

Quizwandeling **KEMPEN IN ACTIE**

Stap voor stap naar een energieker leven.



Tijdens de wandeling krijg je acht vragen.
Je ontdekt de juiste oplossing bij de
volgende vraag.

Veel succes! 

**Wat is het aantal aanbevolen
stappen per dag voor 65-plussers?**

1

- o 6.000 à 8.000 stappen
- o 10.000 stappen
- o meer dan 12.000 stappen

Quizwandeling **KEMPEN IN ACTIE**

Stap voor stap naar een energieker leven.



Oplossing vraag 1

6.000 à 8.000 stappen per dag

Pin je niet vast op dit cijfer. Elke stap of beweging telt. Klein beginnen en geleidelijk opbouwen geeft je meer kans op succes. Luister daarbij steeds naar jouw lichaam en naar het advies van zorgverleners.

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

2

- 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 jouw conditie toe en zal jouw evenwicht verbeteren.

Meer bewegen zorgt voor een betere bloeddruk, slaapkwaliteit, geheugen & minder kans op dementie.

3

- Waar
- Niet waar

Quizwandeling **KEMPEN IN ACTIE**



Stap voor stap naar een energieker leven.

Oplossing vraag 3

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

Nog meer voordelen van bewegen:

- Sterkere spieren en botten
- Minder vallen
- Minder kans op diabetes type 2, osteoporose, hart- en vaatziekten & kankers
- ...

Elke dag om 10u30 en 15u00 kan je mee bewegen op RTV, hoe heet dit programma?

4

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

Quizwandeling **KEMPEN IN ACTIE**



Stap voor stap naar een energieker leven.

Oplossing vraag 4

#deKempenbeweegt

Dit programma zorgt ervoor dat je een kwartiertje mee kan bewegen met een sportcoach.

De oefeningen kunnen eenvoudig uitgevoerd worden en je kan de oefeningen zittend of staand uitvoeren.

5

1 op 3 bewoners maakt wel eens een valpartij mee.

- Waar
- Niet waar

Quizwandeling **KEMPEN IN ACTIE**



Stap voor stap naar een energieker leven.

Oplossing vraag 5

Niet waar, het aantal ligt hoger.

2 op 3 bewoners valt minstens één keer per jaar.
Dit is vaker dan ouderen die thuis wonen.

Voldoende en aangepast bewegen is belangrijk.
Gebruik een wandelstok, rolstoel of rollator als dat nodig is.

Om de hoeveel tijd sta je best even recht?

6

- Elk half uur
- Elk uur
- Om de twee uur

Quizwandeling **KEMPEN IN ACTIE**



Stap voor stap naar een energieker leven.

Oplossing vraag 6

Elk half uur sta je best recht.

Vermijd urenlang stilzitten, dit is niet goed voor de gezondheid. Sta om de 30 minuten eens recht, stap wat rond, haal een glas water,...

Ben je minder mobiel? Of zit je in een rolstoel? Probeer dan ook de aanbevelingen te volgen, maar luister altijd naar jouw lichaam.

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:

- Geen open achterkant
- Platte, stevige zool en buigt mee met je voet
- Juiste maat
- Indien van toepassing: hak van maximaal 2,5 cm



Door fit te blijven, heb je een kleiner risico op een val.

- Waar
- Niet waar

Quizwandeling **KEMPEN IN ACTIE**



Stap voor stap naar een energieker leven.

Oplossing vraag 8

Waar, door fit te blijven heb je minder kans dat je valt.

Maar je kan nog meer doen, enkele tips:

- Kijk goed waar je stapt. Laat niets op de grond slingeren. Zorg dat er geen losliggende matten en tapijten liggen.
- Loop niet op kousen of blote voeten.
- Zorg voor voldoende verlichting.
- Draag zorg voor jouw ogen, draag een bril als dat nodig is.
- Hoe meer verschillende geneesmiddelen je moet innemen, hoe groter het risico om te vallen. Praat er over met jouw arts.