

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 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.

MENUKAART

Gebruik de campagnematerialen en methodieken om jouw bewoners of bezoekers 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 onze stafmedewerker Zorg en Welzijn Joke Delepierre:

Joke Delepierre

Tel: 051/23 17 44

joke@logomiddenwvl.be



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. Het formaat van de affiche is A3. Dit drukwerk kan je gratis 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, zowel intern als extern. 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 Logo.



Je kunt de e-mailbanner ook als [aftelkalender](#) gebruiken tot de start van de Week van de Valpreventie. Zo breng je de campagneweek al vroeger tot leven en wek je nieuwsgierigheid op naar wat er te gebeuren valt.



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

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.

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 (Bijlt 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 (Bijlt 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
Volg de tips van de bewegingsdriehoek op www.bewegingsdriehoek.be

TIPS

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

BEGEWINGSDRIEHOEK GEZOND LEVEN

Gebruik de placemat actief bij een infostand en/of een activiteit rond beweging en sedentair gedrag bij bewoners of bezoeker. Hij kan ook gebruikt worden in jullie cafetaria.

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

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 gratis bestellen via mail of via bijgevoegd bestelformulier. De checklist blijft ook digitaal beschikbaar.

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 gratis 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.

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.

Artikel Week van de Valpreventie 2024

Plaats een [artikel](#) in jullie infoblad, bewonerskrantje of op de website. Publiceer het artikel bij voorkeur in april, dat is vlak voor de start van de Week van de Valpreventie.

Elk jaar leveren wij voorbeeldartikels aan. Er is een lang, middellang en kort artikel beschikbaar met bijhorende afbeeldingen. De artikels voor de Week van de Valpreventie 2023 vind je [hier](#). Artikel 2024 is [hier](#) terug te vinden.

Wandelgids

Speciaal voor de 2 wandel-edities van de Week van de Valpreventie (2023-2024) werden er 3 [wandelgidsen](#) ontwikkeld, waaronder een voor zorgverleners. Deze gids geeft inzicht in de link tussen beweging en het voorkomen van vallen, maar biedt ook heel wat beweeginspiratie en praktische tools.

Beschikbare wandelgidsen:



Specifiek voor zorgverleners bevat de gids [tips](#) om 65-plussers te laten starten met beweging, enkele praktische tools waaronder [checklists](#) en een [beweeg-weekplanner](#) en heel wat beweeginspiratie die interessant kunnen zijn voor 65-plussers.

Praktische tools:

- 👤 Een beweeg-weekplanning
- 👤 Een checklist 'Veilig schoeisel'
- 👤 Een checklist 'Veilig op stap met de rollator'
- 👤 Een checklist 'Veilig op stap met de wandelstok'
- 👤 Tips voor een gezond tussendoortje
- 👤 10 wandel-weetjes

Ontvang je graag gratis de digitale wandelgids? Neem contact op met jouw Logo of bestel via het bestelformulier.

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, deze kan je gebruiken op wachtschermen. Het stappenplan in actie kun je [hier](#) bekijken.

Hang het stappenplan zichtbaar uit. Zo kunnen ook omstaanders de gevallen persoon op een veilige manier terug recht helpen. Dit stappenplan is niet enkel nuttig voor ouderen en mantelzorgers maar kan ook een hulpmiddel zijn voor eigen medewerkers of omstaanders.

Het stappenplan is digitaal beschikbaar of als drukbestand (zelf af te drukken). Neem hiervoor contact op met jouw Logo of bestel via het



bestelformulier.

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.



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



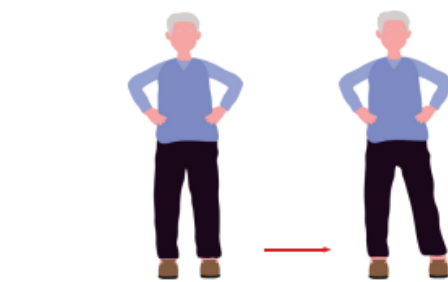
Doel:

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.

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

Als hulpverlener 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 valpreventie op een interactieve manier bespreekbaar maken? 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.



- 👤 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 SCHOEISEL
 - 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, eksteroog, 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 ontvangen? Vraag informatie via jouw Logo of bestel via bijgevoegd bestelformulier.

Woordzoeker

Wil je nog iets origineler? Maak gebruik van een **woordzoeker** rond valpreventie.

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 te informeren over de Week van de Valpreventie en de acties die jullie ondernemen.

Enkele tips:

- † Maak mensen warm om deel te nemen aan de Week van de Valpreventie door het delen van de **save the date**.
- † Wijzig tijdens de Week van de Valpreventie de **omslagfoto** op jullie Facebookpagina naar het campagnebeeld.
- † Zet de **Beweging Op Verwijzing-coach** in de kijker met 3 korte weetjes of licht het project kort even toe. Er zijn ook korte filmpjes beschikbaar!
- † Post een **Wist je datje** of 1 van de 10 **wandel-weetjes**.
- † **Informeert** over geplande activiteiten tijdens de Week van de Valpreventie of **promoot** het bewegingsaanbod binnen jullie organisatie. Denk bijvoorbeeld aan jullie wandelnamiddag of petanquetornooi.
- † Plaats een **getuigenis** online. Getuigenissen van verschillende groepen ouderen dragen bij tot een positieve attitude en motivatie om te gaan bewegen.
- † Post zeker ook een aantal **filmpjes en foto's** van activiteiten tijdens de Week van de Valpreventie, zodat iedereen kan zien wat er allemaal gedaan werd en kan meegenieten.



Wil je graag meer tips, digitale beelden of kant-en-klare berichten? Contacteer Joke Delepierre met jouw vraag joke@logomiddenwvl.be (tel: 051/23 17 44).

Materialen beweging en valpreventie

Filmpjes en digitale pancartes voor schermen

Gebruik **filmpjes** of de **digitale pancarte** voor jullie tv-schermen en maak zo de campagneweek zichtbaar in jullie onthaal of bij de bewoners op het wachtscherm van hun televisie. Je kan de filmpjes ook gebruiken op jullie website, op sociale media, tijdens een presentatie of bij een activiteit over valpreventie. Ook buiten de Week van de Valpreventie kunnen deze materialen gebruikt en getoond worden op jullie schermen.

👤 *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.

👤 Maak gebruik van onze 'Wist je datjes' om te informeren over valpreventie en de meest voorkomende oorzaken.

👤 Wandel-weetjes



Je kan filmpjes en de digitale pancarte aanvragen bij jouw Logo of via bijgevoegd bestelformulier.

Roll-up banner: beweging



Maak bezoekers en medewerkers 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 restaurant.

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

Organiseer een **infomoment** over valpreventie voor medewerkers of mantelzorgers.

Zochten jullie zelf al een spreker? Geef ons de contactgegevens door en wij bezorgen een gebruiksvriendelijke presentatie over valpreventie opgemaakt 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 de [Beweging Op Verwijzing-coach](#) of nodig hem/haar uit om kort een toelichting te geven.
- † Mocht je een overzicht of brochure hebben met het [sport- en bewegingsaanbod](#) voor 65-plussers, licht deze toe op deze infosessie. Zowel het aanbod bij sportverenigingen, als bij de lokale verenigingen. Of nodig een vereniging uit die hun bewegingsaanbod komt toelichten. Binnen het woonzorgcentrum kun je alle beweegactiviteiten of werkgroepen in de kijker zetten.
- † Nodig een 65-plusser uit die kort komt [getuigen](#) over hoe hij/zij aan beweging doet. Kies bewust wie je uitnodigt: geen sporter maar een modale burger.
- † Zorg tijdens het infomoment ook voor aangepaste [bewegingstussendoortjes](#).

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 allemaal te verkrijgen bij jouw Logo.

Voeding en beweging

Nog op zoek naar materialen om te informeren over (onder)voeding en valpreventie? Volgende materialen zijn bij jouw Logo of online beschikbaar:

- 👤 Receptenboekje
- 👤 Informatiebrochure gezond wandeltussendoortje
- 👤 Infofiche voeding en valpreventie
- 👤 Voedingsadvies voor 60-plussers vind je [hier](#).
- 👤 Meer informatie over de preventie van ondervoeding lees je [hier](#).

Beweeg- of wandelactiviteiten

Sla de handen in elkaar

Als lokale organisatie, zorginstelling, woonzorg- of dienstencentrum kun je mee gebruik maken van de verschillende beweegmogelijkheden in de buurt, zoals de voetgangerscirkel en de beweegroute binnen de gemeente. Ook de samenwerking met andere lokale partners is een must voor de uitbouw van een breder bewegingsbeleid en het organiseren van beweegactiviteiten binnen jouw organisatie.

Enkele tips:

- † Start een **werkgroep** op. Betrek ook zeker de bewoners of bezoekers zodat geplande activiteiten en beleid afstemmen met hun wensen en noden.
- † 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. Of kijk samen met de BOV-coach om een beweegactiviteit te organiseren.
- † Breng het **beweegaanbod** van de **lokale verenigingen** onder de aandacht door bijvoorbeeld een Facebookbericht, een artikel of rubriek in jullie infokrant, een folder in het dienstencentrum,... De maandelijkse fietstoch, de avondwandeling, het petanquetornooi,... elke vorm van beweging telt!
- † Benut het ruime verenigingsleven om bewegingsactiviteiten op te zetten of te promoten. beweging kan je combineren met cultuur, educatieve vorming, mediagebruik, gezonde voeding,...
- † Neem zeker ook eens een kijkje op de [UiT agenda](#) voor activiteiten in de buurt.

Beweegactiviteiten kunnen het ganse jaar door georganiseerd worden. Zorg voor een gevarieerd en afgestemd beweegaanbod zodat beweging een dagelijkse routine wordt.

Enkele tips:

- † Zorg voor een uitnodigend en **laagdrempelig** aanbod waarbij je spreekt over bewegen en niet over sporten.
- † Zorg voor een **beweeghoek** of plek zodat bewoners of bezoekers zelfstandig aan de slag kunnen op elk uur van de dag.
- † Zet jullie **hometrainers** op een leuke en zichtbare plek. Zien bewegen, doet bewegen!
- † Hang enkele **beweegoefeningen** uit het nieuwe oefenboek omhoog.

Kwispelstappers



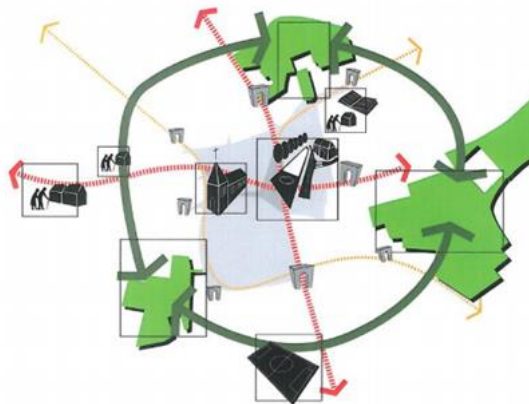
De Kwispelstappers zet in op **beweging en ontmoeting**. Het concept is eenvoudig: een groep ouderen gaat samen met vrijwilligers **op stap met een hond** in hun eigen buurt. Een manier om meer te bewegen, andere ouderen uit de buurt te ontmoeten én voor dieren te zorgen. Belangrijke kenmerken van dit 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 heeft Gezond Leven 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 Logo!

Voetgangerscirkel

Een voetgangerscirkel is een **aneengesloten wandelroute** die voetgangers in staat stelt 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, afritjes gemaakt, oversteekplaatsen (met meer groentijd) gerealiseerd, obstakels op de trottoirs opgeruimd en rustpunten aangelegd. Er is duidelijke bewegwijzering en voldoende verlichting.



Geen voetgangerscirkel in de buurt of minder toepasselijk voor jullie bewoners? Werk zelf een voetgangerscirkel uit binnen jullie voorziening. Stippel een veilige route uit voor bewoners waarbij ze langs verschillende belangrijke plaatsen binnen de afdeling of binnen de voorziening passeren. Denk bijvoorbeeld aan de verpleegpost, het kapsalon, onthaal en het restaurant. Langs de route kun je ook werken met beweegoefeningen.

Beweegroutes

Een beweeg- of wandelactiviteit organiseren en geen inspiratie? Dan is de beweegroute een leuke activiteit! Een overzicht van alle beweegroutes is te vinden op www.10000stappen.be.



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 of versterkt worden door een andere actie. Je kan de rally in verschillende contexten gebruiken: bij een korte of lange wandeling, zowel binnen als buiten.



Praktisch:

- ‡ Vraag via het Logo gratis de digitale bestanden aan. De materialen druk je zelf af.
- ‡ Stippel een wandeling uit. Dit kan perfect ook de gang van het woonzorgcentrum zijn of in jullie binnentuin.
- ‡ Duid met pijlen telkens de weg aan naar de volgende poster (quizvragen).
- ‡ Op het einde van het parcours deponeren de deelnemers hun antwoordformulier in een bus of geven ze het af aan een medewerker. Daar zijn ook de antwoorden beschikbaar. Je kunt er ook voor kiezen de antwoorden bij de volgende quizvraag te gangen, zo hoeft je geen medewerkers te voorzien.

Wil je zelf een gezondheidsrally organiseren? Contacteer jouw Logo voor alle documenten.

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.

Wil je zelf een knelpuntenwandeling organiseren? Vraag jouw Logo naar de handleiding, knelpuntenfiche en advies!



Gezondheidswandeling

Bij gezondheidswandelingen wordt minstens één keer per week een half uur in groep gewandeld.

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.

Nog op zoek naar een andere invulling voor jullie wandeling?

- ‡ Ga voor een korte **rollatorwandeling** of een iets langere **rolstoelwandeling**. Maak zeker ook gebruik van de checklist om veilig op stap te gaan!
- ‡ **Kunst- of muziek wandeling**. Stippel een wandelroute uit met verschillende kunstobjecten die rondom het dienstencentrum of woonzorgcentrum gelegen zijn of geplaatst worden. Betrek zeker ook lokale kunstenaars of scholen en academies uit de buurt om hieraan mee te werken. Ook eigen bewoners en bezoekers kunnen hieraan meewerken!
- ‡ Maak een **weetjes-wandeling**. Onderweg kom je alles te weten over valpreventie.
- ‡ **Fotowandeling of -zoektocht** naar verschillende hulpmiddelen om vallen te voorkomen.

Het Logo helpt je graag verder met het uitwerken van jullie wandeling. We hebben al tal van materialen beschikbaar. Meer weten? Stel jouw vraag onze stafmedewerker joke@logomiddenwvl.be.

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. Je kan dit ook doen voor rolstoelgebruikers.

Voordelen rollatortreffen:

- ‡ Samen in beweging.
- ‡ Het haalt ouderen uit hun sociaal isolement.
- ‡ Het brengt toegankelijkheid onder de aandacht.
- ‡ Doorbreken van het taboe rond het gebruik van een rollator.

Praktisch:

- ‡ 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. Fitte 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 een infostand.
- ‡ Belangrijke partners zijn vrijwilligers, familie en vrienden, mutualiteiten, thuiszorgwinkels, stadsdiensten, ouderenorganisaties, fietsherstellers, ...

Nuttige tips:

- ‡ 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 het rugnummer van de deelnemers.
- ‡ Laat deelnemers hun rollator of rolstoel **tunen** met accessoires, zoals mandjes, paraplu, stokhouder en... Zorg voor een prijs voor de mooiste rollator.

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

Rollatorparcours

Door het organiseren van een **rollatorparcours** kan je inzetten op het veilig en correct gebruiken van de rollator. Informeer de gebruiker eerst over het correct afstellen van de rollator en laat daarna enkele oefeningen uitvoeren. Werk hiervoor zeker samen met jullie ergotherapeut, (lokale) kinesisist en ook de thuiszorgwinkel kan hier een partner zijn. Bekijk ook zeker de checklist 'Veilig op stap met de rollator'.

Enkele mogelijke oefeningen:

- † Veilig gaan zitten en terug opstaan
- † Zigzag lopen tussen de kegeltjes
- † Een drempel op- en afstappen
- † Voorwerpen verplaatsen en meevoeren op de rollator
- † Kort leren draaien in de lift

Fit-o-meter

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](#). Zelf een fit-o-meter opmaken binnen jouw organisatie? Hang her en der opdrachten in de gang of in jullie binnentuin om uit te voeren met als doel fit te blijven en valincidenten te voorkomen.

Zitdans/stoelendans

Plezier is belangrijk om ouderen in beweging te brengen, net als muziek. Zitdans is hierbij de perfecte combinatie van de twee. Organiseer **zitdans als beweegactiviteit**. Zorg voor aangepaste muziek aan de leefwereld van de doelgroep, zo breng je hen meteen in de juiste stemming. Tijdens deze activiteit moet je het ritme en het tempo van de muziek aanpassen, zodat ze niet snel moe worden.

Maak ook variaties op deze activiteit. Laat alle deelnemers in een kring zitten. Één deelnemer wantelt rond de kring (of zorgverlener indien minder mobiele groep). Als de muziek aangaat begint de deelnemer rond de kring te stappen. Het is de bedoeling dat de deelnemer iemand uit de kring op de rug tikt als de muziek stopt. Deze persoon moet vervolgens een beweegoefening doen.

Bij mobiele deelnemers kun je de deelnemers ook van positie laten wisselen. Zo komt iedereen elke keer op een andere stoel te zitten.

Graag wat inspiratie voor beweegoefeningen? Vraag bij jouw Logo naar de brochure vol beweegoefeningen. Ga je liever aan de slag met beeldmateriaal? Dan kun je bij ons ook filmpjes met beweegoefeningen aanvragen met Saartje Vandendriessche.

Tour le velo

Organiseer in het kader van valpreventie 'Tour le Velo' of jullie eigen Rond van Vlaanderen. Laat bewoners/bezoekers (en personeelsleden) fietsten en probeer zo (per afdeling) de meeste kilometers af te leggen. Van eigen koersfiets tot hometrainers en MOTOMed bewegingstrainers, iedereen kan deelnemen!



Inspiratie: Week van de Valpreventie tour de Zilverberg (WZC De Zilverberg Roeselare).

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 dragen
- ♣ ...

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 sensibiliseren en 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.

Kijk ook zeker eens binnen jullie voorziening 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**? Een overzicht van risicovolle medicatie vind je [hier](#) terug.

Hierbij enkele tips:

- † Sla de handen in elkaar. Contacteer de juiste partners zoals CRA, huisartsen en apothekers en kijk samen hoe je deze actie vorm kan geven.
- † Publiceer de **medicatietest** uit de educatiebrochure in jullie infoblad of bewonerskrant.
- † Organiseer samen met de cultuurdienst de **voorstelling** van Kris Baert: 'Hoe slapen weer een zaligheid werd.'
- † Organiseer de **slaapquiz** of de **veiligheidsbingo**.
- † Deel de **tips** voor een goede slaap in jullie infoblad of op jullie Facebookpagina. De tips kun je in de educatiebrochure terugvinden.
- † Maak gebruik van het **algoritme** bij het rationaliseren en eventueel afbouwen/stoppen van psychofarmaca. Er is een algoritme voor:
 - † Benzodiazepine
 - † Antipsychotica
 - † Antidepressiva

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

Wil je graag meer tips, inspiratie of de algoritmes? Contacteer jouw Logo.

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 factor 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!'
- † Checklist 'Een valvrije kamer? 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*



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.

Praktisch:

- † 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

Bewoners of bezoekers op een toegankelijke en speelse manier informeren over valpreventie? Organiseer een spelnamiddag 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,...

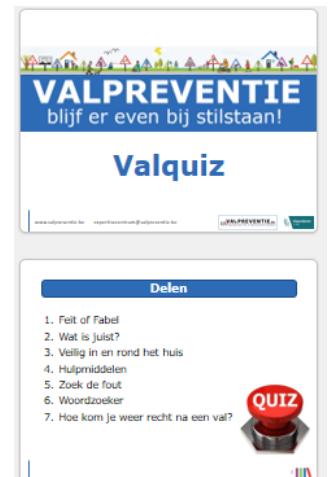
Aan de hand van juist/fout-vragen en meerkeuzevragen komen de deelnemers vanalles te weten over slaapmedicatie, alternatieven voor slaapmedicatie, slaaptips,...

Als Logo ondersteunen we je met een handleiding en vragen en antwoordenlijst. Vraag er naar bij jouw Logo 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 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 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.

Infostand

Informeel en sensibiliseer bezoeker over valrisico's maar ook over het belang van bewegen via een **infostand** aan jullie onthaal of restaurant.

Voorbeeld Week van de Valpreventie infostand (WZC De Zilverberg Roeselare).



Tips:

- ‡ Voorzie een **roll-up banner** om jullie infostand goed zichtbaar te maken.
- ‡ Zorg ook voor **affiches en brochures**. Als Logo ondersteunen we je met de nodige materialen. Vraag er naar of bestel ze gratis via het bestelformulier.
- ‡ Maak het **interactief** door het gebruik van een van de checklists.
- ‡ Voorzie een tablet of computer om presentatie of filmmateriaal te laten afspelen.
- ‡ Wees origineel.
Ddraai aan het rad van fortuin en kom iets te weten over de stelling op het rad.



Foto bol.com

Valpreventieparcours



Valpreventie onder de aandacht brengen bij medewerkers of 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.

Escape-room

Stel zelf een escape-room op waarbij je bijvoorbeeld zo snel mogelijk een persoon naar het toilet moet begeleiden (variant valpreventieparcours). Er moeten tal van risicofactoren gevonden en behandeld worden om op tijd de escape-room te verlaten. Je kunt zo ook de escape-room aanpassen naar het doelpubliek. Vraag jouw Logo om begeleiding hierbij.

Levend ganzenbord

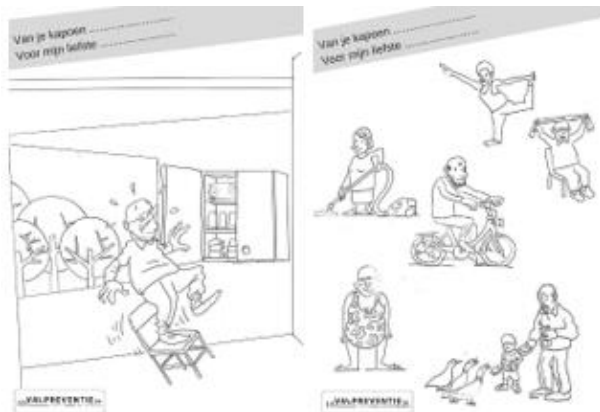
Tover de vloer van jullie dienstencentrum of leefruimte om tot levensgroot ganzenbord. De deelnemers zijn levende pionnen die zo snel en veilig mogelijk het pad moeten afleggen. Afhankelijk van het vak waarop ze terecht komen moet een 'doe-opdracht' (beweegoefening) uitgevoerd of een kennisvraag beantwoord worden.

Als Logo helpen we jullie op weg met vragen en antwoorden en bijpassende beweegopdrachten voor jullie doelgroep.



Kleurplaten

De context van de oudere speelt een belangrijke rol op het valrisico van de oudere. Daarom kan je naast het aanspreken van de oudere, ook kinderen en kleinkinderen betrekken. De kleinkinderen kunnen je bijvoorbeeld een kleurplaat voor oma of opa laten inkleuren in het thema van valpreventie.



Op de achterkant van de kleurplaat zet je bondige informatie over valrisico's en de 'Week van de Valpreventie' voor de kinderen en de ouderen.

BESTELFORMULIER Week van de Valpreventie 2024

Organisatie:

Contactpersoon:

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:

- Folder € 0.04
Aantal:
- Affiche € 0.15
Aantal:
- Placemats bewegingsdriehoek € 0.04
Aantal:
- Roll-up banner (gratis)
Ik wil de roll-up banner ontlene 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 ontlene 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 ontlene voor volgende periode:
.....
- Animatiefilmpje (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)
 - Algoritme (voor zorgverleners)
 - Benzodiazepine
 - Antipsychotica
 - Antidepressiva

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

- Affiche € 0.22
Aantal:
- Placemats € 0.04
Aantal:

Volgende materialen wens ik te ontvangen:

- L- Tafelstaander (gratis)
Aantal:
Welke affiches wens je hiervoor te gebruiken?
.....

Ik wil de L- tafelstaander ontlenen voor volgende periode:

-
- Huisje Weltevree (gratis)
Ik wil het spel ontlenen voor volgende periode:
.....
 - Valpreventieparcours (gratis)
Ik wil het spel ontlenen voor volgende periode:
.....

Volgende materialen wens ik digitaal te ontvangen (*gratis*):

- Sociale mediabericht BOV
 - Doorverwijzen
 - Hoe werkt het?
 - Bewegen en mentale problemen: bewegen helpt!
 - Algemeen filmpje
- Woordzoeker
- 10 Wandel-weetjes
- ‘Wist je datjes’
 - 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
 - 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!
 - *NIEUW* Vallen voorkomen? Doe de test
- Receptenboekje
- Informatiebrochure gezond wandeltussendoortje
- Infofiche voeding en valpreventie
- Animatiefilmpje valangst
- Getuigenisfilmpje 'Laat angst om te vallen je leven niet bepalen'
- Handleiding voor kwispelstappers
- Gezondheidswandeling: ondersteunende documenten
 - Thuissetting
 - Woonzorgcentrum
- Gezondheidsrally valpreventie
- Filmpjes beweegoefeningen met Saartje Vandendriessche
- Kleurplaten
- Valquiz
- Slaapquiz
- Veiligheidsbingo

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

- Kwispelstappers
- Voetgangerscirkel
- Beweegroutes
- Knelpuntenwandeling
- Gezondheidswandeling
- Rollatortreffen

Terug te sturen naar het [Logo, Mandellaan 101, 8800 Roeselare](#) ter attentie van Delepierre of te mailen naar: joke@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 [leper](#). Het ander materiaal kun je afhalen na afspraak in Roeselare of in leper. 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.

