



Met **kennis**
haal je **meer**
uit **sport** en **bewegen**

ALLES OVER
SPORT



kenniscentrum
sport & bewegen

Bouw aan Bewustwording en Beweging!

Valpartijen met de fiets (zoveel mogelijk) voorkomen

Shane ter Hennepe
Jolanda de Zeeuw

Kenniscafe Tour de Force
Enkelvoudige fietsongelukken
10 September 2020



Kort voorstellen: Kenniscentrum Sport & Bewegen



Met de juiste kennis haal je
meer uit sport en bewegen

Onderbouwde informatie

Workshops en trainingen

Actuele onderzoeksresultaten

Handige tools

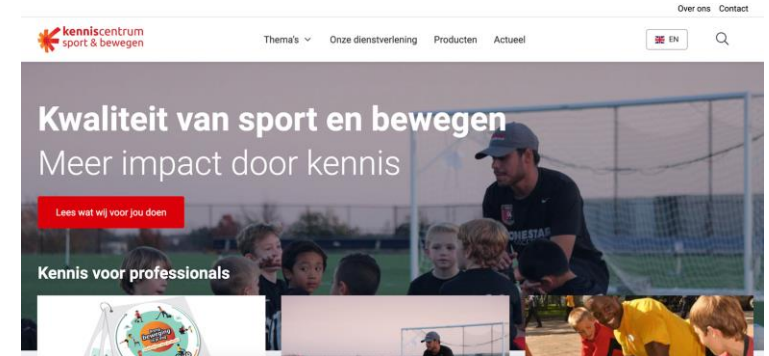
Inspirerende voorbeelden uit praktijk en beleid

Persoonlijk advies

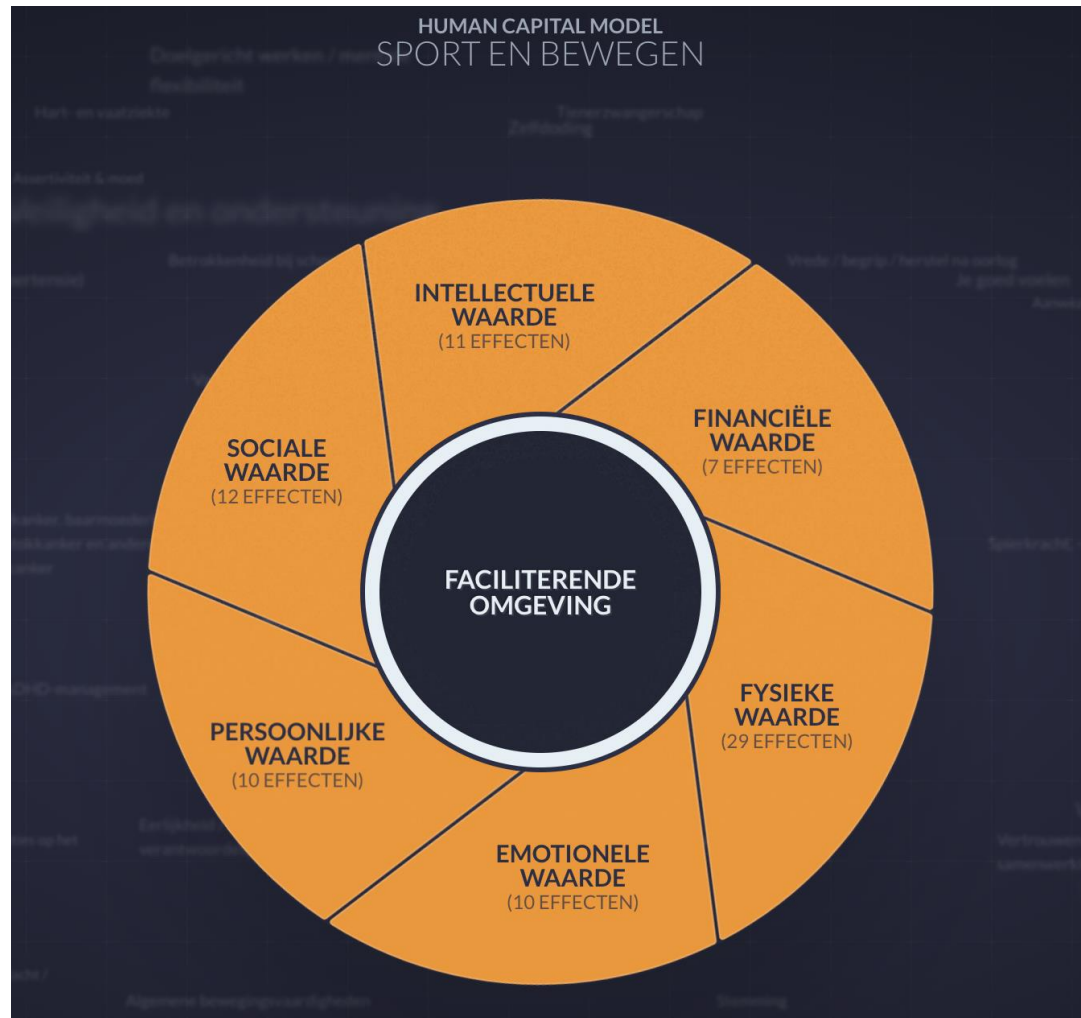


Kort voorstellen: Kenniscentrum Sport & Bewegen

- 6 prioritaire thema's:
 - Fit en gezond
 - Sociaal veilig sporten
 - Meedoen door sporten en bewegen
 - Waarde van sport
 - Topsport topics
 - Beter leren bewegen
- Meer info: via www.kenniscentrumsportenbewegen.nl
en www.allesoversport.nl



Is er voldoende solide bewijs dat bewegen een bijdrage levert aan het voorkomen van valpartijen?



Met kennis naar bewustwording



Enkelvoudige fietsongevallen: voorkomen is ook vitaal zijn en blijven!



Wat leren we uit onderzoek?

Specifiek op fietsen:

- Door het trainen van rij en valvaardigheden 50% minder kans op blessures

Specifiek vanuit valpreventie:

- In Balans: 61% minder kans maken om te vallen
- In Balans: 37% afname valangst
- VVT: 46% minder valincidenten per persoonsjaar
- VVT: bij ouderen met osteoporose 39% minder valincidenten



Beweegrichtlijnen voor een goede gezondheid

Volwassenen en ouderen

2,5 uur per week
matig intensief bewegen

2x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Balansoefeningen voor ouderen



In de Beweegrichtlijnen, extra aandacht voor

- spierversterkende activiteiten
- botversterkende activiteiten
- balansoefeningen



*Volwassenen
en ouderen*

2x per week
*spier- en botversterkende
activiteiten*

Voor ouderen in combinatie
met balansoefeningen.

Jong geleerd is oud gedaan



ntрум
wegen

Valrisico verminderen



Valrisico verminderen

- Inzet beweeginterventies gericht op valpreventie (In Balans, Vallen verleden tijd, Otago, Zicht op Evenwicht)

Verbeteren vaardigheden

- Toolkit Fietsveiligheid
- Workshop Het nieuwe Fietsen
- Lespakket Zeker op je Zadel (in ontwikkeling)

Op weg met de E-bike



Het gerichte programma om ouderen langer
gezond, sociaal en zelfredzaam te laten zijn.....

doortra^ppen



Samengevat:

- > integrale benadering, mn verkeer + sport
- > niet met de vinger wijzen⇒ 'via de band'
spreek de oudere aan op de thema's die hen wel bezig houden
- > wat vinden de ouderen zelf?
- > betrek vooral de buurtsportcoach in de gemeente

doortrappen



Meer info?

www.kenniscentrumsportenbewegen.nl

www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/interventies

www.allesoversport.nl

www.doortrappen.nl

www.veiligheid.nl