

# Doe-opdracht

## **Armoefening:**

- Ga rechtop staan of zitten.
- Hef je armen horizontaal op tot schouderhoogte en laat je arm daarna terug zakken langs je lichaam.
- Herhaal dit 5 keer.

# Doe-opdracht

## **Beenoefening:**

- Ga rechtop staan naast een stevige stoel of tafel voor ondersteuning indien nodig.
- Til één been op, recht naar voren zonder je knie te plooien, houd dit even vast en laat je been dan weer zakken.
- Herhaal dit 5 keer voor elk been.





# Doe-opdracht

## **Heupoefening:**

- Sta rechtop met je handen op je heupen.
- Maak langzaam cirkelvormige bewegingen met je heupen, eerst met de klok mee en vervolgens tegen de klok in.
- Herhaal dit 5 keer in elke richting.

# Doe-opdracht

## **Knieoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond en je knie in een hoek van 90 graden.
- Streck één been recht naar voren, houd dit een paar seconden vast en buig je knie dan terug.
- Herhaal dit 5 keer voor elk been.







# Doe-opdracht

## **Zit-en-Sta Oefeningen:**

- Ga zitten op een stevige stoel met je rug recht en je voeten plat op de grond.
- Sta langzaam op en ga dan weer rustig zitten
- Herhaal dit 3 keer.

# Doe-opdracht

Toon aan de groep hoe je op een correcte manier met uw rollator wandelt.





# Doe-opdracht

Toon aan de groep hoe je op een correcte manier zonder rollator naar de tafel wandelt.

# Doe-opdracht

Toon aan de groep hoe je op een correcte manier rechtstaat vanuit uw stoel.







# Doe-opdracht

Toon aan de groep hoe je op een correcte manier gaat zitten in uw stoel.

# Doe-opdracht

## **Beenoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond en je knie in een hoek van 90 graden.
- Hef één been naar omhoog met knie geplooid, houd dit een paar seconden vast en laat daarna je been terug zakken.
- Herhaal dit 5 keer voor elk.





# Doe-opdracht

## **Bijtrekpas (links en rechts):**

- Sta rechtop met je handen op je heupen.
- Zet een stap naar rechts en dan terug naar links.
- Herhaal dit 5 keer voor elke richting.

# Doe-opdracht

## **Knieoefening:**

- Ga rechtop staan naast een stevige stoel of tafel voor ondersteuning indien nodig.
- Plooi je knie zodat je onderbeen naar achteren gaat, houd dit even vast en strek dan terug je been.
- Herhaal dit 5 keer voor elk been.







# Doe-opdracht

## **Nekoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Kijk naar rechts door het draaien van je hoofd naar rechts. Kijk naar links door het draaien van je hoofd naar links.
- Herhaal dit 5 keer voor elke richting.

# Doe-opdracht

## **Nekoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Beweeg je hoofd naar je linkerschouder door te kantelen en strek dan terug je nek. Doe dit ook naar de rechterkant.
- Herhaal dit 5 keer voor elke richting.





# Doe-opdracht

## **Arm-en-knieoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Hef je linker been naar omhoog met knie geplooid en breng tegelijkertijd je linker elleboog naar je knie. Doe je been terug naar beneden en je arm terug langs je lichaam. Doe dit ook met de andere kant.
- Herhaal dit 5 keer voor elke kant.

# Doe-opdracht

## **Aanraken van voeten:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Streck je armen voor je uit en buig langzaam je hele bovenlichaam naar voren en raak te toppen van je tenen aan. Daarna kom je terug recht.
- Herhaal dit 5 keer.







# Doe-opdracht

## **Armoefening:**

- Je maakt vuisten van je handen en houd je vuisten voor je borst.
- Je strekt je ene arm voor je uit alsof je aan het boxen bent en daarna breng je je vuist terug naar je borst. Doe dit ook met de andere arm.
- Herhaal dit 5 keer voor elke arm.

# Doe-opdracht

## **Schouderoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Trek je beide schouders op naar omhoog en ontspan ze daarna terug.
- Herhaal dit 5 keer.





# Doe-opdracht

## **Enkeloefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Rol je voeten van je tenen naar je hiel.
- Herhaal dit 5 keer.

# Doe-opdracht

## **Vingeroefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Knijp je handen tot vuisten en ontspan ze daarna terug.
- Herhaal dit 5 keer.







# Doe-opdracht

## **Armoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Streck je armen boven je hoofd en laat ze terug zakken langs je lichaam.
- Herhaal dit 5 keer.

# Doe-opdracht

## **Polsoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Steek je armen gestrekt voor je uit en knijp je handen tot vuisten
- Draai daarna cirkels met je pols.
- Verander ook eens van richting.





# Doe-opdracht

## **Schouderoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Draai je schouders in cirkels naar voren. Doe dit ook naar de andere richting.
- Herhaal dit 3 keer voor elke richting.

# Doe-opdracht

## **Armoefening:**

- Je maakt vuisten van je handen en houd je vuisten voor je borst.
- Je strekt je beide arm voor je uit en beweeg naar voren alsof je aan het roeien bent en daarna breng je je vuist terug naar je borst en ga je terug naar achteren.
- Herhaal dit 5 keer.







# Doe-opdracht

## **Nekoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Je kijkt naar boven door je hoofd naar achteren te kantelen. Kijk daarna naar beneden door je hoofd naar voren te kantelen.
- Herhaal dit 5 keer voor elke richting.

# Doe-opdracht

## **Arm-en-beenoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Hef je been één voor één op en beweeg je armen heen en weer zoals je aan het lopen bent.





# Doe-opdracht

## **Armoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Steek je armen gestrekt voor je uit en plooi je elleboog zodat je onderarm naar je toe komt. Doe dit met beide armen.
- Herhaal dit 5 keer voor elke arm.

# Doe-opdracht

## **Rompoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Neem met je ene hand de leuning of onderkant van je stoel vast en strek je arm schuin naar beneden langs je lichaam.
- Beweeg met je romp langs links alsof je de grond wil raken. Doe dit langs beide kanten.
- Herhaal dit 5 keer voor elke kant.







# Doe-opdracht

## **Beenoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Stap met je linker been naar links en daarna met je rechter been naar rechts zodat ze wijd staan. Sluit dan terug been per been.
- Herhaal dit 5 keer.

# Doe-opdracht

## **Romp oefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Hou met beide handen de tafel vast.
- Draai naar rechts/links met je boven lichaam.
- Verander ook eens van richting.
- Herhaal dit 3 keer voor elke richting.





# Doe-opdracht

## **Enkeloefening:**

- Ga rechtop staan naast een stevige stoel of tafel voor ondersteuning indien nodig.
- Sta met je voeten naast elkaar op de grond.
- Zoek je balans en ga dan op je tenen staan, door je hiel van de grond te duwen.
- Laat je voeten dan weer in de ruststand zakken.
- Herhaal dit 5 keer.

# Doe-opdracht

## **Heupoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Kruis uw rechterbeen over uw linkerbeen.
- Breng het rechterbeen terug.
- Wissel ook eens van been die zich moet verplaatsen
- Herhaal dit 5 keer met elk been.







# Doe-opdracht

## **Beenoefening:**

- Ga rechtop staan naast een stevige stoel of tafel voor ondersteuning indien nodig.
- Zwaai je rechterbeen opzij zonder je knie te plooien.
- Laat je rechterbeen dan weer terug komen bij je linkerbeen.
- Herhaal dit 5 keer voor elk been.

# Doe-opdracht

## **Arm-en-beenoefening:**

- Ga rechtstaan met je voeten plat op de grond.
- Hef je been één voor één op en beweeg je armen heen en weer zoals je aan het lopen bent.





# Doe-opdracht

## **Schouderoefening:**

- Leg beide handen op je schoot.
- Haal 1 hand van je schoot en raak je schouder aan van je andere arm.
- Doet dit 5 keer voor elke schouder.

# Doe-opdracht

## **Knieoefening:**

- Ga rechtop staan naast een stevige stoel of tafel voor ondersteuning indien nodig.
- Sta met je voeten beetje uit elkaar op de grond.
- Ga beetje door de knieën en kom terug recht.
- Herhaal dit 5 keer.







# Doe-opdracht

## **Bijtrekpas (voor en achter):**

- Sta rechtop met je handen op je heupen.
- Zet een stap naar voren en dan terug naar achteren.
- Herhaal dit 5 keer voor elke richting.

# Doe-opdracht

## **Knieoefening:**

- Schuif een beetje vooruit in je stoel en zet je voeten plat op de grond.
- Plooi je knie zodat je onderbeen naar achteren gaat, houd dit even vast en strek dan terug je been.
- Herhaal dit 5 keer voor elk been.





# Doe-opdracht

## **Vingeroefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Hou je handen voor je uit en beweeg je vingers alsof je piano aan het spelen bent.

# Doe-opdracht

## **Armoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Houd je armen boven je hoofd en maak grote zwaaibewegingen van links naar rechts.







# Doe-opdracht

Toon aan de groep hoe je op een correcte manier op een stoel zit.

# Doe-opdracht

## **Knieoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond en je knie in een hoek van 90 graden.
- Streck beide benen naar voren, houd dit een paar seconden vast en buig je knieën dan terug.
- Herhaal dit 5 keer.





# Doe-opdracht

## **Beenoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Stap met beide benen terzelfdertijd naar buiten zodat je benen uit elkaar staan en daarna sluit je terug de benen tegelijk.
- Herhaal dit 5 keer.

# Doe-opdracht

## **Armoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Je maakt vuisten van je beide handen en houdt je beide armen gestrekt voor je uit op schouderhoogte
- Houd ze daar even vast en laat ze dan terug zakken langs je lichaam.
- Herhaal dit 5 keer.







# Doe-opdracht

## **Zitoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond, je rug tegen de leuning en je knieën in een hoek van 90 graden.
- Nu schuif je je naar voren in de stoel daar uw poep beetje bij beetje op te heffen en te verplaatsen.
- Als je op het puntje van de stoel zit schuif je terug naar achteren.
- Herhaal dit 3 keer.

# Doe-opdracht

## **Schouderoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Hou je ellebogen in hoek van 90 graden.
- Laat je armen langs je lichaam vallen en beweeg deze van naar voor en naar achteren alsof je aan het skiën bent.





# Doe-opdracht

## **Enkeloefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Streck je rechterbeen voor je uit en draai cirkels met je rechterenkel. Doe dit ook voor je linkerbeen en linkerenkel.
- Verander ook eens van richting.

# Doe-opdracht

## **Vingeroefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Leg je handen met de handpalm naar boven op tafel.
- Raak met je duim vinger per vinger aan.
- Doe dit ook bij de andere hand.
- Herhaal dit 3 keer bij elke hand.







# Doe-opdracht

## **Schouderoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Trek je rechterschouder op naar omhoog en ontspan hem daarna terug. Doe dit ook met de andere schouder.
- Herhaal dit 5 keer bij elke schouder.

# Doe-opdracht

## **Polsoefening:**

- Ga zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Draai je om naar je rechterbuur en zwaai eens naar hem/haar.
- Draai je dan om naar je linkerbuur en zwaai ook eens naar hem/haar.
- Herhaal dit 2 keer.





# Juist/fout vraag 1

Het is belangrijk om goed licht in de kamer te hebben.

# Juist/fout vraag 2

Schoenen met gladde zolen moeten best vermeden worden om vallen te voorkomen.







# Juist/fout vraag 3

Het is veilig om losliggende matten op de vloer te laten liggen, omdat ze geen valrisico vormen.

# Juist/fout vraag 4

Kracht en balans hebben een invloed op het risico van vallen.





# Juist/fout vraag 5

Medicijnen die duizeligheid veroorzaken, bespreek ik best met mijn arts of apotheker.

# Juist/fout vraag 6

Vitamine D en calcium zorgt voor zwakkere botten.







# Juist/fout vraag 7

Het nemen van maatregelen om de slaapkamer veiliger te maken, zoals het installeren van bedrails, kan het risico op vallen verhogen.

# Juist/fout vraag 8

Als je rechtekomt uit bed, blijf je best eerst een paar minuten zitten voor je gaat rechtstaan.





# Juist/fout vraag 9

Als ik val of gewond ben moet ik de dokter niet op de hoogte brengen.

# Juist/fout vraag 10

Het dragen van zware lasten kan ervoor zorgen dat ik val.







# Juist/fout vraag 11

‘s Nachts doe ik het licht aan om mij te verplaatsen doorheen de kamer zodat ik niet val.

# Juist/fout vraag 12

Antislipmatten hebben geen meerwaarde in mijn  
badkamer.





# Juist/fout vraag 13

Ik hoef mijn ogen niet meer te laten controleren als onderdeel van valpreventie.

# Juist/fout vraag 14

Door het drinken van alcohol ga je trager reageren.







# Juist/fout vraag 15

Ik blijf beter zitten in mijn zetel, zo heb ik minder kans om te vallen.

# Juist/fout vraag 16

Balansoefeningen zijn alleen nodig voor mensen die al eens zijn gevallen.





# Juist/fout vraag 17

Ook als oudere heeft dagelijks bewegen nog steeds een positief effect op gezondheid.

# Juist/fout vraag 18

Het gebruik van een wandelstok of rollator indien aanbevolen door een gezondheidsprofessional kan helpen stabiliteit te bieden en het risico op vallen te verlagen.







# Juist/fout vraag 19

Elke seconde valt er wereldwijd een 65-plusser.

# Juist/fout vraag 20

Regelmatige lichaamsbeweging kan de spierkracht en balans verbeteren, wat het risico op vallen kan verminderen.





# Juist/fout vraag 21

Vallen hoort bij ouder worden, je kan hier niets aan doen.

# Juist/fout vraag 22

Hoe meer je beweegt, hoe meer je kans hebt om te vallen.







# Juist/fout vraag 23

In een woonzorgcentrum valt de helft van de bewoners  
minstens 1 maal per jaar.

# Juist/fout vraag 24

Een gezond dieet kan bijdragen aan het verminderen van het risico op vallen.





# Juist/fout vraag 25

Bewegen is goed voor je botten.

# Juist/fout vraag 26

Enkel melkproducten zijn een bron van calcium (kalk).







# Juist/fout vraag 27

Vallen wordt enkel veroorzaakt door een onveilige omgeving.

# Juist/fout vraag 28

De kinesitherapeut kan met behulp van enkele korte testen inschatten of je een vergroot risico hebt om te vallen.





# Juist/fout vraag 29

Last hebben van duizeligheid bij het rechtstaan of na het eten vergroot het risico om te vallen.

# Juist/fout vraag 30

Er zijn verschillende factoren die het risico op een valpartij kunnen vergroten.







# Juist/fout vraag 31

Mannen vallen meer dan vrouwen.

# Juist/fout vraag 32

Het hebben van goede grip- en evenwichtsfuncties kan helpen om het risico op vallen te verminderen.





# Juist/fout vraag 33

Het hebben van osteoporose, een aandoening die de botten verzwakt, kan het risico op vallen vergroten.

# Juist/fout vraag 34

Het hebben van huisdieren vergroot het risico op vallen, vooral als ze rond je voeten lopen.







# Juist/fout vraag 35

Hier in het woonzorgcentrum hoef ik me helemaal geen zorgen te maken om te vallen.

# Juist/fout vraag 36

Regelmatige controle van de gezondheid van de voeten, inclusief het knippen van de teennagels en het inspecteren op wondjes, kan het risico op vallen verminderen.





# Juist/fout vraag 37

Het dragen van kleding met losse of lange mouwen kan het risico op vallen vergroten, omdat ze kunnen blijven haken aan voorwerpen.

# Juist/fout vraag 38

Het hebben van onvoldoende slaap kan het risico op vallen vergroten.







# Juist/fout vraag 39

Valpreventieprogramma's zijn alleen effectief voor jongere volwassenen en hebben geen invloed op ouderen.

# Juist/fout vraag 40

Het hebben van een gezond sociaal netwerk kan het risico op vallen verminderen.





# Juist/fout vraag 41

Het drinken van voldoende water kan helpen om duizeligheid en uitdroging te voorkomen, waardoor het risico op vallen afneemt.

# Juist/fout vraag 42

Het hebben van een veilige looproute in huis, vrij van obstakels en hindernissen, kan het risico op vallen verminderen.







# Juist/fout vraag 43

Het hebben van vertrouwen in het lopen kan het risico op vallen verminderen.

# Juist/fout vraag 44

Het hebben van een veilige trap met goede leuning kan het risico op vallen verminderen.





# Juist/fout vraag 45

Het dragen van schoenen met hoge hakken kan het risico op vallen verminderen omdat het de stabiliteit van de enkels vergroot.

# Juist/fout vraag 46

Het consumeren van cafeïnehoudende dranken kan het risico op vallen verminderen door een verbeterde alertheid.







# Juist/fout vraag 47

Het hebben van een gezond gewicht kan het risico op vallen verminderen omdat het de belasting op de gewrichten vermindert.

# Juist/fout vraag 48

Het dragen van brillen kan het risico op vallen verminderen.





# Juist/fout vraag 49

Het hebben van een gezonde bloeddruk heeft geen invloed op het risico op vallen.

# Juist/fout vraag 50

Het dragen van antislipsokken kan het risico op vallen vergroten omdat ze de grip op de vloer verminderen.



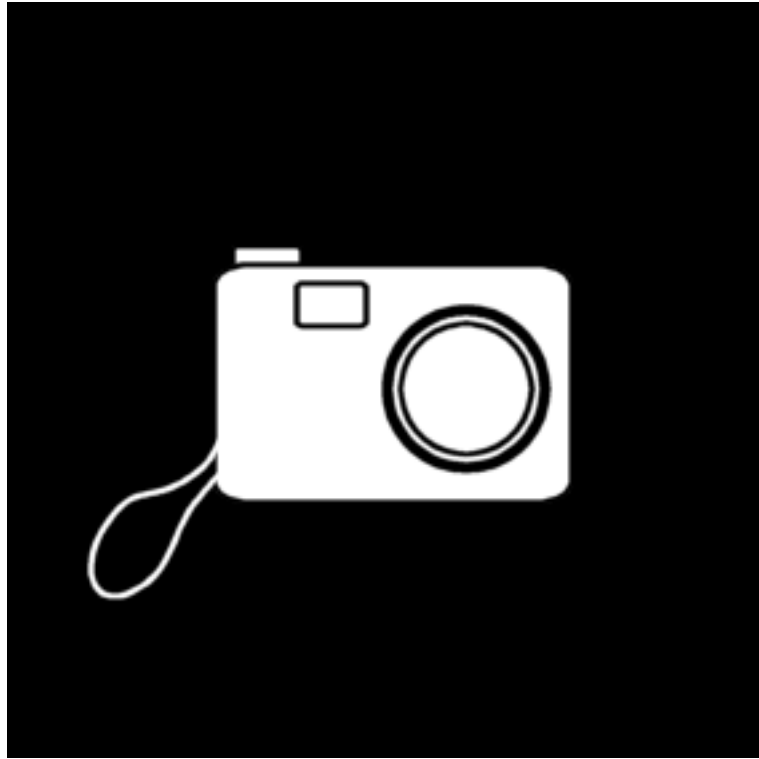




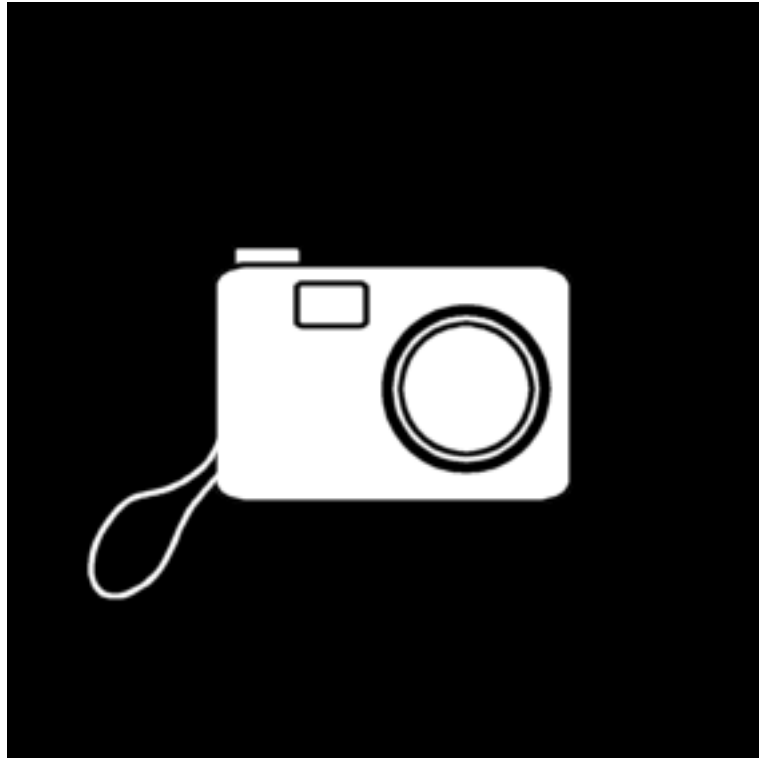


of

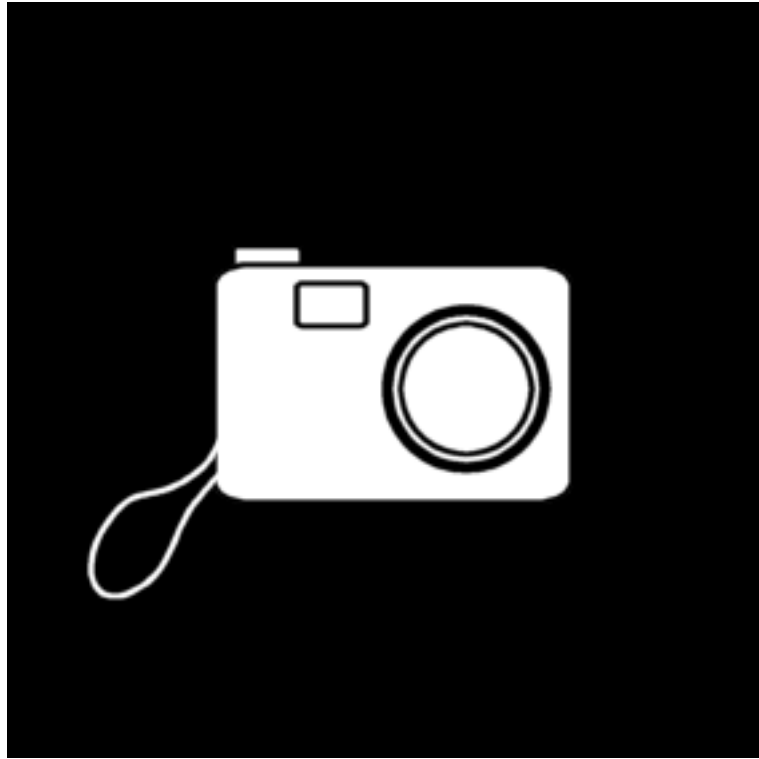




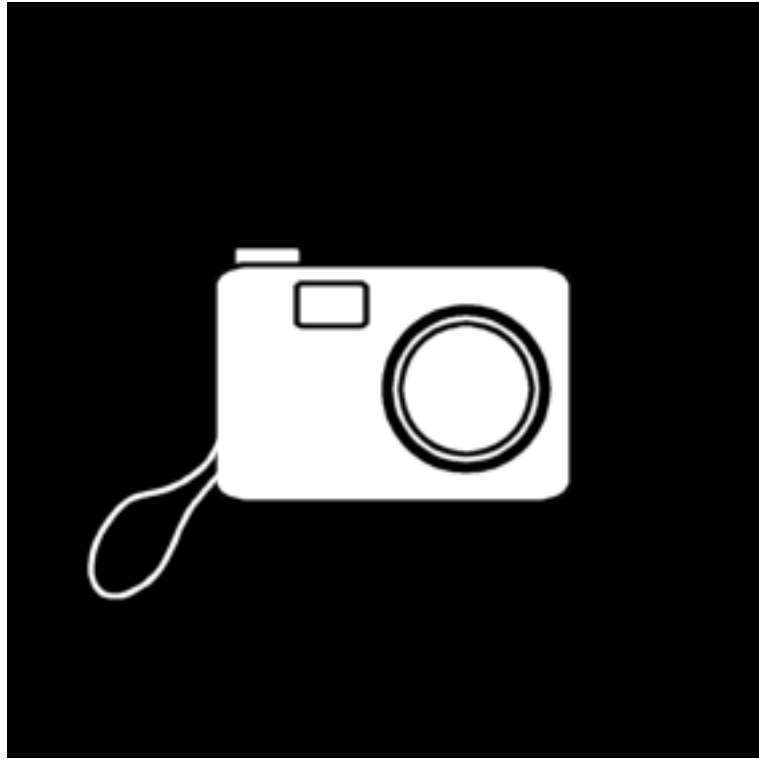






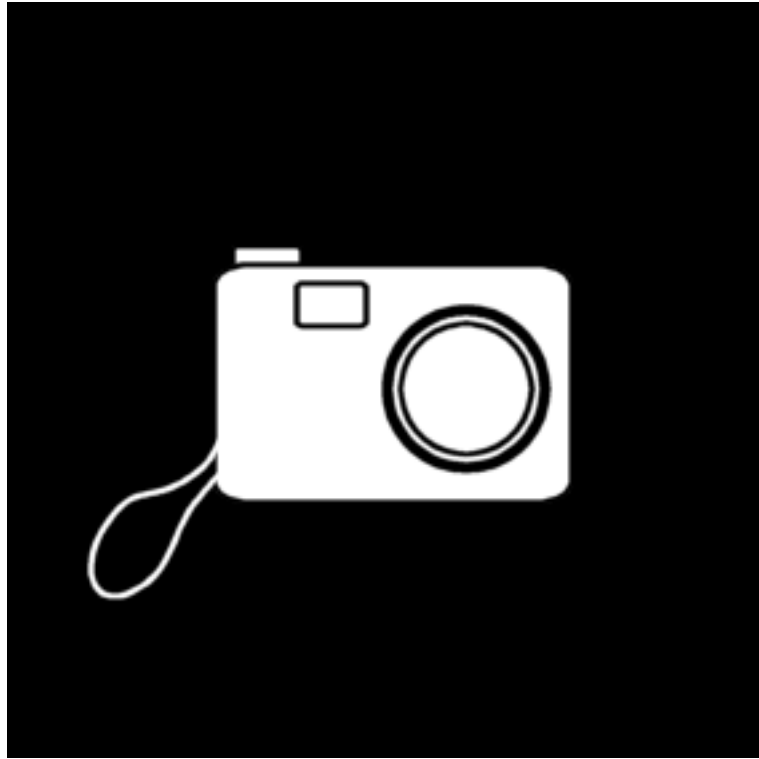




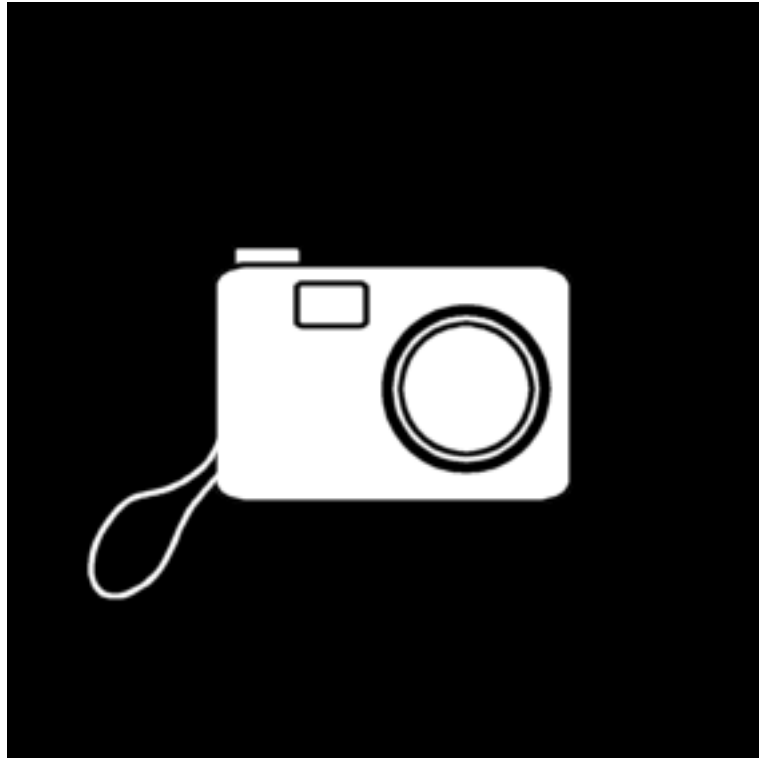




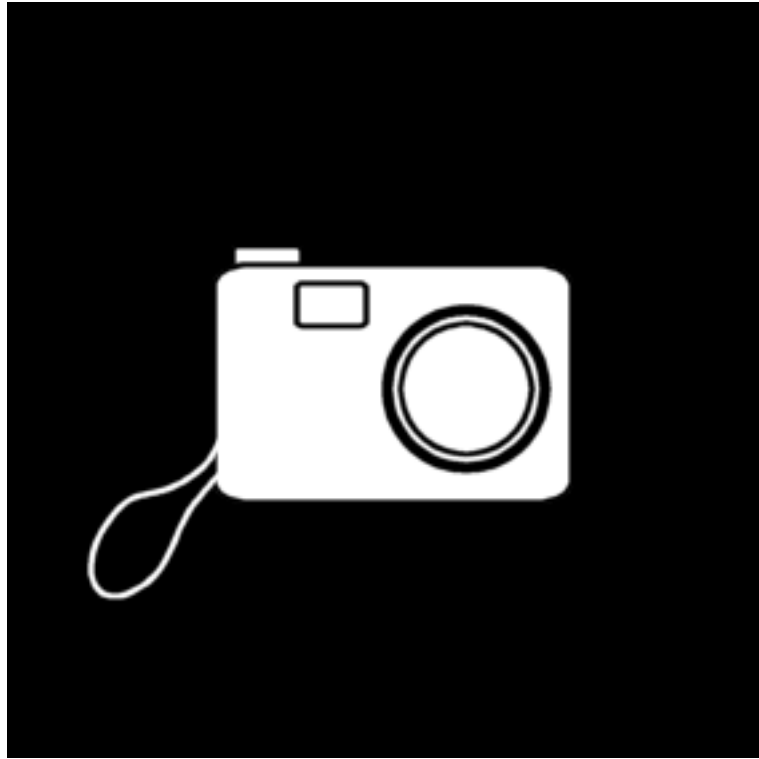




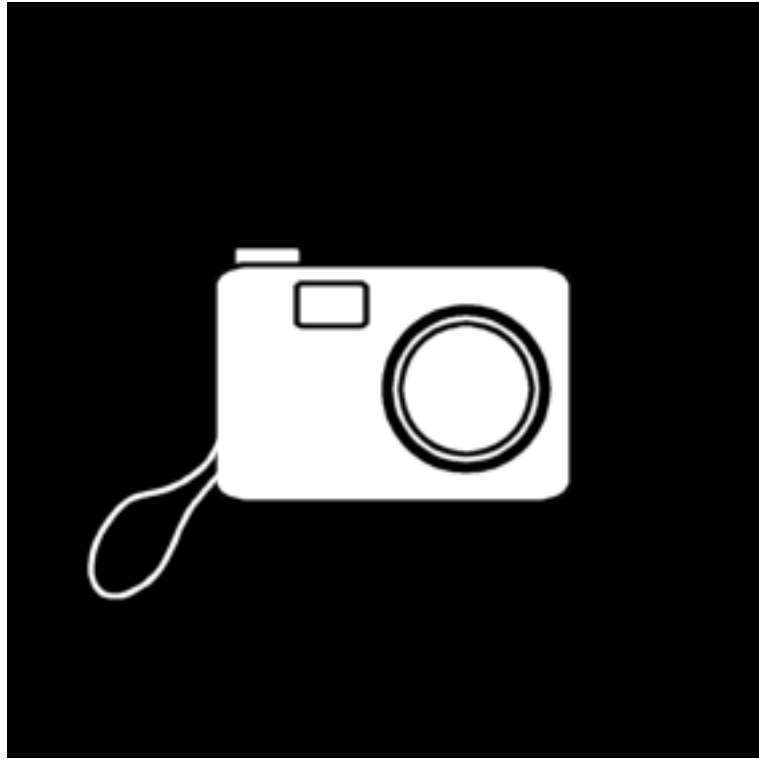






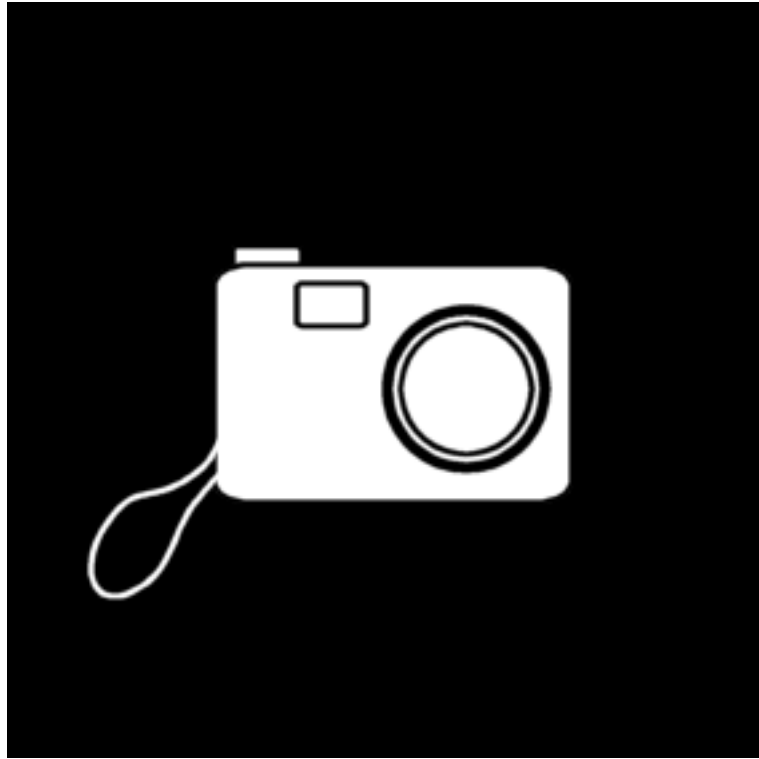




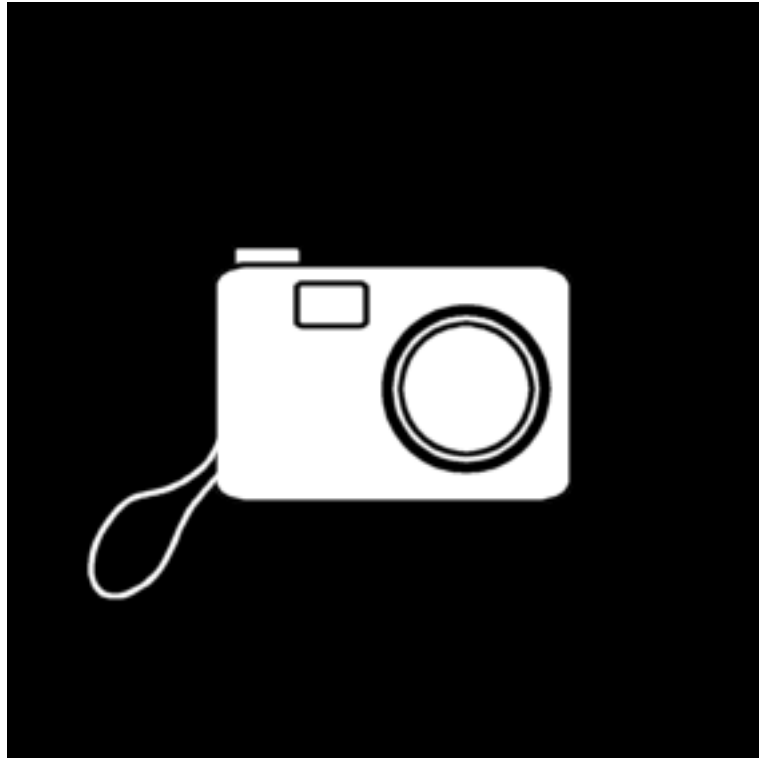




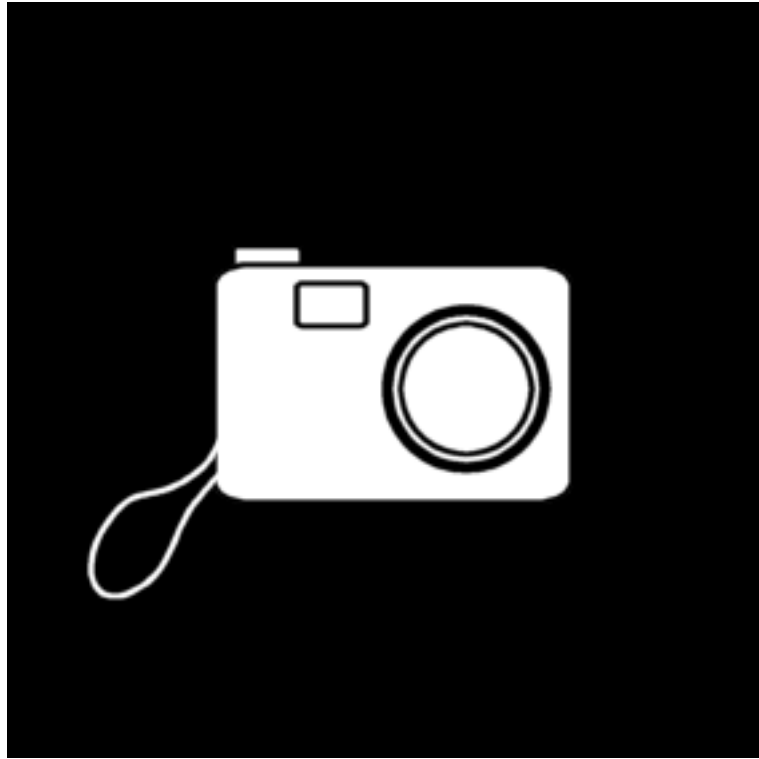


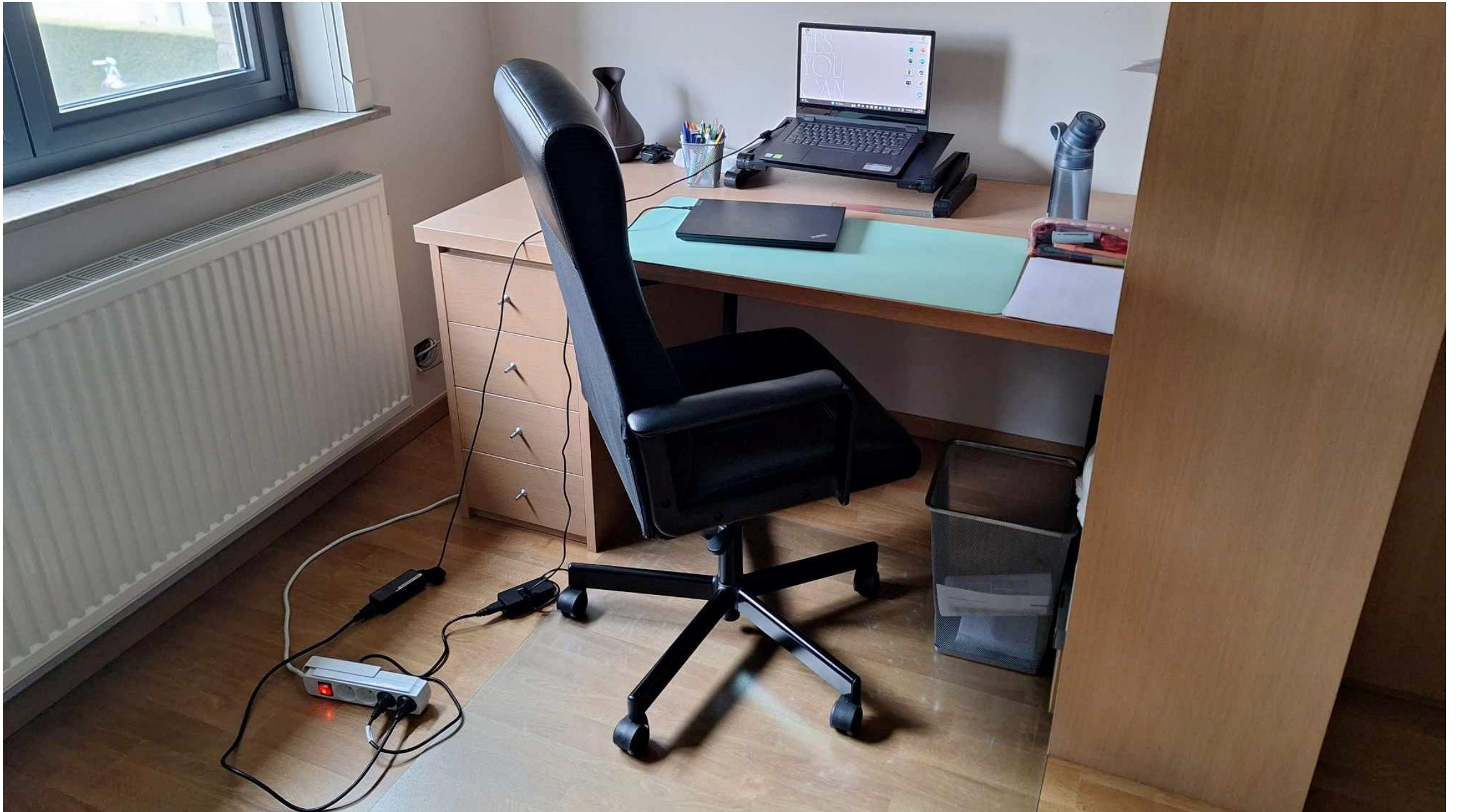


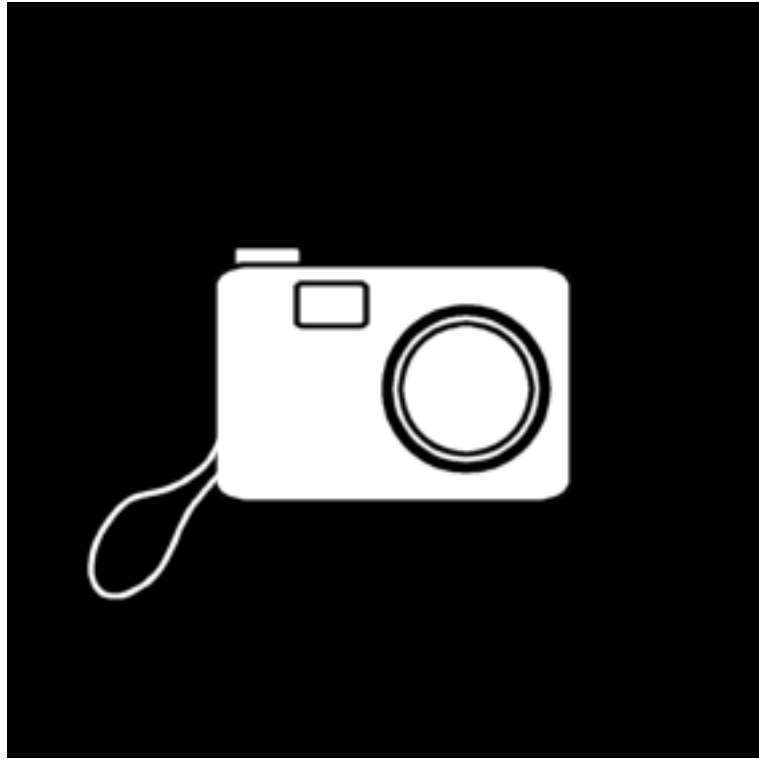






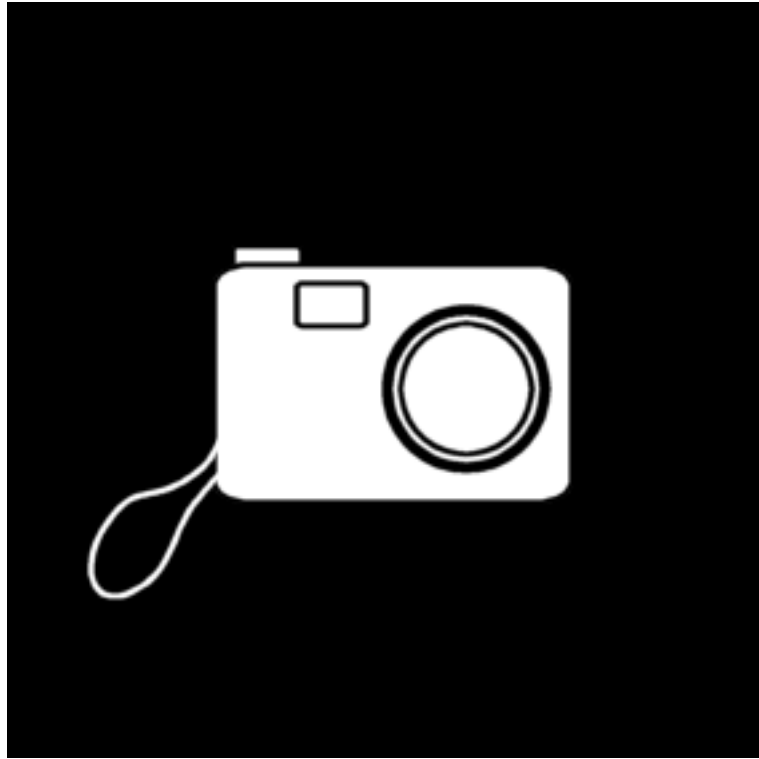




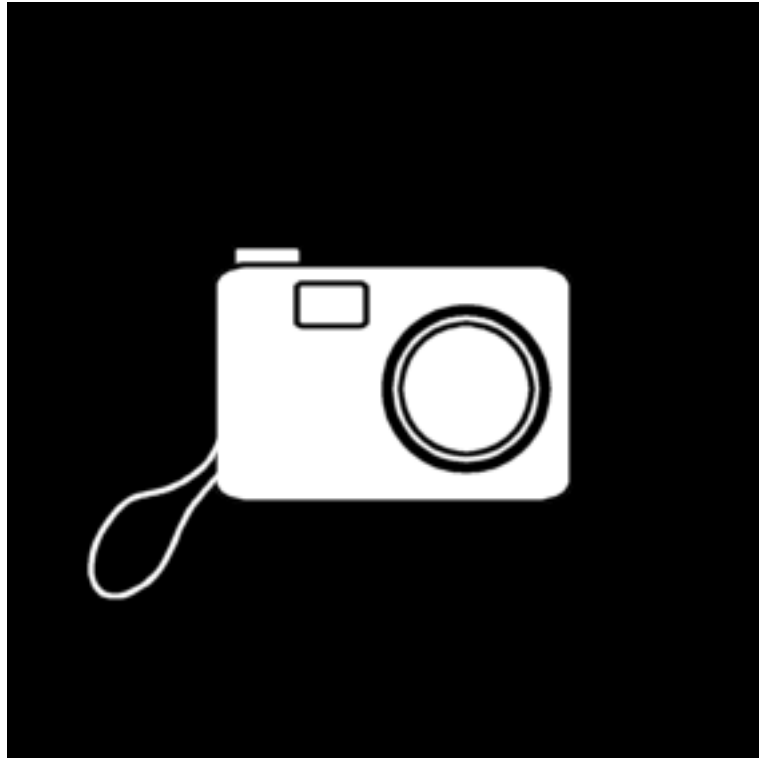




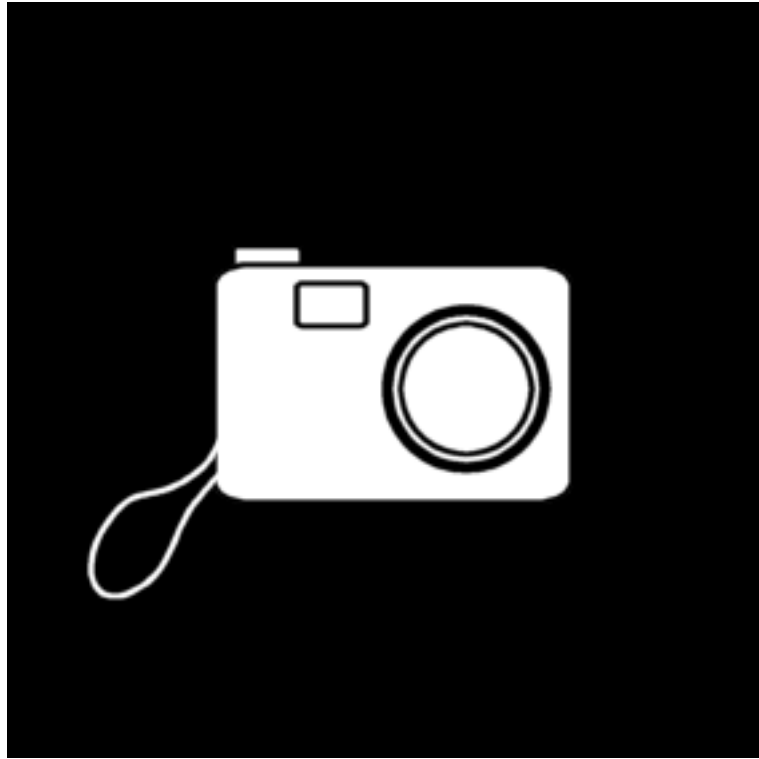




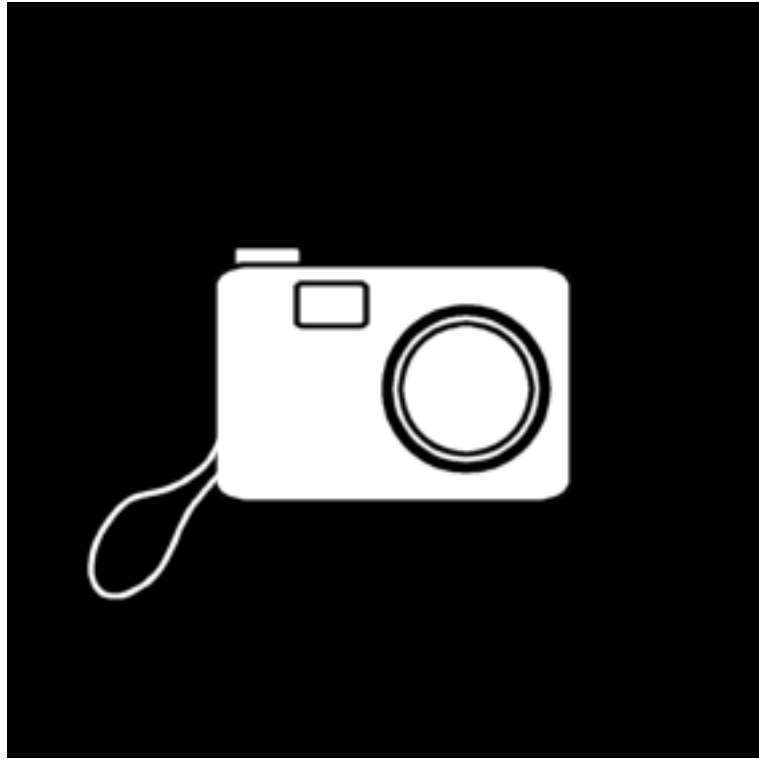






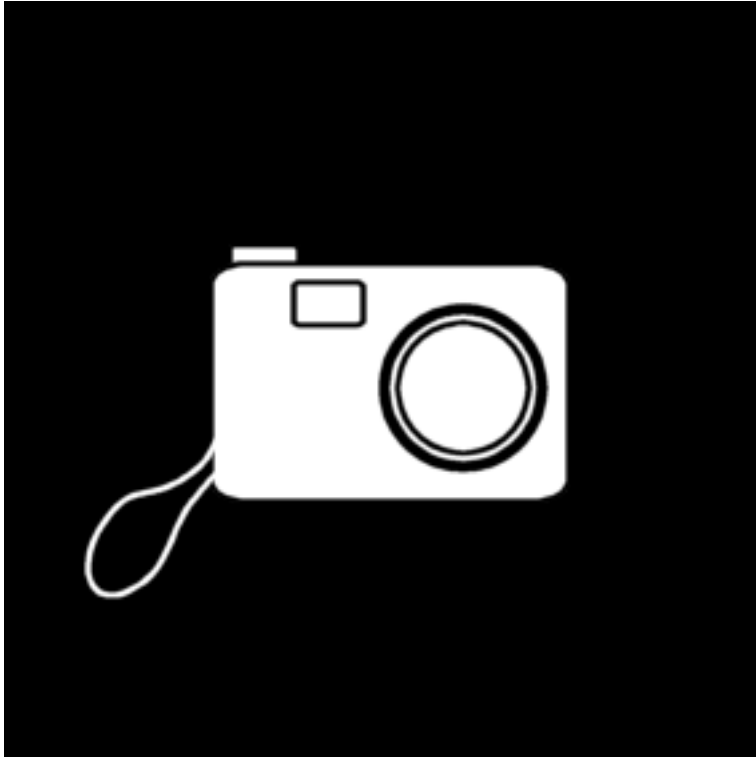




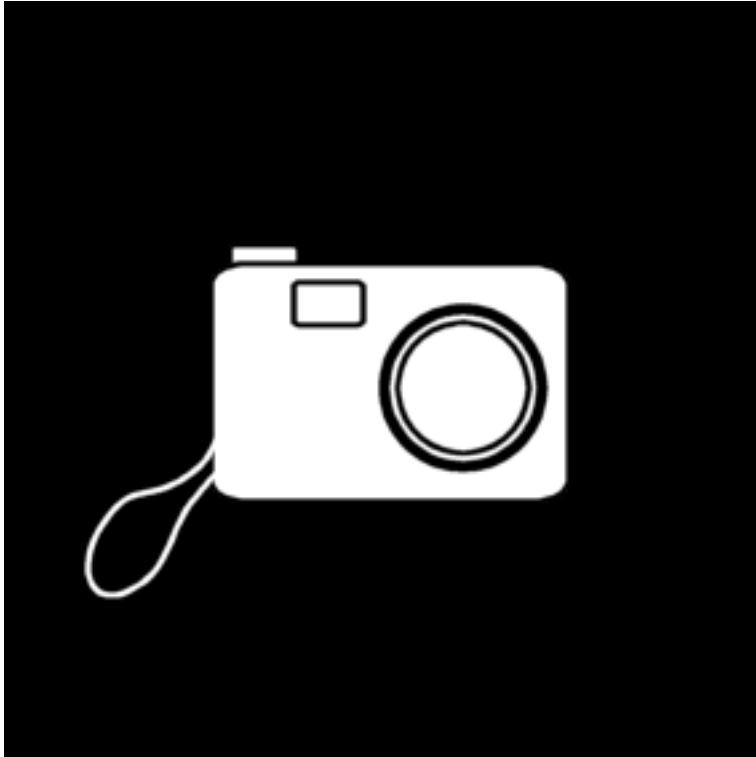








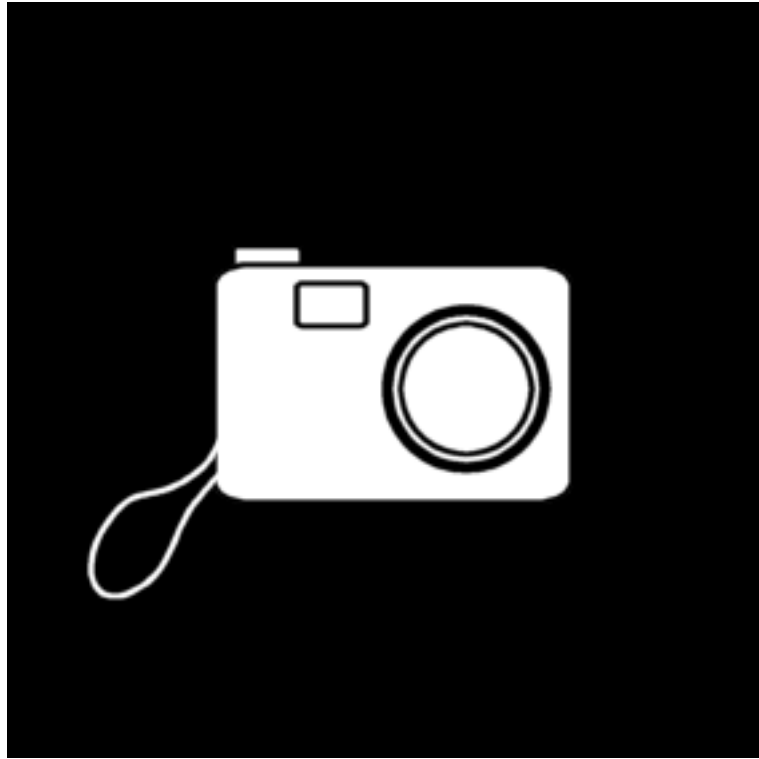




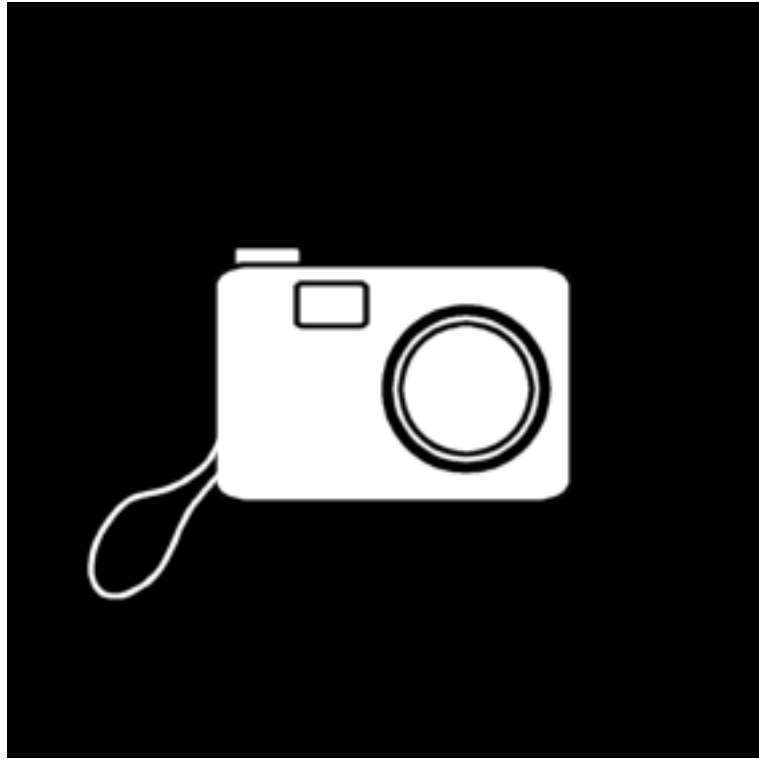


of



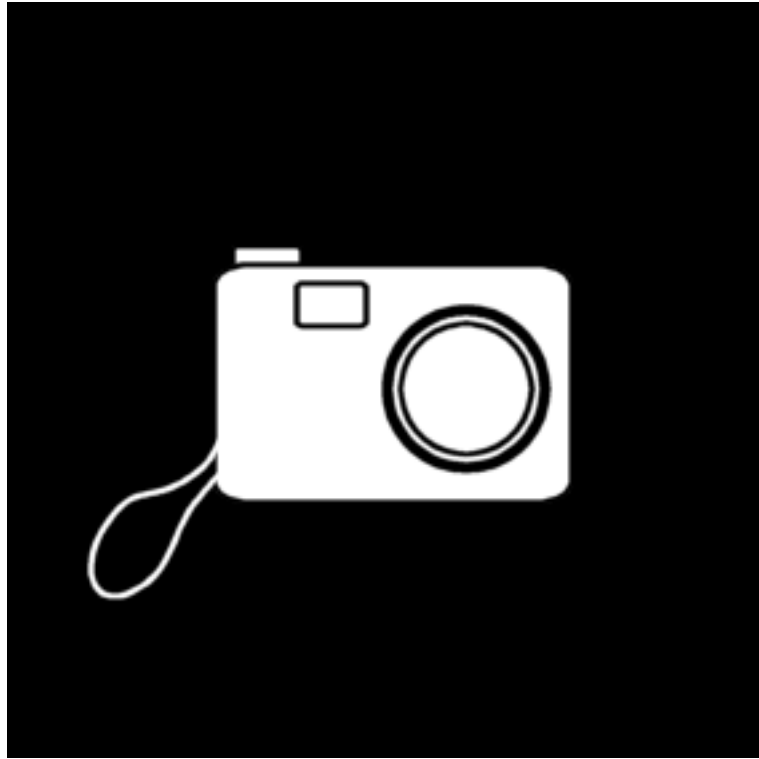




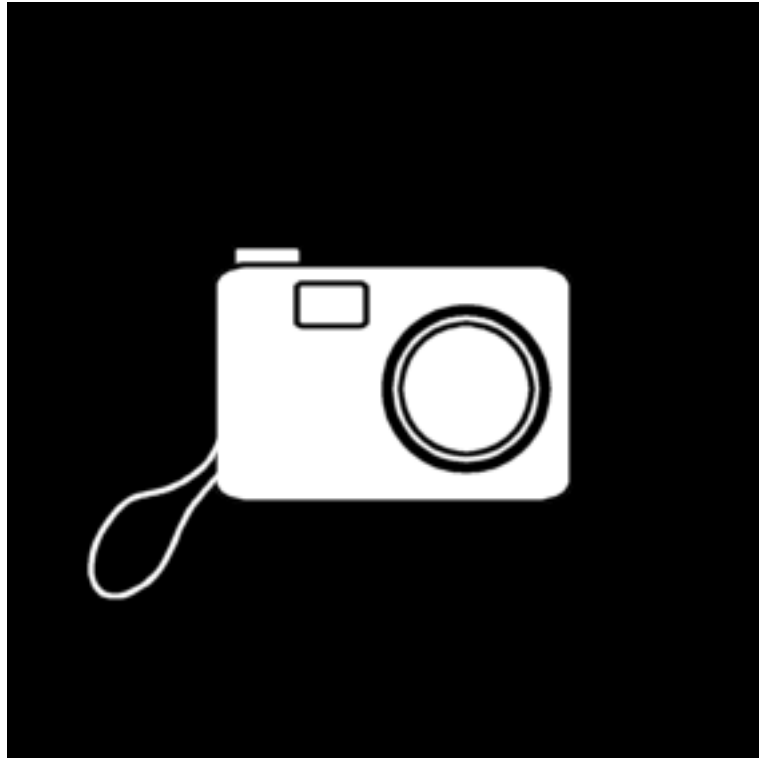




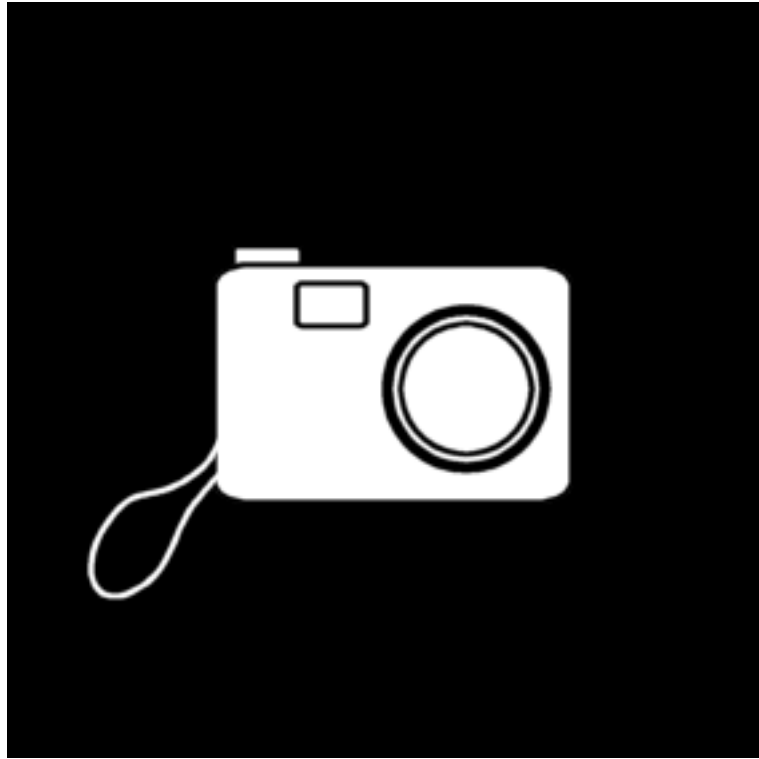




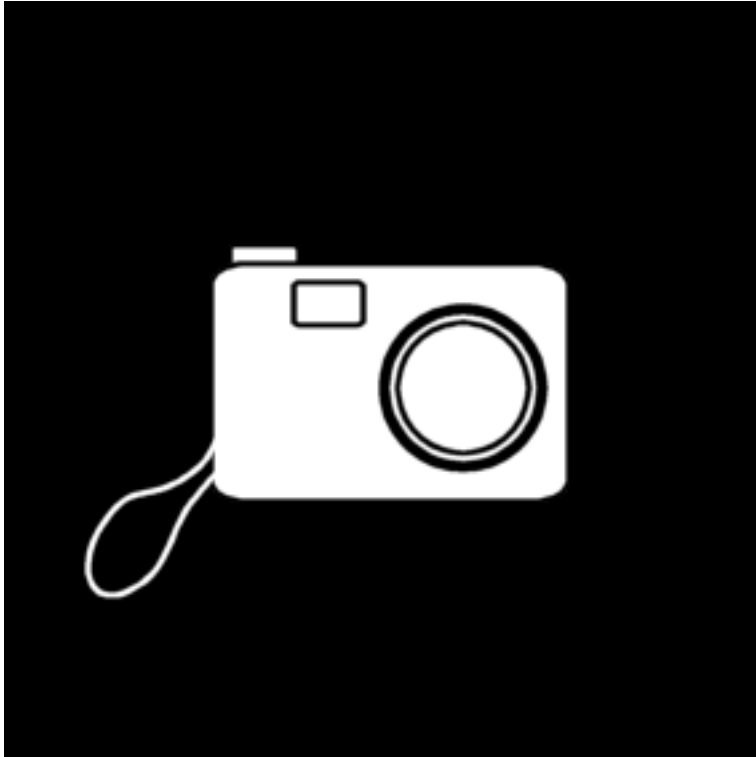






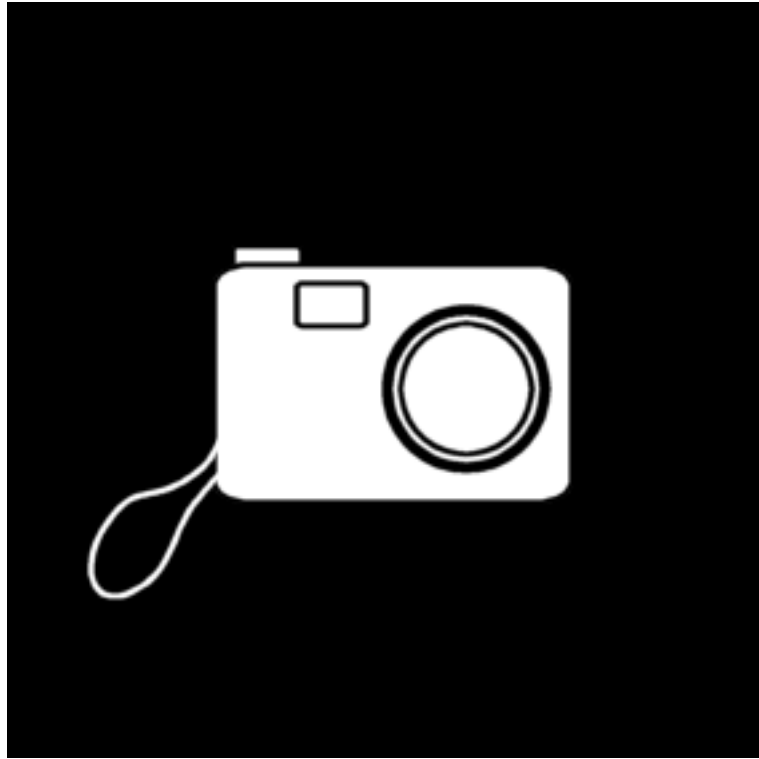




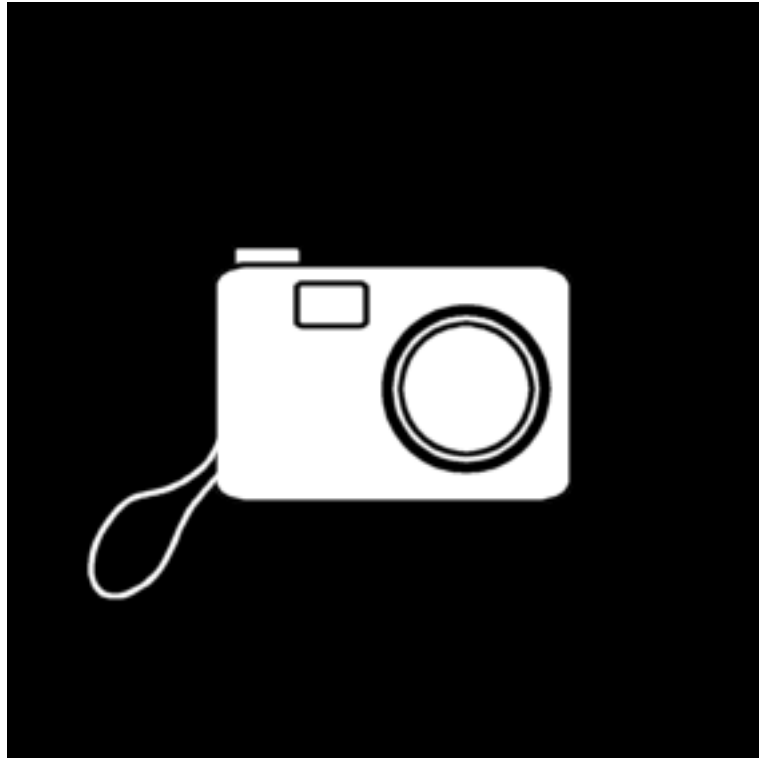




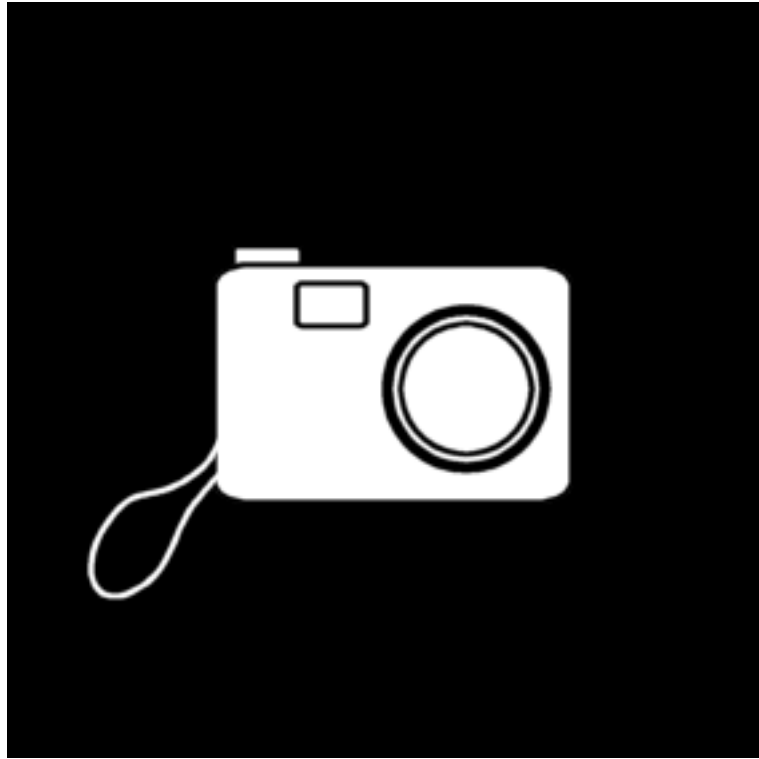




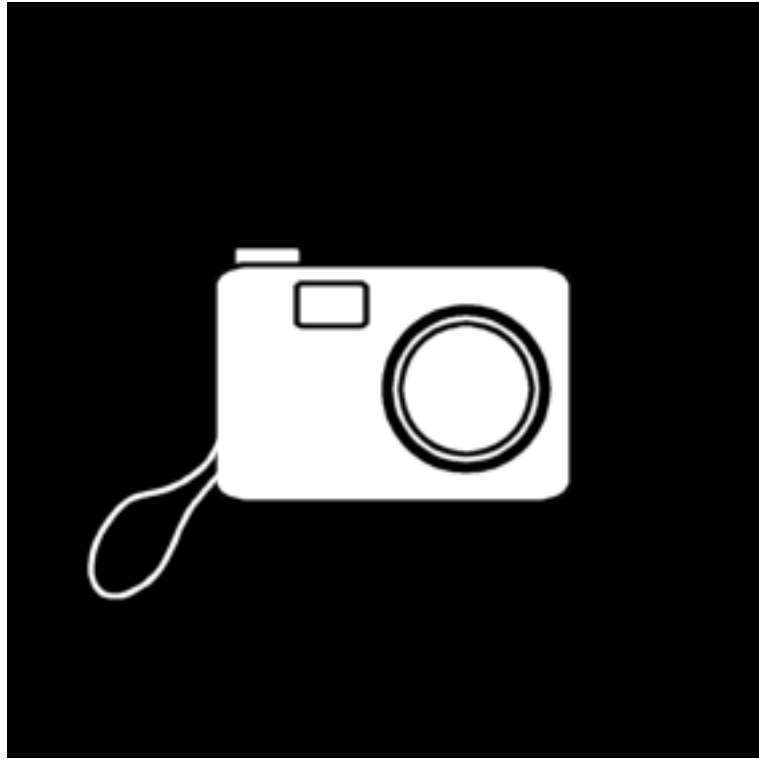






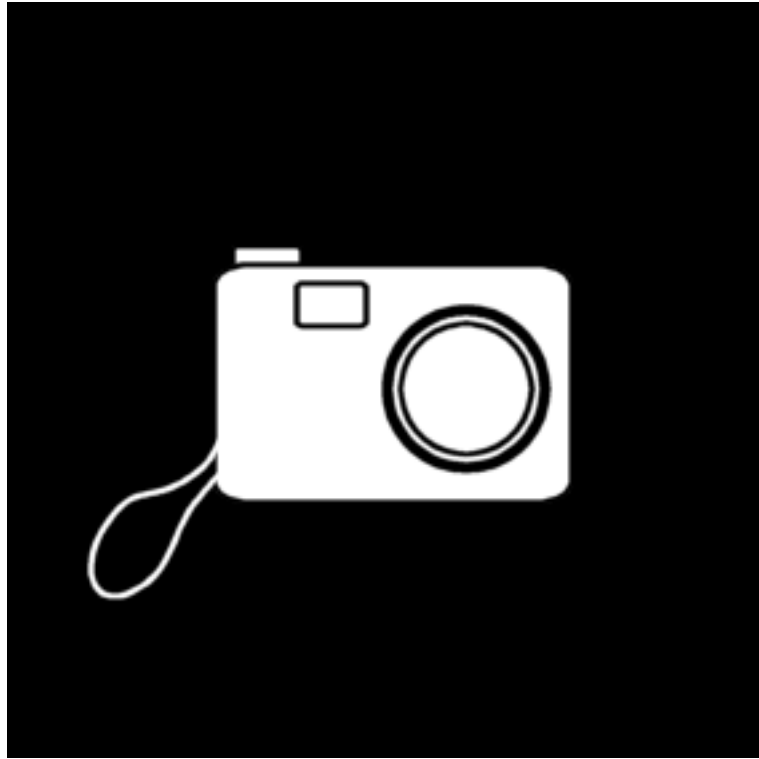




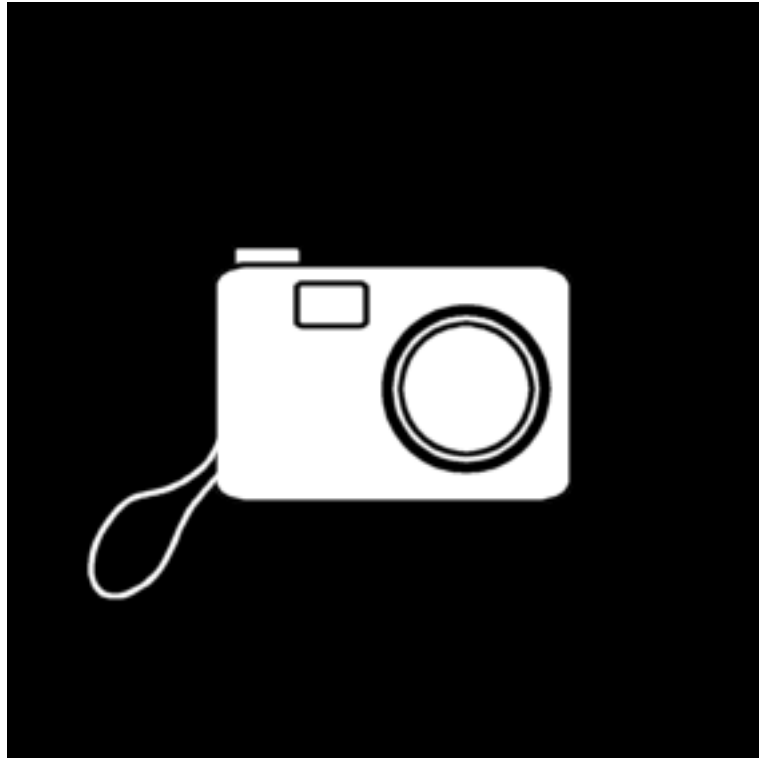


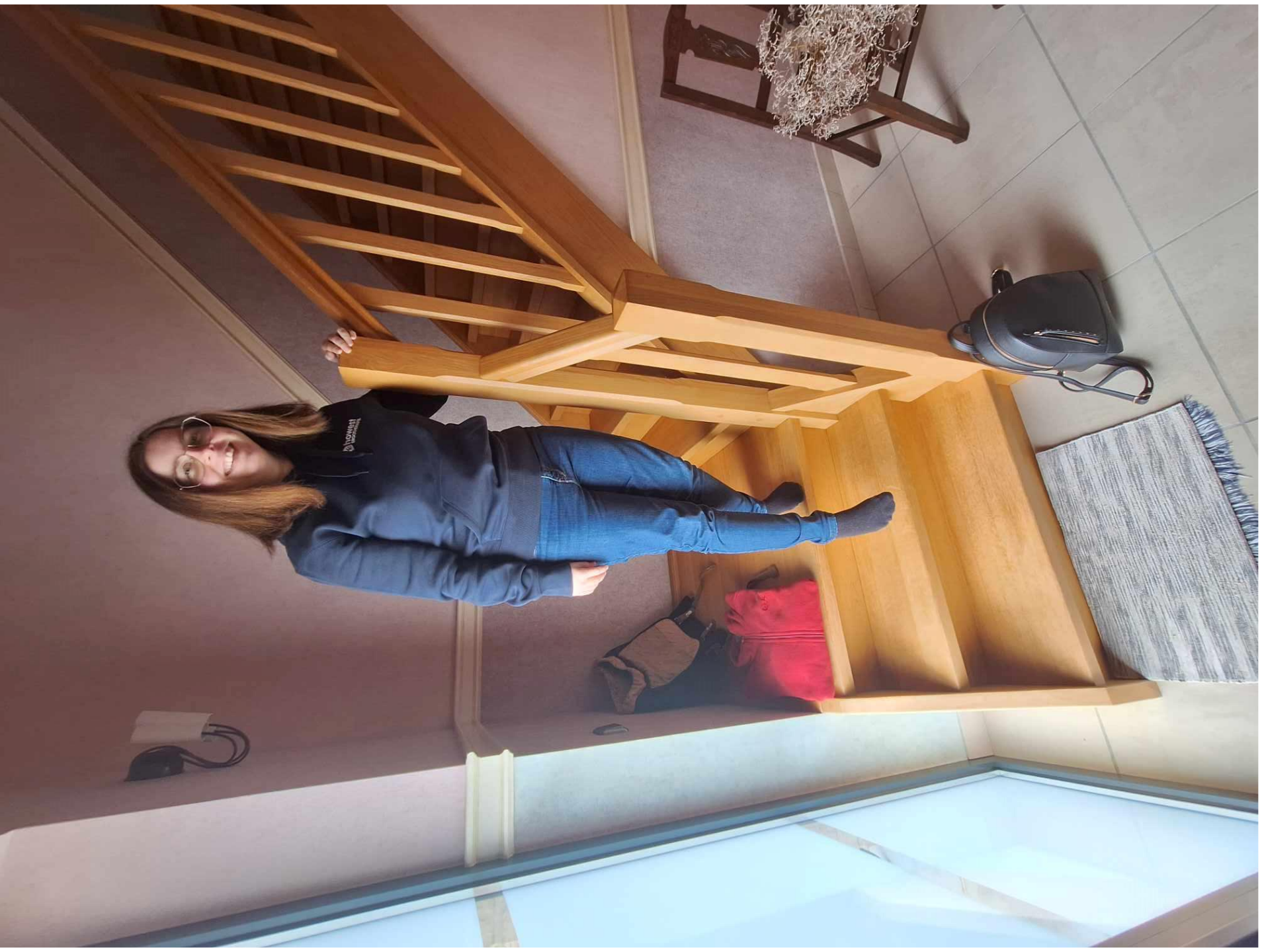


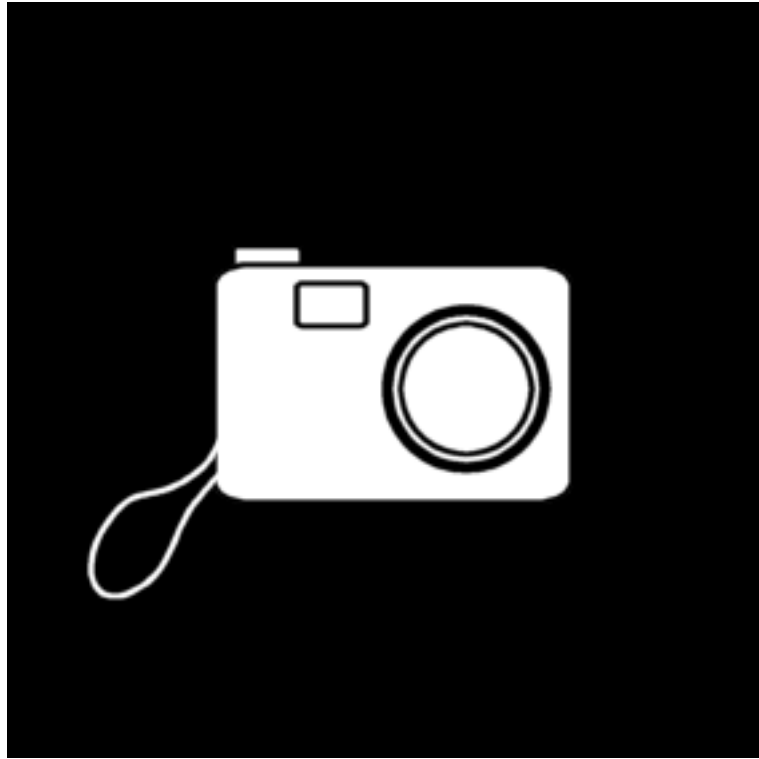




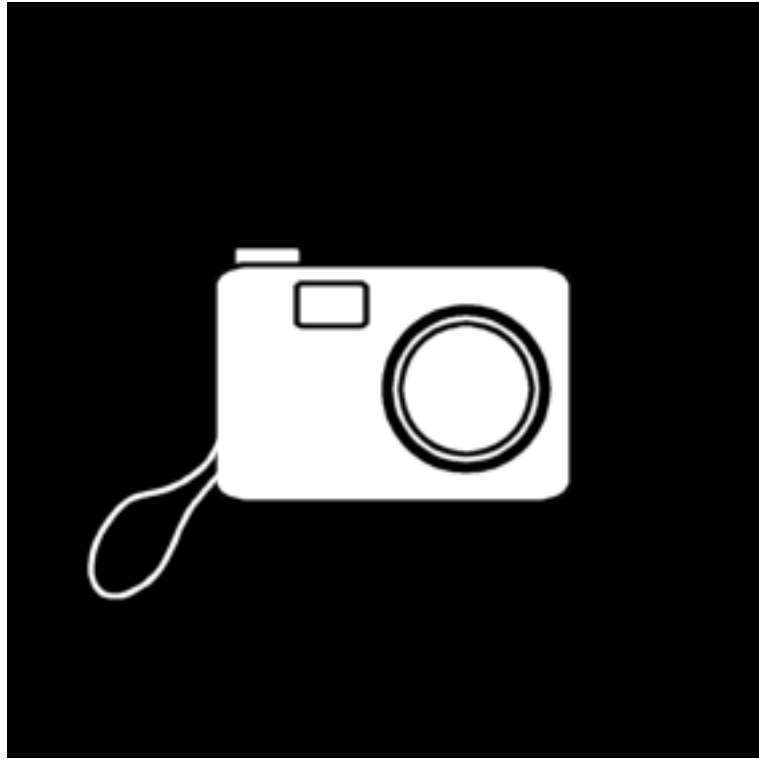






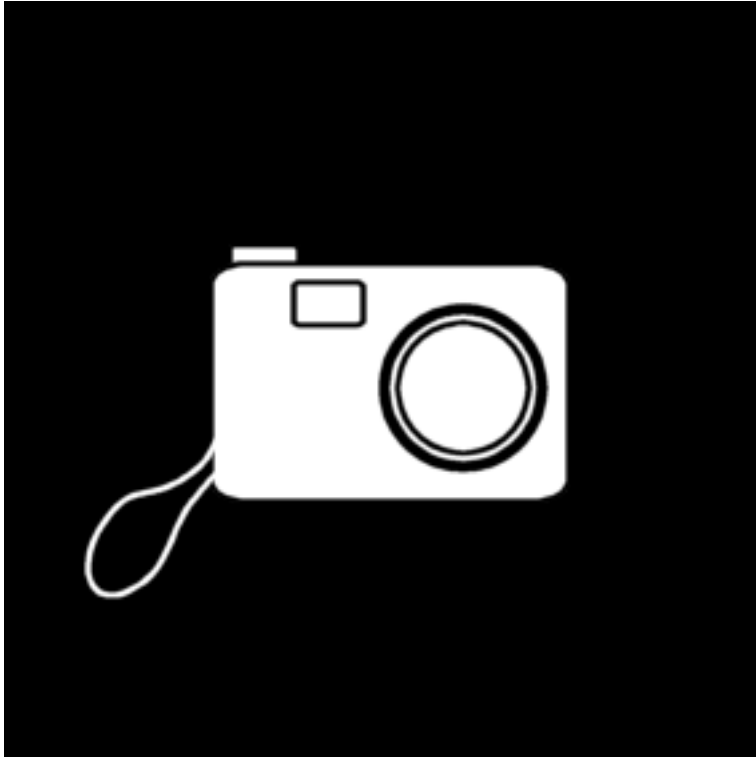


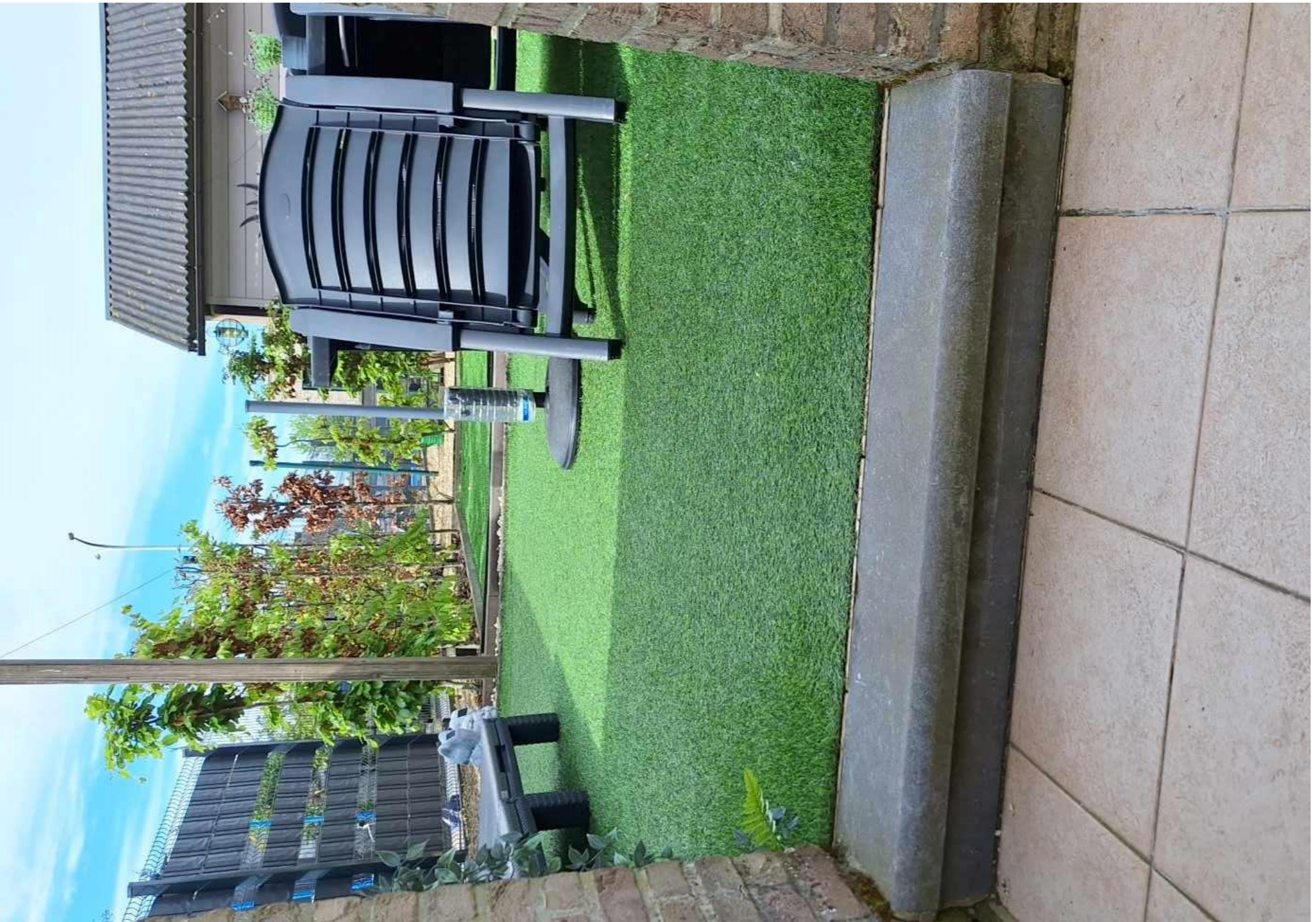


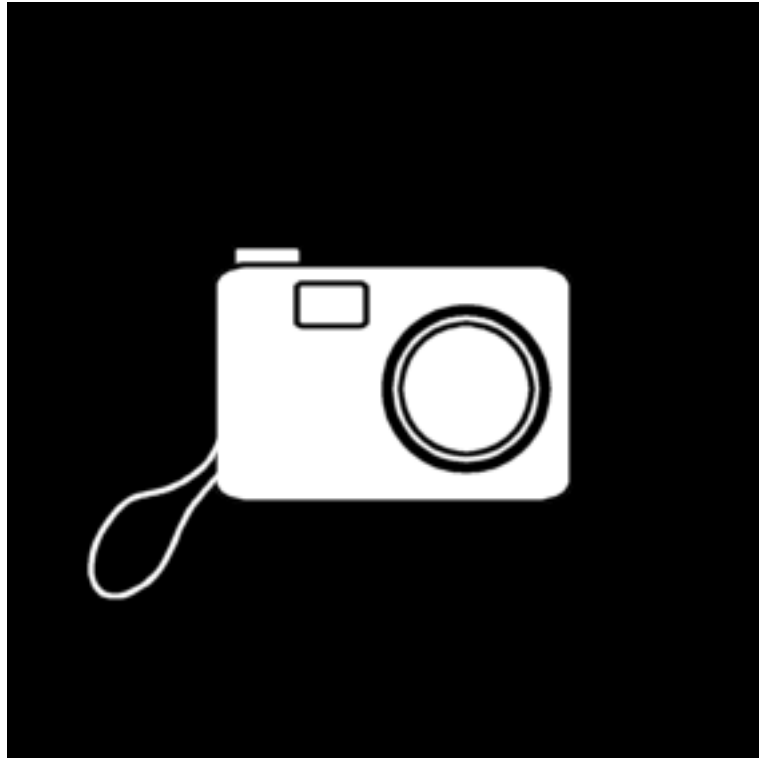


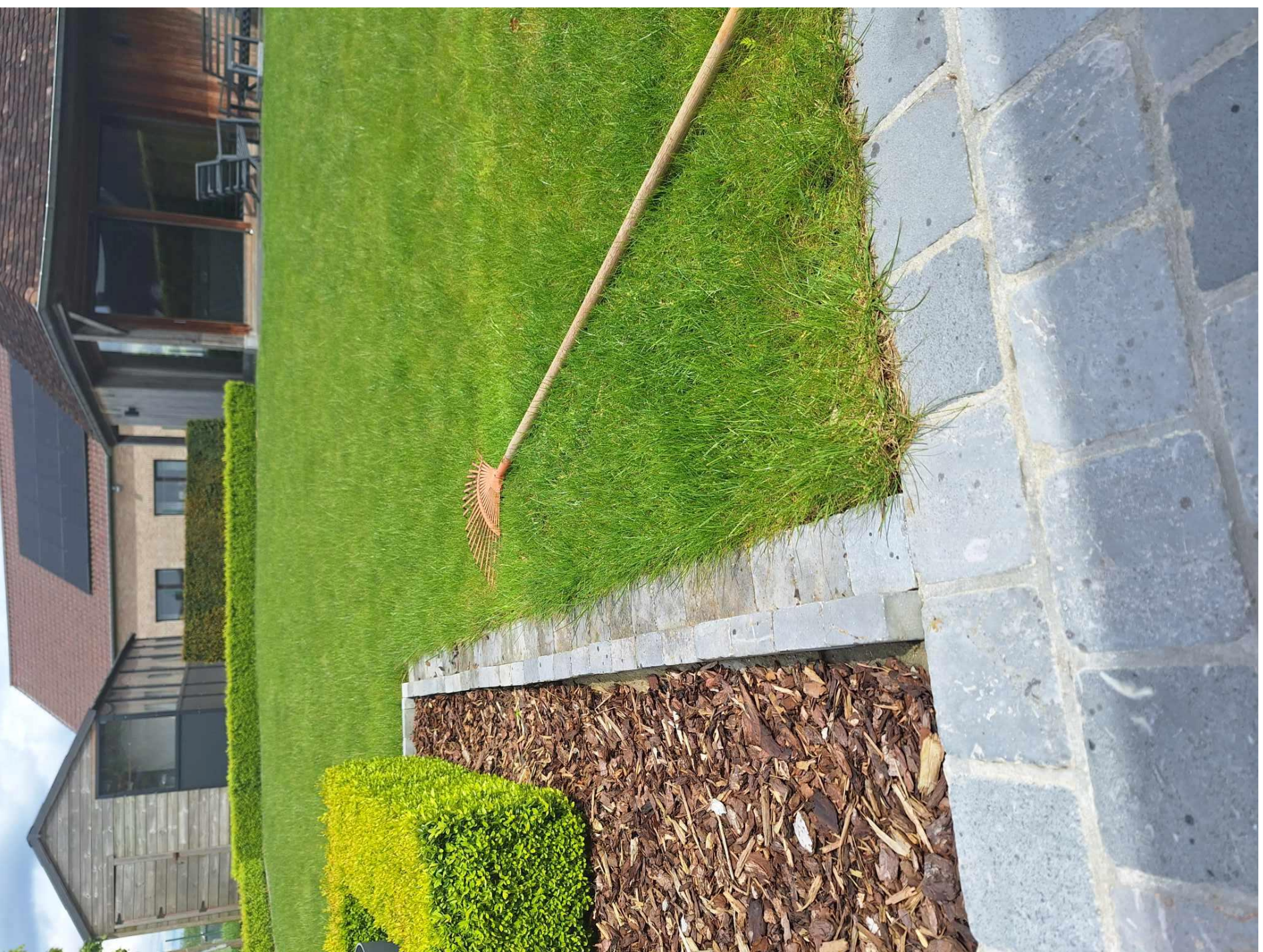


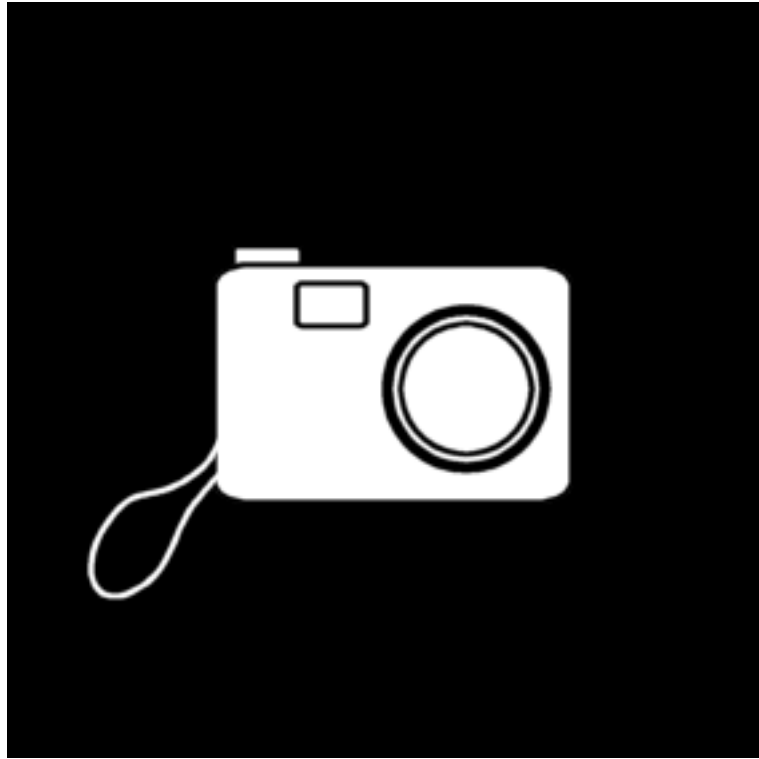


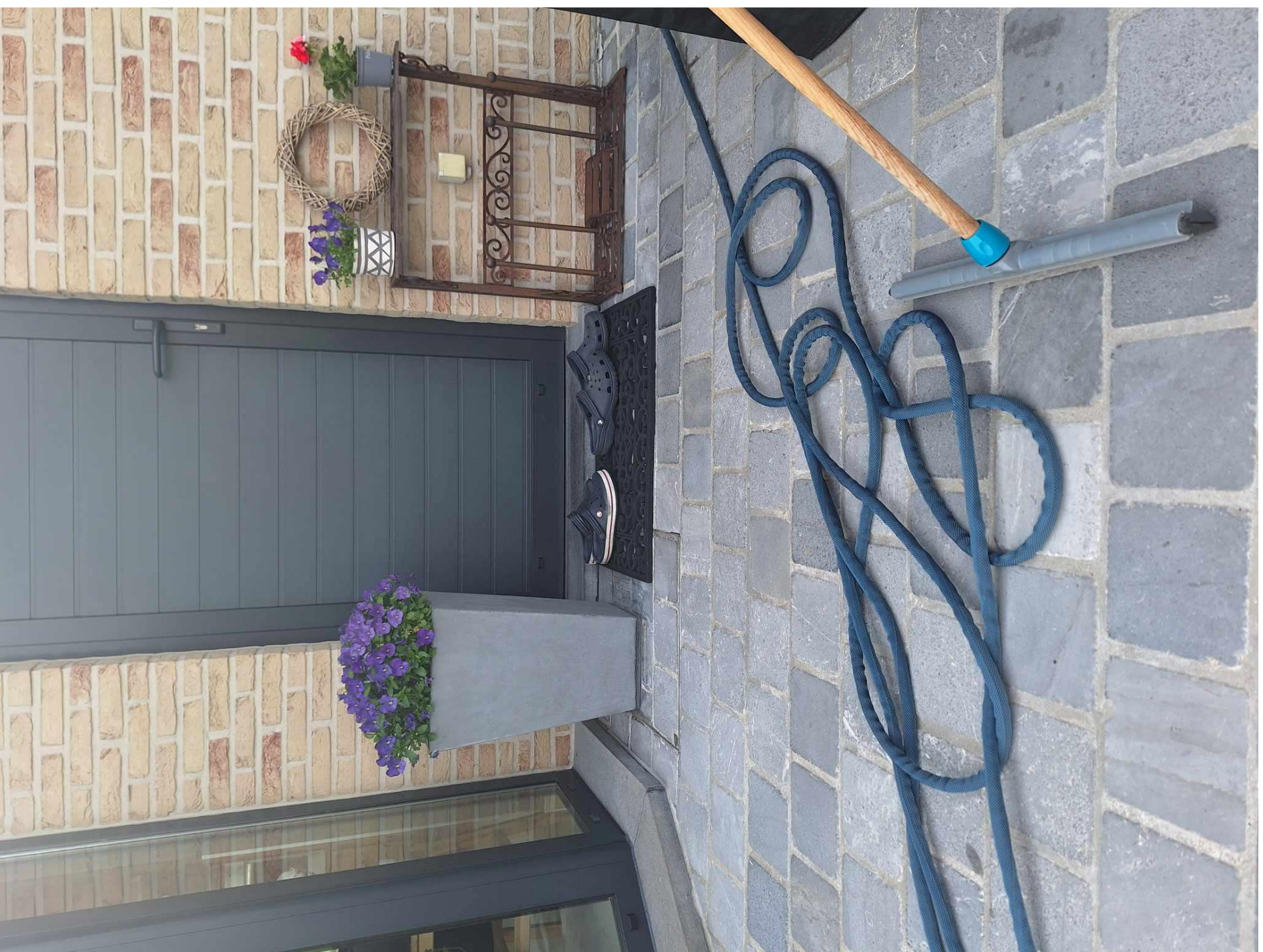


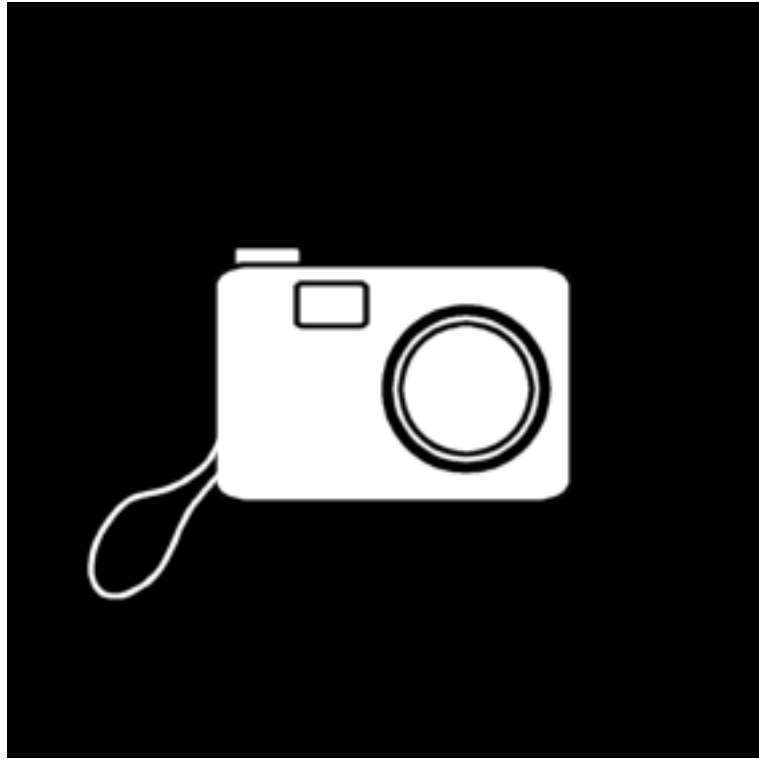






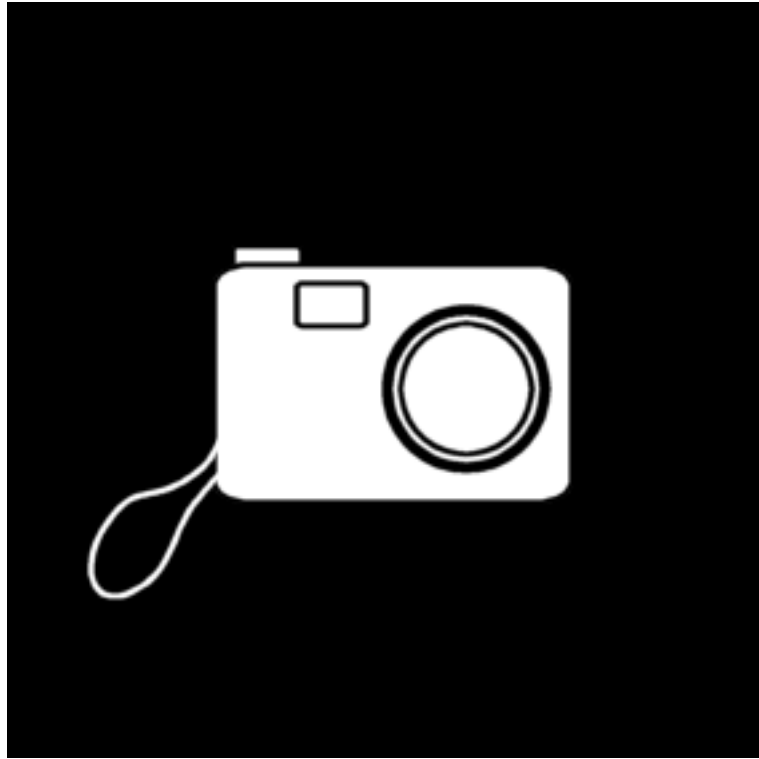




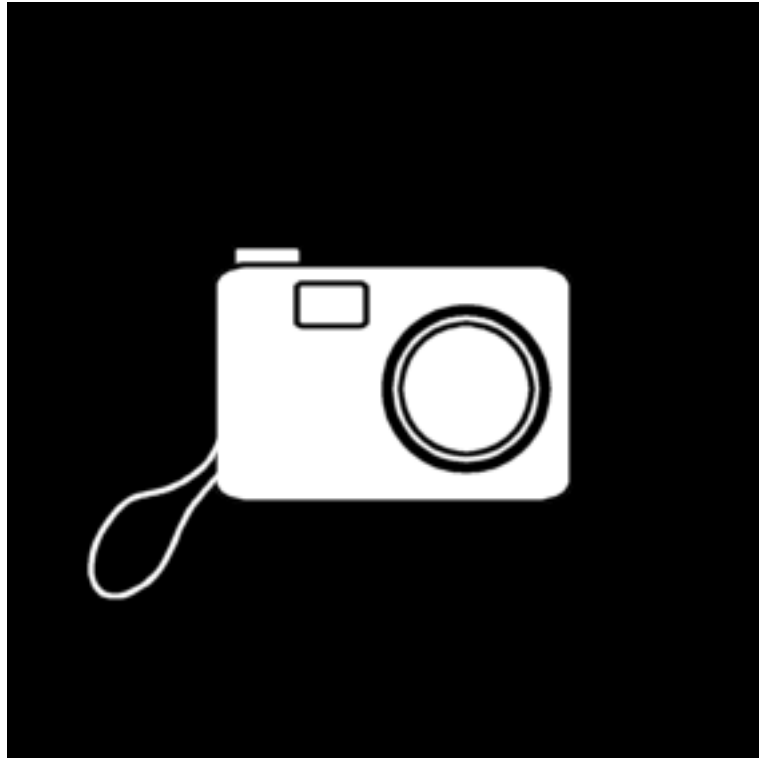




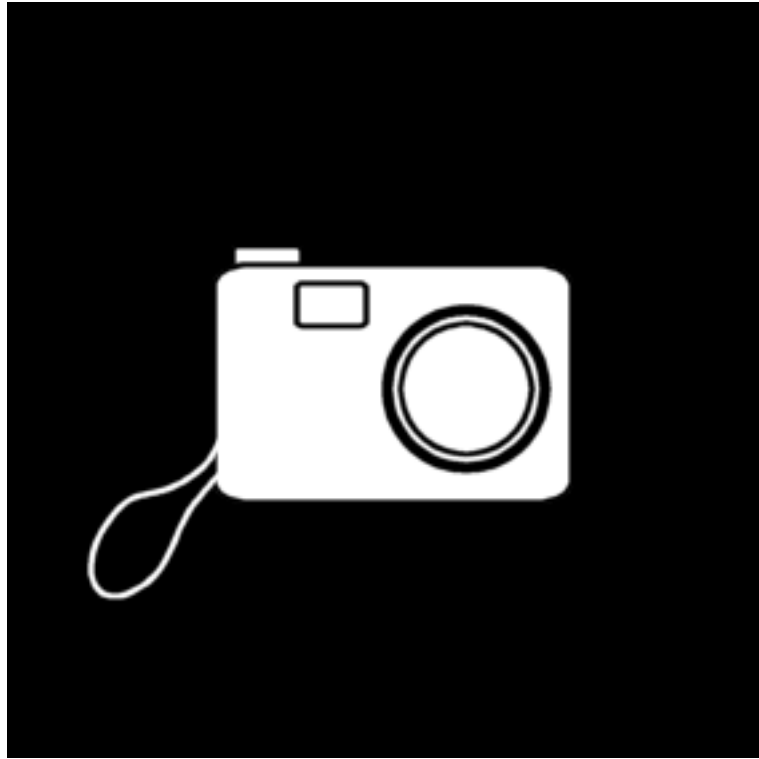




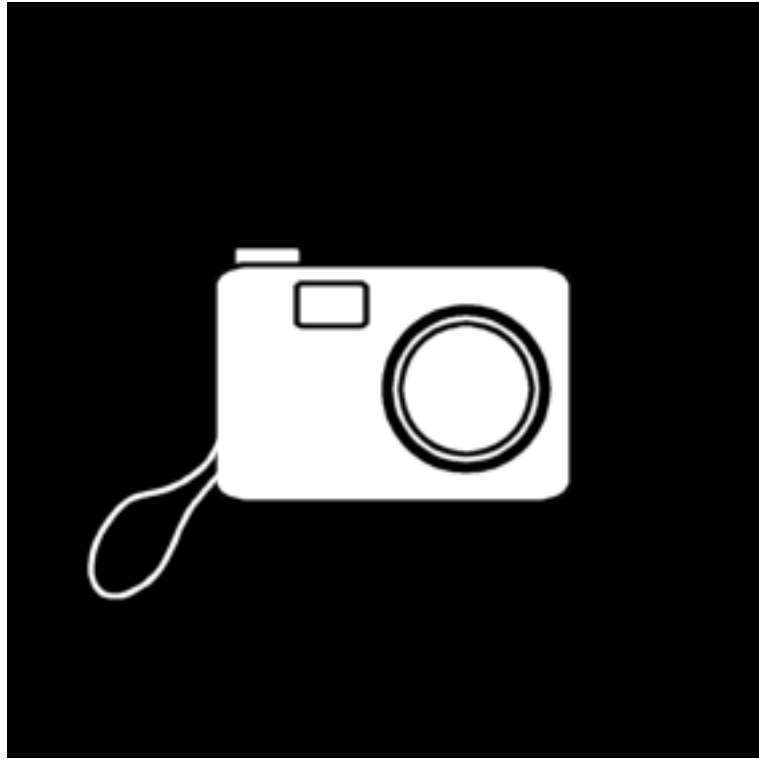






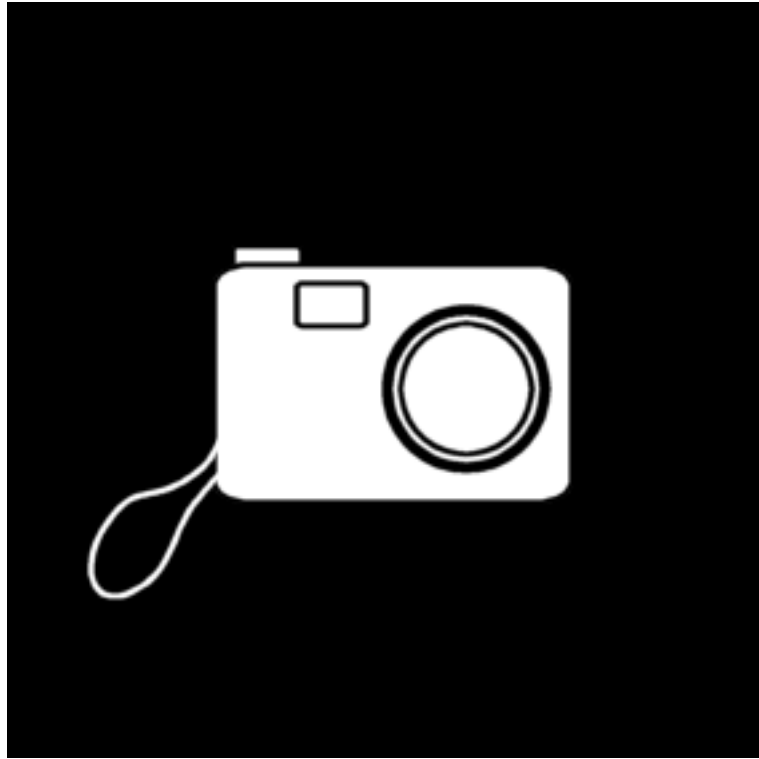




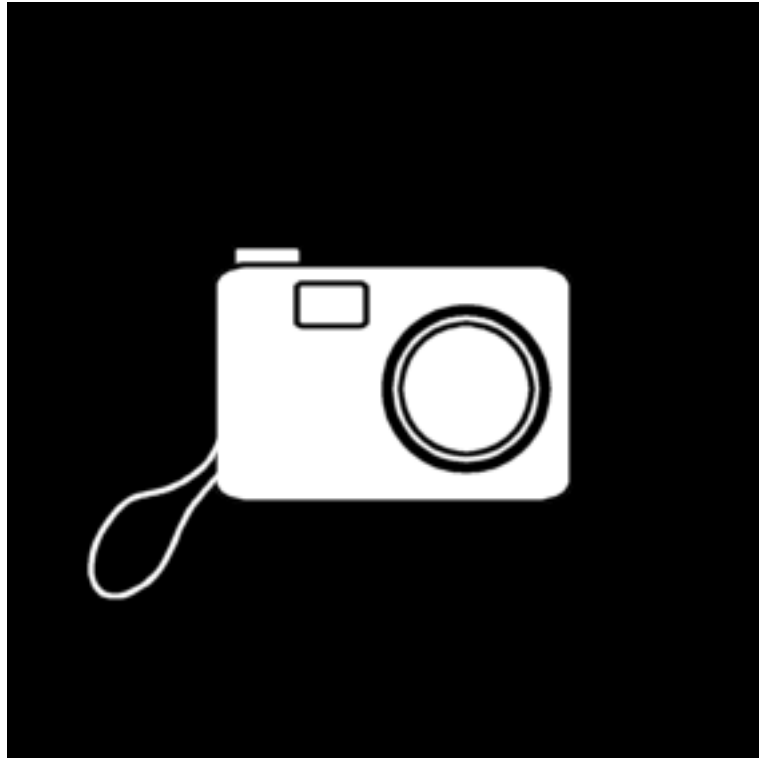




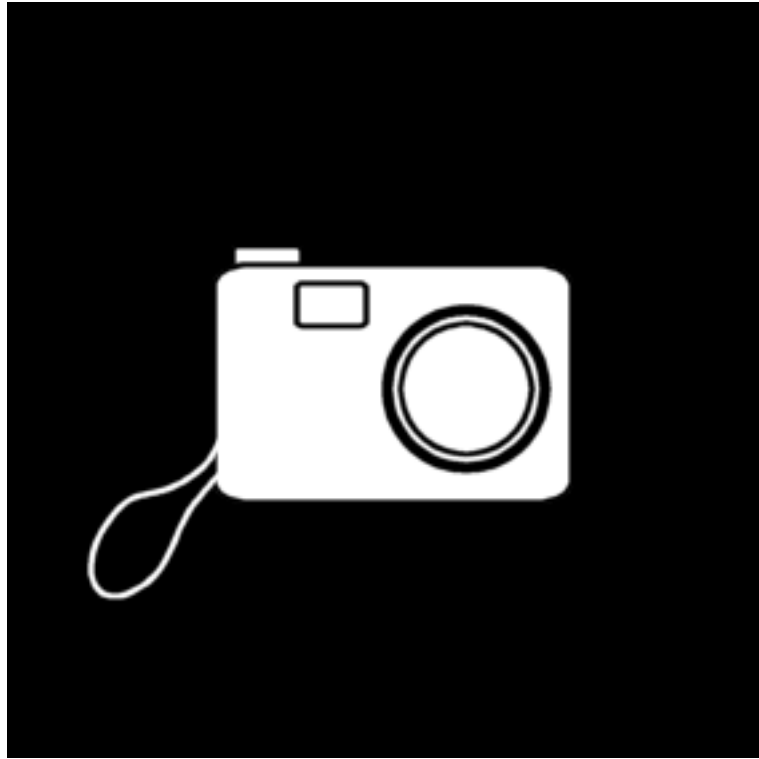




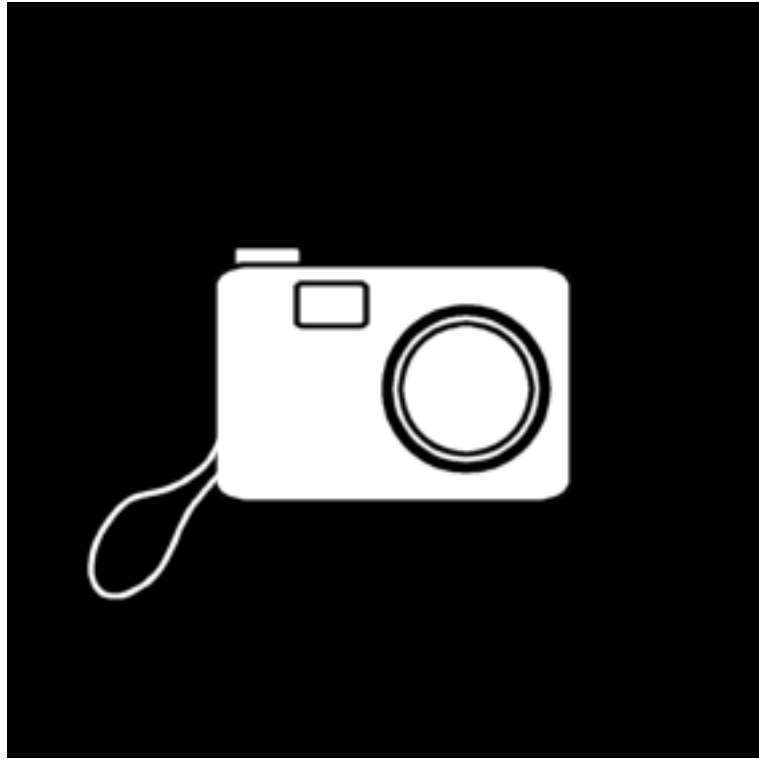






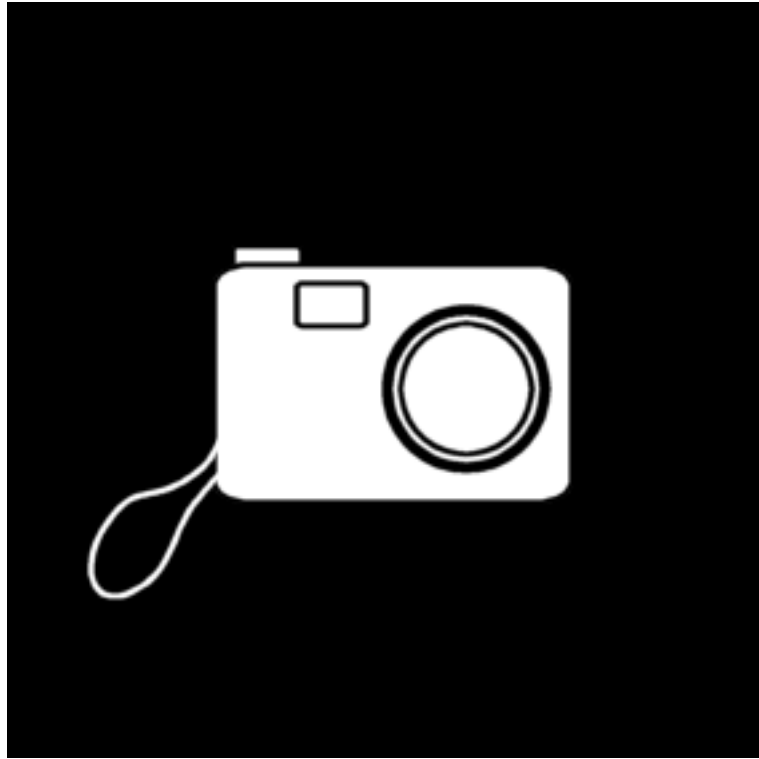




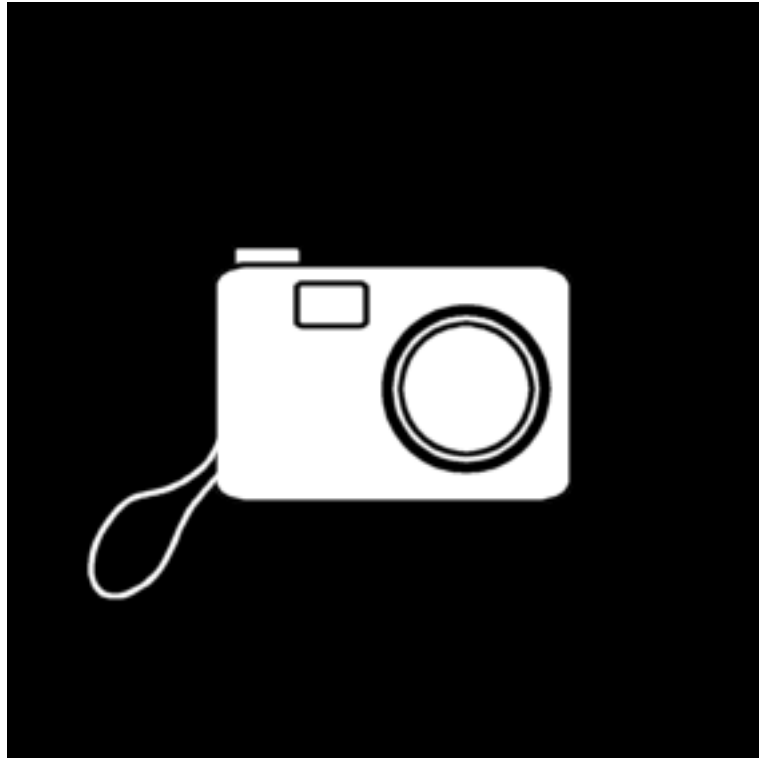




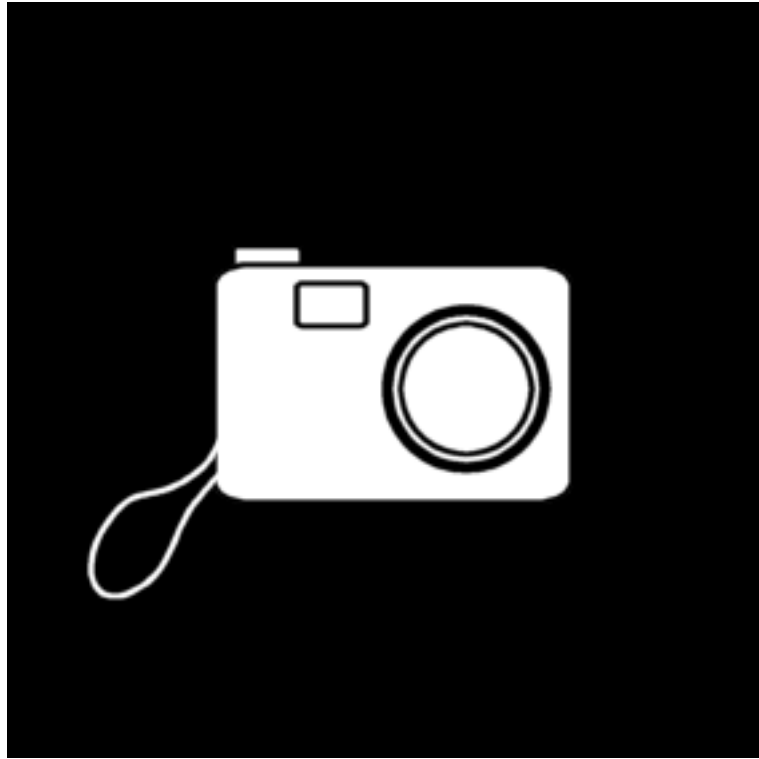




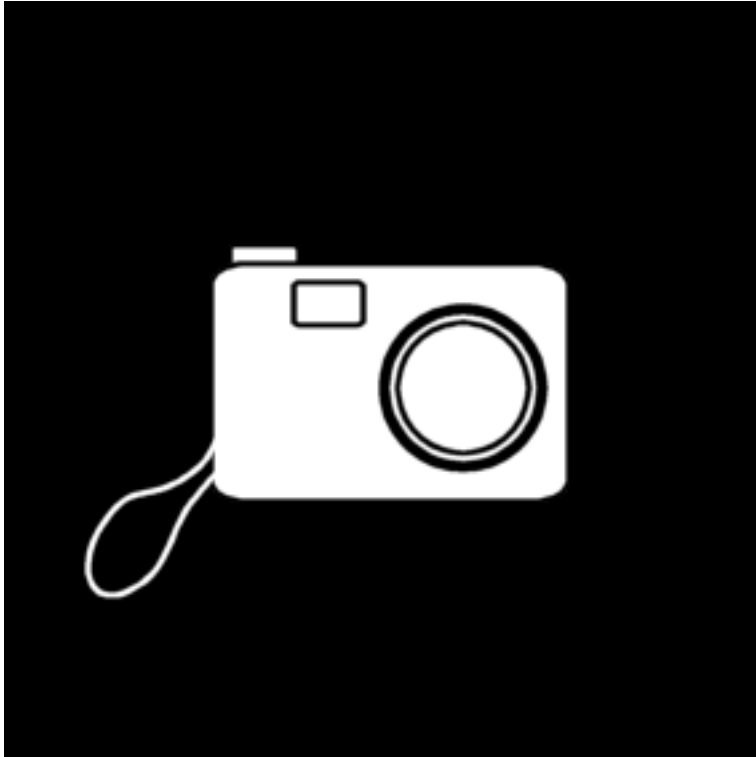






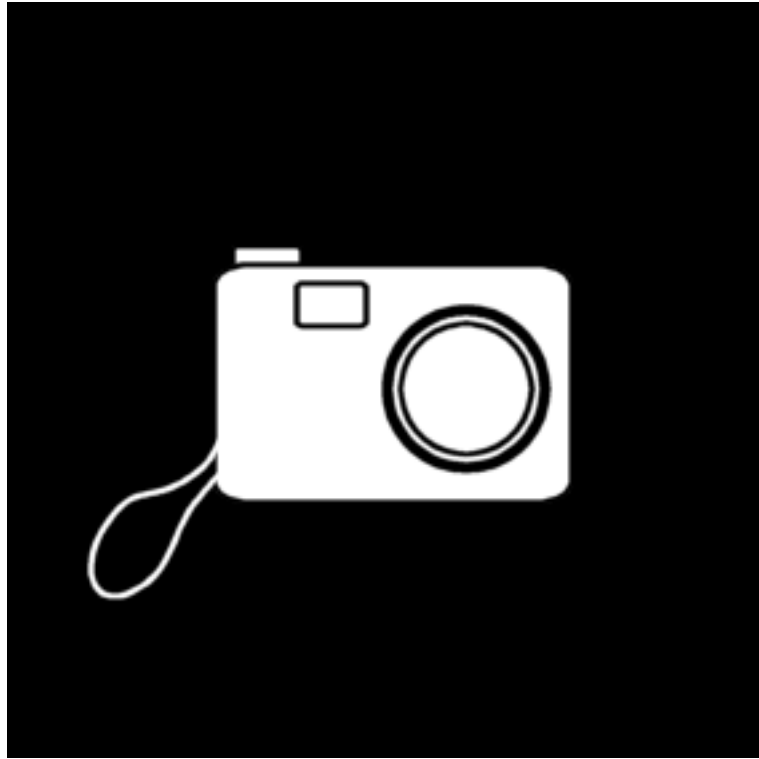




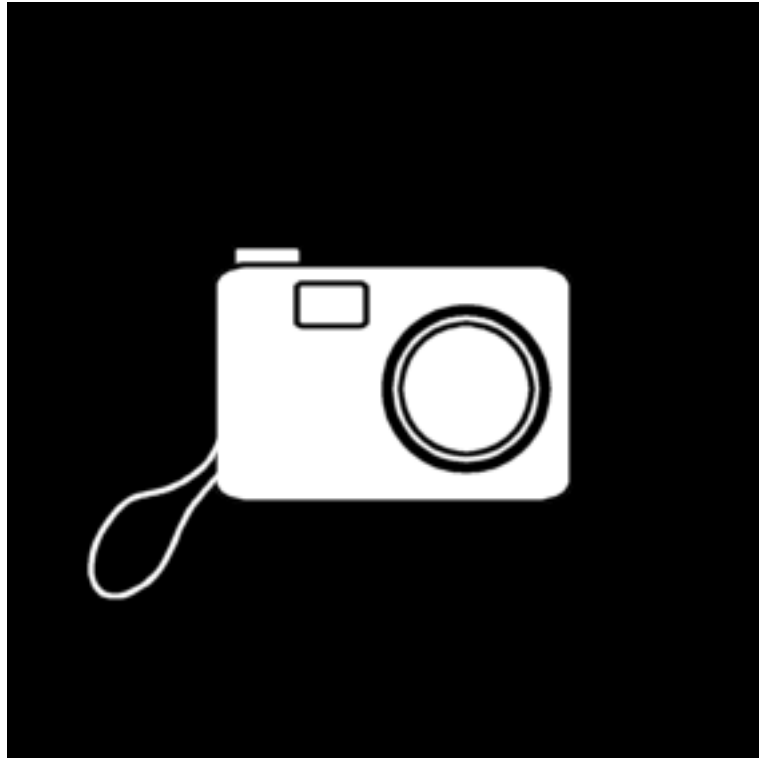












Je mag nog een keer gooien met de  
dobbelsteen.

Je mag nog een keer gooien met de  
dobbelsteen.







Je mag nog een keer gooien met de  
dobbelsteen.

Je mag nog een keer gooien met de  
dobbelsteen.





Je mag nog een keer gooien met de  
dobbelsteen.

Je mag nog een keer gooien met de  
dobbelsteen.







Je moet een beurt overslaan.

Je moet een beurt overslaan.





Je moet een beurt overslaan.

Je moet een beurt overslaan.







Je moet een beurt overslaan.

Je moet een beurt overslaan.





# Bronnen:

- <https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/filmpjes-gymnastiek-voor-ouderen/>
- <https://www.isala.nl/patientenfolders/7424-oefeningen-in-zit/>
- <https://www.valpreventie.be/>
- [https://assets.uzleuven.be/files/2020-04/oefenprogramma\\_voor\\_ouderen.pdf](https://assets.uzleuven.be/files/2020-04/oefenprogramma_voor_ouderen.pdf)
- [https://logoantwerpen.be/sites/default/files/materialfiles\\_logoantwerpen/oefeningenboekje.pdf](https://logoantwerpen.be/sites/default/files/materialfiles_logoantwerpen/oefeningenboekje.pdf)
- <https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/bewegen-dementie/onderwerp/oefenserie-stevig-op-de-benen/>
- <https://www.youtube.com/@seniorenfitnesszitgym393>
- <https://www.youtube.com/@Negen>