

BOEBS

[Lees voor](#)

BOEBS: Blijf Op Eigen Benen Staan

Hieronder de thema's waar we in Ieper rond hebben gewerkt sinds de opstart van het BOEBS-netwerk in 2016.



Bewegen = minder vallen

Door minstens 30 minuten per dag licht tot matig te bewegen neemt jouw fitheid en uithoudingsvermogen toe. Ga bijvoorbeeld een half uur per dag wandelen, joggen, zwemmen of fietsen. Begin met 5 tot 10 minuten per dag en bouw geleidelijk op tot 30 minuten per dag. Meer mag natuurlijk altijd, maar zorg ervoor dat je ook niet overdrijft.

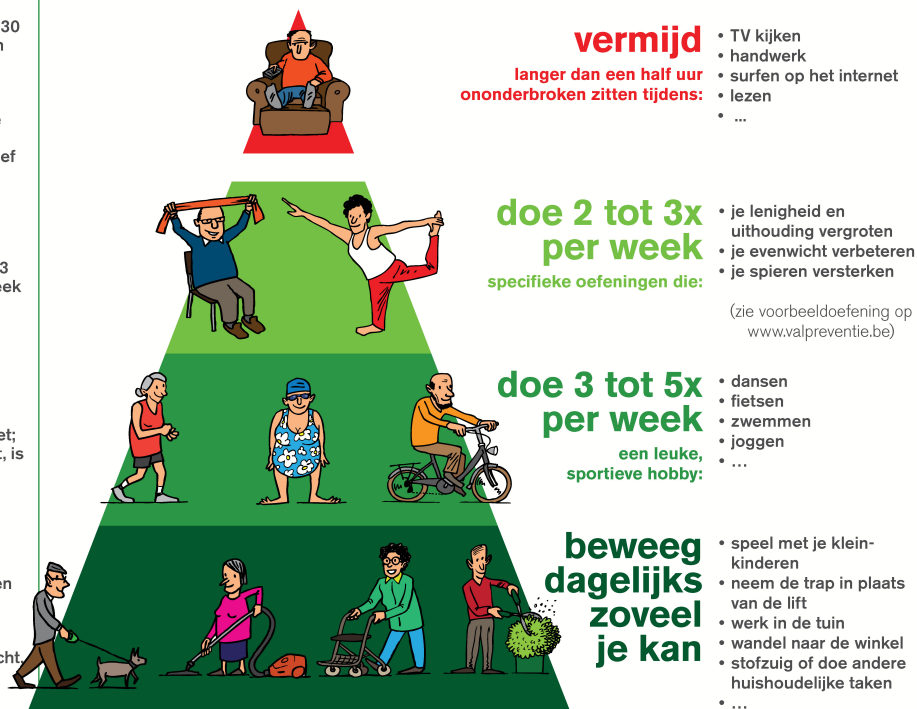
De stappennorm van 18 tot 65 jaar is het zetten van 10 000 stappen per dag en vanaf 65 jaar is dit 8000 stappen per dag.

Tips

- Beperk langdurig zitten en onderbreek het zitten elke 30 minuten door enkele malen op te staan of even rond te wandelen
- Start met activiteiten uit de basis van de piramide en streef naar 30 minuten actief bewegen per dag
- Werk jezelf op naar het midden van de piramide; bouw elke activiteit geleidelijk op en start met 3 keer 5 à 10 minuten per week
- Bouw nadien regelmaat op met activiteiten uit het midden van de piramide
- Stel wel je grenzen en kies haalbare doelen met activiteiten die je graag doet; elke vordering die je maakt, is immers winst!
- Daag jezelf ook uit om nieuwe doelen te stellen; probeer eens iets nieuws
- Zoek een partner om samen te bewegen
- Kies best voor een mix van specifieke oefeningen (kracht, lenigheid, evenwicht)

De *activiteiten-piramide* helpt je om niet te vallen

(aangepast o.b.v. The Activity Pyramid, Pyramids of Health, Park Nicollet, 1998 en CDPH, 2012; Milisen et al., 2010; Vanhauwaert E (VIGeZ), 2012))



V.U. Koen Milisen, voorzitter Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV) Ziekenhuis- en Verplegingswetenschap, Kapucijnenvoer 35 blok d, 3000 Leuven

Waarom is dat zo belangrijk?

Meer beweging en wat krachtoefeningen zorgen voor betere spieren. Deze spieren zorgen ervoor dat je minder vlug valt of breuken oploopt bij een valpartij.

Hoe fitter je bent hoe minder angst je ook hebt om te vallen. Beweging is ook goed om fit in je hoofd te blijven.

Tips:

- Grijp elke kans tot beweging aan. Neem de trap, probeer zoveel mogelijk huishoudelijke taken zelf te doen....
- Neem eens een kijkje op de site van [Uit in Vlaanderen](#). Hierin staan alle activiteiten, ook de [sportactiviteiten](#) of [lessenreeksen](#) in Groot-Ieper.
- Hulpmiddelen zijn er om je mobiliteit te versterken zodat je nog op eigen benen een wandeling kan doen en een frisse neus kan halen. Er is geen reden om deze hulpmiddelen te vermijden uit schaamte.
- Ben je onzeker om te bewegen? Kan je wat begeleiding gebruiken om wat conditie op te bouwen? Spreek hierover met je huisarts. De huisarts kan kinébehandelingen voorschrijven als er een verhoogd valrisico bestaat.
- Familie, kennissen, thuishulp... moedig de oudere aan om te bewegen. Nodig je ouders, grootouders uit om te wandelen, samen boodschappen te doen. Je doet er hun gezondheid een groot plezier mee.

- Obstakels in de buurt waardoor je niet buiten kan? Dit kan je melden op het gratis nummer 0800/9 8900. Zeker doen!
- Obstakels in huis? Neem contact op met het Zorgnetwerk Ieper of met je mutualiteit.

Van slaappillen kan je vallen

Gebruikt u een geneesmiddel om beter te kunnen slapen of om te kalmeren? Ontdek in deze [brochure](#) wat deze geneesmiddelen doen. Langdurig gebruik ervan is niet zonder risico. Dat je gerust slaappillen kan afbouwen, hoor je van deze [getuigenis](#). Stop niet zelf van vandaag op morgen met het nemen van slaapmedicatie, maar doe dit altijd in samenspraak met je huisarts of apotheker. Hier alvast enkele [tips](#) om beter te slapen.

Contactinformatie

- **Zorgnetwerk**

Ter Waarde 1
8900 Ieper

- tel. 057 451 780
- zorgnetwerk@ieper.be
- <https://www.ieper.be/zorgnetwerk>

Openingsuren

Vandaag open van 08:30 tot 12:30, van 13:30 tot 16:30

Morgen open van 08:30 tot 12:30, van 13:30 tot 16:30

[Alle openingsuren](#)

Volg ons op

- [Facebook](#)