



6 TIPS om vallen te voorkomen

Een val veroorzaakt vaak veel pijn. Aan de ene kant lichamelijke pijn, door kneuzingen of een breuk. Maar aan de andere kant ook geestelijke pijn, want wie is gevallen, is vaak bang om dat opnieuw te doen. Die angst zorgt ervoor dat ouderen situaties of activiteiten gaan vermijden. Gelukkig kun je veel doen om vallen te voorkomen. BeterOud-partner VeiligheidNL geeft tips.

- 1 Blijf actief.** Een beweegprogramma om vallen te voorkomen heeft verschillende voordelen. Ouderen blijven hierdoor zelfstandig bewegen en ze trainen ook hun balans en spierkracht. Voorbeelden van effectieve beweegprogramma's zijn 'In Balans' en het 'Otago Oefenprogramma'.
- 2 Maak het huis veilig.** Denk aan een goed verlicht huis, met een veilige trap en materiaal om uitglijden te voorkomen. Op Hulpmiddelenwijzer.nl vind je meer informatie over hulpmiddelen die het huis veiliger maken.



- 3 Check geneesmiddelen.** Sommige medicijnen hebben invloed op de bloeddruk, het evenwicht of de hersenen. Gebruik je meerdere medicijnen tegelijk? Dan is er meer kans om te vallen. Bespreek het gebruik van medicijnen daarom regelmatig met de huisarts. Op Zorgvoorbeter.nl vind je veel informatie en hulpmiddelen over medicatieveiligheid.

- 4 Controleer je ogen.** Goed kunnen zien is erg belangrijk voor een goed evenwicht. Controleer de ogen daarom regelmatig. Een reservebril is ook aan te raden.
- 5 Draag stevige en passende schoenen.** Draag als je binnen bent stevige en passende schoenen. Zorg ook voor voldoende profiel en een lage hak. Hierdoor heb je minder kans op uitglijden.
- 6 Eet goed en gezond.** Goede en gezonde voeding helpt om spieren en botten sterk te houden. Het is daarom belangrijk om genoeg te eten. Met genoeg eiwitten, vitamines en mineralen.

Meer informatie en hulpmiddelen om vallen te voorkomen: <https://www.beteroud.nl/tips-tools/tips/6-tips-voor-valpreventie-ouderen>

Blijf bewegen!

Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Hoeveel beweging is minimaal nodig voor een goede gezondheid? Dat vertellen de beweegrichtlijnen. In het kort:

- Beweeg minstens 150 minuten per week matig intensief. Bijvoorbeeld wandelen en fietsen en verspreid dat over verschillende dagen. Langer, vaker of intensiever bewegen is extra goed voor de gezondheid.
- Doe minstens 2 keer per week activiteiten die de spieren en botten versterken. Voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten.

BeterOud geeft op de website beweegtips voor elke dag. Van dingen die je in de buurt kunt doen, tot tips voor het huishouden, fietsen, wandelen en tuinieren. Ook slim: als je iemand belt, dat lopend te doen. Kijk voor alle tips op <https://www.beteroud.nl/tips-tools/tips/beweegtips-voor-elke-dag>

BeterOud-thema: WONEN

Ouderen die hulp nodig hebben, kunnen zelfstandig blijven wonen. Zolang hun woning en omgeving dat mogelijk maken. Wanneer het nodig is, kunnen zij hun woning aanpassen. Maar verbetert de woonsituatie daarmee niet genoeg? Dan kunnen zij kiezen uit een aanbod van geschikte woningen of nieuwe woonzorgvormen voor ouderen. Bijvoorbeeld een gebouw waar meerdere ouderen bij elkaar wonen. BeterOud zet de verschillende mogelijkheden op een rij en geeft meer informatie. Kijk op **Eigen regie en zelfstandig wonen**: <https://www.beteroud.nl/thema-s/eigen-regie-en-zelfstandig-wonen>



Prettig oud worden? Begin op tijd!



De derde levensfase, na het pensioen, kan voor veel mensen best een uitdaging zijn. Het boek 'Wie prettig oud wil worden, begint op tijd!' geeft een paar praktische tips.

- 1 Financiën.** Inzicht in de financiën geeft rust. Noteer de vragen die je hebt over financiën en bespreek deze met je omgeving of financieel adviseur.
- 2 Mobiliteit.** We staan er meestal niet bij stil: onze mobiliteit lijkt vanzelfsprekend. Maar als je ouder wordt, kan die mobiliteit afnemen. Goed om daarover na te denken. Hoe ziet dit er dan voor mij uit? Wat zou de invloed zijn op mijn leven en welzijn? Kunnen we blijven wonen waar we wonen?
- 3 Leefstijl en voeding.** Als je met pensioen gaat dan verandert vaak ook je leefstijl en hierdoor je routine. Die moet je opnieuw vinden. De vakantiemodus is misschien even leuk, maar is dit wel goed? Uit onderzoek blijkt dat een gezonde levensstijl heel belangrijk is. Neem hier serieus tijd voor en geef dat aandacht.

- 4 Wonen.** Oudere mensen blijven langer thuis wonen. Daarom is het verstandig ook in de derde fase je hier al vragen over te stellen. Hoe moet je je voorbereiden als er wat gebeurt? Zou ik hier alleen willen en kunnen wonen? Zie het beantwoorden van dit soort vragen als een soort expeditie. Luisteren ook naar anderen en verken andere woonmogelijkheden.
- 5 Hersenen uitdagen.** Je hersenen worden niet minder als je ouder wordt, je kunt ook op hogere leeftijd nieuwe verbindingen maken, als je jezelf blijft uitdagen. Een uitdaging in de vorm van een puzzel of spel houdt de hersenen jong en flexibel. Blijf jezelf dus uitdagen met diverse methodes, sport of spel.
- 6 Verplichting en ontspanning.** Als je werkt, is er veel aandacht voor fit en vitaal zijn, maar hoe doe je dat na je pensioen, bijvoorbeeld als je een aantal dagen voor kleinkinderen zorgt, vrijwilligerswerk doet of je ergens anders voor inzet? Hoe houd je de balans en zorg je ook voor voldoende ontspanning?
- 7 Sociaal netwerk.** Je sociale netwerk verandert voortdurend, in de derde levensfase komt het vaker voor dat mensen wegvallen. Maar er komen ook nieuwe mensen bij. Blijf daarom investeren in je sociale netwerk, en voorkom zo eenzaamheid. Contact met anderen is belangrijk voor je gezondheid.
- 8 Participatie.** Blijf meedoen in de maatschappij. Het gevoel 'er nog toe doen', bijdragen te kunnen blijven leveren en erbij horen, zijn waardevol. Dat is voor iedereen anders; denk daarover na en vind je eigen pad.

Lees meer: <https://www.beteroud.nl/tips-tools/tips/negen-praktische-tips-om-prettig-oud-te-worden>

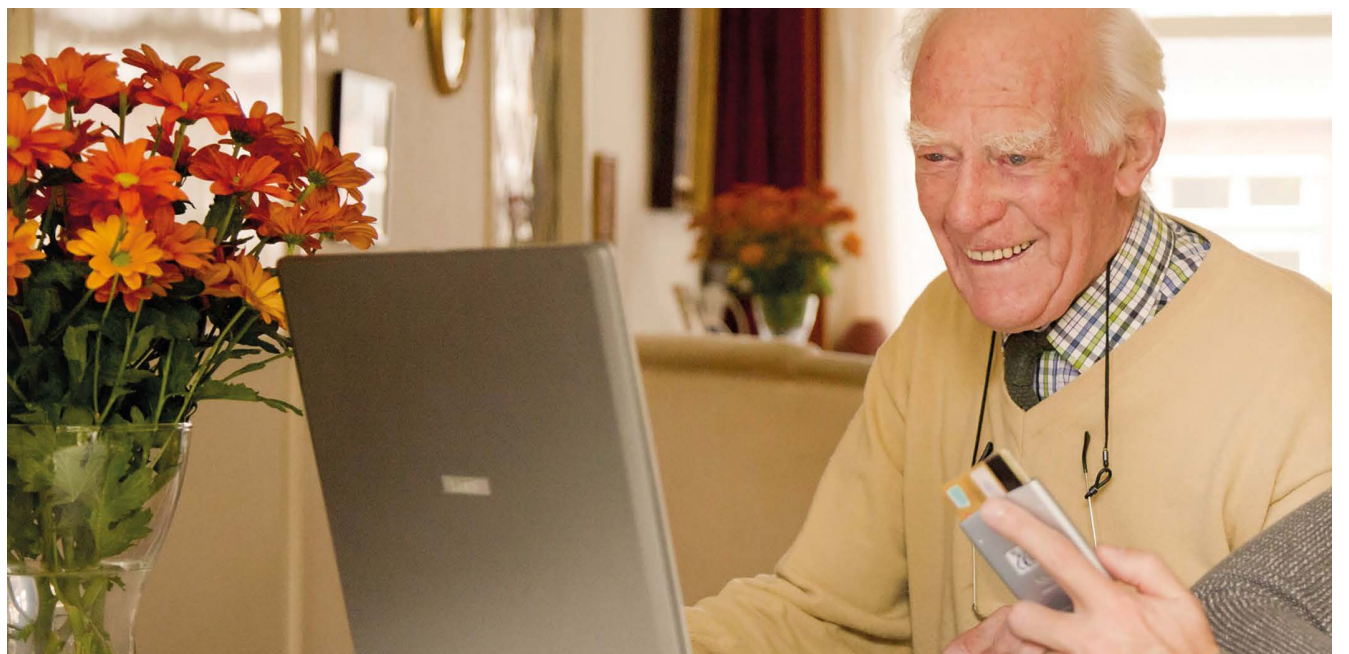
Hulp bij digitale zaken

Soms best lastig. Als je niet bent opgegroeid met de computer en je moet of wil steeds meer zaken digitaal regelen. BeterOud heeft een aantal websites op een rij gezet die kunnen helpen bij het vinden van de digitale weg. Een voorproefje: 6 tips.

- 1** Heb je vragen over de computer, e-reader, mobiele telefoon of het internet en kom je er zelf niet uit? Dan kun je bellen naar de gratis digihulplijn, **0800 –1508**. De ervaren medewerkers helpen je graag.
- 2 Steffie.nl** legt moeilijke dingen op een makkelijke manier uit. Bijvoorbeeld hoe een computer werkt, hoe je snel kunt internetten en hoe je je DigiD moet gebruiken.
- 3 Welkomonline.nl** laat je uitgebreid kennis maken met de mogelijkheden van internet. Dit bestaat uit een online lesprogramma, tips en stappenplannen voor bijvoorbeeld foto's en workshops om te leren en te oefenen.
- 4** De **DigiHandig-app** helpt je in je eigen tempo een mobiele telefoon te gebruiken. Stap voor stap leer je hoe je dat veilig doet. Kijk voor meer informatie op [digihandig.nl](https://www.digihandig.nl).
- 5** Op de website **veiliginternetten.nl** vind je informatie over veilig internetten. De website is bedoeld voor iedereen met vragen over het veilig gebruik van internet.

- 6** Bij het **Bank Informatiepunt** ([bankinformatiepunt.nl](https://www.bankinformatiepunt.nl)) vind je informatie over manieren van bankieren. Ook biedt de website een overzicht van hulp bij bankieren bij jou in de buurt.

Nog meer tips vind je op de website van BeterOud. <https://www.beteroud.nl/tips-tools/tips/tips-bij-digitale-zaken>



voor professionals

beter
oud

BeterOud krant



Zo betrek je ouderen

Niets over ons, zonder ons. Dat is het motto van de Raad van Ouderen. Maar hoe doe je dat? Hoe bereik je oudere? Hoe motiveer je ze om naar een activiteit te komen en hoe stimuleer je hen om te blijven meedoen? Hoe benut je hun ervaringen en inzichten? 10 tips.

- 1 Maak het persoonlijk.** Zorg voor een vaste persoon als aanspreekpunt. Neem de tijd om een vertrouwensband op te bouwen. Wees aardig en overtuigend. Toon humor en straal rust en positieve energie uit. Reageer snel op belangstelling.
- 2 Houd het laagdrempelig.** Kleinschalige activiteiten werken vaak goed. Maak je activiteit interactief en niet te lang. Geef ouderen de mogelijkheid om eenmalig of af en toe mee te doen, zorg dat ze zich niet vooraf hoeven aan of af te melden en maak het niet te duur. Laat je activiteit het hele jaar doorlopen; zonder zomer- of winterstops.
- 3 Let op de afstand.** Zorg dat je activiteit op loop- of rollatorafstand is, op een plaats waar ouderen al komen of regel zelf het vervoer. Regel dat deelnemers niet alleen hoeven te gaan, bijvoorbeeld een ophaalclubje. Je locatie moet toegankelijk zijn voor mindervaliden.
- 4 Positieve sfeer en onderlinge contactmogelijkheid.** Gezelligheid is belangrijk. Stimuleer het onderlinge contact buiten de activiteit om, zoals koffie na afloop en WhatsApp-groepjes.
- 5 Deelnemers als ambassadeurs.** Goed voorbeeld doet goed volgen. Vraag deelnemers en vrijwilligers jouw activiteit door te vertellen. Vraag bijvoorbeeld of iedereen één persoon uit zijn of haar eigen buurt of netwerk wil werven.
- 6 Werk samen.** Vertel andere partijen over je activiteit. Sluit aan bij bestaande en informele netwerken. Zorg dat ze je kennen en jou noemen bij ouderen.
- 7 Communiceer via bekende mensen en kanalen.** Maak contact via bekende mensen, ontmoetingsplekken en instanties. Sluit aan bij koffieochtend of dagbesteding, ga langs bij buurthuis, bibliotheek, sportvereniging en kerk.

Informeer lokale ondernemers. Denk ook aan zorgverleners en instanties die achter de voordeur komen en aan huisartsen. Probeer (klein)kinderen, burens en mantelzorgers te bereiken. Gebruik eenvoudige aansprekende woorden: 'wandelen' in plaats van 'bewegen', 'bewegen' in plaats van 'sporten', 'vallen voorkomen' in plaats van 'valpreventie' en formuleer positief: gezellig, plezier, koffie, groep, begeleiding, laag tempo, eigen inbreng, genieten van.

- 8 Communiceer duidelijk.** Geef duidelijke informatie over wat je activiteit is, waar het is, hoe je er kan komen en hoe duur het is. Omschrijf ook duidelijk voor wie het is en op welk niveau. Stel tevens je vaste contactpersoon voor, met foto en telefoonnummer. Laat ouderen hun eigen verhaal vertellen als aanvulling op deze concrete informatie. Vraag een lokaal bekende oudere als 'gezicht' voor je wervingsmateriaal. En vraag ouderen zelf wat ze van de communicatie-uitingen vinden.
- 9 Gebruik de juiste kanalen.** Schrijf een artikel (mèt foto) voor het huis-aanhuisblad of de lokale krant en probeer genoemd te worden op de lokale radio of tv. In regionale kranten staat ook vaak een activiteitenkalender waarin je je projectactiviteiten kunt laten opnemen. Overweeg ook te werven via (ouderen) verenigingen, ouderenbond en patiëntenverenigingen.
- 10 Zet ouderen centraal.** Ga uit van wat ouderen kunnen, haal bij hen op wat zij willen en beweeg daarin mee. Je activiteit moet aansluiten bij hun kennis en talenten, hun nieuwsgierigheid opwekken en voor hen zinvol zijn. Achterhaal hun behoefte door goed te luisteren. Laat je activiteit een aanvulling zijn op bestaande projecten in de buurt. Zorg dat ouderen kunnen helpen bij de organisatie. Misschien ziet iemand een rol als vrijwilliger wel zitten. Vraag aan ouderen of ze je willen helpen achter de schermen.



BeterOud: Samen vitaal ouder worden

BeterOud is een samenwerkingsverband dat met ouderen zelf en professionals in zorg en welzijn ouderen ondersteunt bij het vitaal ouder worden.

De partners van BeterOud zijn:

Agora

GGD Flevoland

Het Nationaal Ouderenfonds

Kenniscentrum Sport & Bewegen

Koepel Gepensioneerden

Movisie

NOOM

NOV

Raad van Ouderen

ROS-netwerken

Senioren Netwerk Nederland

Sociaal Werk Nederland

SOMNL

Stichting Educatie Zorg & Welzijn

VeiligheidNL

Vilans

Contact

BeterOud

Postbus 8228

3503 RE Utrecht

info@beteroud.nl

Volg BeterOud

- Nieuwsbrief: <https://www.beteroud.nl/nieuwsbrief>
- LinkedIn: <https://www.linkedin.com/showcase/beteroud>



Hoe herken je eenzaamheid?

Eenzaamheid is niet altijd gemakkelijk te herkennen. Herken je het wel, dan kan het lastig zijn om er iets mee te doen. Want hoe begin je over eenzaamheid bij mensen die daar zelf niet snel over praten? 5 tips om dit onderwerp toch bespreekbaar te maken.

- 1 Vraag altijd 'met een omweg' naar eenzaamheid.** Stel open vragen. Zoals: Wat houdt u bezig? Waar heeft u behoefte aan? Over welke contacten bent u tevreden? Wanneer heeft u voor het laatst een knuffel gehad? Wat heeft u afgelopen weekend/feestdag gedaan? Het antwoord op zulke vragen biedt vaak een start om te ontdekken wat een eenzaam iemand graag wil.
- 2 Besteed extra aandacht aan belangrijke levensmomenten.** Er zijn verschillende belangrijke momenten in het leven van ouderen. Denk aan het verlies van een dierbare of de aankomende feestdagen. Deze momenten kunnen een begin zijn voor het gesprek.
- 3 Luister met aandacht.** En wees oprecht nieuwsgierig naar de ander. Straal rust uit in het contact. Dan voelt de ander zich veilig bij jou en hoor je wat iemand nodig heeft om (weer) van betekenis te kunnen zijn.
- 4 Denk niet direct in oplossingen.** En neem je cliënt niet alles uit handen. Soms is het ook goed om gewoon een gesprekspartner te zijn. Probeer je cliënt uit te nodigen of te motiveren zelf een eerste stap te zetten om de eenzaamheid te doorbreken.
- 5 Zorg voor vertrouwen.** Als iemand eenzaam is, kan die persoon zich daarvoor schamen. Ga hier voorzichtig mee om. In gesprekken met je cliënt bouw je een band op rond een kwetsbaar onderwerp. Dit kan je niet zomaar overdragen aan iemand anders. Bekijk daarom vanaf het begin wie je bij deze cliënt kunt betrekken. Zo hoeven mensen niet telkens opnieuw hun verhaal te vertellen. Bedenk voordat je bepaalde onderwerpen bespreekt of dit het juiste moment ervoor is. Is je cliënt klaar voor dit gesprek of een volgende stap? Overleg ook altijd de conclusies van een gesprek met de cliënt zelf.

Meer tips over eenzaamheid bij ouderen voorkomen: <https://www.beteroud.nl/tips-tools/tips/10-tips-voorkom-eenzaamheid-bij-ouderen>

