

# Quizwandeling **KEMPEN IN ACTIE**

Stap voor stap naar een energieker leven.



Test je kennis over bewegen en  
valpreventie.

Tijdens de wandeling krijg je 8 vragen.  
Je ontdekt de juiste oplossing bij de  
volgende vraag. Veel succes!

**1**

**10.000 stappen zetten per dag heeft een gunstig effect op je gezondheid. Voor 65-plussers is dit 8.000 stappen.**

**Hoeveel kilometer heb je gestapt als je 10.000 stappen zet?**

- 3 km
- 5 km
- 7 km



# Quizwandeling **KEMPEN IN ACTIE**



Stap voor stap naar een energieker leven.

## Oplossing vraag 1

**10.000 stappen staat gelijk aan 7 kilometer.**

Zijn 10.000 stappen niet meteen haalbaar voor jou? Dat is dus helemaal niet erg, ga met mondjesmaat meer bewegen. Want: élke stap die je zet, is er eentje in de goede richting.

# 2

**Personen die veel in de zetel zitten hebben minder kans om te vallen.**

- Waar
- Niet waar



# Quizwandeling **KEMPEN IN ACTIE**



Stap voor stap naar een energieker leven.

## Oplossing vraag 2

**Niet waar.**

Meer in de zetel zitten zorgt dat je net meer kans hebt om te vallen. Door te bewegen krijg je sterkere spieren, neemt je conditie toe en zal je evenwicht verbeteren. Het risico op vallen zal hierdoor dalen.



**Wat zijn de voordelen van meer bewegen en minder stilzitten?**

**3**

- o Betere bloeddruk & slaapkwaliteit
- o Betere bloeddruk, slaapkwaliteit & geheugen
- o Betere bloeddruk, slaapkwaliteit, geheugen & minder kans op dementie

# Quizwandeling **KEMPEN IN ACTIE**

Stap voor stap naar een energieker leven.



## Oplossing vraag 3

**Betere bloeddruk, slaapkwaliteit, geheugen & minder kans op dementie.**

Nog meer voordelen van bewegen: Sterkere spieren en botten, beter evenwicht, gezond gewicht, minder kans op depressie en angst, sterker immuunsysteem, langer zelfstandig en kwaliteitsvol leven, minder vallen & minder kans op diabetes type 2, osteoporose, hart- en vaatziekten en kankers.

**4** Je kan elke dag om 10u30 en 15u00 mee bewegen op RTV, maar hoe noemt dit programma?

- #deKempenbeweegt
- Fit en fun
- Gezond de dag door



# Quizwandeling **KEMPEN IN ACTIE**



Stap voor stap naar een energieker leven.

## Oplossing vraag 4

### #deKempenbeweegt

Elke dag kan je op RTV om 10u30 en om 15u een kwartiertje mee bewegen met #deKempenbeweegt. Tijdens dit programma geeft een sportcoach bewegingslessen van 15 à 20 minuten, zowel in staande als zittende houding. De lessen richten zich tot ouderen en kunnen eenvoudig uitgevoerd worden in de huiskamer.

### 5 Waar gebeuren de meeste valpartijen?

- In de woonkamer
- In de badkamer
- In de tuin



# Quizwandeling **KEMPEN IN ACTIE**



Stap voor stap naar een energieker leven.

## Oplossing vraag 5

**De meeste valpartijen gebeuren in de woonkamer.**

Enkele tips om valpartijen in huis te vermijden:

- o Zorg voor voldoende verlichting.
- o Maak komaf met losliggende snoeren, tapijten, ...
- o Laat geen voorwerpen rondslingeren op de grond.
- o Ga niet op een stoel staan maar gebruik een stevige trapladder met leuning en antislip.
- o Loop niet op sokken, maar draag stevige pantoffels.

**6** Lang stilzitten is niet goed voor de gezondheid, maar hoe vaak sta je best recht?

- o Elk half uur
- o Om het uur
- o Elke twee uur



# Quizwandeling **KEMPEN IN ACTIE**



Stap voor stap naar een energieker leven.

## Oplossing vraag 6

**Vermijd urenlang stilzitten en onderbreek je zitten om de 30 minuten als het kan.**

Sta recht, stap wat rond, haal een glas water of las een ander bewegingstussendoortje in. Beweeg het grootste deel van de dag aan lichte intensiteit. Denk daarbij aan rechtstaan, koken, lichte huishoudelijke taken, stappen, spelen met je kleinkinderen, ...

**Met welke van deze 3 schoenen is de kans om te vallen het kleinste?**



# Quizwandeling **KEMPEN IN ACTIE**



Stap voor stap naar een energieker leven.

## **Oplossing vraag 7**



Een goede schoen:

- o omsluit je hele voet, heeft geen open achterkant
- o geen hak of een hak van maximaal 2,5 cm hoog
- o platte, stevige zool met reliëf en buigt mee met je voet
- o niet te groot of te klein, te breed of te smal
- o goede sluiting met veters of klittenband



**Zin om meer te bewegen maar weet je niet goed hoe? Laat je bijstaan door een BOV-coach, maar waarvoor staat BOV?**

- o Bewegen of je valt
- o Bewegen op verwijzing
- o Beweging en vrijetijdsactiviteiten



# Quizwandeling **KEMPEN IN ACTIE**



Stap voor stap naar een energieker leven.

## Oplossing vraag 8

**Wil je meer bewegen, maar weet je niet hoe je moet beginnen? De Bewegen Op Verwijzing - coach helpt je op weg.**

Met een verwijsbrief van je zorgverlener kan je terecht bij een professionele BOV-coach in jouw buurt aan een erg laag tarief. Samen maken jullie een beweegplan dat helemaal past bij jouw dagelijkse leven. Zo maken we bewegen leuk, haalbaar én betaalbaar.

Meer info op [www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing](http://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing).



**Nog meer tips om vallen te voorkomen  
& meer te bewegen op  
[www.gezondekempen.be/valpreventie](http://www.gezondekempen.be/valpreventie)**