
Meer weten over Beweging op Verwijzing? Dat kan [hier](#).

GEZONDE VOEDING

Gezond Snacks

Gezond eten, voldoende bewegen en genoeg rusten, helpt om de weerstand op te bouwen.

Bewoners in een WZC zijn vooral gebonden aan de maaltijden die het WZC voorziet. Toch kunnen ook zij extra inzetten op een gezonde intake. Wordt het snoepen van de bewoner toch wat buitensporig, dan zal hij tijdens de gezonde maaltijden onvoldoende vitamines en mineralen opnemen. Dit kan leiden tot ondervoeding. Ga met de bewoner hierover in gesprek.



Afbeelding: Gezond ontbijt

Gezond Drinken

Stimuleer ouderen om voldoende water te drinken.

- Stimuleer om twee glazen water bij elke maaltijd te drinken.
- Zet een flesje water binnen handbereik maar vermijd liggend drinken.
- Vergeet de oudere te drinken? Zet dan elke 30 minuten een alarm.
- Kies voor 'infused water', voeg bv. citroen, munt, aardbei,... toe aan het water.

Feiten of fabels?

Leven er heel wat fabeltjes over corona en weerstand? [Hier](#) werden enkele feiten en fabels over voeding op een rijtje gezet.

Een gezonde geest

Tips voor ouderen
tijdens corona



En hoe blijf jij
Fit in je **Hoofd?**

GEESTELIJKE GEZONDHEID

WAAROM VEERKRACHT BIJ OUDEREN NU STIMULEREN?

Heel wat senioren voelen ook de onzekerheid en angst m.b.t. corona. Het is dan ook belangrijk om in te zetten op hun mentale veerkracht.

Hier vind je alvast enkele tips:

- Onderzoek heeft aangetoond dat emoties zoals dankbaarheid en vreugde het immuunsysteem positief beïnvloeden. Zoek samen redenen om dankbaar te zijn, richt je focus op wat wel goed loopt, zet de TV op een kanaal met grappige sketches of vertel een goeie grap om door te vertellen aan familie of vrienden. Lachen is gezond. #fitinjehoofd
- Geef de mogelijkheid om emoties op een gezonde manier te tonen. Merk je een verandering op in het gedrag van de oudere of bij hun middelengebruik (roken, medicatie, alcohol, ...) ga dan in gesprek en peil naar de achterliggende stressfactoren. (<https://www.druglijn.be/>)
- Organiseer meditatie-, yoga- of ademhalingsoefeningen. Deze hebben een positief effect op het immuunsysteem.
- Rust en slaap voldoende. Houd indien mogelijk rekening met het individuele slaappatroon van de bewoner in het WZC.

Blijf in contact

Bezoekjes en activiteiten worden geannuleerd of uitgesteld. Toch nood aan gezelschap of een babbeltje?

Heel wat WZC kwamen al met creatieve manieren om contact tussen bewoners en familie of vrienden mogelijk te maken. Mooie voorbeelden vind je verzameld op www.hartverwarmers.be. Vergeet zeker niet jouw acties te delen, want #sharing is caring.



Maak raamtekeningen - Foto: Leen Martens



Speel een spel door het raam of een glazen deur - Foto: Freya Maenhout

Meer inspiratie vind je op <https://soulcenter.be/hartverwarmers/activiteiten-achter-het-raam>

Dit is een initiatief van Soulcenter, Expertisecentrum Dementie Vlaanderen, Sence of home en Samen Sterk.

Veerkracht voor hulpverleners

Lokale psychologen of centra psychologische begeleiding

Heel wat psychologen of centra voor psychologische begeleiding startten hulp voor professionele hulpverleners in de zorg op. Kijk wie in jouw regio hieraan deelneemt en lijst deze voor de medewerkers op.

De ZorgSamen – Zorgnet ICURO

In samenwerking met een hele reeks partners lanceert Zorgnet-Icuro het online platform '[De ZorgSamen](#)' om iedereen die in de zorg werkt mentale ondersteuning te bieden.

Stapsgewijze aanpak

Op het informatieplatform www.dezorgsamen.be vinden zorgverleners antwoorden op de volgende vragen.

- Hoe zorg ik voor mezelf?
- Hoe zorgen we als zorgverleners voor elkaar?
- Hoe herken ik problemen bij mezelf of bij collega's?
- Hoe zoek ik professionele hulp?

Zorgverleners kunnen vragen stellen en tips en tricks met elkaar delen. Daarnaast werd een netwerk voor directe (telefonische) ondersteuning opgezet.

In de nabije toekomst zullen via het platform begeleide chatsessies, webinars en workshops aangeboden worden. De tips voor zelfzorg en onderlinge steun worden verder gekoppeld aan beschikbare evidence-based tools.

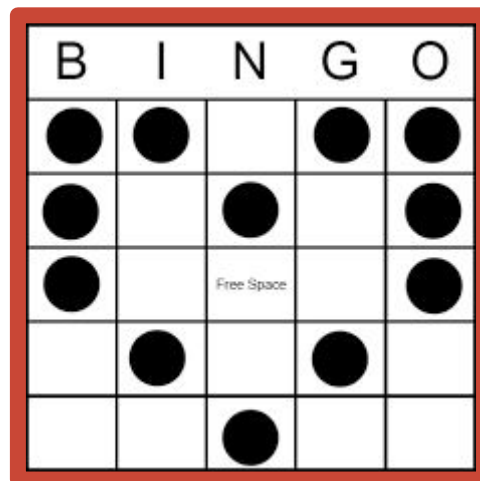
Het Rode Kruis

Ook het Rode Kruis ontwikkelde [een website](#) met tips naar omgaan met stress in tijden van corona.

Meer info en tips om jezelf te helpen, tips om anderen te helpen, tips voor kwetsbare mensen en meer info vind je [hier](#).

Gezond de dag rond

Gezonde animatie voor ouderen
tijdens corona



Gezonde bingo

Doel van het spel:

Dit spel stimuleert mensen om op afstand contact te zoeken met elkaar op basis van 16 stellingen die een link hebben met gezondheid. Tip: kan ook telefonisch gespeeld worden.

Spelregels:

Zoek iemand die...

Iedere deelnemer tracht zo snel mogelijk voor elke stelling iemand te vinden die aan deze stelling voldoet.

Vul de naam van de persoon die voldoet aan de stelling onder de stelling in.

Voor elke stelling moet iemand anders gezocht worden.

Gezonde bingo			
Heeft al gelachen vandaag _____	Heeft vanmorgen al verlucht _____	Eet graag kaas op zijn boterham _____	Moet geen medicatie nemen _____
Heeft al een stuk fruit gegeten _____	Heeft al met familie geskyped _____	Kan een liedje in het dialect zingen _____	Slaapt 's nachts als een roosje _____
Heeft geen vals gebit _____	Heeft al stoelgymnastiek gedaan _____	Heeft al een wandeling gemaakt _____	Heeft de krant al gelezen _____
Had vroeger een moestuin _____	Vult graag kruiswoordraadsels in _____	Kan de vogeltjesdans doen _____	Heeft al telefoon gehad _____

Gezondheidsrally voor ouderen in WZC

Doel van het spel:


De gezondheidsrally is een quizwandeling die je al wandelend doorheen de een aantal gezonde stellingen gidst.

Spelregels:

Je kan de rally bij een korte of lange wandeling, zowel binnen als buiten gebruikt worden.

Gezondheidsrally

Elke dag verse lucht geven aan je kamer, zorgt voor een gezondere binnenlucht. Hoe lang zet minimaal je raam open?



minuten

MEER INFORMATIE OVER GEZONDHEIDSBEVORDERING?



Logo Dender vzw
www.logodender.be

MEER INFORMATIE OVER HET CORONAVIRUS?

www.info-coronavirus.be
0800 14.689 (tussen 8 en 20u)
@CrisiscenterBE en @be_gezondheid
De 'factcheck' van Gezondheid en Wetenschap