

De Kwispelstappers

Meer bewegen en minder lang stil zitten met het ABC van motiveren



Een kleine opfrissing

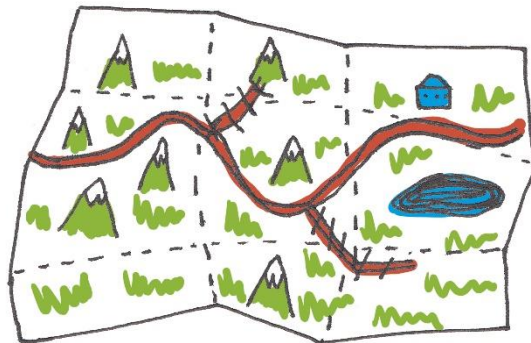


ABC van motiveren
Autonomie – verBondenheid – Competentie

ABC van motiveren

Autonomie

- Inspraak van de deelnemers
 - Afstand
 - Bestemming
 - Pauze



ABC van motiveren

Autonomie

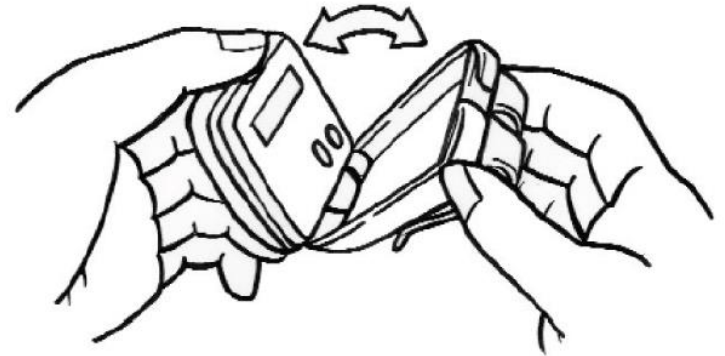
- ▶ Inspraak van de deelnemers
 - Afstand
 - Bestemming
 - Pauze
- ▶ Doelen bepalen en monitoren van gedrag
 - Stappenteller



ABC van motiveren

Stappenteller

- ▶ Bij voorkeur: Yamax-stappenteller



ABC van motiveren

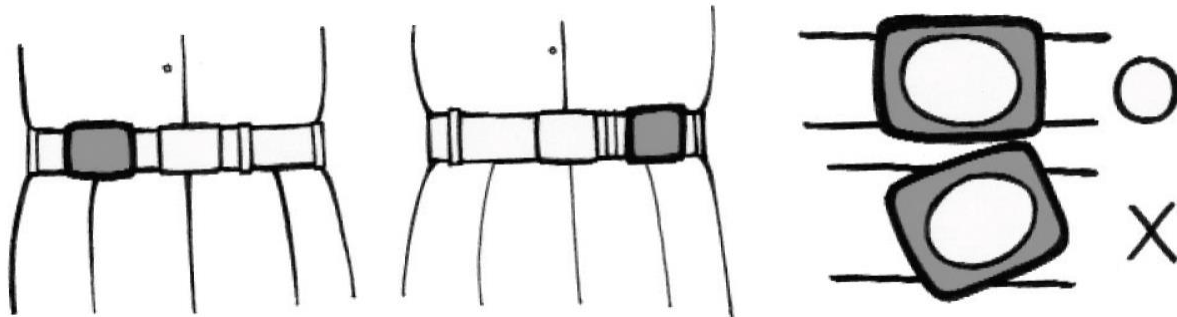
Stappenteller

- ▶ Yamax
 - ▶ Schud op en neer om mechanisme te activeren
 - ▶ Laat stappenteller niet vallen
 - ▶ Vermijd water
-
- ▶ 10 minuten matig intensief bewegen zonder stappenteller (bv. fietsen)
= 1500 stappen



ABC van motiveren

Stappenteller



ABC van motiveren

Stappenteller

- ▶ Doelen bepalen met stappenteller
 - Vertrek vanuit huidig aantal stappen (startniveau)
 - www.10000stappen.be
 - Stel haalbare stappendoelen op
 - Werk met kleine stappen: elke stap telt!
 - vb. +500 stappen per dag
 - Screen je omgeving op zoek naar kansen om meer te bewegen



ABC van motiveren

Autonomie

- ▶ Alledaagse verplaatsingen
 - Parkeer je auto niet vlak bij je bestemming
 - Laat de auto zoveel mogelijk staan
 - Breng (klein)kinderen te voet of per fiets naar school
 - Langere afstanden? Combineer trein en wandelen
 - Sta tijdens het wachten op bus of trein niet stil, maar beweeg
- ▶ www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/beweegmomenten



ABC van motiveren

Autonomie

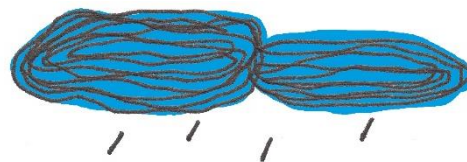
▸ Thuis

- Streck de benen na lezen van een hoofdstuk
- Speel met de kleinkinderen
- Zet swingende muziek op tijdens de schoonmaak
- Tuinieren is goed voor de spieren
- Ga wandelen in plaats van naar televisie te kijken
- Doe beweeg oefeningen terwijl je naar je favoriete tv-programma kijkt
- <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/beweeg oefeningen>

ABC van motiveren

verBondenheid

- ▶ Groepsgevoel stimuleren
 - Afsluitende activiteit
 - Activiteit bij regenweer



slecht weer

ABC van motiveren

verBondenheid

- ▶ Groepsgevoel stimuleren
 - Afsluitende activiteit
 - Activiteit bij regenweer
- ▶ Huisbezoek
- ▶ Mond-tot-mondreclame



ABC van motiveren

verBondenheid

- ▶ Hond
 - Positief sociaal gedrag
 - Drinkbakje
 - Tekencheck
 - Beweegoefeningen
- ▶ Afwezigen



Met dank aan het BIAAT voor het aanleveren van deze info

ABC van motiveren

Verbondenheid

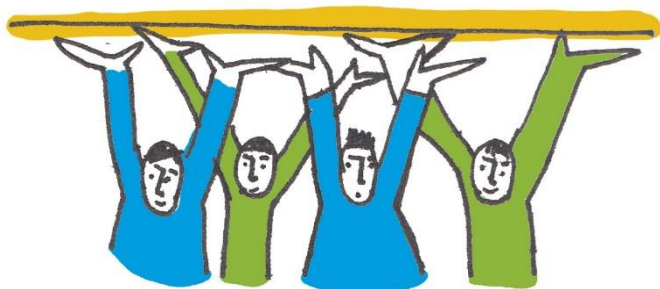
▶ Vraag ondersteuning

- ✓ Betrek familie en vrienden: met de fiets, openbaar vervoer of te voet de kleinkinderen naar school brengen, actieve uitstappen/vakantie, met de kleinkinderen in de tuin spelen...
- ✓ Geef zelf het goede voorbeeld

ABC van motiveren

Competentie

- ▶ Wandeling op niveau van de deelnemers
 - Afstand
 - Duur
 - Pauze
 - Lussen
- ▶ Minder-mobiele ouderen: aandachtspunt



Uit de praktijk

In het proefproject in Aalst werd door lokaal dienstencentrum 'De Toekomst' een route gekozen rond het stadspark. Mensen die vermoeid of moeilijker te been waren, zaten een 10-tal minuten neer op een bank in het park, terwijl anderen een extra lus maakten. Deze route werd eerst een aantal keer uitgetest door ouderen om nadien bij te stellen.

ABC van motiveren

Competentie

- [Mijn.gezondleven.be](https://mijn.gezondleven.be)



MIJN GEZOND LEVEN

Eet en beweeg jij volgens de voedings- en bewegingsdriehoek? Hoeveel zit je dagelijks? Geen idee en ben je toch benieuwd?

Test hier hoe jij eet en beweegt en maak een persoonlijk plan.

Moet je nu van vandaag op morgen je hele eet- en beweegpatroon omgooien? Nee hoor, elke kleine verbetering is een stap vooruit. Hou het vooral haalbaar voor jezelf.

De testjes zijn geschikt vanaf 6 jaar.



Hoeveel fruit eet je?

Een appel of perzik als tussendoortje? Verorber jij regelmatig fruit? Slim! Toch eten nog veel mensen eigenlijk te weinig fruit.

Test hier hoeveel fruit jij eet.



Hoeveel groenten eet je?

Eet jij voldoende groenten? Of trek jij je neus op voor broccoli? Schuif je tomaten van je bord en spruiten in je servet? Veel mensen kiezen te weinig voor groenten.

Test hier hoeveel groenten jij eet.



Hoeveel water drink je?

Drink jij elke dag voldoende water? Nee? Dan ben je net als bijna alle andere Vlamingen.

Test hier hoeveel water en andere dranken je drinkt.



Meer bewegen en minder stilzitten

Tips op maat

Motiveren van deelnemers



Hubert, 78 jaar

© Deswert Irène

Vlaamse Ouderenraad vzw

“Alles is anders dan vroeger. Sinds Irene is overleden, ziet mijn dag er anders uit. Eigenlijk is alles helemaal veranderd, al die gewoontes die we samen hadden, zijn er niet meer. Gelukkig heb ik mijn sigaretje nog. Hulp moeten ze mij niet komen bieden, want ik kan perfect voor mijzelf zorgen. Of ik dan niet gezond ouder wil worden? Dat interesseert me niet, mijn vrouw is er niet meer, voor wie zou ik nog gezond moeten zijn?”

- ▶ Weduwnaar
- ▶ Geen kinderen
- ▶ Woont thuis
- ▶ Komt weinig buiten
- ▶ Wil geen hulp van anderen
- ▶ Had vroeger een hond

Motiveren

Hubert

- ▶ Autonomie
 - Langer zelfstandig thuiswonen
 - Doelen stellen
- ▶ verBondenheid
 - Aansluiting zoeken bij sociaal netwerk
 - Hond
- ▶ Competentie
 - Op maat



Hubert, 78 jaar

© Deswert Irène
Vlaamse Ouderenraad vzw

Motiveren van deelnemers



Jaqueline, 83 jaar

© Cockaert Vincent
Vlaamse Ouderenraad vzw

“Sinds Staf dood is, voel ik mij dikwijls alleen. Vroeger riep hij aan de trap als de koffie klaar was. Nu moet ik daar zelf voor zorgen. Mijn kinderen en kleinkinderen zijn goed voor mij, maar ze wonen niet bij de deur. Ik versta dat ook wel, ze hebben het druk met vanalles. Ik ben altijd blij als ik een tik op het raam hoor. Dat zijn de mensen van de thuiszorg. Ze maken mijn dag goed. Meestal is het Sabine, maar af en toe is het Kurt, ook ne goeie.”

- ▶ De laatste jaren sterk achteruitgegaan
- ▶ Minder contact met haar vriendinnen
- ▶ Dagelijks thuishulp
- ▶ Goed contact met de burens

Motiveren

Jacqueline

- ▶ Autonomie
 - Haalbare doelen stellen
 - Inspraak geven
- ▶ verBondenheid
 - Buren meebrengen naar activiteit
- ▶ Competentie
 - Op maat
 - Valrisico



Jaqueline, 83 jaar

© Cockaert Vincent
Vlaamse Ouderenraad vzw

Samenvatting

Meer info?

www.bewegingsdriehoek.be

www.10000stappen.be

www.gezondleven.be/kwispelstappers

gezondleven.be



VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**