

## MOGELIJKE LINKEN MET LEERPLANDOELEN

**Lessenreeks:** Inzoomen op het agogisch handelen in functie van educatieve ondersteuning

**Einddoel:**

De leerlingen leren in hun agogisch handelen ook educatieve ondersteuning bieden

### Mogelijke leerplandoelen

- LPD 1 De lln handelen belevingsgericht vanuit een holistische, emancipatorische en dynamische mensvisie.
- LPD 3 De lln observeren, signaleren en rapporteren veranderingen bij cliënten en onregelmatigheden in de woon-, leef- en speelomgeving in functie van de continuïteit van de zorg en ondersteuning.  
*Om in te zetten educatieve ondersteuning zal een leerling goed moeten observeren en bewust op zoek gaan naar informatie over het functioneren, veranderingen in de ontwikkeling, wensen en behoeften, mogelijkheden en beperkingen.*
- LPD 5 De lln hanteren sociale en communicatieve vaardigheden in functie van continuïteit van zorg en ondersteuning.  
*Om educatief te ondersteunen moet men bewust sociale en communicatieve vaardigheden inzetten zoals actief luisteren, feedback geven, doorvragen enz..*
- LPD 28 De lln brengen de wensen en behoeften, beperkingen en mogelijkheden van cliënten in verschillende levensfasen in kaart.  
*Een goed inzicht in mogelijkheden en beperkingen maar ook wensen en behoeften, is nodig om de passende educatieve ondersteuning te kunnen bieden*
- LPD 33 De lln hanteren agogische vaardigheden in functie van het bevorderen van zelfredzaamheid, empowerment en welbevinden en in functie van de fysieke , emotionele en educatieve ondersteuning.
- ...

## INSPIRATIE SITES, BENODIGDHEDEN EN MATERIALEN

- Deze inspiratiefiche is gebaseerd op het geven van 'Lessen met effect'. Achtergrondinformatie vind je hier: <https://pro.katholiekonderwijs.vlaanderen/effectieve-didactiek/lessen-met-effect-inhoud>
- <https://zorgvoorbeter.nl>
- <https://www.pharos.nl/>
- <https://3goedevragen.nl>
- <https://www.gezondleven.be>
- <https://www.veiligheid.nl/>
- <https://www.allesoversport.nl/>
- <https://www.vlaamse-ouderenraad.be/publicaties/ouderenweek>
- <https://www.mariamiddelares.be/public/6052-3282-Aangepast-schoeisel.pdf>
- <https://www.vlaamse-ouderenraad.be/publicaties/ouderenweek>

# INSPIRATIE VOOR DE BEGINFASE VAN DE LES

## 1. Educatie – begripsomschrijving

### Idee 1: Werken met de site van Gezond Leven - begripsomschrijving

- Laat leerlingen surfen naar de site van Gezond Leven. Ze lezen de begripsomschrijving over 'educatie'
  - <https://www.gezondleven.be/settings/zorg-en-welzijn/woonzorgcentra/hoewerkenaangezondheidinwoonzorgcentra/gezondheidsmatrixwoonzorgcentra>
  - Laat in groepjes een mindmap aanleggen waarbij ze de begripsomschrijving, die ze daarnet gelezen hebben, samenvatten.

### Idee 2: Vanuit concrete voorbeelden naar eigen educatieve vondsten

- Werk met voorbeelden van educatie
  - Bv: voorbeelden uit bijlage 1
  - Bv: videofragment uit De Zevende Dag met een fragment uit het WZC Veilige Have in Aalter
    - <https://www.vrt.be/vrtmax/a-z/de-zevende-dag/2024/de-zevende-dag-d20241124/>
    - 1u19-1u22
- Bespreek deze:
  - Hebben de leerlingen dit, of iets gelijkaardigs, al eens gezien?
  - Hoe hebben ze educatie gezien in het videofragment
  - Waarom is dit een voorbeeld van educatie? Probeer leerlingen in hun verduidelijking te stimuleren om terug te koppelen naar de begripsomschrijving van educatie uit Gezond Leven (zie idee 1)

### Idee 3: Ga op ontdekking

- Laat leerlingen zelf voorbeelden van educatie vinden in hun / de omgeving
  - Bv. op sites van woonzorgcentra
  - Bv. op wandel in de gemeente
  - Bv. tijdens een bezoek, observatie, stage, ...
  - ...

### Idee 4: Beleef educatieve mogelijkheden via activiteiten in het WZC

- In WZC wordt gewerkt rond valpreventie, beleef een dergelijke educatieve activiteit met de leerlingen
  - Zit met een groepje leerlingen aan een tafel
    - 1 leerling van dit groepje is de zorgverlener die deze activiteit educatief ondersteunt. Deze leerling neemt bijlage 2 vooraf door
    - De andere leerlingen zijn de zorgvragers (ouderen in het woonzorgcentrum)
  - Leg foto's van de schoenen op de tafel en vorm 2 categorieën (goed / beter niet)
  - Elke leerling neemt een foto van een schoen. Deze wordt in een categorie gelegd. Eerst komt de leerling zelf aan het woord (waarom leg je dit in deze categorie). De anderen mogen daarna aanvullen.
  - Link: <https://www.mariamiddelares.be/public/6052-3282-Aangepast-schoeisel.pdf>

- Bepaal je eigen verhaal: simuleer De Raad der Wijzen zoals in het filmpje van de Zevende Dag (Veilige Have) kort getoond werd (zie idee 2)
  - Link: <https://www.vrt.be/vrtmax/a-z/de-zevende-dag/2024/de-zevende-dag-d20241124/>
  - Zit met een groepje leerlingen aan een tafel
    - 1 leerling van dit groepje is de zorgverlener die deze activiteit educatief ondersteunt.
    - De andere leerlingen zijn de zorgvragers (ouderen in het woonzorgcentrum)



- Elke leerling krijgt een groen en een rood kaartje (akkoord – niet akkoord)
- Bedenk onderwerpen die aan bod kunnen komen
  - Fixatie
  - Seks
  - Schoenen
  - Kledij
  - ...
  - Mogelijke stellingen om te gebruiken (bijvoorbeeld bij fixatie): wat vind ik er van als ...
    - Iemand de rem van mijn rolstoel opzet?
    - Het weglupalarm ingeschakeld wordt?
    - De deuren van de kamers op slot gaan (ik kan buiten, maar niet meer naar binnen in de kamers)?
    - De voordeur op slot is?
    - De frames van het bed omhoog staan tijdens het slapen en mijn bijzettafeltje met de rem op tegen het bed wordt geduwd?
    - Iemand vast gemaakt wordt in het bed?
    - Iemand vast gemaakt wordt in de rolstoel?
    - De tuin omheind is?
    - ...

- Het is belangrijk dat de leerling die de rol van zorgverlener opneemt eerst kort informatie krijgt over het onderwerp om te kunnen inspelen op het gesprek
  - Bv informatie die je zou kunnen verwerken in kort leerlingeninformatiemateriaal over fixatie om het gesprek te kunnen leiden
    - <https://www.vlaamse-ouderenraad.be/onderzoek/welzijn-gezondheid-en-zorg/bewoners-van-woonzorgcentra-worden-minder-gefixeerd-maar-nog>
    - <https://www.vitas.be/files/brochures%20en%20folders/bindt%20me%20niet%20vast.pdf>
    - <https://www.dementie.be/themas/referentiekader/praktijktoeepassingen/vrijheid-en-fixatie/>
    - ...
- Tip: de methodiek van de Vlaamse Ouderenraad kan ook gebruikt worden (in plaats van het werken met de kaartjes)
  - Link: <https://www.vlaamse-ouderenraad.be/publicaties/ouderenweek> (doorklikken op denkmoment)

# INSPIRATIE VOOR DE MIDDENFASE VAN DE LES

## 2. Valkuilen bij het educatief ondersteunen

### Idee 1: Leerlingen bekijken een filmpje over het brengen van advies aan cliënten.

- Link:  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=97&v=ftmlAvl\\_8k0&embeds\\_referring\\_euri=https%3A%2F%2Fwww.zorgvoorbeter.nl%2F&source\\_ve\\_path=MTM5MTE3LDI4NjY2](https://www.youtube.com/watch?time_continue=97&v=ftmlAvl_8k0&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fwww.zorgvoorbeter.nl%2F&source_ve_path=MTM5MTE3LDI4NjY2)
- Breng in kaart waarmee de cliënt verveeld zit. Wat zouden de leerlingen nog kunnen bedenken over valkuilen in het geven van educatieve ondersteuning?
  - Geven van goedbedoelde, maar ongevraagde adviezen. Ook al hebben zorgverleners de beste bedoelingen, zulke adviezen hebben geen effect. Het is beter als de cliënt zelf tot inzicht komt en oplossingen aandraagt.
  - Algemene educatie geven die niet aansluit bij de behoeften, of vertellen wat mensen al weten (dat roken slecht is en bewegen goed). Bespreek liever welke concrete mogelijkheden er zijn en verwijst naar betrouwbare websites.
  - Ervan uitgaan dat informatie in een keer wordt begrepen of dit niet navragen. Denken dat voorlichting en educatie voldoende zijn voor de cliënt om tot gedragsverandering te komen. Of denken dat informatie genoeg is om tot actie over te gaan: "ik heb hem toch uitgelegd wat de gevaren zijn, maar toch doet hij er niets mee".

## 3. Agogische vaardigheden bij het educatief ondersteunen

### 3.1 Observeren

Door het observeren, krijgen we een objectiever beeld over het functioneren, het gedrag, de emoties, communicatie, wensen en behoeften, ... van onze zorgvragers. Het voorkomt vooral dat te veel of te weinig educatie biedt.

### 3.2 Actief luisteren

Actief luisteren is een luistervaardigheid waarmee we als zorgverleners de kans verhogen dat we écht horen wat de zorgvrager zegt, ook non-verbale signalen zoals lichaamstaal en stemtoon. Het laat toe om goed te luisteren naar de behoeften en wensen van cliënten.

Wanneer je actief luistert, herken je veel sneller waarover nog educatieve ondersteuning nodig is. Verbale en non-verbale signalen van de zorgvrager geven je bijvoorbeeld informatie over hoe goed de informatie begrepen werd.

### 3.3 Open vragen stellen

Bij het stellen van open vragen, gebruiken we vragen die beginnen met wat, hoe, waarom of waarom niet, ... Deze vragen stimuleren zorgvragers tot nadenken en zelfreflectie. Het stimuleert de cliënten om mee te denken en geeft een gevoel van controle en betrokkenheid bij beslissingen.

#### 3.1.1 Terugvragen

Met de terugvraagmethode kun je als zorgverlener nagaan of jouw boodschap goed is overgekomen. Je doet dit door de cliënt te vragen om in eigen woorden te vertellen wat jullie zojuist hebben besproken. Hierna kun je, indien nodig, bijstellen of aanvullen. Belangrijk is hierbij om de vraag bij jezelf te houden. Geef de cliënt niet het gevoel dat je hem of haar controleert.

#### Idee 2: Brainstormen over hulpzinnen in de terugvraagmethode

- Laat in groepjes de poster over de terugvraagmethode bekijken (bijlage 3)
- Welke andere zinnen kan men nog bedenken om terug te vragen?
- Leg een lijst aan met deze inspiraties.
  - Straks ben ik er niet meer. Wil je dan vertellen aan mijn collega dat ik dit al heb gezegd (uitgelegd) aan jou? Wat ga je vertellen?
  - Heb ik dat nu goed uitgelegd aan jou? Wil je het nog eens vertellen?
  - Show me-methode bij handelingen. Hierbij doe je het eerst voor, daarna laat je het de cliënt nadoen. Veel cliënten kunnen het wel goed uitleggen, zodat het lijkt alsof ze het begrijpen, maar doen het in praktijk niet goed
  - ...

#### 3.3.2 Drie goede vragen methode

Om samen met cliënten te kunnen beslissen, kan de tool '3 goede vragen stellen' een hulp zijn. Het vertrekt vanuit deze gedachtes (bijlage 4):

- Wat zijn mijn mogelijkheden?
- Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?
- Wat betekent dat in mijn situatie?

De educatieve ondersteuning die je biedt, kan al op voorhand rekening houden met deze vragen.

### 3.4 Empathie en geduld

Empathie betekent dat je je inleeft in de gevoelens en de situatie (bv. het tempo) van de cliënt zonder te oordelen. Dit zorgt voor een veilige en ondersteunende omgeving en laat de cliënt zich begrepen voelen. Het geeft de zorgvrager ruimte om op eigen tempo dingen te leren en fouten te maken.

### 3.5 Motiverende gespreksvoering

Een motiverende gespreksvoering is het hanteren van een gespreksstijl die zorgvragers aanmoedigt in bijvoorbeeld het tot beweging komen, zaken aan te pakken, te veranderen, ... Het verhoogt de motivatie van de cliënt om zelfstandig taken uit te voeren.

#### Idee 3: Inoefenen van agogische vaardigheden om educatief te ondersteunen

- Verdeel leerlingen in groepjes
- Geef elk groepje een korte casus
- De groepjes gaan stapsgewijs te werk
  - Stap 1: Lees de casus
  - Stap 2: Straks breng je de casus voor de klas. De rest van de klas observeert jullie scène om te achterhalen op welke manier bepaalde agogische vaardigheden gebruikt werden in jullie verhaal. Denk dus goed na over hoe je de agogische vaardigheden zichtbaar kan maken (wat zeg je, wat doe je, ...) waaruit blijkt dat je observeerde, actief luisterde, ...
- Het kan ook een meerwaarde zijn om een groepje op te splitsten in 2 deelgroepen
  - Deelgroep 1 doet de oefening zoals hierboven beschreven
  - Deelgroep 2 denkt voor dezelfde oefening na hoe foutieve toepassingen van agogische vaardigheden getoond zouden kunnen worden
- Bespreek
  - Welke agogische vaardigheden merkten de anderen op? Hoe?
  - Welke educatieve ondersteuning werd geboden?
- Mogelijke casussen
  - Casus 1:
    - Je merkt dat een oudere bewoner vaak klaagt over vermoeidheid en weinig energie heeft.
    - Eventuele tip die je geeft om in deze casus educatief te ondersteunen: Je begint een gesprek over het belang van een evenwichtige voeding en voldoende rust. "Ik heb gemerkt dat u zich vaak moe voelt. Misschien kunnen we samen kijken naar uw eet- en slaappatroon om te zien of er verbeteringen mogelijk zijn."

- Casus 2:
  - Een oudere bewoner vertelt dat hij moeite heeft met het bijhouden van zijn medicatie.
  - Eventuele tip die je geeft om in deze casus educatief te ondersteunen: Je luistert aandachtig en stelt vragen zoals: “Kunt u me vertellen welke medicijnen u neemt en wanneer u ze moet innemen?” Vervolgens kan de leerling tips geven over het gebruik van een medicijndoosje of herinneringsapps. “Het klinkt alsof het lastig is om alles bij te houden. Misschien kan een medicijndoosje met vakjes voor elke dag helpen?”
  
- Casus 3:
  - Een oudere bewoner voelt zich angstig over het krijgen van griep en twijfelt over de grieprik.
  - Eventuele tip die je geeft om in deze casus educatief te ondersteunen: Je toont begrip door te zeggen: “Ik begrijp dat u zich zorgen maakt over de grieprik. Wilt u dat ik u meer informatie geef over hoe de prik werkt en waarom het belangrijk is?” De leerling neemt de tijd om de zorgen van de bewoner te bespreken en gerust te stellen.
  
- Casus 4:
  - Een oudere bewoner wil graag meer bewegen, maar weet niet goed hoe te beginnen.
  - Eventuele tip die je geeft om in deze casus educatief te ondersteunen: Je kan vragen: “Wat voor soort beweging vindt u leuk om te doen?” en vervolgens samen een plan maken. “Misschien kunnen we beginnen met een dagelijkse wandeling in de tuin. Kleine stappen kunnen een groot verschil maken voor uw gezondheid.”
  
- Casus 5:
  - Een cliënt (thuiszorg) vertelt over zijn interesse in koken
  - Eventuele tip die je geeft om in deze casus educatief te ondersteunen: Je kan vragen stellen zoals: “Wat zijn uw favoriete gerechten om te maken?” en “Heeft u ooit geprobeerd om gezonde varianten van uw favoriete recepten te maken?” Vervolgens kan de leerling tips geven over gezonde kooktechnieken. “Misschien kunnen we samen een keer een gezond recept uitproberen.”
  
- Casus 6:
  - Een cliënt (thuiszorg) voelt zich gefrustreerd omdat hij moeite heeft met het gebruik van nieuwe technologie, zoals cashless betalen.
  - Eventuele tip die je geeft om in deze casus educatief te ondersteunen: Je kan begrip tonen door te zeggen: “Ik begrijp dat het lastig kan zijn om nieuwe technologie te leren gebruiken. Wilt u dat ik u stap voor stap help?” De leerling neemt de tijd om geduldig uit te leggen en te oefenen met de zorgvrager.



# INSPIRATIE VOOR DE EINDFASE VAN DE LES

## Idee 1: Tips verzamelen om op stage toe te passen

- Je laat leerlingen tips verzamelen (individueel of in groepjes) om op stage te kunnen groeien in educatieve ondersteuning
  - Bv. door een interview af te nemen bij een zorgverlener
    - Welke educatieve ondersteuning moet je vooral bieden?
    - Hoe doe je dat?
    - Welke tips heb je voor mij?
  - Bv. door een interview af te nemen bij een leerling uit het zesde jaar BAZO
    - Welke educatieve ondersteuning heb jij al kunnen bieden?
    - Waarom denk je dat dit goed gelopen is?
    - Heb je tips voor mij?
- Het kan een meerwaarde zijn om situaties uit de bevraging na te spelen in de klas en leerling een verwerking te vragen van hetgeen ze hebben geleerd uit het interview. Maak dit zichtbaar in de klas.

## BIJLAGE 1: VOORBEELDEN EDUCATIE

### Veilig schoeisel

Verkeerd schoeisel kan uw valrisico aanzienlijk verhogen.  
Een valincident op hoge leeftijd gaat vaak gepaard met een letsel/fractuur.  
U kiest dus best voor goed schoeisel om zo een valincident te vermijden.

Veilig schoeisel:	Onveilig schoeisel:	pantoffels te koop in ons ziekenhuis:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Omsluit de hele voet (geen volledige open hiel)</li><li>• Een stevige platte zool met reliëf</li><li>• Goed sluitmechanisme (velcro of veters)</li><li>• Geen te hoge hak (lager dan 2,5 cm)</li><li>• Juiste maat (zowel lengte als breedte)</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teenslippers</li><li>• Instappers zonder hiel-sluiting</li><li>• Te brede of te smalle schoenen/pantoffels</li><li>• Schoenen/pantoffels met een gladde zool</li><li>• Schoenen/pantoffels met een lange punt</li><li>• Schoenen met hoge hakken (+2,5 cm)</li></ul>  <p>Ook op (antislip) kousen en op blote voeten lopen verhoogt uw valrisico.</p>	 <p>Volledig gesloten met velcro sluiting vooraan.</p>


Heeft uw specifieke voetproblemen waardoor correct schoeisel vinden moeizaam verloopt kunt u hiervoor steeds langsgaan bij uw huisarts, podoloog en/of thuiszorgwinkel.

**Weet u dat u in az Sint-Blasius gesloten pantoffels kunt aankopen?**

Heeft u hiervoor interesse?  
Vraag aan de verpleging om met ons contact op te nemen:  
medewerkers van het GST:  
telefoon: 052 25 21 36 (verpleegkundige), 052 25 20 61 (ergotherapeute) -- elke werkdag bereikbaar tussen 8 en 15 uur

### CHECKLIST VALPREVENTIE BIJ VERLATEN KAMER

- Alles binnen handbereik?
- Kamer is vrij van obstakels?
- Rollend materiaal vastgezet?
- Infuusstaander aan de juiste kant?
- Bed in de laagste stand?
- Veilig schoeisel binnen handbereik?
- Nachtverlichting brandt?



## DE FEITEN VERJAREN NIET

**Terwijl grijze haren toenemen verliezen we spiermassa.**  
Met zo'n 2% per jaar. Tot wel 40% van de totale spiermassa is verdwenen op de 70ste verjaardag.

**Botdichtheid neemt af.**  
Wat de kans op botfracturen verhoogt.

**Daarbij verandert de neurale aansturing.**  
Met als gevolg: lagere reactiesnelheid.

**We struikelen eerder als we ouder worden.**  
Ook houden we hier gemiddeld vaker letsel aan over.

**Dus.**  
Hup.

# Hup, in de benen

Valpreventie:  
de dagelijkse dingen thuis, net even anders doen.



veiligheid.nl  
 Kenniscentrum letselpreventie

BUURTZORG

kbo-pcob

## 7 DINGEN DIE U TOCH AL DOET, NU NET EVEN ANDERS

Om met de deur in huis te vallen ... herstel: om niet te vallen. Want met een beetje beweging blijft u langer op de been. Hieronder vindt u 7 suggesties. Om fit en vitaal te blijven. Verwerkt in dagelijkse bezigheden en die u dus geen extra tijd kosten. **Hup, in de benen.**

**VOETSIE**  
Tijdens aankleden.

**Op uw tenen staan. 5 keer.**

**Wastafel beetpakken. Voeten bij elkaar.** **Wastafel loslaten. 10 sec. poetsen.**

**POETS-TOETS**  
Tijdens tandenpoetsen.

**Arm strekken en naar voren reiken. 5 keer met links. 5 keer met rechts. Dan koffie.**

**KOFFIEPAKKEN**  
Tijdens koffietijd.

**Tip:** kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden.

**BELSPER**  
Tijdens bellen.

**Tenen krachtig buigen. En ontspannen. 5 keer.**

**Linkerbeen strekken. 10 keer 10 sec.** **Rechterbeen strekken. 10 keer 10 sec.**

**THUISSPORTER**  
Tijdens zitten.

**Aanrecht vasthouden. Lopen als een koorddanser. 3 keer heen en weer.**

**GAANRECHT**  
Tijdens koken.

**Opstaan zonder handen. 5 keer achterelkaar, 3 keer per dag.**

**PLAATSMAKER**  
Tijdens opstaan.

Luisterpunt **Bib** Iederéén  
kan  
lezen

**Luisteren.  
Lezen.  
Beleven.**



**Gaat lezen moeilijk? Geniet van  
duizenden luisterboeken, online of op cd.**



**Meer weten?**  
[www.luisterpuntbibliotheek.be](http://www.luisterpuntbibliotheek.be)  
02 423 04 11 | of informeer in je bib.



# DE BEWEEGPONTER



BEWEGEN  
NAAR  
ELKAAR

## Fit op de stoel

## Sterke benen

## Sterke armen

## Blijf in balans

**Been in beweging**  
U zit op de stoel, rug tegen de leuning. Been voorwaarts strekken en weer buigen. (Zet uw voet niet op de grond).



**Hoe vaak?**  
Herhaal dit 10 keer.

### Ellenbogen tegen de rugleuning



Duw de ellebogen tegen de rugleuning en voel de rug-spijeren aanspannen. De nek wordt recht en de buispijeren trekken ook aan.

**Let op:** Borst vooruitsteken en blijf door ademen!

**Hoe vaak?**  
20 sec. vasthouden en dan 3 ademhalingen ontspannen. Herhaal dit 10 keer.

**Knie heffen links en rechts**  
Sta naast de rugleuning van een stoel. Zet uw voeten iets uit elkaar. Hef uw knie zo hoog mogelijk. Wissel af met links en rechts. Het voelt als stappen op de plaats.

Of u zit op een stoel, uw handen rusten op de bovenbenen. U heft dan de knieën om en om omhoog.



**Hoe vaak?**  
20 keer. Rust even uit en herhaal 2 keer.

### De bijna-zit en weer gaan staan



Sta voor de stoel met de achterkant van de benen tegen de zitting. Kijk recht vooruit en focus op een punt.  
Doe alsof u gaat zitten, alle u bijna zit gaat u weer staan.  
Houd uw armen zijwaarts om balans te houden.  
Om u veilig(er) te voelen, zet een stoel dichtbij. U kunt deze altijd even vasthouden. Ga na de laatste keer rustig zitten.

**Hoe vaak?**

Herhaal dit 5x en rust daarna even uit. Herhaal dit 2x.

**Handen voor het hart**  
Armen gebogen, handen tegen elkaar voor het hart. Laat de ellebogen naar buiten wijzen en duw deze 15 tellen tegen elkaar. Blijf door ademen tijdens het duwen.

**Let op:** borst op en schouders laag.

**Hoe vaak?**  
3 x 15 seconden.  
Even rust en herhaal dit nog 2 keer.



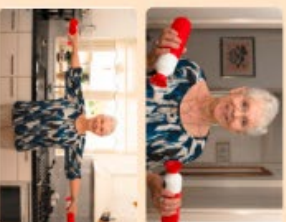
**Armen heffen, met waterflesjes**  
Deze serie bestaand uit 2 oefeningen:

1. Houdt in beide handen een waterflesje. Duw de ellebogen in uw zij. Buig uw armen en bring de handen naar de schouder. Herhaal dit 8 keer.

2. Bring nu de armen gestrekt zijwaarts omhoog. Niet verder dan uw schouders!  
Herhaal dit 8 keer.

Deze oefening kan ook op de stoel (zonder armleuning).

**Hoe vaak?**  
Herhaal deze serie 2 keer.



**Schommelen**  
Sta met de voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen. Breng langzaam het gewicht naar links, rechterbeen strek je uit.

Verplaats het gewicht weer naar het midden, beide knieën gebogen en verplaats het gewicht naar het rechterbeen, waarbij het linkerbeen gestrekt wordt. Armen in de zij of zijwaarts voor extra balans.

**Hoe vaak?**  
Schommel zo 10 keer. Herhaal deze oefening nog 2 keer.



**Buig-en-strek**  
Til uw been gebogen op, strek het been uit, buig hem weer en zet de voet op de grond. Herhaal dit 5x en wissel van been.

**Hoe vaak?**  
Herhaal dit nog 2 keer per been.  
Deze oefening kan ook met ondersteuning van de stoel.



### Belang van het dragen van aangepaste schoenen/pantoffels

Vallen is een frequent probleem bij ouderen.

Ongeveer één op drie van de thuiswonende 65-plussers valt minstens een keer per jaar. Naarmate men ouder wordt, verhoogt de kans op vallen. Dit kan ernstige gevolgen hebben.

Eén van de oorzaken van vallen, is het dragen van onveilige schoenen. Het is dus belangrijk om aangepaste schoenen/pantoffels te dragen.

Aangepast schoeisel biedt de nodige stevigheid aan de voeten en geeft meer stabiliteit bij het stappen. Dit komt de mobiliteit van de persoon ten goede.

### Welke schoenen/pantoffels draag je beter niet?

- ✗ Open schoenen/pantoffels



- ✗ Schoenen/pantoffels met weinig steun en/of versleten schoenen



- ✗ Schoenen met hoge hakken



- ✗ Schoenen met gladde zolen of met een te sterke anti-slipzool (deze laatste zijn vooral bedoeld voor activiteiten buitenshuis)



### Welke schoenen/pantoffels kan je wel dragen?

- ✓ Gesloten pantoffels/inslappers



- ✓ Gesloten schoenen met veters



- ✓ Gesloten schoenen met velcro



- ✓ Aangepaste sandalen



### Aanschaffen nieuwe schoenen: waar letten we best op

- Goede schoenen/pantoffels hebben een juiste pasvorm:
  - Ze zijn ruim genoeg en veroorzaken geen drukpunten bij het dragen, maar mogen ook niet overdreven ruim zijn.
  - Ze zijn aanpasbaar (bv. sluiting met velcro of veters) als de voeten opzwellen.
- Schoenen/pantoffels zijn comfortabel om aan te doen (velcro-sluiting, elastische veters ...)
- Schoenen/pantoffels hebben een stevige, platte zool met reliëf. Let op: niet té veel anti-slip.

### Tot slot

Als je na het lezen van deze folder nog vragen hebt, kan je contact opnemen met de ergo-therapeuten van de afdeling geriatrie of de expert valpreventie.

Zij zijn elke weekdag bereikbaar van 8 tot 12.45 uur en van 13.30 tot 16.30 uur via 09 387 72 66.



## Aangepast schoeisel



6052 3282 – april 2021



## BIJLAGE 3: POSTER TERUGVRAAGMETHODE





BIJLAGE 4: POSTER EDUCATIEF ONDERSTEUNEN  
VANUIT 3 GOEDE VRAGEN

# 3 goede vragen

Wat zijn mijn  
mogelijkheden?

Wat zijn de voordelen  
en nadelen van die  
mogelijkheden?

Wat betekent dat  
in mijn situatie?



Voor meer informatie: [www.3goedevragen.nl](http://www.3goedevragen.nl)

Initiatief van:



© Patiëntenfederatie Nederland