

## WEEK VAN DE VALPREVENTIE 2024

### Week van de Valpreventie

Deze campagneweek heeft als doel ouderen, hun familie en alle gezondheidszorg- en welzijnswerkers te sensibiliseren en te informeren over **val- en fractuurpreventie**. Tijdens de Week van de Valpreventie worden lokale besturen, verenigingen, organisaties, intermediairs, woonzorgcentra, gezondheids- en welzijnswerkers enz. die in contact komen met 65-plussers, aangespoord om samen te werken rond val- en fractuurpreventie.

In 2024 zal de Week van de Valpreventie doorgaan **van 22 tot en met 28 april**. Zet ook voor deze editie je wandelschoenen alvast klaar. Met de slogan 'Wandel je mee? Samen in beweging!' sporen we lokale besturen, verenigingen, organisaties, woonzorgcentra, zorgverleners,... aan om beweeg- of wandelactiviteiten te organiseren. Want beweging is één van de belangrijkste manieren om vallen te voorkomen.

In deze **menukaart** vind je alle beschikbare materialen om tijdens de Week van de Valpreventie mee aan de slag te gaan. De Week van de Valpreventie kan een mooie aanzet zijn om valpreventie ook beleidsmatig op te nemen en er het ganse jaar door rond te werken.

Deze gids is een bundeling van verschillende projecten, materialen, teksten en ideeën van het Expertisecentrum Valpreventie Vlaanderen en het Vlaams Instituut Gezond Leven, aangevuld met regionale voorbeelden en activiteiten uit voorgaande edities.

## MENUKAART VOOR LOKALE BESTUREN

Gebruik de campagnematerialen en methodieken om te informeren en sensibiliseren over **val- en fractuurpreventie**. De beschikbare materialen kunnen ook buiten de Week van de Valpreventie gebruikt en aangevraagd worden.

Alle materialen zijn te verkrijgen via jouw Logo. Bestel je materialen per mail, via het bijgevoegde bestelformulier of neem contact op met jouw coach:

Lien Vandenberghe

[lien@logomiddenwvl.be](mailto:lien@logomiddenwvl.be)

051/23.17.43

Roos Goemaere

[roos@logomiddenwvl.be](mailto:roos@logomiddenwvl.be)

051/23.17.42

Inge Vander Beke

[inge@logomiddenwvl.be](mailto:inge@logomiddenwvl.be)

051/23.17.45



# Week van de Valpreventie 2024

## Save the date

Gebruik de [Save the date e-mailbanner](#) om de Week van de Valpreventie 2024 aan te kondigen. Verander deze banner tijdens de Week van de Valpreventie naar de [Doe mee e-mailbanner](#).



## Affiche 'Wandel je mee? Samen in beweging!'

De affiche 'Wandel je mee? Samen in beweging!' is het campagnebeeld van deze editie. Hang de [affiche](#) op openbare plaatsen of plaatsen waar 65-plussers vaak komen om de Week van de Valpreventie en de actie (wandelen) bekend te maken. Denk hierbij zeker ook aan lokale dienstencentra, buurtrestaurant en publieke plaatsen zoals de bibliotheek of jullie sporthal.

Het formaat van de affiche is A3. Dit drukwerk kan je bestellen per mail of via bijgevoegd bestelformulier.



## E-mailbanner

Met de [e-mailbanner](#) kan je de campagne extra in de kijker zetten. Maak gebruik van deze banner in je communicatie naar de burgers. Voeg de [URL](#) naar de campagnepagina van de Week van de Valpreventie eraan toe.

Er zijn voorbeeldmails en nieuwsberichten die je kan gebruiken bij het communiceren rond valpreventie. Interesse? Neem contact op met jouw coach lokale besturen.



Je kunt de e-mailbanner ook een [aftelkalender](#) gebruiken tot de start van de Week van de Valpreventie. Zo breng je de campagneweek al vroeger tot leven en laat je mensen nieuwsgierig worden naar wat er te gebeuren valt.



Interesse in deze banner of aftelklok? Vraag meer info bij jouw coach.

## Placemat 'Zelfstandigheid behouden? Meer bewegen en minder zitten'

Met de [placemat 'Zelfstandigheid behouden? Meer bewegen en minder zitten'](#) zet je de bewegingsdriehoek in de kijker alsook de intensiteit van bewegen en het belang van [spierversterkende- en evenwichtsoefeningen](#). Deze placemat, met bewegingsaanbevelingen aangepast aan 65-plussers, sensibiliseert ouderen op een luchtige manier over het belang van bewegen.

Het formaat van de placemat is A3. Bekijk de placemat [hier](#). Bestellen kan via mail of via bijgevoegd bestelformulier.

Gebruik de placemat actief bij een infostand en/of een activiteit rond beweging en sedentair gedrag bij ouderen. Hij kan ook gebruikt worden op plaatsen waar ouderen frequent komen, waaronder de cafetaria van een lokaal dienstencentra, het buurtrestaurant of de bibliotheek.

Deze placemat bespreekt de beweegaanbevelingen waardoor ze ook buiten de Week van de Valpreventie gebruikt kan worden.

**Zelfstandigheid behouden? Meer bewegen en minder zitten!**

**1. Onderbreek lang stilzitten en beweeg het grootste deel van de dag licht intensief**

- Doe lichte huishoudelijke taken
- Speel met je (achter)kleinkinderen
- Doe aan yoga

**2. Beweeg regelmatig aan matige of hoge intensiteit**

**Probeer te bewegen aan matige intensiteit** (Bijst 150 tot 300 minuten verdeeld over de week)

- Werk in de tuin
- Riets, bv. elektrisch of op een hometrainer
- Maak een wandeling
- Speel petanque

**OF**

**Probeer te bewegen aan hoge intensiteit** (Bijst 75 tot 150 minuten verdeeld over de week)

- Maak een stevige fietstocht
- Ga zwemmen
- Dans

**3. Train drie keer per week je spieren, evenwicht en lenigheid**

Wil je meer info over oefenprogramma's? Ga naar [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)  
Volg de tips van de Bewegingsdriehoek op [www.bewegingsdriehoek.be](http://www.bewegingsdriehoek.be)

**TIPS**

- Pak het stap voor stap aan  
Bouw geleidelijk aan meer beweging op  
Geef rielt op bij een terugval
- Ga voor een gezonde gewoonte  
Wissel elke dag zitten, staan en bewegen af

**BEWEGINGSDRIEHOEK**

GEZOND LEEFEN

Valpreventie.be

## Brochure 'Veilig op stap met de rollator'

Voor deze editie werd de [checklist 'Veilig op stap met de rollator'](#), een hulpmiddel voor het correct afstellen en veilig gebruiken van de rollator, herwerkt tot een brochure. Bekijk de brochure [hier](#).

Dit drukwerk kan je bestellen via mail of via bijgevoegd bestelformulier. De checklist blijft digitaal beschikbaar.

**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.

Valpreventie.be

## Brochure 'Veilig op stap met de wandelstok'

Voor deze editie werd de [checklist 'Veilig op stap met de wandelstok'](#), een hulpmiddel voor het afstellen en gebruiken van de wandelstok, herwerkt tot een brochure. Bekijk de brochure [hier](#).

Dit drukwerk kan je bestellen via mail of via bijgevoegd bestelformulier. De checklist blijft digitaal beschikbaar.

**Veilig op stap met de wandelstok**

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

Onderstaande checklist kan jou hierbij helpen.

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

Valpreventie.be



## Artikel Week van de Valpreventie 2024

Plaats een [artikel](#) in het lokaal infoblad of op jullie website. Publiceer het artikel bij voorkeur in april, dat is vlak voor de start van de Week van de Valpreventie. Artikel 2024 is [hier](#) terug te vinden.

Elk jaar leveren wij voorbeeldartikels aan. Er is een lang, middellang en kort artikel beschikbaar met bijhorende afbeeldingen. Vraag meer info bij jouw coach.

### Stappenplan 'Met vallen en opstaan'

Nieuw dit jaar is de digitale brochure 'Met vallen en opstaan'. Een [stappenplan](#) om veilig terug recht te komen na een val. Het stappenplan is ook op beeld beschikbaar. Het stappenplan in actie kun je [hier](#) bekijken. Het stappenplan is [digitaal](#) beschikbaar of als [drukbestand](#) (zelf af te drukken).

Dit stappenplan is niet enkel nuttig voor ouderen en mantelzorgers maar kan ook een hulpmiddel zijn voor eigen medewerkers. Informeer als lokaal bestuur de eigen medewerkers wat ze moeten doen indien er een persoon valt en hoe de de persoon op een veilige manier terug recht kunnen helpen. Een valincident kan gebeuren in de eigen omgeving van de oudere maar kan zich ook in het dienstencentrum of aan de loketbalie voordoen.

#### Met vallen en opstaan



8 stappen om veilig recht te komen na een val



**1** Blijf kalm, probeer niet in paniek te raken en neem je tijd.

**2** Buig je knieën, de knieën moeten 90° zijn.



**3** Rol op je zij.



**4** Plaats je bovenste vrije hand plat op de grond en steun op je andere elleboog.



**5** Ga over tot een volledig gestrekte arm en ga nu over tot een zijzitpositie.



**6** Ga vanuit de zijzit omhoog op je handen en knieën staan. Zoek je evenwicht.



**7** Kruip op je handen en knieën naar een stoel en plaats je handen op de stoel. Plaats één voet op de grond om op te staan.



**8** Sta op en ga op de stoel zitten.



Voeg het stappenplan toe aan interne EHBO procedures of hang het stappenplan zichtbaar uit op plaatsen waar veel ouderen komen. Zo kunnen omstaanders de gevallen persoon op een veilige manier terug recht helpen.

## Spierkracht- en evenwichtsoefeningen

Voor deze editie werd ook een oefenboek opgemaakt met **spierkracht- en evenwichtsoefeningen**. De oefeningen in dit oefenboek focussen zich op het verbeteren en versterken van de spierkracht en evenwicht. Bij elke oefening werd ook een illustratie voorzien waarop de oefening duidelijk wordt uitgebeeld.



Het oefenboek kan zorgprofessionals helpen met **kant-en-klare oefeningen** om ouderen aan het bewegen te zetten. Met de uitgeschreven en geïllustreerde oefeningen kan de oudere vervolgens zelfstandig aan de slag.

De illustraties kun je ook doorheen jullie voorziening of afdeling verspreiden om zelf een beweegroute te maken.

## Zijwaarts stappen

BASISOEFENING



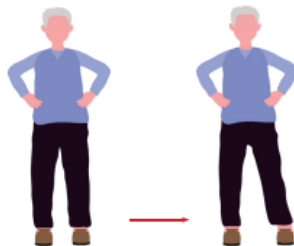
**Doel:**

Deze oefening verbetert het evenwicht en de stabiliteit rond de heupen en de enkels.



**Link met dagelijks leven:**

Deze oefening helpt bijvoorbeeld bij het zijwaarts wandelen (langs het aanrecht of iemand passeren) en om over een obstakel te stappen.



Wil je graag ondersteuning hierbij of een kant-en-klaar bestand? Neem dan contact op met jouw Logo en wij zorgen voor de nodige materialen.

## Wandelgids voor lokale besturen

Ook voor deze editie van de Week van de Valpreventie zijn er 3 **wandelgidsen**, waaronder een voor lokale besturen. Deze gids geeft inzicht in de link tussen beweging en het voorkomen van vallen, maar biedt ook heel wat beweeginspiratie en praktische tools.



Specifiek voor lokale besturen zijn er tips om **valpreventie in het gezondheidsbeleid** te integreren binnen de kadermethodiek Gezonde Gemeente.

De wandelgids bevat ook de **checklist 'Valpreventie in het gezondheidsbeleid'**. Deze checklist geeft je:

- † een overzicht hoe valpreventie in het gezondheidsbeleid kan worden geïntegreerd
- † inzicht over bestaande initiatieven voor oudere personen
- † laat je stilstaan bij wat er reeds voorhanden is rond valpreventie en welke elementen nog aan het beleid kunnen toegevoegd worden.

Beschikbare wandelgidsen (klik op de afbeelding om de wandelgids te openen):



Goed ruimtelijk beleid draagt bij tot gezond en actief ouder worden. Neem er zeker ook nog eens de brochure [‘Gezonde publieke ruimte - Praktijkvoorbeelden uit Vlaanderen’](#) bij voor extra informatie en inspiratie over een gezonde omgevingen voor je inwoners.

Zit je als lokaal bestuur met verdere vragen over een gezonde publieke ruimte of gezondheidsbeleid? Contacteer de coach van jouw staf of gemeente:



Lien Vandenberghe  
[lien@logomiddenwvl.be](mailto:lien@logomiddenwvl.be)  
051/23.17.43

Roos Goemaere  
[roos@logomiddenwvl.be](mailto:roos@logomiddenwvl.be)  
051/23.17.42

Inge Vander Beke  
[inge@logomiddenwvl.be](mailto:inge@logomiddenwvl.be)  
051/23.17.45

## Vliegende Reporter

Schrijf je in voor de Week van de Valpreventie 2024 en maak kans op een bezoek van de [Vliegende Reporter](#) die jullie actie extra in de kijker zet. De 2 Vliegende Reporters doorkruisen tussen 22 en 28 april heel Vlaanderen om verschillende initiatieven rond valpreventie in beeld te brengen. De organisaties die uiteindelijk een bezoek mogen verwachten, zullen minstens 1 week voor de start van de Week van de Valpreventie gecontacteerd worden.

Je kandidaat stellen voor een bezoek van de Vliegende Reporter kan nog **tot en met zondag 31 maart 2024** via deze [link](#). Alle informatie kun je [hier](#) nalezen.



# Materialen en inspiratie om BEWEGING in de kijker te zetten

## Beweegoefeningen

Nog op zoek naar informatie rond beweegoefeningen of zoek je nog beeldmateriaal om de oudere aan het bewegen te krijgen?

Voor deze editie werd een oefenboek opgemaakt met **spierkracht- en evenwichtsoefeningen**. De oefeningen in dit oefenboek focussen zich op het verbeteren en versterken van de spierkracht en evenwicht.

Bij elke oefening werd ook een illustratie voorzien waarop de oefening duidelijk wordt uitgebeeld. Met de uitgeschreven en geïllustreerde oefeningen kan de oudere zelfstandig aan de slag.



Nog meer tips en materialen:

- † Verwijs door naar een [Bewegen Op Verwijzing-coach](#) uit de buurt. De BOV-coach kan ouderen begeleiden om op maat van eigen mogelijkheden en interesses op een veilige manier in beweging te blijven. Een coach in de buurt vind je [hier](#).
- † Krachtoefeningen die makkelijk uitgevoerd kunnen worden met bijhorende afbeelding vind je [hier](#) terug.
- † Stretchoefeningen met bijhorende uitleg en afbeelding kun je [hier](#) terugvinden.
- † Digitale [brochure](#) met uitgewerkt oefenprogramma voor ouderen.
- † Een oefensessie met beeldmateriaal?
  - Oefensessie: [Beweeg met Saartje - YouTube](#)  
Deze oefensessie van Saartje duurt een 20-tal minuten en bestaat uit een opwarming van 8 minuten, 3 spierkrachtoefeningen, 3 evenwichtsoefeningen en een korte afkoeling.
  - Oefensessie (zitten): [Beweeg met Saartje \(oefeningen in zit\) - YouTube](#)
- † Specifieke bewegingsoefeningen voor personen met dementie vind je hier: [Oefenseries - Tools en Instrumenten - Kenniscentrum Sport \(kenniscentrumsportenbewegen.nl\)](#)

# Checklist

Wil je iets interactiever voor de lezers van jullie lokaal infoblad dan een artikel? Maak dan gebruik van een **checklist**. De checklists valpreventie dienen om aandacht te vestigen op onveilige situaties en onveilig gedrag die aanleiding kunnen geven tot een valpartij. Sensibiliseer via deze checklists:

- 👤 Haal je beste zicht boven
- 👤 Veilig op stap met de wandelstok
- 👤 Veilig schoeisel
- 👤 Veilig op stap met de rollator
- 👤 Een valvrij huis? Doe de test!
- 👤 Hoeveel weet u over uw eigen slaapmedicatie?
- 👤 Bezorgd om te vallen? Doe de test!
- 👤 [Vallen voorkomen? Doe de test](#) \*NIEUW\*



## CHECK JEZELF



### SPIERKRACHT EN EVENWICHT

- Ik let erop dat ik niet te lang aan één stuk zit.
- Ik probeer elke dag regelmatig te bewegen.
- Ik weet met welke oefeningen ik evenwicht en spieren train en ik doe ze 3 keer per week.



### VOEDING

- Ik weet welke voeding rijk is aan eiwitten en ik let erop dat ik daar elke dag voldoende van eet.
- Ik weet welke voeding rijk is aan calcium en ik let erop dat ik daar elke dag voldoende van eet.
- Ik bespreek met mijn huisarts of ik extra vitamine D moet innemen.



### ZICHT

- Ik laat elk jaar mijn ogen testen bij de oogarts.
- Ik heb een aangepaste bril en ik draag die als ik hem nodig heb.
- Ik reinig mijn brilglazen elk dag.



### VOETEN EN SCOEISEL

- Ik verzorg mijn voeten zelf of ga regelmatig naar de pedicure.
- Mijn schoenen zijn stevig, passen goed, zijn achteraan gesloten en hebben geen te hoge hak.
- Ook binnen draag ik schoenen of pantoffels die achteraan gesloten zijn.
- Ik ga naar de podoloog of huisarts bij problemen met mijn voeten (eelt, eksteroo, blaren, ingegroeide nagel ...).



### MEDICATIE

- Ik neem mijn medicatie zoals afgesproken met mijn arts of apotheker.
- Ik laat het overzicht van alle medicatie die ik neem regelmatig door mijn arts of apotheker controleren.



### DUIZELIGHEID

- Als ik wil rechtstaan, dan wacht ik even tot ik zeker niet meer duizelig ben.
- Als ik vaak duizelig ben, dan vraag ik mijn arts om raad.



### PLASPROBLEMEN

- Bij plas- of blaasproblemen vraag ik mijn arts om raad zodat ik mij niet naar het toilet moet haasten.

## CHECK JE OMGEVING



### VEILIGE HUISINRICHTING

- Er is voldoende ruimte tussen mijn meubels zodat ik overal veilig door kan.
- Er is in alle kamers goede verlichting voorzien en er zijn voldoende lichtschakelaars.
- Er liggen geen losse matten, tapijten of andere obstakels waarover ik kan struikelen.
- Mijn zetel en stoel hebben een goede zithoogte zodat ik makkelijk recht kan staan.
- In de badkamer en het toilet zijn handgrepen bevestigd waarop ik kan steunen.
- In de douche en voor de douche ligt een antislipmatje.
- Er is een zitbankje in de douche.
- 's Nachts kan ik het toilet makkelijk bereiken.
- Mijn bed heeft de juiste hoogte: als ik op de rand zit, kan ik net met beide voeten op de grond.
- Heb je een trap? Dan is die voldoende verlicht, heeft hij een stevige leuning en ligt de traploper stevig vast.



### VEILIG GEDRAG

- Ik doe altijd het licht aan als er te weinig daglicht is.
- Ik verplaats mij rustig en met volle aandacht, ook als de bel of telefoon gaat.
- Ik ruim gemorste etensresten of drank altijd direct op.
- Ik laat geen spullen staan waarover ik kan struikelen (boodschappen, wasmand ...).
- Ik doe kasten en lades steeds dicht na gebruik.
- Als ik iets in de hoogte wil nemen, dan gebruik ik een stevige trapladder met een hoge leuning en antislip op de treden.
- Als ik 's nachts naar het toilet moet, dan doe ik het licht aan en loop ik niet op sokken.
- Ik gebruik een stevige wandelstok of rollator als ik die nodig heb om mij veilig te verplaatsen. Mijn rollator staat op de juiste hoogte afgesteld.



Graag een checklist in jullie nieuwsbrief? Vraag informatie bij jouw coach of bestel via bijgevoegd bestelformulier.

## Woordzoeker

Wil je nog iets ludieker of origineler? Plaats een **woordzoeker** rond valpreventie in het lokaal infoblad.

G	E	Z	D	A	N	S	E	N	R
E	F	H	I	T	B	K	A	U	S
W	V	E	U	B	O	V	R	S	J
A	T	E	W	B	K	O	A	P	O
N	K	W	N	R	B	A	R	L	P
D	P	A	T	W	R	T	S	L	W
E	I	A	N	T	I	S	L	I	P
L	A	Z	S	G	L	C	U	L	M
E	V	E	U	I	O	Z	H	A	F
N	S	T	G	I	J	K	E	T	E

Woorden: **WANDELEN - DANSEN - ANTISLIP - EVENWICHT - BRIL - VAL**

## Sociale media

Publiceer een **bericht** op jullie **sociale media** om de burgers te informeren over de campagne en de acties die jullie als lokaal bestuur ondernemen.

Enkele suggesties:

- ‡ Wijzig tijdens de Week van de Valpreventie de **omslagfoto** op jullie Facebookpagina naar het campagnebeeld
- ‡ Post een **Wist je datje**.  
Wist je bijvoorbeeld dat velen hun woning veiliger inschatten dan het in werkelijkheid is? Koppel dit ‘Wist je datje’ aan de checklist ‘Een valvrij huis? Doe de test!’.



- ‡ Post 1 van de 10 **wandel-weetjes**
- ‡ **Informe**er de burger over geplande activiteiten tijdens de Week van de Valpreventie. Maak een **Facebookevenement** aan.
- ‡ **Promoot** het bewegingsaanbod in jouw stad of gemeente. Denk bijvoorbeeld aan jullie beweegroutes of de wandelnamiddag van een lokale vereniging.
- ‡ Zet jullie **Beweging Op Verwijzing-coach** in de kijker met een korte kennismaking of post 3 korte weetjes over Bewegen Op Verwijzing.

† Licht het project **Beweging Op Verwijzing** kort toe. Haal bijvoorbeeld enkele nieuwigheden aan.

- Wist je dat nu ook psychologen en andere hulpverleners mogen [doorverwijzen](#)?

- [Hoe werkt het?](#)

 Logo Midden-West-Vlaanderen vzw  
17 januari om 10:03 · 🌐

**Dankzij Beweging Op Verwijzing beweeg je op jouw ritme.**

Hoe het werkt?

- ✓ Als kinesist of zorgverlener kan jij je patiënten doorverwijzen naar een Beweging Op Verwijzing-coach.
- ✓ De coach ondersteunt hen bij het uitwerken van een beweegplan en geeft tips op maat.
- ✓ Jouw patiënten komen meer in beweging en voelen zich beter in hun vel.

Zelf verwijzen of een coach inschakelen? Ga naar [www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)

- [Bewegen en mentale problemen](#): bewegen helpt!

 Logo Midden-West-Vlaanderen vzw  
10 januari om 17:27 · 🌐

"Het is bewezen: bewegen helpt bij mentale problemen" zegt psychiater dr. Dirk De Wachter.

Ben jij of je patiënt/cliënt op zoek naar een actiever leven? Een **Beweging Op Verwijzing-coach helpt je makkelijk meer te bewegen op een betaalbare manier**. Ontdek samen wat je motiveert met hulp van een professionele coach. Vanaf nu kan je niet enkel bij een huisarts, maar ook bij podologen, kinesitherapeuten, apothekers, diëtisten, psychologen ... terecht voor een verwijfsbrief.

Zelf verwijzen of een coach inschakelen? Ontdek een coach in je buurt op [www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be).

[#bewegenopverwijzing](#)

† Plaats een [getuigenis](#) online.

Getuigenissen van verschillende groepen ouderen dragen bij tot een positieve attitude en motivatie om te gaan bewegen. Net als eenvoudige taal, sprekende foto's. Leg de nadruk op 'bewegen' (eerder dan sport alleen), sociale contacten en plezier, ...

Wil je graag meer tips, digitale beelden voor jullie Facebookpagina of kant-en-klare berichten zoals drie weetjes over Bewegen Op Verwijzing? Contacteer de coach van jouw stad of gemeente met jouw vraag:

Lien Vandenberghe  
[lien@logomiddenwvl.be](mailto:lien@logomiddenwvl.be)  
051/23.17.43

Roos Goemaere  
[roos@logomiddenwvl.be](mailto:roos@logomiddenwvl.be)  
051/23.17.42

Inge Vander Beke  
[inge@logomiddenwvl.be](mailto:inge@logomiddenwvl.be)  
051/23.17.45

## Filmpjes en digitale pancartes voor schermen

Gebruik **filmpjes** of de **digitale pancarte** voor jullie tv-schermen en maak zo de campagneweek of valpreventie zichtbaar in jullie wachtzalen/onthaal. Je kan de filmpjes ook gebruiken op jullie website, op sociale media, tijdens een presentatie of bij een activiteit over valpreventie.

- † **\*NIEUW\*** ‘Hoe rechtkomen na een val?’ In dit filmpje wordt stapsgewijs aangetoond hoe je na een val correct terug recht komt. Bij dit filmpje is er ook een stappenplan voorzien ‘Met vallen en opstaan’, 8 stappen die de oudere helpen om veilig recht te komen na een val. Dit stappenplan is digitaal ter beschikking. Vraag meer info bij jouw Logo.
- † **Animatiefilmpje** ‘Laat angst om te vallen je leven niet bepalen’. In dit animatiefilmpje wordt uitleg gegeven over valangst, de oorzaken en gevolgen ervan en wat je eraan kunt doen.
- † Digitale **pancarte** voor publieke schermen.
- † Maak gebruik van onze ‘**Wist je datjes**’ om burgers te informeren over valpreventie en de meest voorkomende oorzaken.



Je kan filmpjes, de digitale pancarte en de ‘Wist je datjes’ aanvragen bij jouw Logo of via bijgevoegd bestelformulier.

## Roll-up banner: beweging



Maak je inwoners duidelijk dat je volop inzet op beweging. Plaats een **roll-up banner** in één van je gebouwen. Zet de banner bij een infostand, een infomoment en/of beurs over beweging en sedentair gedrag of op een plaats waar veel mensen langskomen, zoals de bibliotheek of de inkomhal van je lokaal dienstencentrum.

Organiseer je een infomoment of andere activiteit rond beweging, hang er de promotie hiervoor bij. Plaats de roll-up banner uiteraard ook op jullie activiteit.

Leen de roll-up banner **gratis** uit. Geef ons door vanaf en tot wanneer je de roll-up banner wil uitlenen. Wees er snel bij, de voorraad is beperkt. De roll-up banner kan je ophalen in Roeselare of Ieper. Je gebruikt de banner binnen. Hij is **200 cm** op **80 cm** groot.

Andere beschikbare **roll-up banners** rond beweging en valpreventie:

- 👤 Blijf in beweging, doe het veilig. Bekijk de banner [hier](#).
- 👤 Dans je leven lang. Bekijk de banner [hier](#).
- 👤 Blijf actief, vermijd vallen. Bekijk de banner [hier](#).



## L-staanders

Geen plaats om een roll-up banner te plaatsen of om een affiche op te hangen? Leen één of meerdere van onze **L-staanders** uit. We hebben er in A3- en A4-formaat beschikbaar. We steken er alvast een affiche voor je in. Zet de staander op een zichtbare plaats, zoals op een balie of een tafeltje in jullie buurtrestaurant.

Leen een staanders **gratis** uit. Geef per mail door vanaf en tot wanneer je de staanders wil uitlenen. Wees er snel bij, de voorraad is beperkt. De staanders kan je ophalen in Roeselare of Ieper.



## Infomoment of vorming

Informeer en sensibiliseer zowel ouderen, mantelzorgers als zorgverleners over een actieve levensstijl en valpreventie.



Organiseer een **infomoment of vorming** over bewegen en/of valpreventie in jullie lokaal dienstencentrum of de bibliotheek.

Zochten jullie zelf al een spreker? Geef ons de contactgegevens door en wij bezorgen een gebruiksvriendelijke presentatie over valpreventie opgesteld volgens de meest recente aanbevelingen.

Er zijn ook experts valpreventie bij ouderen, opgeleid vanuit het Expertisecentrum Val- en Fractuurpreventie Vlaanderen (EVV), die **infosessies** geven. Dit infomoment wordt aangepast naargelang de doelgroep. Vraag bij jouw coach na welke experts er zijn in jouw buurt. Het Logo helpt verder ook met de praktische ondersteuning.

Tips:

- † Informeer tijdens deze infosessie zeker ook over jullie **Beweging Op Verwijzing-coach** of nodig hem/haar uit om kort een toelichting te geven.
- † Mocht je een overzicht of brochure hebben met het lokaal **sport- en bewegingsaanbod** voor 65-plussers, licht deze toe op deze infosessie. Zowel het aanbod bij sportverenigingen als bij de lokale verenigingen.
- † Nodig een 65-plusser uit die kort komt **getuigen** over hoe hij/zij aan beweging doet. Kies bewust wie je uitnodigt: kies geen sporter maar een modale burger.
- † Zorg tijdens het infomoment ook voor aangepaste **bewegingstussendoortjes** en gezonde versnapering.

## Bestaande campagnes over beweging

### Blijf in beweging, doe het veilig!

Met het beeld en de slogan 'Blijf in beweging, doe het veilig!' worden ouderen gesensibiliseerd om op een actieve maar veilige manier valincidenten te vermijden.

Van deze campagne is er een:



- † [affiche](#)
- † [folder](#)
- † [roll-up banner](#)
- † [placemat](#) bewegingsdriehoek.

Maak ook gebruik van de checklists, ze dienen om aandacht te vestigen op onveilige situaties en onveilig gedrag die aanleiding kunnen geven tot een valpartij.




- † Checklist 'Haal je beste zicht boven'
- † Checklist 'Een valvrij huis? Doe de test!'

Deze materialen zijn te verkrijgen bij jouw Logo.

### Dans je leven lang

Eén van de belangrijkste oorzaken van valincidenten bij ouderen is te weinig beweging. Door te weinig beweging nemen de spierkracht, het evenwicht en de mobiliteit af. Hierdoor verhoogt de kans om te vallen, met alle gevolgen daaraan verbonden.

Van deze campagne is er een:

-  [affiche](#)
-  [folder](#)
-  [roll-up banner.](#)



Deze materialen zijn te verkrijgen bij jouw Logo.

### Laat angst om te vallen je leven niet bepalen!

Als ouderen angstig of bezorgd zijn om te vallen, is de kans groot dat ze bepaalde activiteiten gaan vermijden. Door minder actief te zijn, gaan de spierkracht en het evenwicht achteruit en zal de kans op een val net toenemen. Het is belangrijk om valangst bespreekbaar te maken.

Van deze campagne is er een

-  [affiche](#)
-  [flyer \(zelftest\)](#)
-  [folder](#)
-  [placemat](#)
-  [kubustotem](#)
-  animatiefilmpje
-  getuigenisfilmpje



Deze materialen zijn te verkrijgen bij jouw Logo.



## Beweeg- of wandelactiviteiten

### Sla de handen in elkaar

Heel wat interne organisaties en diensten kunnen een grote meerwaarde betekenen. Naast het samen met andere actoren inzetten op het creëren van een uitnodigende, [bewegingsvriendelijke omgeving](#) als onderdeel van een breder bewegingsbeleid kun je als lokaal bestuur ook mee inzetten op [bewegingspromotie](#). Hiervoor is er een samenwerking met lokale verenigingen, organisaties en partners zoals de lokale Beweging Op Verwijzing-coach, de seniorenraad, dienstencentra, woonzorgcentra,... nodig.

Neem dus zeker contact met hen op en ontdek wat jullie samen kunnen realiseren. Samenwerken vergroot het draagvlak. Bovendien wordt de draaglast verdeeld over verschillende partners.

Enkele tips:

- † Start een [werkgroep](#) op. Betrek ook zeker de bewoners of bezoekers zodat geplande activiteiten en beleid afstemmen met hun wensen en noden.
- † Maak gebruik van kant-en-klare materialen die het Logo beschikbaar stelt. Vraag ook ondersteuning.
- † Breng generaties samen. Betrek de buurt (vrijwilligers, scholen, lokale verenigingen, bewoners van het WZC, de bewoners van de assistentiewoningen, familie,...) bij het organiseren van beweeg- of wandelactiviteiten. Nodig andere verenigingen uit op jullie petanquetornooi of ga met de bewoners van jullie woonzorgcentrum naar wandelnamiddag van de ouderenvereniging. [Buurtgericht werken](#) versterkt niet enkel jullie actie maar ook de sociale cohesie.
- † Koppel lokale beweegacties aan gekende campagnes. Denk bijvoorbeeld aan de [Vlaamse stappenclash](#).
- † Organiseren jullie een [infomoment](#) rond valpreventie? Nodig dan zeker de Beweging Op Verwijzing-coach uit en voorzie de nodige spreektijd.
- † Breng het [beweegaanbod](#) van jullie [lokale verenigingen](#) onder de aandacht door bijvoorbeeld een brochure, Facebookbericht, een rubriek in jullie infokrant, een folder in het dienstencentrum, ... De maandelijkse fietstoch, de avondwandeling, het petanquetornooi, ... elke vorm van beweging telt!
- † Nodig bij de opening van de [beweegroute](#) ook de Beweging Op Verwijzing-coach uit en laat deze kort het belang van bewegen uitleggen.
- † Stimuleer niet enkel om te sporten maar zet ook de [actieve verplaatsing in de kijker](#). Maak promotie met jullie voetgangerscirkel of organiseer een actie rond veilige verplaatsing met de elektrische fiets.
- † Houd onder de aandacht wat je als lokaal bestuur reeds ontwikkeld hebt van bewegingsaanbod en zorg er voor dat lokale partners er gebruik van maken en het mee promoten. Een sprekende foto van een activiteit of een getuigenis publiceren kan een motivatie zijn om te gaan bewegen.
- † Neem zeker ook eens een kijkje op de [UiT agenda](#) voor activiteiten in de buurt.

## Informereren over Beweging Op Verwijzing coach

Informeer de inwoners over de [Beweging Op Verwijzing coach](#) in de buurt. Doe dit via het lokaal infoblad, sociale media,... Via de maatschappelijk werker kunnen inwoners ook via een persoonlijk gesprek toegeleid worden naar een Beweging Op Verwijzing- coach in de buurt.



Ontdek [hier](#) de coach in je buurt.

Tips en inspiratie:

- † Zet jullie [Beweging Op Verwijzing-coach](#) in de kijker met een artikel in jullie lokaal infoblad of een bericht op jullie sociale media. Dit kan een korte kennismaking zijn of een post met 3 korte weetjes over Beweging Op Verwijzing.
- † Plaats een [getuigenis](#) online van een inwoner die door de Beweging Op Verwijzing-coach aan het bewegen werd gezet.
- † Licht het project [Beweging Op Verwijzing](#) kort toe. Haal bijvoorbeeld enkele nieuwigheden aan.
  - Wist je dat nu ook psychologen en andere hulpverleners mogen [doorverwijzen](#)?
  - [Hoe werkt het?](#)
  - [Bewegen en mentale problemen](#): bewegen helpt!

## '10.000 stappen: elke stap telt' in de kijker zetten

Schreef jouw stad of gemeente zich in voor het [vierjarig beweegproject '10.000 stappen: elke stap telt'](#) waarbij je het engagement aanging voor meer beweegvriendelijke buurten tegen 2024? Dan is de [stappenclash](#) een fijne, sensibiliserende aanvulling op onder andere de stappensignalisaties en uitnodigende boodschappen in het straatbeeld, één of meerdere uitgewerkte beweegroutes of de acties die momenteel worden voorbereid om het STOP-principe en gezonde mobiliteit voorop te plaatsen.

### 10.000 stappen: elke stap telt!

'Elke stap telt!' brengt de buurt in beweging. Al stappend bereik je niet alleen een goede gezondheid, je voelt je ook beter in je vel, je slaapt beter, je hebt één voet binnen naar meer sociaal contact, je zorgt voor minder vervuiling en lawaai van auto's en maakt zo de buurten en straten leefbaarder. Kortom: elke stap telt!

Met de stappensignalisaties maak je de boodschap ‘Elke stap telt!’ zichtbaar in het straatbeeld. Straatsignalisaties laten zien dat kleine afstanden tussen nuttige locaties in de buurt ook extra stappen opleveren. Zo stimuleer je ook de actieve verplaatsing. Zo engageert het lokaal bestuur zich om beweegvriendelijkere buurten uit te bouwen en om de inwoners te motiveren om elke dag voldoende stappen te zetten. 10.000 stappen is een streefdoel, maar elke stap extra is al goed voor de gezondheid.

### Stappenclash

De **Vlaamse 10.000-stappenclash** is dé jaarlijkse afspraak om inwoners aan te moedigen stappen voor hun eigen gezondheid bijeen te sprokkelen en hen met tips en een laagdrempelig beweegaanbod te ondersteunen. Doe mee met de stappenclash!



Dit jaar kan je Week van de Valpreventie perfect koppelen aan de stappenclash. Een ideale opwarmer om samen met jullie verenigingen in te zetten op beweging. Registreer jullie actie in de UIT-databank met het label '10.000 stappen'. Er zijn ook mooie prijzen te winnen! Meer info vind je [hier](#).

### Kwispelstappers



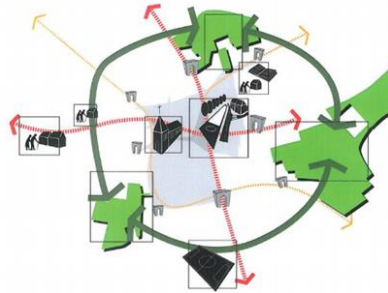
Ook Kwispelstappers zet in op **beweging en ontmoeting**. Het concept is eenvoudig: een groep ouderen gaat samen met vrijwilligers **op stap met een hond** in hun eigen buurt. Een manier om meer te bewegen, andere ouderen uit de buurt te ontmoeten én voor dieren te zorgen. Belangrijke kenmerken van dit project zijn laagdrempeligheid, plezier en veiligheid.

Lokale besturen die dit project willen lanceren, kunnen dit via het buurthuis, het lokaal dienstencentrum, het woonzorgcentrum, de sportdienst, de seniorenconsulent ... Voor de plaatselijke trekkers van dit project is er een compleet draaiboek uitgewerkt, met posters om vrijwilligers te rekruteren, folders en voorbeeldartikels voor de bekendmaking van het project.

Heb je nog vragen of wil je graag aan de slag met het draaiboek, contacteer jouw coach en samen bekijken we de mogelijkheden in jouw stad of gemeente!

## Voetgangerscirkel

Een voetgangerscirkel is een **aneengesloten wandelroute** die voetgangers in staat stellen om zelfstandig en op eigen tempo hun doel stappend te bereiken (al dan niet met hulpmiddelen). Voetgangerscirkels verbinden belangrijke voorzieningen met elkaar. Op deze wandelroutes worden trottoirs geëffend, afitjes gemaakt, oversteekplaatsen (met meer groentijd) gerealiseerd, obstakels op de trottoirs opgeruimd en rustpunten aangelegd. Er is duidelijke bewegwijzering en voldoende verlichting.



Heb je nog vragen of wil je graag ook een wandellus uitstippelen, contacteer jouw coach en samen bekijken we de mogelijkheden in jouw stad of gemeente!

## Beweegroutes



Een wandelroute met onderweg heel wat beweeg oefeningen.

Een overzicht van alle beweegroutes is te vinden op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be). Zelf aan de slag met beweegroutes binnen jouw lokaal bestuur? Contacteer jouw coach lokale besturen.

Inspiratie? Klik [hier](#) voor een overzicht van de beweegroutes in Midden-West-Vlaanderen.



## Fit-o-meter

Promoot fit-o-meters of bekijk als lokaal bestuur waar je deze kunt integreren. Fit-o-meters of beweeglinten vind je vaak langs sporthallen, in bossen of zelfs in de stad. Ze geven de mogelijkheid om een vooraf opgesteld parcours te volgen en **in open lucht te sporten**. Bij de oefeningen heb je vaak drie moeilijkheidsgraden: groen voor beginners, blauw voor personen met een goede basisconditie en rood voor gevorderde sporters. De oefeningen focussen onder andere op kracht, lenigheid, coördinatie, snelheid en uithouding.

Een overzicht van de fit-o-meters in Vlaanderen vind je op: [Overzicht fit-o-meters | Sport Vlaanderen](#).

## Gezondheidsrally valpreventie

Zoek je nog een originele, laagdrempelige activiteit om valpreventie in de kijker te zetten? Dan hebben wij voor jou de valpreventie-rally. Het is een wandeling waarbij je onderweg verschillende quizvragen moet oplossen over valpreventie.



Je kan zelf de rally organiseren, maar hij kan ook deel uitmaken van een gezondheidsproject. Je kan de rally in verschillende contexten gebruiken: bij een korte of lange wandeling, zowel binnen als buiten. Betrek lokale partners bij de organisatie van de gezondheidsrally: lokale wandelclubs, ouderenverenigingen, WZC, ...

Aan de slag? Vraag de ondersteunende documenten bij ons op.

### Praktisch:

- † Vraag via het Logo gratis de digitale bestanden aan. De materialen druk je zelf af.
- † Stippel een wandeling uit.
- † Duid met pijlen telkens de weg aan naar de volgende poster (quizvragen).
- † Op het einde van het parcours zijn de antwoorden beschikbaar.
- † Plaats de antwoorden al bij de volgende oefening, zo hoef je geen medewerker te voorzien op het einde van de rally.
- † Geef voor iedere correct ingevulde antwoordkaart een gezond drankje.

## Knelpuntenwandeling

Samen met vrijwilligers, intermediairen en ouderen worden knelpunten (onveilige oversteekplaatsen, slecht aangelegde en onderhouden wandel- en fietspaden, onvoldoende rustbanken,...) in de buurt opgespoord tijdens een wandeling. Deze knelpunten worden daarna teruggekoppeld aan de verantwoordelijke personen in jouw gemeente of stad.



Tijdens de week van de Valpreventie 2023 organiseerde LDC De Wijzer (Bilzen) een [toegankelijkheidswandeling](#). Meer informatie hierover vind je [hier](#). Wil je zelf een knelpuntenwandeling organiseren in jouw gemeente of stad? Vraag jouw coach naar de handleiding, knelpuntenfiche en advies!

## Gezondheidswandeling

---

In 30 minuten naar een betere gezondheid! Bij gezondheidswandelingen wordt minstens één keer per week een half uur in groep gewandeld, begeleid door een vrijwilliger.



De basisprincipes zijn:

- ‡ Minstens één keer per week een half uur wandelen.
- ‡ In groep, met begeleiding door opgeleide vrijwilliger.
- ‡ Matig bewegen (zonder buiten adem te geraken)

Als Logo ondersteunen we je met een draaiboek, stellen we het project graag voor op overlegmomenten of geven we input voor een presentatie, bieden we vorming aan voor kandidaat-begeleiders, bezorgen we je sjablonen voor promotiemateriaal,... Aan de slag? Vraag de ondersteunende documenten bij ons op.

## Ploggen

---

Ploggen, het verzamelen van zwerfvuil terwijl je wandelt of gaat joggen. Plogging kan werkelijk overal en je kunt het alleen of in groepsverband. Je draagt een steentje bij aan het milieu en je werkt aan je eigen gezondheid: een win-win voor iedereen.



Voordelen:

- ‡ Bewegen is goed voor je gezondheid en je conditie.
- ‡ Zien ploggen doet ploggen.
- ‡ Je draagt bij aan een schonere gemeente of stad.
- ‡ Altijd en overal mogelijk. Geen excuus mogelijk.

Kijk samen met jullie milieudienst en de lokale verenigingen, jong en oud, om een plog-actie op te zetten. Tips en tricks vind je [hier](#).

## Urban walks

---

Organiseer een **Urban Walks** in jullie gemeente of stad. Stippel zelf een parcours uit en wandel langs en door bijzondere, toegankelijke gebouwen en bedrijven. Op je tocht ontdek je verborgen plekjes en leer je de stad op een unieke manier kennen.

Werk samen met de eigenaars van de gebouwen en bedrijven en zorg voor de nodige randanimatie en gezelligheid. Zo wordt deze actie gegarandeerd een succes.

Een sfeerbeeld Urban Walk Gent 2023:



Benieuwd waar ze al Urban Walks organiseren? Kijk [hier](#).

## Zitbankroute



De zitbankenroutes zijn wandelroutes waarop voldoende bankjes staan om even uit te rusten. Het concept werd ontwikkeld door studenten van Howest in het kader van het project Brugge Beweegt.

Een inspiratievoorbeeld van dergelijke route vind je [hier](#).

## Rollatortreffen

Tijdens een rollatortreffen komen rollatorgebruikers samen om in groep een uitgestippelde wandeling af te leggen. Het is dé gelegenheid om een grote groep mensen te sensibiliseren en te informeren over de mogelijkheden van het gebruik van een rollator en de gevaren bij foutief gebruik.

Voordelen rollatortreffen:

- ‡ Samen in beweging.
- ‡ Het haalt ouderen uit hun sociaal isolement.
- ‡ Het brengt toegankelijkheid onder de aandacht, zowel bij het lokaal bestuur als bij de lokale handelaars.
- ‡ Doorbreken van het taboe rond het gebruik van een rollator.

## Praktisch:

- ‡ Deelnemers bereik je via woonzorg-, dag- en dienstencentra.
- ‡ Thuiswonenden bereik je via de lokale pers, affiches, woonzorgcentra waar dagopvang wordt georganiseerd, sociale media, maar ook via buurtwerkers, huisartsen, apothekers, familiale hulp en thuisverpleging.
- ‡ Kies een haalbare dag om het rollatortreffen te organiseren. Houd er rekening mee dat er op zaterdag en zondag vaak een lagere personeelsbezetting is in woonzorgcentra.
- ‡ Kies voor een kort traject. Voor sommige deelnemers is 150 meter niet haalbaar. Hoe korter de afstand hoe groter de doelgroep die je kan bereiken. Fittie ouderen kunnen gerust een extra rondje wandelen.
- ‡ Zoek een effen en brede weg om strompelen en valpartijen te voorkomen.
- ‡ Bepaal een start- en eindpunt waar voldoende ruimte is om in groep samen te komen. Voorzie op het start- en eindpunt de nodige animatie en infostands.
- ‡ Belangrijke partners zijn vrijwilligers, familie en vrienden, mutualiteiten, thuiszorgwinkels, stadsdiensten, ouderenorganisaties, herstellende...

## Nuttige tips en inspiratie:

- ‡ Zorg voor een **infostand** met informatie over valpreventie.
- ‡ **Check-up** voor banden van rollators. Voorzie ook een gratis hersteldienst.
- ‡ Controleer of de rollators optimaal **ergonomisch afgesteld** zijn.
- ‡ Start met een **opwarmingsoefening**.
- ‡ **Label** de rollators met de rugnummer van de deelnemers.
- ‡ Laat deelnemers hun rollator **tunen** met accessoires (zoals mandjes, paraplu, stokhouder,...). Zorg voor een prijs voor de mooiste rollator.

De infofiche rollatortreffen kun je [hier](#) nalezen.



## Communiceer

Communiceer naar je inwoners over acties en jullie beweegaanbod. Enkele tips:

- † Communiceer **tijdig** en in verstaanbare taal.
- † Kondig de actie aan via **verschillende communicatiekanalen** (stadmagazine, gemeentebblad, infoblad of de nieuwsbrief, website, licht- of infoborden, sociale media (Facebook, Instagram, X, LinkedIn,...), infovergaderingen voor inwoners, specifieke doelgroepen, lokale media (krant, radio, tv,...)).
- † Vraag aan de organisaties en verenigingen om de actie te promoten via hun eigen kanalen (interne mailing, communicatieplatform,...) en toe te voegen aan hun activiteitenagenda.
- † Stuur herinneringen, want constante **aanmoediging** is belangrijk om de deelnemers gemotiveerd te houden en afhakers te beperken.
- † Zorg voor **ambassadeurs** die een breed publiek aanspreken of voor meerdere ambassadeurs.
- † Ga voor vitaliteit en gezondheidswinst in plaats van sporten. Zo spreek je een grotere doelgroep aan.

## Materialen en inspiratie rond valrisico's

Bewegen speelt een belangrijke rol in valpreventie. Verminderde spierkracht en problemen met evenwicht of mobiliteit behoren namelijk tot de belangrijkste valrisicofactoren. Daarnaast zijn er nog andere **gedrags- en omgevingsfactoren** die aan de basis kunnen liggen van een val.

### Gedragsfactoren:

- † het foutief gebruik van loophulpmiddelen
- † valangst
- † alcohol of medicatie
- † onaangepast schoeisel
- † ...

### Omgevingsgebonden factoren

- † losliggende snoeren of andere draden
- † onvoldoende verlichting
- † losliggend tapijt
- † bladeren of mos op het tuinpad
- † een overvolle (woon)kamer
- † ...

Het is belangrijk om zowel in te zetten op beweging als te informeren over valrisico's. Wil je graag aan de slag met een van bovenstaande risicofactoren? Hieronder vind je bestaande materialen die je hiervoor kunt gebruiken. Contacteer jouw coach om samen de mogelijkheden in jouw stad of gemeente te bekijken.

Kijk ook zeker eens binnen het lokaal bestuur of er ingezet kan worden op omgevingsfactoren. Is het lokaal dienstencentrum voldoende verlicht of liggen er onveilige tapijten of snoeren? Idem voor jullie onthaal of spreekruimtes waar ouderen vaak komen.

## Bestaande campagnes over valrisico's

### Van slaappillen kan je vallen

Langdurig gebruik van **slaap- en klameringsmiddelen** verhoogt het risico op vallen. Deze campagne informeert over het verhoogd risico op vallen bij het gebruik van deze middelen en geeft tips voor een gezonde nachtrust. Van deze campagne is er een:

- † [Affiche](#)
- † [Flyer](#)
- † [Placemat](#)
- † [Roll-up banner](#)
- † [Educatiebrochure](#)
- † Sensibiliseringsfilmpje
- † Cartoon



Deze materialen zijn te verkrijgen bij jouw Logo.

Wil je tijdens de Week van de Valpreventie graag inzetten op de **risicofactor slaapmedicatie** binnen jouw stad of gemeente? Hierbij enkele tips:

- † Sla de handen in elkaar. Contacteer de juiste partners zoals huisartsen en apothekers en kijk samen hoe je deze campagne vorm kan geven.
- † Publiceer de **medicatietest** uit de educatiebrochure in jullie lokaal infoblad.
- † Organiseer samen met jullie cultuurdienst de **voorstelling** van Kris Baert: 'Hoe slapen weer een zaligheid werd.'
- † Organiseer in jullie lokaal dienstencentrum de **slaapquiz** of de **veiligheidsbingo**.
- † Deel **tips** voor een goede slaap in jullie lokaal infoblad of op jullie Facebookpagina. De tips kun je in de educatiebrochure terugvinden.

1	Het geneesmiddel dat ik neem, is een mild slaap- of kalmeringsmiddel dat veilig gebruikt kan worden voor een langere tijd.	<input type="radio"/> <b>JUIST</b>	<input type="radio"/> <b>FOUT</b>
2	De dosis die ik inneem, veroorzaakt geen bijwerkingen.	<input type="radio"/> <b>JUIST</b>	<input type="radio"/> <b>FOUT</b>
3	Zonder dit geneesmiddel zal ik niet goed kunnen slapen of zal ik angst ervaren.	<input type="radio"/> <b>JUIST</b>	<input type="radio"/> <b>FOUT</b>
4	Dit geneesmiddel is de beste keuze om goed te kunnen slapen of te kalmeren.	<input type="radio"/> <b>JUIST</b>	<input type="radio"/> <b>FOUT</b>

Wil je graag meer tips, inspiratie, digitale beelden voor jullie Facebookpagina of kant-en-klare berichten? Contacteer de coach van jouw stad of gemeente met jouw vraag.

### Eén tegen allen, allen tegen vallen.

Tijdens de Week van de Valpreventie 2011 stond de provincieclash 'Eén tegen allen, allen tegen vallen' centraal waarbij 4 opdrachten uitgevoerd moesten worden. Bij elk van deze opdrachten staat telkens een risicofactor centraal die invloed heeft op het risico om te vallen: **bewegen, voeding, veilige omgeving** en **goed zicht**.

Deelnemen aan de provincieclash is niet meer mogelijk maar de opdrachten blijven relevant om ook nu te gebruiken.

Campagnemateriaal:

- † [Affiche](#)
- † [Placemat](#) 'Eén tegen allen, allen tegen vallen'

Maak ook gebruik van de **checklists**, ze dienen om aandacht te vestigen op onveilige situaties en onveilig gedrag die aanleiding kunnen geven tot een valpartij.

- † Checklist 'Haal je beste zicht boven'
- † Checklist 'Een valvrij huis? Doe de test!'

Wil je **voeding** extra in de kijker zetten? Bekijk dan ook zeker volgende materialen:

- † Gezonde [wandeltussendoortjes](#)
- † [Receptenboekje](#)



## Checklist

De checklists valpreventie dienen om aandacht te vestigen op **onveilige situaties en onveilig gedrag** die aanleiding kunnen geven tot een valpartij.

- 👤 Haal je beste zicht boven
- 👤 Veilig op stap met de wandelstok
- 👤 Veilig schoeisel
- 👤 Veilig op stap met de rollator
- 👤 Een valvrij huis? Doe de test!
- 👤 Hoeveel weet u over uw eigen slaapmedicatie?
- 👤 Bezorgd om te vallen? Doe de test!
- 👤 [Vallen voorkomen? Doe de test](#) \*NIEUW\*



Graag een checklist in jullie nieuwsbrief? Vraag informatie bij je coach of bestel via bijgevoegd bestelformulier.

## Toneelvoorstelling

### ‘Trap niet in de val’

‘Trap niet in de val’ is een **ludiek en educatief toneelstuk** over valpreventie gespeeld door en voor senioren. Het verhaal speelt zich af in een alledaagse leefruimte waar de riskante punten in het kader van een verhoogd valrisico in de kijker worden geplaatst. Ook worden er verschillende tips aangereikt om valincidenten te vermijden.

- 👤 Duur: 45 minuten zonder pauze - enkel namiddagvoorstellingen
- 👤 Dit toneelstuk kost 300 euro + verplaatsingskosten (0,40/km vanuit Letterhoutem (2 wagens)).

Contacteer het Logo voor meer informatie over dit toneelstuk.

## 'Kris Baert: Hoe slapen weer een zaligheid werd'



In deze voorstelling vertelt Kris Baert over zijn verslaving aan slaappillen. Het is een persoonlijke levensverhaal over **medicatieverslaving en slaapproblemen** met voldoende humor en een resem aan nuttige tips. Tussendoor zingt Kris ook een paar Nederlandstalige liedjes.

Deze voorstelling is niet enkel relevant voor senioren maar ook een aanrader voor iedereen die kampt met slaapproblemen of verslaving aan medicatie of gewoon voor iedereen die er iets meer wil over weten.

Contacteer jouw Logo voor meer informatie over deze voorstelling.

## Spelmateriaal

Inwoners op een toegankelijke en speelse manier informeren over valpreventie? Organiseer een spelnamiddag in jullie lokaal dienstencentrum volledig in het thema van valpreventie.

### Slaapquiz



Organiseer een **quiz over slaapmedicatie** om jullie inwoners op een toegankelijke manier te informeren over slaapmedicatie, alternatieven voor slaapmedicatie, slaaptips,...

Aan de hand van juist/fout-vragen en meerkeuzevragen komen de deelnemers vanalles te weten over slaapmedicatie, alternatieven voor slaapmedicatie, slaaptips,...

Als Logo ondersteunen we je met een handleiding en vragen en antwoordenlijst. Vraag er naar bij jouw coach of bestel ze gratis via het bestelformulier.

### Valquiz

Tijdens de valquiz komen de **belangrijkste risicofactoren** aan bod die een val kunnen veroorzaken. De quiz bestaat uit een 'vul aan'-ronde en een juist/fout-ronde. Na elke ronde worden de juiste antwoorden toegelicht en besproken. Tussen de vragen door is er ook een geheugenspel en een woordzoeker voorzien.

Als Logo ondersteunen we je met een handleiding, antwoordformulier, scoreblad, vragen en antwoordenlijst en een volledige PowerPoint presentatie. Vraag er naar bij jouw coach of bestel alles gratis via het bestelformulier.



## 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.



### Praktisch:

- 👤 Vragen over valpreventie geïntegreerd in spelverloop
- 👤 Duur: 1u30.
- 👤 Aantal spelers: 2 tot 12 spelers.
- 👤 De begeleiding gebeurt best door een gezondheidswerker of vrijwilliger.

Als Logo ondersteunen we je met de nodige materialen. Vraag er naar bij jouw coach of bestel ze gratis via het bestelformulier.

## Huisje Weltevreë

'Huisje Weltevreë' is een **ganzenbordspel** met vragen en bewegingsoefeningen. Tijdens een tocht door alle kamers van 'Huisje Weltevreë' tuimel je van het ene gevaar in het andere. Los vragen op, doe bewegingsoefeningen en red zo jezelf.

Het spel gaat in op vragen als 'Kunnen medicijnen een invloed hebben op vallen?', 'Waarom laat je best geen vochtige dweil liggen om de voeten te vegen?', 'Zit er enige waarheid in het spreekwoord 'rust roest?', en nog veel meer. Herkenbare spelsituaties brengen discussies op gang en door ervaringen uit te wisselen leren deelnemers van elkaar.

Ontleen het spel **gratis** bij jouw Logo.



## Valpreventieparcours

---



Valpreventie onder de aandacht brengen bij medewerkers van de thuiszorgdienst of bij mantelzorgers? Dan is het valpreventieparcours een ludieke actie om valrisico's te bespreken en de gevolgen van onveilig gedrag **aan den lijve te ondervinden**.

Twee groepen van personeel/mantelzorgers leggen het parcours af. De deelnemers ervaren hoe het is om in een onveilige situatie terecht te komen door een slecht gangpatroon, in het donker op zoek te gaan naar het toilet, slecht te zien of last te hebben van een lage bloeddruk.

De risicofactoren van vallen worden op een speelse manier doorlopen. Opgelet, NIET geschikt voor uitvoering door ouderen zelf omwille van het valrisico!

Zelf het parcours organiseren? Neem contact op met jouw Logo.

## Lokaal valpreventiebeleid

Ook binnen jouw lokaal bestuur kan je ervoor zorgen dat ouderen langer zelfstandig thuis kunnen wonen en dat de oudere en zijn omgeving voldoende geïnformeerd is over valincidenten, gezond leven en de beschikbare dienstverlening. Je kan valpreventie bespreekbaar maken en de buurt valveilig. Als lokaal bestuur kun je hierbij tal van lokale actoren betrekken. Denk aan:

- 👤 dienstcentra
- 👤 seniorenorganisaties
- 👤 thuiszorgdiensten
- 👤 sportverenigingen
- 👤 huisartsenkringen
- 👤 kinesitherapeuten

Het is belangrijk om valpreventie mee te integreren in het [gezondheidsbeleid](#) en zo te komen tot een duurzaam beleid in plaats van te werken rond losse of eenmalige acties. Het is noodzakelijk om valpreventie in de reguliere werking te verankeren en onder de aandacht te houden, ook na de Week van de Valpreventie.

De [kadermethodiek Gezonde Gemeente](#) helpt stap voor stap om een gezondheidsbeleid uit te bouwen waarbij de [gezondheidsmatrix](#) een overzicht geeft van de verschillende strategieën per niveaus. Aandacht hebben voor valpreventie is dus meer dan inwoners sensibiliseren. Bekijk ook zeker een de checklist '[Valpreventie in het beleid](#)'. In deze checklist wordt er een overzicht gegeven van wat een lokaal bestuur kan doen om valpreventie in een duurzaam beleid te integreren.

### GEZONDHEIDSMATRIX GEZONDE GEMEENTE



<small>VLAAMS INSTITUUT</small> <b>GEZOND LEVEN</b>	INDIVIDU, PRIORITAIRE / RISICOGROEPEN	BUURT	GEMEENTE / OCMW (= ALLE INWONERS EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE GEMEENTE)	BOVENLOKAAL
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

Er zijn verschillende strategieën nodig om in te zetten op een integraal gezondheidsbeleid. Hieronder gaan we hierper in op de 4 strategieën, toegepast op valpreventie.



## Educatie

---

Informeert de inwoners over een actieve en gezonde levensstijl en valpreventie. Informeert en sensibiliseert zowel ouderen, mantelzorgers als zorgverleners. Vergeet hierbij ook niet om eigen personeelsleden te informeren en sensibiliseren, denk bijvoorbeeld aan de poetshulpen aan huis.

Hoe inzetten op educatie?

- ‡ Jaarlijkse vorming organiseren voor eigen personeel
  - [Valpreventieparcours](#)
  - Gebruik het stappenplan 'Met vallen en opstaan'
  
- ‡ Infosessies en vorming voor inwoners
  - Vorming ouderen: 'Laat angst om te vallen je leven niet bepalen'
  - Vorming ouderen en mantelzorgers: 'Valpreventie, blijf er even bij stilstaan!'
  - Groepsessies 'Blijf valangst de baas'
  
- ‡ Organiseer een [toneelvoorstelling](#)
  - ['Trap niet in de val'](#)
  - ['Hoe slapen weer een zaligheid werd'](#)

## Omgevingsinterventies

---

Zet als lokaal bestuur in op veilige openbare ruimtes en een goede infrastructuur. Dit maakt het mogelijk dat ouderen langer zelfstandig blijven functioneren binnen hun ruime sociale omgeving.

Volgende acties kunnen hiertoe bijdragen:

- ‡ [Checklist 'Een valvrij huis? Doe de test'](#)
- ‡ Organiseer een [knelpuntenwandeling](#) en inventariseer valkuilen en de toegankelijkheid van de openbare ruimtes.
- ‡ Zorg voor een [valmeldpunt](#). Op die manier ontdek je waar er mogelijke valproblemen zich manifesteren en of deze specifieke interventies vragen.
- ‡ Zorg zelf voor [beweegmogelijkheden](#). Denk hierbij aan een beweegroute, Fit-o-meter, voetgangerscirkel, ...
- ‡ Wat met de [verlichting](#) bij openbare gebouwen? Zijn de publieke plaatsen voldoende verlicht, zowel buiten als binnen?

Wil je aan de slag? Begin met een pilootregio. Richt je bijvoorbeeld op de wijk met de meeste senioren of de grootste zorgvraag. Monitor en evalueer voordat je uitbereidt naar een grotere groep of wijk. Jouw Logo helpt je graag verder met het uitwerken van acties hierbij. Neem contact op met jouw coach hiervoor.

## Afspraken en regels

---

Maak als lokaal bestuur werk van duidelijke, transparante afspraken en regels. Communiceer deze ook zodat de doelgroep op de hoogte is.

Mogelijkheden:

- † Stel een gemeentelijk **subsiereglement** op voor kleine woningaanpassingen in kader van valveiligheid.
- † Neem bij ieder technisch/ruimtelijk advies op dat er voldoende **zitmogelijkheden** worden voorzien op publieke plaatsen (dorps- en stadscentra, parken, administratief centrum, bibliotheek ...).
- † Loszittende tegel of een put in de weg? Voorzie dat de technische dienst publieke plekken **onderhoudt** zodat ze aangenaam en veilig zijn.
- † Laat de verkeerslichten in centra langer op groen staan tijdens het oversteken zodat ouderen zich zekerder voelen om over te steken. Dit nodigt meteen ook uit om meer verplaatsingen te voet te doen.

## Zorg en begeleiding

---

Zorg voor een goede doorverwijzing naar een kwaliteitsvolle zorg en begeleiding. Volgende acties kunnen hiertoe bijdragen:

- † Verwijs door naar ‘**Bewegen op Verwijzing**’ waarbij mensen met een gezondheidsrisico (bv. valrisico) op weg worden geholpen naar een actiever leven.
- † Creëer een mogelijkheid waar zorgverleners kunnen samenkomen voor overleg.
- † Voorzie (een) vaste plaats(en) waar thuiswonende ouderen en intermediairs terecht kunnen voor informatie en materialen (affiches, folders, ...) over valpreventie.

## BESTELFORMULIER Week van de Valpreventie 2024

Lokaal bestuur: .....

Contactpersoon Gezonde Gemeente: .....

Adres: .....

Tel: .....

E-mailadres: .....

### Bestelling

Volgende materialen voor Week van de Valpreventie 2024 wens ik te ontvangen:

- Affiche 'Wandel je mee? Samen in beweging!' gratis
  - Aantal: .....
- E-mailbanner (gratis - digitaal)
  - Save the date
  - Doe mee
- Placemat 'Zelfstandigheid behouden? Meer bewegen en minder zitten!' € 0.04
  - Aantal: .....
- Brochure 'Veilig op stap met de rollator' gratis
  - Aantal: .....
- Brochure 'Veilig op stap met de wandelstok' gratis
  - Aantal: .....
- Artikel Week van de Valpreventie 2024 (gratis - digitaal)
- Wandelgids (gratis - digitaal)
  - Lokale besturen
  - 65-plussers
  - Zorgverleners
- Stappenplan 'Met vallen en opstaan' (gratis - digitaal)
  - Bijhorend filmpje
- Oefenboek Spierkracht- en evenwichtsoefeningen (gratis - digitaal)
  - Illustratie overzicht beweegoefeningen

Volgende campagnematerialen 'Blijf in beweging, doe het veilig!' wens ik te ontvangen:

- Affiche € 0.15
  - Aantal: .....
- Folder € 0.04
  - Aantal: .....

- Placemats bewegingsdriehoek € 0.04  
Aantal: .....
- Roll-up banner (gratis)  
Ik wil de roll-up banner ontlenen voor volgende periode:  
.....

Volgende campagnematerialen ‘Dans je leven lang!’ wens ik te ontvangen:

- Folder € 0.09  
Aantal: .....
- Affiche € 0.23  
Aantal: .....
- Roll-up banner (gratis)  
Ik wil de roll-up banner ontlenen voor volgende periode:  
.....

Volgende campagnematerialen ‘Laat angst om te vallen je leven niet bepalen.’ wens ik te ontvangen:

- Flyer (zelftest) € 0.04  
Aantal: .....
- Folder € 0.04  
Aantal: .....
- Affiche € 0.32  
Aantal: .....
- Placemats € 0.07  
Aantal: .....
- Kubustotem (gratis)  
Ik wil de kubustotem ontlenen voor volgende periode:  
.....
- Animatiefilmpje (gratis - digitaal)
- Getuigenisfilmpje (gratis - digitaal)

Volgende campagnematerialen ‘Van slaappillen kan je vallen.’ wens ik te ontvangen:

- Affiche € 0.05  
Aantal: .....
- Flyer € 0.04  
Aantal: .....
- Placemats € 0.03  
Aantal: .....
- Roll-up banner (gratis)  
Ik wil de roll-up banner ontlenen voor volgende periode:  
.....
- Educatiebrochure € 0.13  
Aantal: .....
- Sensibiliseringsfilmpje (gratis - digitaal)

- Thuissetting
- WZC
- Cartoon (gratis - digitaal)

Volgende campagnematerialen ‘Eén tegen allen, allen tegen vallen.’ wens ik te ontvangen:

- Affiche € 0.22  
Aantal: .....
- Placemats € 0.04  
Aantal: .....
- Receptenboekje (gratis - digitaal)
- Wandeltussendoortjes

Volgende materialen wens ik te ontvangen:

- L- Tafelstaander (gratis)  
Aantal: .....  
Welke affiche(s) wens je hiervoor te gebruiken?  
.....  
Ik wil de L- tafelstaander ontlene voor volgende periode:  
.....
- Huisje Weltevree (gratis)  
Ik wil het spel ontlene voor volgende periode:  
.....
- Valpreventieparcours (gratis)  
Ik wil het spel ontlene voor volgende periode:  
.....

Volgende materialen wens ik gratis digitaal te ontvangen:

- Artikel voor lokaal infoblad
  - Week van de Valpreventie 2024
  - Valpreventie algemeen
- Sociale media
  - Bewegen Op Verwijzing
    - Wist je dat nu ook psychologen en andere hulpverleners mogen [doorverwijzen?](#)
    - [Hoe werkt het?](#)
    - [Bewegen en mentale problemen](#): bewegen helpt!

- Bericht met een 'Wist je datje'
- Welk 'Wist je datjes' wens je in het Facebookbericht?
  - Wist je dat er meer valpartijen gebeuren binnen dan buitenshuis?
  - Wist je dat de kans op vallen vermindert door meer te bewegen?
  - Wist je dat er minder valpartijen gebeuren in de douche dan in bad?
  - Wist je dat de meeste valpartijen in huis gebeuren aan de trap?
  - Wist je dat je best gesloten schoenen met antislipzool draagt om niet te vallen?
- Facebook-omslagfoto Week van de Valpreventie 2024
- E-mailbanner Week van de Valpreventie 2024
- Animatiefilmpje valangst
- Getuigenisfilmpje 'Laat angst om te vallen je leven niet bepalen'
- Filmpje 'Met vallen en opstaan.'
- Digitale pancarte
- Brochure 'Gezonde publieke ruimte - Praktijkvoorbeelden uit Vlaanderen'
- Handleiding voor kwispelstappers
- Gezondheidswandeling (thuissetting): ondersteunende documenten
- Gezondheidsrally valpreventie
- 'Wist je datjes' digitaal beeld
  - Wist je dat er meer valpartijen gebeuren binnenshuis dan buitenshuis?
  - Wist je dat de kans op vallen vermindert door meer te bewegen?
  - Wist je dat er minder valpartijen gebeuren in de douche dan in bad?
  - Wist je dat de meeste valpartijen in huis gebeuren aan de trap?
  - Wist je dat je best gesloten schoenen met antislipzool draagt om niet te vallen?
  - Wist je dat je van slaappillen kan vallen?
  - Wist je dat je duizeligheid kan voorkomen door rustig recht te komen uit bed of de zetel?
  - Wist je dat 1 op 3 van de thuiswonende 65-plussers minstens 1 keer per jaar valt?
- Checklist (enkel digitaal):
  - Haal je beste zicht boven
  - Veilig op stap met de wandelstok
  - Veilig schoeisel
  - Veilig op stap met de rollator
  - Een valvrij huis? Doe de test!
  - Hoeveel weet u over uw eigen slaapmedicatie?
  - Bezorgd om te vallen? Doe de test!
  - Vallen voorkomen? Doe de test
- Gezonde wandeltussendoortjes
- Receptenboekje 'In de smaak vallen.'
- Valquiz
- Slaapquiz
- Veiligheidsbingo

Ik wens meer **informatie** te ontvangen over:

- Kwispelstappers
- Voetgangerscirkel
- Beweegroutes
- Knelpuntenwandeling
- Gezondheidswandeling
- Rollatortreffen
- Zitbankroute
- Ploggen
- Urban Walk

Mailen of terug te sturen naar het **Logo, Mandellaan 101, 8800 Roeselare** ter attentie van jouw coach Lien Vandenberghe, Inge Vander Beke of Roos Goemaere of te mailen naar [lien@logomiddenwvl.be](mailto:lien@logomiddenwvl.be), [inge@logomiddenwvl.be](mailto:inge@logomiddenwvl.be) of [roos@logomiddenwvl.be](mailto:roos@logomiddenwvl.be).

Na het bevestigen van jouw bestelling, zal een medewerker van Logo Midden-West-Vlaanderen je contacteren voor verdere praktische afspraken rond het uitleenmateriaal.

Voor het uitleenen van materialen werken we met een uitleencontract. Uitleenmateriaal dien je altijd **af te halen** na afspraak, ofwel in **Roeselare** of in **Ieper**. Het ander materiaal kun je afhalen na afspraak in Roeselare of in Ieper. Als je wil dat we het je per post toesturen, dan rekenen we hiervoor **verzendingskosten** aan:

- ‡ pakketten kleiner dan 350g: € 7,5.
- ‡ Pakketten vanaf 350g: € 15.

De digitale materialen ontvang je via e-mail.

