

Preventie en Zorg
Wassenaarseweg 56
Postbus 2215
2301 CE Leiden

www.tno.nl

T +31 71 518 18 18
F +31 71 518 19 10
info-zorg@tno.nl

TNO-rapport

KvL/B&G 2008.076

**Verkorte handleiding
Functionele Training Ouderen**

Datum	Juli 2008
Auteur(s)	P.L. de Vreede N.L.U. van Meeteren
Opdrachtgever	Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
Projectnummer	031.12121
Aantal pagina's	94 (incl. bijlagen)
Aantal bijlagen	6

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit rapport mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van TNO.

Indien dit rapport in opdracht werd uitgebracht, wordt voor de rechten en verplichtingen van opdrachtgever en opdrachtnemer verwezen naar de Algemene Voorwaarden voor onderzoeksopdrachten aan TNO, dan wel de betreffende terzake tussen de partijen gesloten overeenkomst.

Het ter inzage geven van het TNO-rapport aan direct belanghebbenden is toegestaan.

Inhoudsopgave

1	Handleiding Functionele Training Ouderen	5
1.1	Het trainen van functionele taken	5
1.2	Opzet van de Functionele Training van Ouderen	6
1.3	Werven.....	7
1.4	Meten	8
1.5	Screening	8
1.6	Initiële respons.....	8
1.7	Monitor Programma.....	9
1.8	Hervinden controle	9
1.9	Beëindiging.....	9
1.10	Effectevaluatie	9
2	Het Oefenprogramma.....	11
2.1	De taken van de fysiotherapeut/trainer/instructeur en van (even) niet actieve deelnemers:	16
2.2	Literatuur	17
3	Deel 2: de oefeningen	19
3.1	Categorie 1: Zich verplaatsen met een verticale component	19
3.2	Categorie 2: Zich verplaatsen met een horizontale component	30
3.3	Categorie 3: Een voorwerp verplaatsen	42
3.4	Categorie 4: Zich verplaatsen tussen liggende, zittende en staande positie.....	50
3.5	Categorie 5: Flexibiliteit van romp en ledematen	57
	Bijlage(n)	
	A Revised Physical Activity Readiness Questionnaire (rPAR-Q)	
	B Assessment of Daily Activity Performance (ADAP)	
	C Vragenlijst tevredenheiddeelnemers met beweegprogramma	
	D Vragenlijst patiëntenwaardering KNGF	
	E Vragenlijst Gezondheidsgerelateerde Kwaliteit van Leven (SF-12)	
	F Vragenlijst Fysieke Activiteit (Voorrijs)	

1 Handleiding Functionele Training Ouderen

Ongeveer 20 procent van de Nederlandse ouderen in de leeftijd van 65 tot 75 jaar is hulpbehoevend tijdens het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Boven de 85 jaar loopt dit percentage op tot 48 procent¹. Traplopen, boodschappen doen, opstaan vanuit een stoel of bed, het huis schoonmaken en zichzelf wassen en aankleden zijn de activiteiten waarbij als eerste problemen worden ondervonden. Onze lichamelijke capaciteit neemt tussen het dertigste en zeventigste levensjaar gemiddeld met 30 procent af. De helft van deze afname is toe te schrijven aan veroudering, de andere helft aan een inactieve leefstijl. Ondanks dat de effecten van regelmatige lichaamsbeweging uitgebreid zijn onderzocht en aangetoond, bewegen de meeste ouderen in de westerse landen onvoldoende. Slechts 24 procent van de Nederlandse ouderen boven de 55 jaar voldoet aan de beweegnorm nodig voor een effect van lichaamsbeweging: 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging gedurende minimaal 5 dagen per week. Ook op hoge leeftijd heeft deelname aan beweegprogramma's een positief effect op lichamelijke functies. De meeste trainingen richten zich op het verbeteren van één enkele lichaamsfunctie, zoals spierkracht, lenigheid of balans^{2,3}. Als het doel echter ligt bij het verbeteren van het ADL, dan moet er rekening mee worden gehouden dat dagelijkse taken complexe handelingen zijn waarbij een samenspel van cognitie, perceptie en motorisch functioneren is vereist die moet worden afgestemd op de dynamische omgeving van het individu⁴. Om meer effect op ADL te sorteren moeten oefeningen in trainingsprogramma's zoveel mogelijk lijken op de omstandigheden tijdens het uitvoeren van dagelijkse taken^{4,5}. Zo'n trainingsprogramma vind u in deze handleiding.

1.1 Het trainen van functionele taken

In dit trainingsprogramma worden direct de dagelijkse handelingen geoefend die Nederlandse ouderen als het meest problematisch beschouwen. Traplopen, boodschappen doen, zich verplaatsen buitenshuis, opstaan vanuit een stoel of bed, etc.. Tijdens de oefeningen wordt nauwe samenwerking van cognitie-, perceptie- en motoraspecten in relatie met de omgeving van het individu getraind^{5,6}. Gedurende de trainingen kunnen, naargelang de capaciteit van de oudere deelnemer, motorische aspecten, omgevings- en cognitieve aspecten van de taken verzwaard of verlicht worden. Elk van deze aspecten kan worden aangepast op een stabiele of een variabele manier.

Voorbeeld: Tijdens de oefening 'Opstaan vanuit een stoel, op een verhoging (20 cm) stappen en verschillende voorwerpen vanuit een hoge kast pakken' kunnen de

- *Motorische aspecten* veranderd worden door de deelnemer meer voorwerpen te laten pakken (stabiel), of door de deelnemer de voorwerpen op verschillende manieren te laten dragen (variabel).
- De *omgeving* kan worden aangepast door de hoogte van de opstap te veranderen (stabiel), of door twee deelnemers gezamenlijk op de verhoging te laten stappen (variabel).
- De *cognitieve aspecten* kunnen worden aangepast door de verschillende voorwerpen uit de kast in een bepaalde volgorde te verzamelen (bijv. op kleur), of door twee deelnemers de voorwerpen in een bepaalde combinatie te laten verzamelen (bijv. als een persoon een groen voorwerp pakt, moet de volgende een rood voorwerp pakken) (variabel).

Het trainen van functionele taken is niet alleen effectiever voor het verbeteren van het uitvoeren van dagelijkse activiteiten van ouderen in vergelijking met bijv. alléén spierkrachttraining, de effecten blijven ook langer behouden dan de winst in spierkracht na spierkrachttraining door een positieve verandering in het dagelijkse activiteitenpatroon. Ouderen worden ook actiever in hun vrije tijd. De deelnemers onderhouden zelf de trainingseffecten na beëindiging van het programma.

1.2 Opzet van de Functionele Training van Ouderen

Dit functionele trainingsprogramma voor ouderen is gemaakt voor het werken met groepen ouderen. Het trainen is efficiënt en stimulerend voor de deelnemers. Een trainingsgroep is echter geen verplichting. De oefeningen, principes en ideeën zijn natuurlijk ook prima toepasbaar op individuele ouderen. Omdat het werken in tweetallen wel de basis is van het programma, raden wij aan om oefeningen met minimaal twee ouderen te trainen.

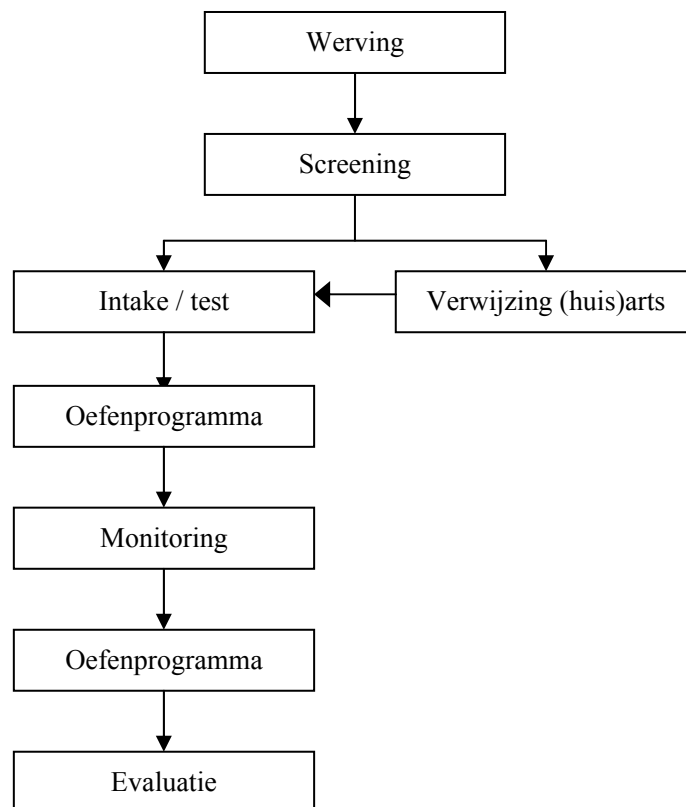
Functionele training van ouderen kan ingezet worden als preventief middel ter voorkoming van problemen en beperkingen in ADL of als (laatste) deel van een revalidatie of behandelingstraject. De ideeën, principes en oefeningen uit deze handleiding zijn ontwikkeld voor en getoetst op relatief gezonde ouderen.

De opzet van het trainingsprogramma volgt een structuur zoals aangegeven in figuur 1.1. Hierbij zijn de onderdelen werven, screenen, testen, oefenen, monitoren en evalueren te onderscheiden.

Indien bij de screening geen verhoogd risico voor deelname aan het beweegprogramma wordt gevonden, kan de oudere deelnemer (vaak vanuit preventief oogpunt) deelnemen aan het programma. In wetenschappelijk onderzoek⁵ werd het effect van trainen van functionele taken bij relatief gezonde ouderen zonder verhoogd risico voor deelname aangetoond. In een gerandomiseerde, gecontroleerde studie werd waarbij het vergeleken is met het effect van spierkrachttraining, het type training dat wereldwijd het meest gebruikt wordt bij training van ouderen. Aan het onderzoek werkten 122 vrouwen van boven de 70 jaar mee die gerandomiseerd werden over een groep die het FUNTEX programma kreeg aangeboden (functiegroep), een groep die spierkrachttraining volgden (krachtgroep) en een controle groep die geen oefeningen aangeboden kreeg, maar werd verzocht om hun normale activiteitenpatroon te behouden. Beide trainingsprogramma's werden 12 weken lang 3 keer per week gevolgd in groepen van 6 (minimum) tot 12 (maximum) deelnemers. Uit het onderzoek komt naar voren dat het trainen van functionele taken effectiever is voor het verbeteren van het verrichten van dagelijkse activiteiten dan spierversterkende training. Hoewel de deelnemers uit de krachtgroep hun kracht in de armen en benen aanzienlijk hadden verbeterd, konden zij deze winst in spierkracht niet vertalen naar een verbeterde uitvoer van dagelijkse activiteiten. Van veel groter belang is dat de effecten van het trainen van functionele taken veel langer behouden blijven dan de winst aan spierkracht bij spierversterkende training. Zes maanden na het beëindigen van de trainingen hadden de personen van de functiegroep de winst in dagelijks functioneren behouden, terwijl de verbeterde spierkracht van de krachttrainingsgroep weer was verdwenen. Een verklaring voor het beklijven van de effecten van het FUNTEX programma kan zijn dat resultaten aantonen dat het trainen van functionele taken tevens leidt tot een positieve verandering in het dagelijkse activiteitenpatroon in tegenstelling tot het trainen van de spierkracht. Deelnemers gaven bijvoorbeeld aan dat ze na de trainingsperiode meer zijn gaan traplopen of wandelen.

Zodoende onderhouden de personen zelf de trainingseffecten na beëindiging van het programma.

Indien uit de screening blijkt dat de potentiële deelnemer een verhoogd gezondheidsrisico voor deelname aan het programma heeft, wordt de persoon gevraagd om in overleg met de (huis)arts of specialist te besluiten of deelname mogelijk is. Voor deze groep ouderen is nog geen bewijsvoering voor de effectiviteit van het FUNTEX programma op het zelfstandig functioneren. Het is echter wel aannemelijk dat de FUNTEX-methode goed toepasbaar is voor deze groepen dat het trainen van dagelijkse taken goed mogelijk is en effectief in het verbeteren van het fysiek functioneren.



Figuur 1.1 Structuur van het FUNTEX programma

1.3 Werven

Verschillende organisaties en intermediaren hebben contacten met ouderen, ieder op zijn eigen specifieke gebied. Het werven van deelnemers aan het programma kan verlopen door het inzetten van deze organisaties of professionals. Mogelijke partijen zijn:

- Welzijnsorganisaties voor ouderen
- Huisartsen
- Oefentherapeuten
- Wijkverpleegkundigen
- Ouderenorganisaties

Ook kunnen oproepen en interviews met deelnemers geplaatst worden in lokale kranten of TV. Daarnaast kunnen de eerdere deelnemers aan het beweegprogramma ingezet worden bij de werving van nieuwe deelnemers, omdat zij hun eigen ervaringen kunnen

vertellen. Zij kunnen ingezet worden bij voorlichtingsbijeenkomsten en een demonstratie van de training geven.

1.4 Meten

Glasziou e.a.⁷ beschrijft 5 fases voor het monitoren: 1) Screening; 2) Initiële respons; 3) Monitor programma; 4) Hervinden van controle; 5) Beëindiging.

1.5 Screening

In de eerste fase, de screeningsfase voor de start van het programma heeft de monitoring tot doel om allereerst te bepalen of deelname aan het programma nodig is en/of verhoogd risico voor deelname aanwezig is. Daarnaast hebben de metingen uit deze fase tot doel om de beginsituatie van de deelnemers in kaart te brengen, zodat de oefeningen eenvoudig door de trainer afgestemd kunnen worden op de deelnemers.

Voorafgaand aan deelname aan het beweegprogramma wordt een intakegesprek gehouden om te bepalen of de potentiële deelnemer een verhoogd risico loopt bij deelname aan het programma. Hiervoor kan de rPAR-Q vragenlijst gebruikt worden (zie bijlage A).

Indien met de vragenlijst een verhoogd gezondheidsrisico voor deelname aan het programma wordt vastgesteld, wordt de potentiële deelnemer gevraagd om in overleg met de (huis)arts of specialist te besluiten of deelname mogelijk is.

Om het beginniveau van de deelnemer te bepalen kan de 'Senior Fitness Test'⁸ afgenomen worden (zie bijlage B). Deze test bestaat uit 7 onderdelen (opstaan uit een stoel, spierkracht in de armen, 6 minuten looptest, 2 minuten stap test, Sit & Reach test, flexibiliteit van het bovenlichaam en Timed Up & Go test). De test is snel en eenvoudig af te nemen en maakt gebruik van minimale materialen.

Daarnaast kan de functionele, fysieke capaciteit bepaald worden met de Assessment of Daily Activity Performance test⁹ uitgevoerd worden (zie bijlage C). Tijdens deze test wordt de maximale prestatie van personen bepaald op 16 functionele taken (bijvoorbeeld de was uit de wasmachine halen en een bus instappen), door het meten van het maximaal te dragen gewicht, de grootst mogelijke handelingssnelheid of de afgelegde afstand. De ADAP geeft een totaalscore en vijf domeinscores: functionele kracht bovenlichaam, functionele kracht onderlichaam, lenigheid bovenlichaam, balans & coördinatie en uithoudingsvermogen.

1.6 Initiële respons

In de tweede fase, draait het voornamelijk om het behoud van controle voor de trainer en het waarborgen van de veiligheid van de deelnemers. De metingen dienen om de initiële respons van de deelnemers op de trainingen te monitoren. Daarnaast kunnen in deze fase eventuele bijwerkingen van deelname geïnventariseerd worden om het programma bij te stellen.

Metingen die door de trainer verricht worden zijn inventarisatie van bijwerkingen van het programma en

1.7 Monitor Programma

De derde fase wordt gemeten om het effect van het programma te bepalen en of de doelstellingen van het programma behaald worden. Gedurende het programma zijn geregeld evaluatiemomenten ingebouwd. Door regelmatig het programma te evalueren met de betrokkenen worden succes- en faalfactoren duidelijk en kan het programma verbeterd worden. Ook voor de motivatie van de deelnemers is het van belang regelmatig met testen en vragenlijsten na te gaan of hun individuele doelen bereikt worden.

Door regelmatig het programma te evalueren met de betrokkenen (deelnemers, trainer, samenwerkingspartners, locatie van training, organiserende partij) wordt duidelijk wat bereikt is. Wat waren de succesfactoren en hoe kan daar in de toekomst voordeel mee gedaan worden? En wat waren de faalfactoren en hoe kan daar in de toekomst rekening mee gehouden worden?

De procesevaluatie kan plaatsvinden aan de hand van programmaevaluaties, (groeps)interview met deelnemers, interview met andere betrokkenen en registratie van deelname.

De trainer houdt elke training bij wie er geweest is, zodat het aantal deelnemers en de mate van deelname vastgesteld kan worden. Ook registreert de trainer blessures als gevolg van de training. De tevredenheid van de deelnemers met het programma kan geëvalueerd worden met de vragenlijst uit bijlage C. Daarnaast bestaat de mogelijkheid om de vragenlijst Patiëntenwaardering van het KNGF af te nemen (bijlage D).

1.8 Hervinden controle

Indien in de derde fase wordt bevonden dat het programma bijstellingen nodig heeft voor het behalen van de doelstellingen, wordt in de vierde fase gemeten of de bijstelling heeft gezorgd voor hernieuwde controle en of de te verwachten doelstellingen bereikt zijn of worden.

1.9 Beëindiging

In de laatste fase van monitoren wordt gekeken of beëindiging van het programma mogelijk is en de doelstellingen bereikt zijn.

1.10 Effectevaluatie

Voor een effectevaluatie wordt gebruik gemaakt van een voor- en nameting bij de deelnemers. De resultaten van de voor- en nameting worden vergeleken. De voor- en nameting kunnen bestaan uit functionele testen (testen waarmee iemands functioneren wordt gemeten) zoals de ADAP test (zie bijlage B) en een vragenlijst voor het bepalen van de kwaliteit van leven (zie bijlage E).

De SF-12 is een selectie van 12 vragen uit de SF-36.¹⁰ Zes vragen verwijzen naar de functionele status, waaronder lichamelijk en sociaal functioneren en lichamelijke en emotionele rolbeperkingen. Vier vragen verwijzen naar het welbevinden, waaronder mentale gezondheid (2 vragen), vitaliteit en pijn. Een vraag betreft de algemene evaluatie van de eigen gezondheid. Op basis van de SF-12 kunnen dezelfde samenvattende maten voor de lichamelijke en psychische kwaliteit van leven worden afgeleid als uit de SF-36. Deze zijn zo geconstrueerd dat ze een gemiddelde van 50 en een standaarddeviatie van 10 hebben.

De resultaten van de effectevaluatie zijn niet alleen van belang voor de trainer en de organiserende partij om na te gaan of de doelen van het programma bereikt worden. Ook voor de motivatie van de deelnemers is het van belang regelmatig met testen en vragenlijsten na te gaan of hun persoonlijke doelen bereikt worden en ze vooruitgang zien.

2 Het Oefenprogramma

Hoe wordt een beweging of een serie van bewegingen nu geleerd, onderhouden of verbeterd?

Een oefening dient zo dicht mogelijk bij de dagelijkse situatie liggen. Als het verschil tussen oefenomgeving en praktijkomgeving te groot is, dan zal de oudere in zij/haar dagelijkse praktijk niet of minder beter worden.

Er zijn drie cruciale benodigdheden voor oefenstof:

1. De beschikbaarheid van adequate feedback en kennis van de resultaten
2. Variabiliteit in de oefeningen
3. Adequaat design van de leersituatie

Ad 1. De beschikbaarheid van adequate feedback en kennis van de resultaten

De eerste fase van een training is dat de persoon leert begrijpen waarom iets gedaan wordt en hoe dit gedaan wordt. De trainer/fysiotherapeut moet het doel definiëren en methoden aangeven hoe dit doel behaald kan worden. Gedurende deze fase moet adequate en constante feedback en kennis van resultaten aangeboden worden. Motivatie en informatie kunnen niet gescheiden worden. De deelnemer/ster moet wel gemotiveerd worden om de aangeboden informatie op te pikken. (Dit kan op zijn beurt weer de motivatie bevorderen). De positieve effecten van feedback en kennis van resultaten kunnen verhoogd worden door oefeningen te doen die motiverend voor de persoon zijn. Oefeningen uit de dagelijkse omgeving (herkenning) zullen beter aan deze eis (motivatie) voldoen dan routineuze oefenstof of oefeningen in een kunstmatige omgeving.

Ad 2. Variatie in oefening

Handelingen worden breder als het verwerven van de motor skill of het proces van de oefening meer variabel wordt aangeboden. Variatie in oefening verwijst dus naar een "range" van verschillende oefensituaties in plaats van het herhalen van dezelfde bewegingen onder dezelfde leercondities. De voorspelbaarheid van de omgeving /oefening dient niet te eenvoudig te zijn. Breng veel variatie in omgevingsfactoren aan. Bouw op naar de thuissituatie waarbij in elke training weer een leeromgeving is aangebracht om de handeling in een "nieuwe" situatie /omgeving te gebruiken.

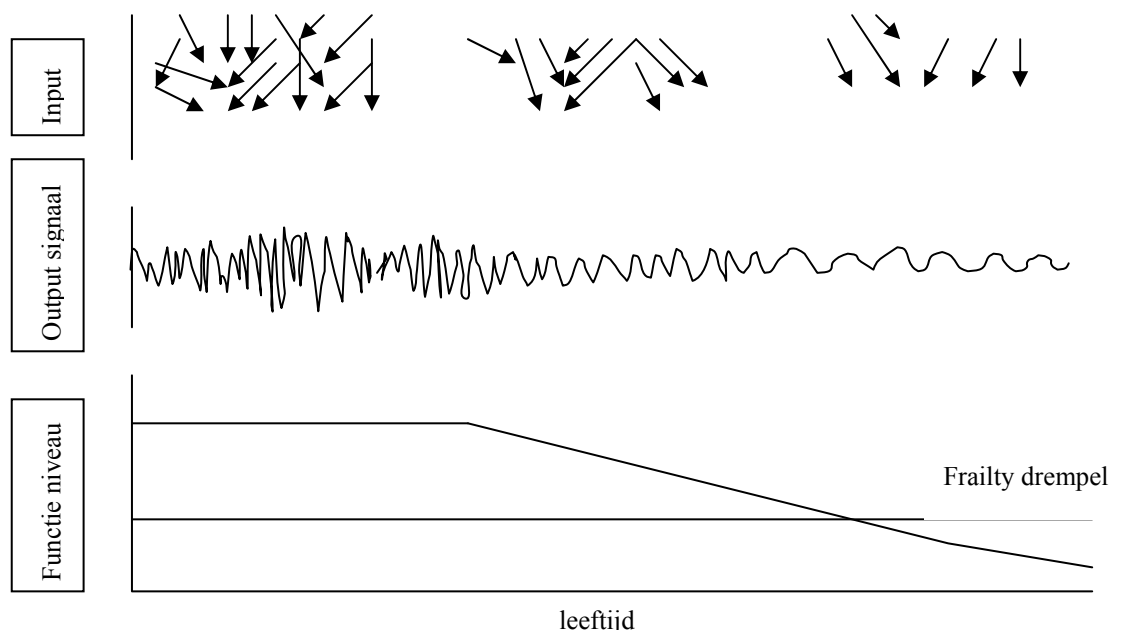
Ad 3. Design van de leersituatie

Een oefening dient zo dicht mogelijk bij de dagelijkse situatie te liggen om de oefening toe te kunnen passen. Als het verschil tussen oefenomgeving en praktijkomgeving te groot is, kan de toepassing van het geleerde niet geschieden.

Naast afname van spierkracht en functionele mobiliteit, speelt ook het afgenomen zelfvertrouwen een rol. Men is op oudere leeftijd vaak angstig om tijdens het uitvoeren van activiteiten een blessure op te lopen of te vallen. Bij ouderen is er vaak een groot verschil tussen kunnen en doen. Het terugbrengen van het zelfvertrouwen voor het uitvoeren van ADL's kan het beste gebeuren door de trainingen een zodanig design te geven dat vanuit een basisbeweging naar het daadwerkelijk uitvoeren van de ADL wordt gewerkt. Op deze manier is de training herkenbaar en zal eerder in de praktijk worden toegepast.

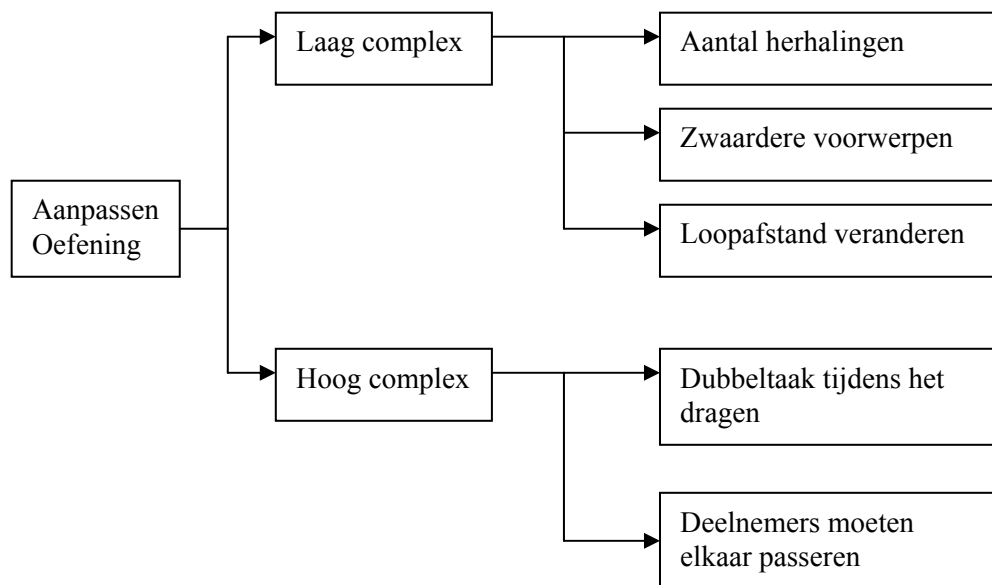
De oefeningen van het FUNTEX programma zijn richten zich in tegenstelling tot de gebruikelijke beweegprogramma's direct op de dagelijkse handelingen die als eerste als problematisch worden beschouwd door Nederlandse ouderen. Handelingen die onder andere aan bod komen zijn traplopen, boodschappen doen, zich verplaatsen buitenshuis en opstaan vanuit een stoel of bed. Tijdens de oefeningen wordt een nauwe samenwerking tussen het denken, het waarnemen en het uitvoeren van handelingen in relatie met de omgeving van het individu getraind. In de loop van de oefenperiode worden al naar gelang de capaciteit van de persoon de verschillende onderdelen verzaamd of verlicht worden. Zo kan bijvoorbeeld tijdens het oefenen "opstaan vanuit een stoel, op een verhoging van 20 cm stappen en enkele voorwerpen uit een hoge kast pakken", de motorische aspecten worden veranderd door de deelnemer meer voorwerpen te laten pakken of de voorwerpen op verschillende manieren te laten dragen. De omgeving kan worden aangepast door de hoogte van de opstap te veranderen of door twee deelnemers gezamenlijk op de verhoging te laten stappen. De cognitieve aspecten kunnen worden aangepast door de verschillende voorwerpen uit de kast in een bepaalde volgorde te laten verzamelen, bijvoorbeeld op kleur, of door twee deelnemers de voorwerpen in een bepaalde combinatie te laten verzamelen, bijvoorbeeld, als één persoon een groen voorwerp pakte, moest de volgende een rood voorwerp pakken.

Lipsitz (2002) geeft aan dat (mede) als gevolg van het verouderingsproces de capaciteit om meer complexe en hoog variabele informatie te verwerken afneemt bij het ouder worden. Maar ook dat de afname van deze capaciteit waarschijnlijk wordt versneld door een verminderde blootstelling aan complexe informatie. Dit heeft tot gevolg dat ouderen niet alleen minder goed in staat zijn om complexe informatie te verwerken, maar ook minder variabiliteit in de respons op informatie van buitenaf laten zien. Het uiteindelijke resultaat van het verlies aan fysiologische complexiteit is dat het fysiek functioneren dusdanig afneemt dat men onder een kritische drempelwaarde functioneert en niet langer in staat is op stressvolle situaties in te spelen ("frailty" drempel) (zie figuur 2.1)



Figuur 2.1 De fysiologische basis van kwetsbaarheid volgens Lipsitz (vrij naar Lipsitz LA. Dynamics of stability: The physiologic basis of functional health and frailty. J Gerontol 2007;57A:B115-B125. Uitleg in de tekst)

De bevindingen van Lipsitz pleiten voor het trainen van complexe activiteiten, zodat de afname van de capaciteit om complexe informatie goed te verwerken en in hoge variabiliteit hier op te reageren wordt tegengegaan. De oefeningen van het FUNTEX-programma zijn dusdanig ingericht dat deze (afgestemd op het individu) kunnen worden aangepast zowel op intensiteit als in complexiteit. De oefeningen zijn beschreven als een leidraad. Dit houdt in dat de trainer, in samenspraak met de deelnemers de oefeningen kan aanpassen aan de capaciteit en doelstellingen van de oudere deelnemers. Figuur 2.2 geeft een voorbeeld van het aanpassen tijdens een oefening. Als voorbeeld is genomen de oefening waarbij de deelnemers voorwerpen tillen en dragen (oefening 11). Op een laag complex, motorisch niveau kan de oefening aangepast worden door bijvoorbeeld het aantal herhalingen te veranderen of zwaardere dan wel lichtere voorwerpen te gebruiken tijdens het tillen en dragen. Op een hoog complex niveau kan de oefening aangepast worden door een dubbeltaak tijdens het dragen uit te laten voeren, bijvoorbeeld door de deelnemers tijdens het dragen afhankelijk van de kleur van de gewichten die men draagt een bepaalde route af te laten leggen. Een andere mogelijkheid om de oefening complexer te maken is door de deelnemers elkaar tijdens het dragen elkaar tegen te laten komen, waardoor men elkaar moet passeren en/of ontwijken.



Figuur 2.2 Aanpassingsmogelijk oefening 11: Halfhoog tillen en dragen

Het trainingsprogramma is in fases opgedeeld:

- een oefenfase
- een variatiefase
- een ADL-fase

Fase 1: Oefenfase

Gedurende deze fase kunnen deelnemers wennen aan het krijgen van training, het omgaan met de materialen en het trainen op de juiste intensiteit. Deelnemers worden geïnstrueerd om op ongeveer 80 % van het maximum te trainen met behulp van een Borgschaal. Deze schaal loopt van 6 tot 20 waarbij

6 = zeer, zeer licht en 20 zeer, zeer zwaar. De deelnemers worden gevraagd om de intensiteit van de trainingen zo af te stemmen dat men een training als redelijk zwaar tot zwaar ervaren (13 tot 17 op de Borgschaal).

In deze fase bestaan de taken uit eenvoudige, duidelijk begrensde oefeningen met een hoge graad van feedback (knowledge of results).

Fase 2: Variatiefase

Na de oefenfase wordt met de variabelen gespeeld. Er zullen verschillende situaties aangeboden worden waarin de in fase 1 geleerde en geoefende handelingen moeten worden toegepast. Ook worden taken gecombineerd. Het uitvoeren van de oefeningen wordt vanaf deze fase ook op snelheid van uitvoering geregistreerd om een extra spelelement toe te voegen.

In deze fase wordt eventueel ook wat meer aandacht besteed aan de verbetering van kracht, omdat dit een beperkende factor kan zijn in het goed uit kunnen voeren van een beweging.

Fase 3: ADL-fase

Omdat veel taken te hoogdrempelig zijn om direct vanaf het begin te kunnen uitvoeren, gaan fase 1 & 2 hieraan vooraf. In de ADL-fase worden oefenvormen gecombineerd zodat er ADL's worden getraind. In deze fase is het motorisch leermoment ook weer erg groot. Dit is de fase waar het je eigenlijk om te doen is, die de grootste functionele component bevat. Doelstellingen van de taken zullen zo dicht mogelijk bij doelstellingen uit het dagelijks leven liggen. Gedurende deze fase zullen ook zoveel mogelijk onverwachte situaties in de oefeningen worden aangeboden, daar deze situaties in het dagelijks leven juist de grootste problemen opleveren. Zo kunnen deelnemers veelvuldig dubbeltaken bij de oefeningen aangeboden krijgen en zullen de deelnemers de oefeningen door elkaar uitvoeren zodat men tijdens de oefening elkaar "in de weg loopt".

Tabel 2.1 geeft een voorbeeld van een overzicht van een totale episode van 12 weken programma waarbij twee keer per week een oefensessie wordt gevolgd. Het overzicht geeft een voorbeeld van oefeningen die op basis van de in deze handleiding beschreven oefeningen samengesteld kunnen worden.

Tabel 2.1 Voorbeeld indeling van oefeningen gedurende 12 weken training met 2 oefensessies per week.

sessie	Oefeningen
1	Voorwaarts op-afstappen (oefening 1) Zijwaarts op-afstappen (oefening 2) Balansoefening 1 minuut opstappen
2	Halfhoog tillen en dragen
3	2 minuten wandelen (oefening 6) slalom om stoelen (oefening 7) slalom om stoelen met dienblad (oefening 7)
4	Opstaan vanuit stoel en voorwerp verplaatsen (oef. 15) Opstaan vanuit bed en voorwerp verplaatsen

sessie	Oefeningen
5	Over step heen stappen voorwaarts 1 minuut over step stappen balans oefening Over step heen stappen zijwaarts
6	Bukken en tillen vanaf de grond A (oefening 11) Bukken en tillen vanaf de grond en dragen B (oefening 11)
7	Op tapijttegels stappen (oefening 8) Op tapijttegels stappen en voorwerp op grond zetten (estafette) (oefening 8) over rechte lijn lopen in tandem
8	Opstaan vanuit handen en knieën stand en voorwerp verplaatsen Opstaan uit stoel met voorwerp in de handen en laag wegzetten
9	Een trap met enkele treden nemen in estafette (bidon in hand) (oefening 3) trap met enkele treden lopen zijwaarts (beide handen aan een leuning) Een trap met enkele treden nemen met bidon op dienblad trap met enkele treden lopen en samen dienblad met bidon dragen Balansoefening
10	Gewichten tussen kasten verplaatsen (een hand) Balansoefening Gewichten tussen kasten verplaatsen (twee handen)
11	2 minuten snelwandelen met dragen slalom met emmer
12	Opstaan vanaf de grond in zit Opstaan vanaf de grond in zit en voorwerp verplaatsen 2 minuten
13	Een grote trap op en af lopen Een grote trap lopen zijwaarts (beide handen aan een leuning) Een grote trap lopen met bidon op dienblad
14	2 minuten tillen en dragen halfhoog estafette met ring en stok (oefening 12)
15	zandzakjes verzamelen (oefening 9) in tandemloop over lijn in bochten balanceren (oefening 10) in tandemloop over lijn in bochten balanceren met dienblad (oefening 10)
16	Opstaan vanaf bed en stoel met dienblad en op step stappen (oefening 16) Opstaan vanuit bed en voorwerp verplaatsen
17	1 minuut voorwaarts op step stappen 1 minuut zijwaarts op step stappen 5 x zo hoog mogelijk opstappen aangevuld met balans oefening
18	1 emmer tillen en dragen met een hand 2 emmers tillen en dragen 1 emmer tillen en dragen met twee handen
19	Over tapijttegels stappen en een pylon oprapen / neerzetten (oefening 8) In zit een pylon naast de stoel pakken (oefening 17)
20	Opstaan stoel een voorwerp oprapen en in zit in emmer gooien Opstaan vanaf de grond in zit en 10 voorwerpen verplaatsen
21	Grote trap lopen in estafette Grote trap lopen met twee emmers en elkaar passerend
22	Wasmand met kledingstukken en zandzakjes verplaatsen Bukken en tillen (oefening 11)

sessie	Oefeningen
23	3 minuten snelwandelen en voorwerp gooien (oefening 6) 3 minuten snelwandelen over verschillende ondergronden
24	Opstaan uit bed, in stoel gaan zitten, zakje pakken, opstaan en gooien In zit een pylon naast de stoel pakken (oefening 17)
25	Opstaan stoel, met emmer in twee handen trap met 3 treden lopen (oefening 4) Estafette met 4 x opstappen en 2 x overstappen (oefening 5)
26	Voorwerpen hoog pakken met een opstapje (oefening 13) Opstaan vanaf grond en emmer dragen 2 minuten tillen en dragen vanaf de grond (oefening 11)
27	3 minuten snelwandelen volgens parcours Gewichten verplaatsen met sporttas volgens parcours
28	Opstaan vanaf de grond, bed en stoel en een bal in een mandje rollen (oefening 18) Opstaan stoel, pylonen verplaatsen via steps
29	1 minuut voorwaarts opstappen Balansoefening 1 minuut zijwaarts opstappen 5 x zo hoog mogelijk opstappen
30	Gewichten tussen kasten verplaatsen Gewichten op meerdere manieren dragen (sporttas, plastic krat, dienblad) (oefening 14) 2 minuten tillen en dragen
31	Opstaan stoel, pylonen verplaatsen via steps Gewichten verplaatsen met tas
32	Opstaan vanaf bed met dienblad en parcours met stoelen lopen (oefening 16) Opstaan vanaf de grond, een voorwerp uit de kast pakken (oefening 13)
33	Estafette op de trap met emmer dragen Estafette met emmer en gewichten over steps-parcours
34	Tas dragen volgens parcours Estafette met ring en stok (oefening 12)

2.1 De taken van de fysiotherapeut/trainer/instructeur en van (even) niet actieve deelnemers:

2.1.1 Taken Fysiotherapeut/trainer:

- Geven van uitleg:
- Oefening voordoen
- Trainingsvariabelen aangeven: intensiteit (oa snelheid van uitvoering), duur, aantal herhalingen, pauze etc.
- Taak van de niet- actieve deelnemer aangeven (aantal herhalingen bijhouden en indien nodig en mogelijk de andere deelnemer actief assisteren).
- Corrigeren waar nodig.
- Protocol bewaken.
- Veiligheid bewaken, evt. zelf een deelnemer ondersteunen tijdens een oefening.

- Aanpassen van oefeningen aan het individu
 - Oefeningen verzwaren.
 - Manipuleren van de omgeving.
 - Volgorde van handelingen veranderen.
- Verbale feedback (positief).

2.1.2 *Taken van (even) niet-actieve deelnemer:*

- Observeren van handelingen:
 - De passieve deelnemer observeert de techniek en tactiek van de actieve deelnemer tijdens de gehele oefening.
- Het geven van verbale feedback
 - Tellen van het aantal herhalingen:

de passieve deelnemer houdt het aantal herhalingen bij die de actieve deelnemer uitvoert. Hij/zij telt hierbij hardop als aanmoediging en feedback voor de actieve deelnemer.
- Bijhouden van de intensiteit (eventueel):
- Aanmoedigen van de actieve deelnemer door aanmoedigingen naar eigen keuze.
- Ondersteunen: veiligheid van de actieve deelnemer actief in de gaten houden.

2.2 **Literatuur**

1. CBS Statistics Netherlands, Ministry of Health, Welfare and Sports. Vademecum of health statistics of the Netherlands 1997. Den Haag: SDU, 1997:130-1.
2. King AC, Rejeski WJ, Buchner DM. Physical activity interventions targeting older adults: A critical review and recommendations. *Am J Prev Med* 1998;15:316-33.
3. Barry BK, Carson GC. The consequences of resistance training for movement control in older adults. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2004;59A:730-54.
4. Schmidt RA, Lee TD. Conditions of practice. In: Schmidt RA, Lee TD (eds). *Motor control and learning. A behavioural emphasis*. 3rd Ed. Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers Inc, 1999:285-321.
5. Vreede PL de, Samson MM, Meeteren NLU van, Duursma SA, Verhaar HJJ. Functional tasks exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial. *J Am Geriatr Soc*. 2005;53:2-10.
6. Vreede PL de, Samson MM, Meeteren NLU van, Bom JG van der, Duursma SA, Verhaar HJJ. Functional tasks versus resistance exercise to improve daily function in older women: a feasibility study. *Arch Phys Med Rehabil* 2004;85:1952-61.
7. Glasziou P, Irwig L, Mant D. Monitoring in chronic disease: a rational approach. *BMJ* 2005;330:644-648.
8. Rikli R, Jones J. Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. *Journal of Aging and Physical Activity* 1999;7: 129-161.
9. Vreede PL de, Samson MM, Meeteren NL van, Duursma SA, Verhaar HJ. Reliability and validity of the Assessment of Daily Activity Performance (ADAP) in community-dwelling older women. *Aging Clin Exp Res*. 2006 Aug;18(4):325-33.

10. Gandek B, Ware JE, Aaronson NK, Apolone G, Bjorner JB, Brazier JE, Bullinger M, Kaasa S, Lepke A, Prieto L, Sullivan M. Cross-validation of item selection and scoring for the SF-12 Health Survey in nine countries: results from the IQOLA Project. International Quality of Life Assessment. J Clin Epidemiol. 1998;51(11):1171-8.

3 Deel 2: de oefeningen

Uit gegevens van het CBS blijkt dat de ADL's waar de Nederlandse ouderen als eerste moeite mee hebben zijn:

- Traplopen
- Boodschappen doen
- Opstaan uit stoel en/of bed
- Schoonmaken
- Zich wassen en/of kleden

Uit deze ADL's zijn vijf categorieën geselecteerd waarin de oefeningen verdeeld worden:

1. Zich verplaatsen met een verticale component
2. Zich verplaatsen met een horizontale component
3. Een voorwerp verplaatsen
4. Zich verplaatsen tussen liggende, zittende en staande positie
5. Flexibiliteit van romp en ledematen

Voor iedere categorie worden vier of vijf oefeningen beschreven. Deze oefeningen dienen als uitgangspunt om zoveel mogelijk en binnen de grenzen van de oudere deelnemers mee te variëren. Bij iedere nieuwe oefening zijn trainer en deelnemers samen opzoek naar nieuwe vormen die uitdagend zijn voor wat betreft de complexiteit als de intensiteit. Het is daarbij de bedoeling om uiteindelijk zo veel mogelijk de oefeningen uit de verschillende categorieën te combineren.

3.1 Categorie 1: Zich verplaatsen met een verticale component

3.1.1 Oefening 01: Voorwaarts op de step stappen

3.1.1.1 Doel van de oefening:

- Verbeteren en onderhouden van de specifieke spierkracht bij het voorwaarts op- en afstappen van een verhoging.
- Verbeteren en onderhouden van de balans en coördinatie bij het voorwaarts op- en afstappen.

3.1.1.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Traplopen
- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Schoonmaken
- Opbergen

3.1.1.3 Uitvoering van de oefening:

De deelnemers gaan per tweetal bij een step staan. Eén deelnemer voert de oefening uit (= actieve deelnemer), terwijl de ander toekijkt en een rustmoment heeft (= passieve deelnemer).

Deel A

De actieve deelnemers lopen van de startpylon naar de step, stappen voorwaarts op de step zodat zij met beide voeten op de step staan, waarna zij voorwaarts aan de andere

zijde van de step afstappen en naar de tweede pylon lopen. Vervolgens draaien de deelnemers om de pylon en lopen terug naar de step waar zij weer met beide voeten voorwaarts opstappen, aan de andere zijde weer afstappen om vervolgens naar de beginpylon te lopen. Op deze wijze lopen de deelnemers een afgesproken aantal keer heen en weer (de passieve deelnemers houden het aantal herhalingen bij). Daarna wisselen de deelnemers van taak.

Deel B.

De actieve deelnemers staan bij de step. Op het startteken van de trainer stappen de deelnemers direct voorwaarts op de step zodat zij met twee voeten op de step staan. Vervolgens stappen de deelnemers achterwaarts weer terug naar de beginpositie. Indien nodig kunnen de passieve deelnemers ondersteunen door een hand te geven. Op deze wijze stappen de deelnemers het aantal afgesproken herhalingen op de step en er weer af (de passieve deelnemers houden het aantal herhalingen bij). Er wordt steeds gewisseld van opstapbeent. Daarna wisselen de deelnemers van taak.

3.1.1.4 Verzwaren van de oefening:

- Ter training van functies:
 - Meer herhalingen
 - Snellere uitvoering
 - Gewichtsvest dragen tijdens oefening
 - Step verhogen
 - Loopafstand vergroten
- Ter training van activiteiten (complexer):
 - Achterwaarts afstappen
 - Extra taak toevoegen

3.1.1.5 Aandachtspunten voor trainer:

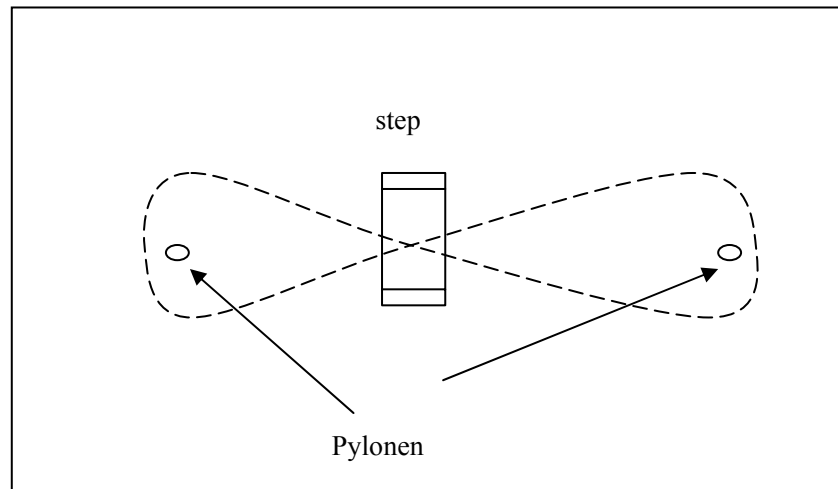
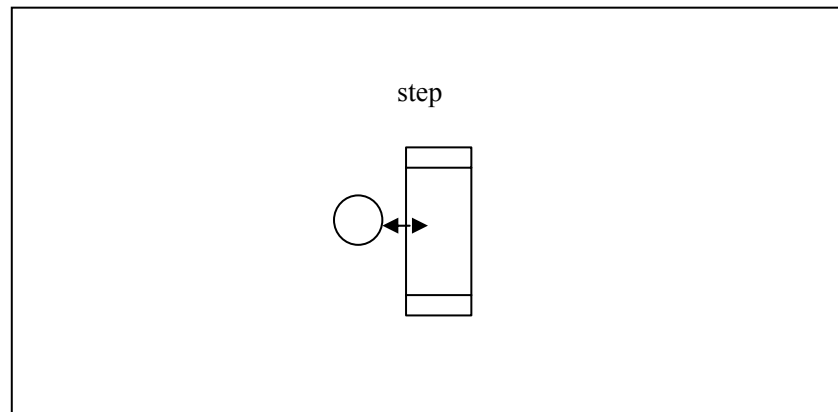
- Het opstappen op de step: eerst met twee voeten op de step staan voordat afgestapt wordt.
- Deel B: let op het wisselen van het opstapbeent en let bij het achterwaarts afstappen goed op waar de voeten worden neergezet.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het opstappen gaat hij/zij bij de step van deze persoon staan.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om het aantal herhalingen bij te houden en indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te assisteren tijdens het op- en afstappen.

3.1.1.6 Rol van de passieve deelnemer:

- Ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens het op- en afstappen door de actieve deelnemer een hand te geven.
- Het aantal herhalingen hardop tellen.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.1.1.7 Benodigde materialen:

- 2 pylonen per tweetal
- 1 step per tweetal
- eventueel voor verzwaring van oefening: 1 gewichtsvest per tweetal

Deel A**Deel B****3.1.2 Oefening 02: Zijwaarts op de step stappen****3.1.2.1 Doel van de oefening:**

- Het verbeteren en onderhouden van de specifieke spierkracht bij het zijwaarts op- en afstappen van een verhoging.
- Verbeteren en onderhouden van de balans en coördinatie bij het zijwaarts op- en afstappen.

3.1.2.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Traplopen
- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Schoonmaken

3.1.2.3 Uitvoering van de oefening:

De deelnemers gaan per tweetal bij een step staan. Eén deelnemer voert de oefening uit (= actieve deelnemer), terwijl de ander toekijkt en een rustmoment heeft (= passieve deelnemer).

Deel A

De actieve deelnemers lopen van de startpylon naar de step, stappen zijwaarts op de step zodat zij met beide voeten op de step staan, waarna zij zijwaarts aan de andere zijde van de step afstappen en naar de tweede pylon lopen. Vervolgens draaien de deelnemers om de pylon en lopen terug naar de step waar zij weer met beide voeten zijwaarts opstappen, aan de andere zijde weer afstappen om vervolgens naar de beginpylon te lopen. Op deze wijze lopen de deelnemers een afgesproken aantal keer heen en weer (de passieve deelnemers houden het aantal herhalingen bij). Daarna wisselen de deelnemers van taak.

Deel B

De actieve deelnemers staan bij de step. Op het startteken van de trainer stappen de deelnemers direct zijwaarts op de step zodat zij met twee voeten op de step staan. Vervolgens stappen de deelnemers zijwaarts aan de andere zijde van de step van de step. Indien nodig kunnen de passieve deelnemers ondersteunen door een hand te geven. Op deze wijze stappen de deelnemers het afgesproken aantal herhalingen op de step en er weer af (de passieve deelnemers houden het aantal herhalingen bij). Er wordt steeds gewisseld van opstapbeen. Daarna wisselen de deelnemers van taak.

3.1.2.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
 - Meer herhalingen
 - Snellere uitvoering
 - Gewichtsvest dragen tijdens oefening
 - Steps verhogen
 - Loopafstand vergroten
- Ter training van activiteiten (complexer):
 - Op- en afstappen met een kruispas
 - Extra taak toevoegen

3.1.2.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

- Het opstappen op de step: eerst met twee voeten op de step staan voordat afgestapt wordt.
- Deel B: let op het wisselen van het opstapbeen en let bij het afstappen goed op waar de voeten worden neergezet.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het opstappen, gaat hij/zij bij de step van deze persoon staan.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om het aantal herhalingen bij te houden en indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te assisteren tijdens het op- en afstappen.

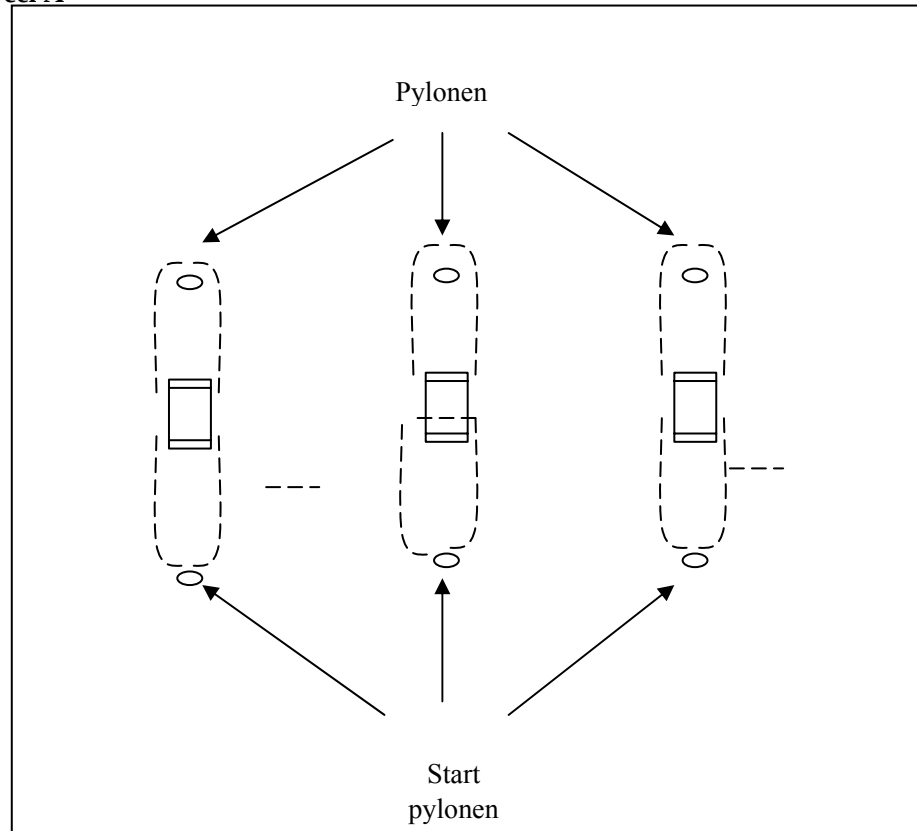
3.1.2.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens het op- en afstappen door de actieve deelnemer een hand te geven.
- Het aantal herhalingen hardop tellen.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

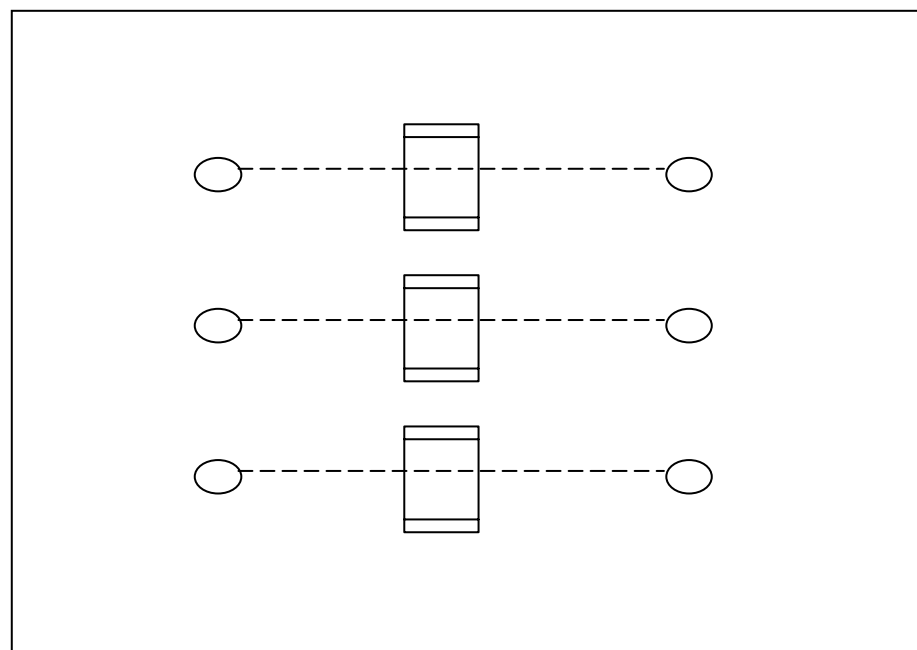
3.1.2.7 Benodigde materialen:

- 2 pylonen per tweetal
- 1 step per tweetal
- eventueel voor verzwaring van oefening: 1 gewichtsvest per tweetal

Deel A



Deel B



3.1.3 Oefening 03: Estafette op kleine trap

3.1.3.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het traplopen.
- Het verbeteren en onderhouden van coördinatie en balans tijdens het traplopen met een voorwerp in een hand.

3.1.3.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Traplopen
- Schoonmaken

3.1.3.3 Uitvoering van de oefening:

De deelnemers staan als een groep bij een kleine, vaste trap (3 tot 6 treden) of worden in twee groepen gedeeld (bij grotere aantallen). Eén deelnemer van iedere groep gaat onder aan de trap staan met in de hand een plastic bidon gevuld met water. Op het startteken van de trainer lopen de startende deelnemers van iedere groep zo snel mogelijk naar boven met de bidon in de hand. Boven aan de trap draaien de deelnemers zich om en lopen zo snel mogelijk de trap weer af. Beneden aan de trap geven de deelnemers de bidon door aan de volgende deelnemers uit de groep, die de actie op haar/zijn beurt uitvoert. Een groep voert de oefening aan de linkerzijde van de trap uit en de andere groep aan de rechterzijde van de trap.

De deelnemers mogen bij het traplopen de leuning gebruiken, maar dit hoeft niet.

Als iedere deelnemer van een groep drie keer (om beurten) de trap op en af is geweest wordt de oefening beëindigd en stopt de trainer de tijd. In het totaal wordt de oefening drie maal herhaald.

3.1.3.4 Verzwaren van de oefening:

- Ter training van functies:
 - Langere trap gebruiken
 - Deelnemers dragen een gewichtsvest tijdens het uitvoeren van de oefening
 - Meer herhalingen uitvoeren
- Ter training van activiteiten (complexer):
 - Aanpassen van de route. De deelnemers van een groep moeten bijvoorbeeld de trap oplopen aan de linkerzijde en de trap aflopen aan de rechterzijde van de trap. De andere groep doet dit precies tegenovergesteld zodat de actieve deelnemers elkaar ergens op de trap tegenkomen en elkaar moeten ontwijken.

3.1.3.5 Aandachtspunten voor de trainer:

- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer een situatie niet vertrouwt, loopt hij/zij met de deelnemer mee de trap op en af. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met traplopen, kan de trainer de deelnemer instrueren om de leuning gedurende de oefening vast te houden.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers eerst met twee voeten boven aan de trap zijn voordat men in zich omdraait en de trap af loopt.

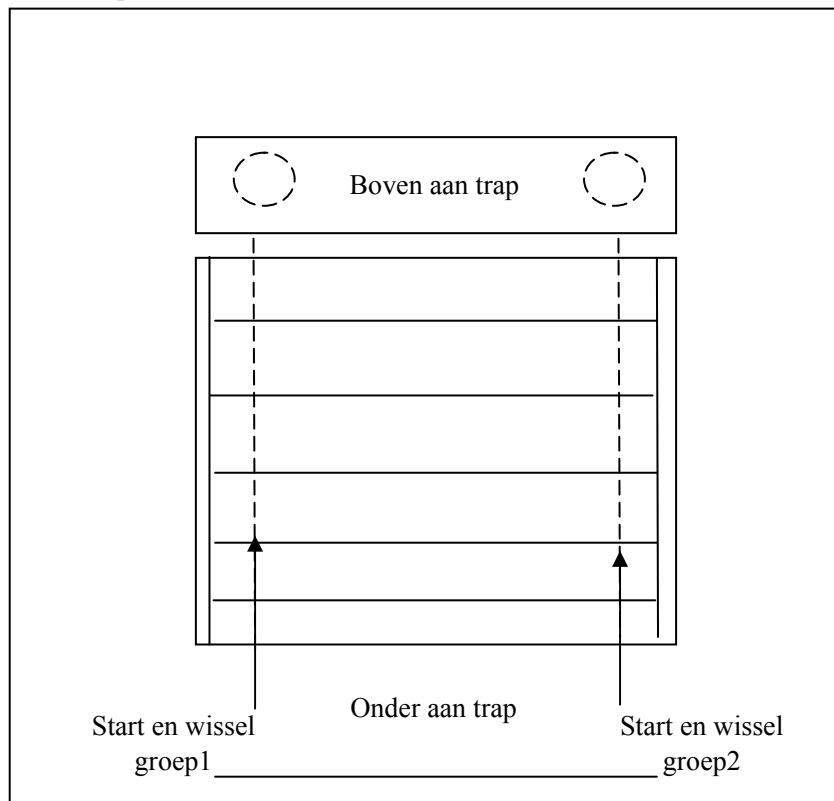
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om het aantal herhalingen bij te houden en indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te ondersteunen tijdens het traplopen.

3.1.3.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

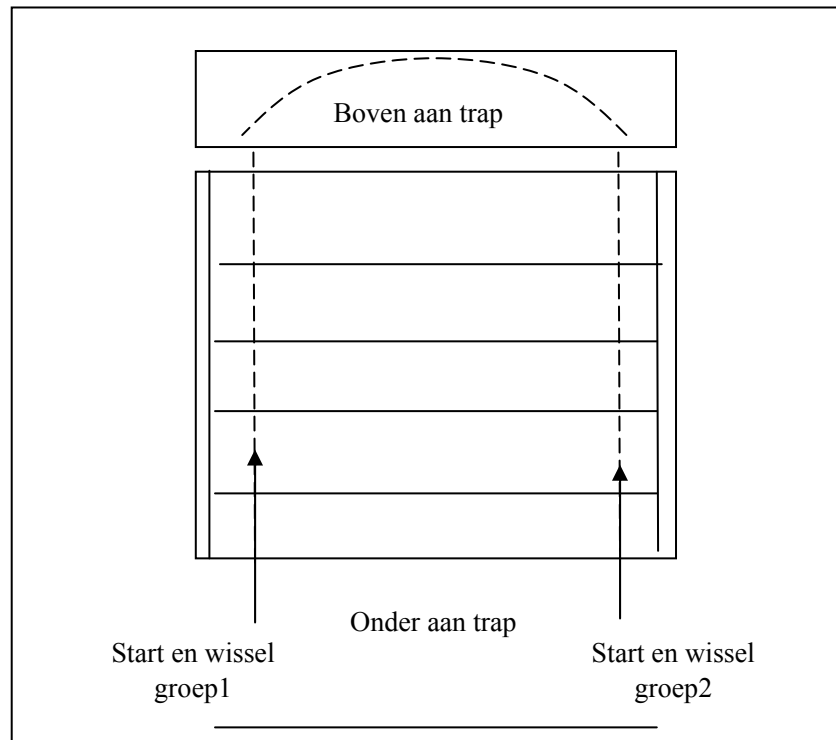
- Indien nodig ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens het traplopen.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.1.3.7 *Benodigde materialen:*

- 1 vaste, kleine trap (3 tot 6 treden) met minimaal aan een zijde een leuning
- 1 bidon per groep
- Eventueel voor verzwaring 2 gewichtsvesten per groep
- 1 stopwatch



Variatie door aanpassen van de route



3.1.4 Oefening 04: Kleine trap lopen met emmer en opstaan vanuit stoel

3.1.4.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het traplopen.
- Het verbeteren en onderhouden van de coördinatie en balans tijdens het traplopen met een voorwerp in een hand.
- Het verbeteren en onderhouden van het opstaan uit een stoel.
- Het verbeteren en onderhouden van het dragen (zware) voorwerpen.

3.1.4.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Boodschappen doen
- Schoonmaken
- Optillen en meenemen van voorwerpen

3.1.4.3 Uitvoering van de oefening:

Twee deelnemers voeren de oefening tegelijkertijd uit. Beide starten zittend op een stoel onder aan de korte trap. Naast iedere stoel staan twee emmers. Boven aan de trap staan drie stoelen. Op de middelste stoel liggen gewichten van 0,5 en 1 kilogram. Op het startteken van de trainer staan de deelnemers op, pakken de emmers en lopen de trap op. Boven aan de trap nemen de deelnemers plaats in de stoelen naast de gewichten en zetten de emmers neer. Vervolgens doen de deelnemers zittend in beide emmers minimaal 1 gewicht, staan op en lopen met de emmers in de hand weer de trap af om in de beginstoel plaats te nemen. Daarna staan ze weer op en lopen met de gevulde emmers weer de trap op. Op deze wijze lopen de deelnemers 5 maal de trap op en af waarbij zoveel mogelijk gewicht in de

emmers proberen te krijgen. Na de 5 herhalingen wisselen de deelnemers van taak en positie. In totaal voeren de deelnemers de oefening 2 maal om en om uit. Na de twee herhalingen worden voor de start de emmers gevuld met het 'eindgewicht' van de voorafgaande oefening. De deelnemers starten dus met volle emmers en krijgen de opdracht om boven aan de trap iedere keer een gelijk aantal kg. uit de emmers te halen en op de middelste stoel te leggen. Bij de vijfde herhaling moeten de emmers leeg zijn gemaakt. Na de 5 herhalingen wisselen de deelnemers van taak en positie. In totaal voeren de deelnemers de oefening 2 maal om en om uit.

3.1.4.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
 - Gewichtsvest
 - Meer herhalingen
- Ter training van activiteiten (complexer):
 - Door beide deelnemers bijvoorbeeld aan de linker zijde van de trap te laten lopen. Hierdoor moeten de deelnemers elkaar op de trap passeren.
 - Door het parcours op de trap te veranderen met behulp van pylonen of tape

3.1.4.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

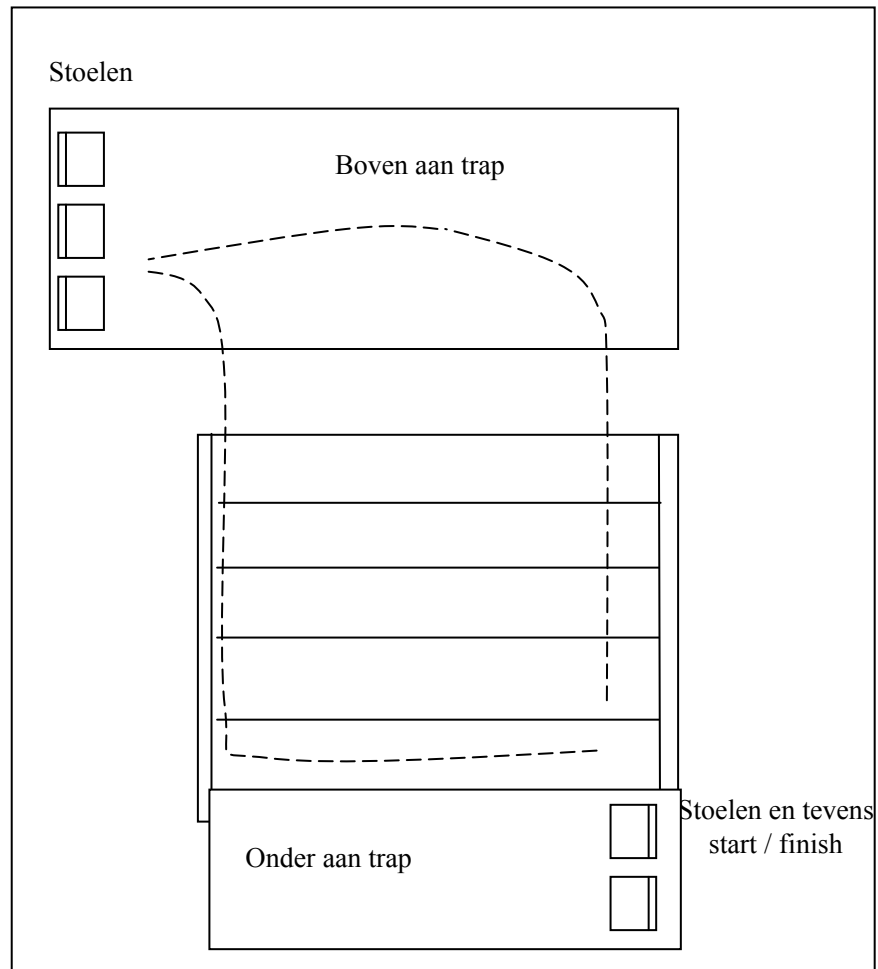
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met de oefening, gaat hij/zij met de deelnemer meelopen. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.

3.1.4.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Herhalingen tellen
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.1.4.7 *Benodigde materialen:*

- 1 kleine trap (3 – 5 treden) met aan beide zijden een leuning
- 5 stoelen
- 4 emmers
- gewichtjes variërend van 0,5 en 1 kilogram. Totaal gewicht ongeveer 30 kilo (15 kg per persoon)
- eventueel voor de verzwarende oefening 4 gewichtsvesten
- eventueel voor bemoeilijking 3 pylonen of tape



3.1.5 Oefening 05: Estafette met steps-parcours

3.1.5.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het op- afstappen van een verhoging.
- Het verbeteren en onderhouden van het over een verhoging stappen.
- Het verbeteren en onderhouden van het lopen langs hindernissen

3.1.5.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Traplopen

3.1.5.3 Uitvoering van de oefening:

In de trainingsruimte staan 5 steps en vijf stoelen zoals in de figuur aangegeven. Op vier steps is met tape een kruis aangegeven, op de middelste step staat geen kruis aangegeven. De stoelen staan net ver genoeg uit elkaar dat de deelnemers er zijwaarts tussendoor kunnen lopen. De deelnemers worden in twee groepen verdeeld. Van iedere groep gaat een deelnemer bij het start/wisselpunt staan met een plastic bidon in handen. Op het startteken van de trainer lopen de startende deelnemers hetzelfde parcours, maar wel in tegengestelde richting. Achtereenvolgens lopen de deelnemers naar de eerste step waar zij voorwaarts met beide voeten op- en afstappen, daarna lopen de deelnemers tussen de stoelen door richting de volgende step welke in het verlengde van de looprichting staat. De deelnemers stappen zijwaarts met beide voeten op deze step en stappen er aan de

andere kant weer af. Hierna lopen de deelnemers via de pylon richting de middelste step waar ze overheen stappen richting de middelste stoel waar zij omheen draaien. Na het rondje om de stoel lopen de deelnemers weer richting de middelste step waar ze weer overheen stappen en hun weg vervolgen via de pylon richting de andere zijde van de zaal. Aan de andere zijde komen de deelnemers eerst een step in het verlengde van de looprichting tegen waar zij zijwaarts met beide voeten opstappen en aan de andere zijde afstappen. Daarna lopen zij tussen de stoelen door naar de laatste step waar zij voorwaarts met beide voeten opstappen en aan de andere zijde weer afstappen. Ten slotte lopen de deelnemers naar het begin/wisselpunt waar ze de bidon aan de volgende deelnemer geven. De trainer houdt de tijd bij en geeft deze door aan de deelnemer. De twee actieve deelnemers werken in tegengestelde richting en komen elkaar dus ergens op het parcours tegen. Als iedere persoon van het groepje drie keer het parcours heeft afgelegd, wordt de actie gestopt en de gezamenlijke eindtijd door de trainer geregistreerd.

3.1.5.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
 - Gewichtvest
 - Bidon meer/minder vullen
- Ter training van activiteiten (complexer):
 - De oefening kan bemoeilijkt worden door de deelnemers de bidon op een dienblad te laten balanceren.

3.1.5.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

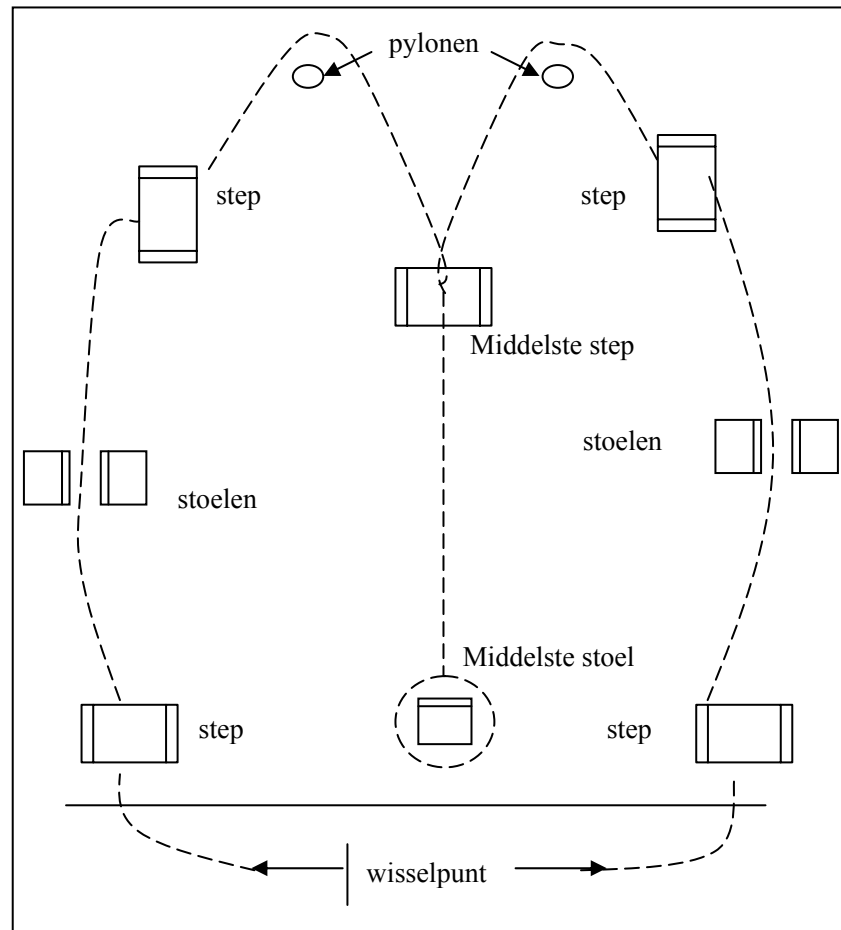
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met de oefening, gaat hij/zij met de deelnemer meelopen. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.

3.1.5.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.1.5.7 *Benodigde materialen:*

- 5 steps
- 2 pylonen
- 5 stoelen
- 2 met water gevulde bidons
- 1 stopwatch
- eventueel voor de verzwarende 2 gewichtsvesten
- eventueel voor de bemoeilijking 2 dienbladen



3.2 Categorie 2: Zich verplaatsen met een horizontale component

3.2.1 Oefening 06: Kruislings snelwandelen

3.2.1.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het lopen.
- Het verbeteren en onderhouden van het loopuithoudingsvermogen.
- Verbeteren, onderhouden van coördinatie en balans tijdens het lopen met een onverwachte situatie (tegenligger).

3.2.1.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Boodschappen doen

3.2.1.3 Uitvoering van de oefening:

In de ruimte staat met behulp van 4 pylonen een rechthoek uitgezet, waarbij de diagonaal ongeveer 11 meter is. Twee deelnemers gaan ieder bij een eigen pylon (startpylon) aan een korte zijde van de rechthoek staan. Op het teken van de trainer lopen de deelnemers diagonaal naar de overkant van de rechthoek waar zij om de pylon lopen en weer terug naar de startpylon gaan. De deelnemers proberen in 2 minuten een zo groot mogelijke afstand af te leggen, waarbij zij mogen snelwandelen, maar niet hardlopen. Doordat twee deelnemers tegelijkertijd de oefening uitvoeren, zullen zij op de kruising van de rechthoek elkaar tegenkomen

en elkaar moeten passeren. De passieve deelnemers houden het aantal keer bij dat de deelnemers heen en weer lopen. Na 2 minuten geeft de trainer een stopteken, waarna de actieve deelnemers van ieder tweetal van taak wisselen met de passieve deelnemers. Iedere deelnemer herhaalt de oefening drie maal om beurten (drie sessies van 2 minuten).

Variatie

Indien mogelijk kan de oefening uitgebreid worden door de actieve deelnemers tijdens het 2 minuten wandelen verschillende voorwerpen de laten verplaatsen van de beginpylon naar de overkant. Daarbij worden de voorwerpen vanaf een lijn in een leeg boodschappenkratje gegooid. Na 2 minuten geeft de trainer een stopteken, waarna de actieve deelnemers van ieder tweetal van taak wisselen met de passieve deelnemers.

3.2.1.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
 - De tijd te vergroten
- Ter training van activiteiten (complexer):
 - Aanpassen van de route (obstakels)
 - Meer personen tegelijkertijd de oefening laten uitvoeren

3.2.1.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

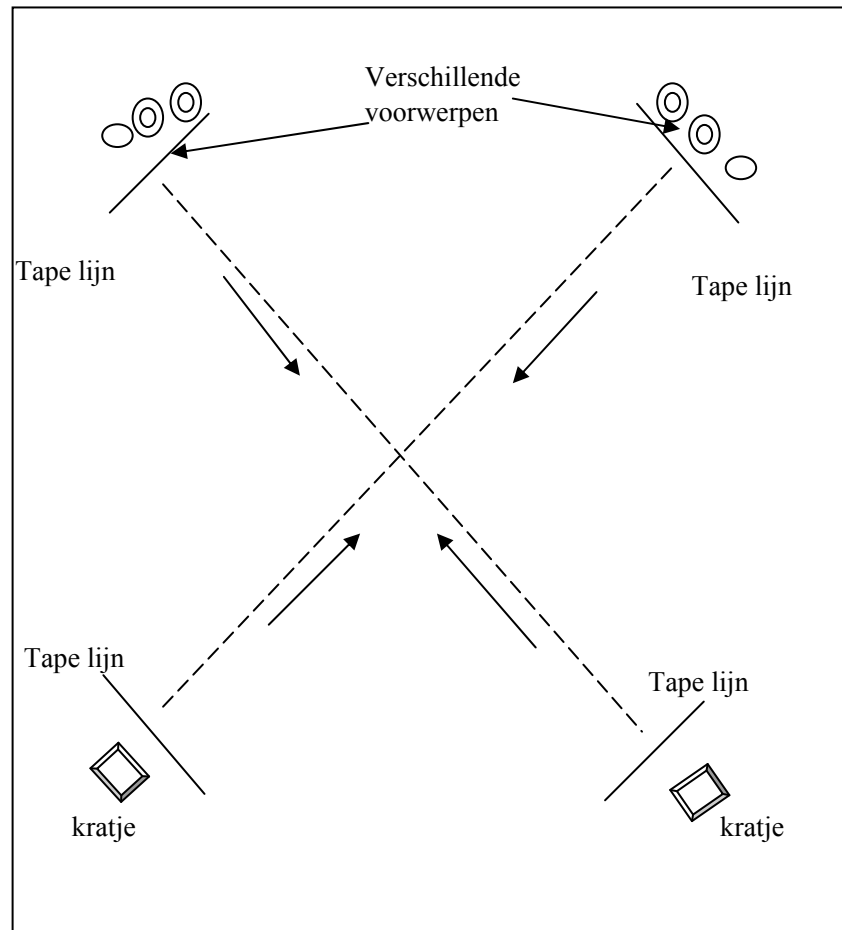
- De trainer houdt in de gaten of de deelnemers zich aan het parcours houden.
- De trainer houdt in de gaten of de deelnemers niet gaan hardlopen.
- De trainer geeft om de halve minuut aan de deelnemers de resterende tijd door. De laatste 10 seconden telt de trainer hardop af.
- De trainer let op dat de deelnemers niet op elkaar botsen op de kruising.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het lopen en/of om de pylonen draaien, loopt hij/zij met deze persoon mee.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om het aantal herhalingen bij te houden en indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te ondersteunen tijdens lopen.

3.2.1.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Indien nodig ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens het lopen.
- Het aantal herhalingen hardop tellen.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.2.1.7 *Benodigde materialen:*

- 4 pylonen
- 1 stopwatch



3.2.2 Oefening 07: Slalom om stoelen (2 minuten)

3.2.2.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het lopen langs obstakels.
- Het verbeteren en onderhouden van coördinatie en balans tijdens het lopen langs obstakels.

3.2.2.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Boodschappen doen

3.2.2.3 Uitvoering van de oefening

Deel A

In de ruimte staan 4 stoelen in een vierkant opgesteld. Binnen dit vierkant staan evenwijdig aan de 4 buitenste stoelen nog eens 4 stoelen geplaatst welke een kleiner vierkant in het grote vierkant vormen. Tussen het binnenste en buitenste vierkant staat aan een zijde nog een stoel en aan de tegenovergestelde zijde ook weer. Twee tot 4 deelnemers kunnen de oefening tegelijk uitvoeren. De actieve deelnemers staan ieder bij een aparte stoel van het buitenste vierkant. Op het teken van de trainer slalommen de deelnemers tegelijkertijd door de stoelen zoals op de tekening is afgebeeld heen en weer tussen twee diagonaal tegenover elkaar staande buitenste stoelen. Op de stoelen van het binnenste vierkant staan rode en gele pylonen zodanig dat als de juiste weg wordt gevolgd de deelnemers afwisselend een rode en een gele pylon tegenkomen. De routes kennen een overlap waardoor de

deelnemers elkaar ergens op het parcours tegenkomen zodat ze elkaar moeten ontwijken. Gedurende 2 minuten proberen de deelnemers zo veel mogelijk keer heen en weer te lopen. De passieve deelnemers houden het aantal herhalingen bij. Als de 2 minuten voorbij zijn, geeft de trainer een stopteken en wisselen de actieve en passieve deelnemers van taak. De oefening wordt een afgesproken aantal maal herhaald.

Deel B

De actieve deelnemers nemen een dienblad in de handen waarop een plastic bidon staat. Op het startteken van de trainer lopen zij wederom hetzelfde parcours gedurende 2 minuten, waarbij ze de bidon op het dienblad balanceren. De deelnemers proberen zoveel mogelijk herhalingen uit te voeren. Indien de bidon omvalt zetten de deelnemers deze eerst overeind alvorens verder gelopen wordt. Als de 2 minuten voorbij zijn, geeft de trainer een stopteken en wisselen de actieve en passieve deelnemers van taak. De oefening wordt een afgesproken aantal maal herhaald.

3.2.2.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
 - De tijd verlengen
- Ter training van activiteiten (complexer):
 - Dragen van dienblad met bidon
 - Aanpassen van de route (obstakels)

3.2.2.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

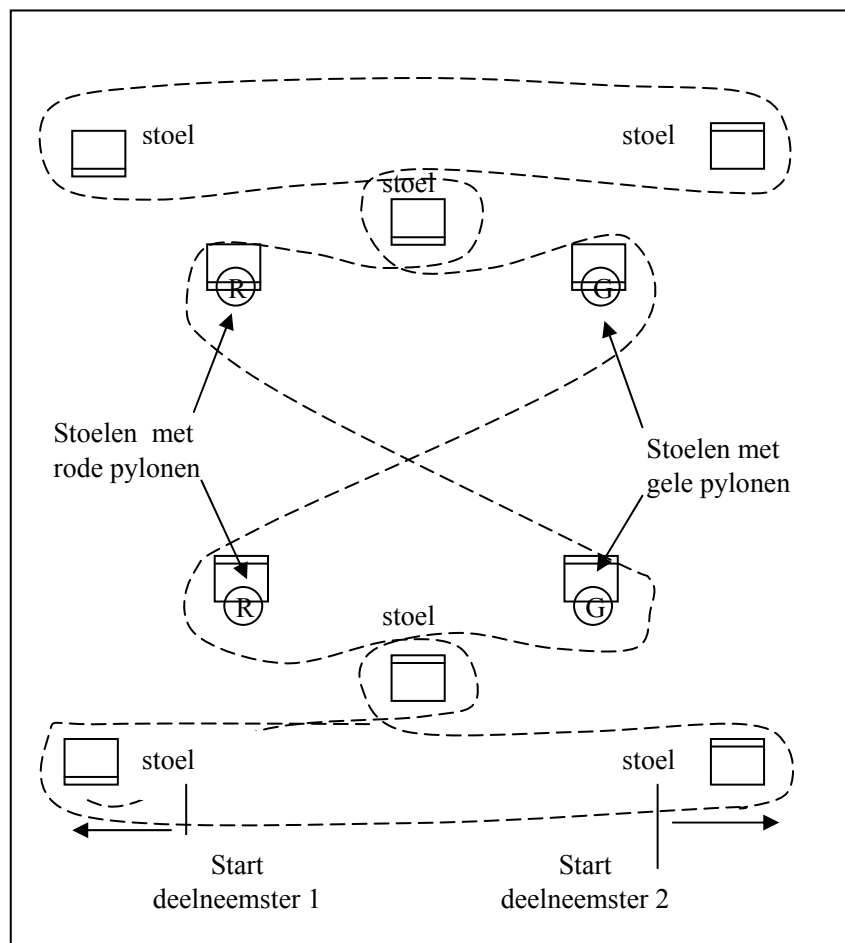
- De trainer houdt in de gaten of de deelnemers zich aan het parcours houden.
- De trainer houdt in de gaten of de deelnemers niet gaan hardlopen.
- De trainer geeft om de halve minuut aan de deelnemers de resterende tijd door. De laatste 10 seconden telt de trainer hardop af.
- De trainer let op dat de deelnemers niet op elkaar botsen.
- De trainer houdt in de gaten dat als de bidon omvalt deze eerst overeind wordt gezet voordat door wordt gelopen.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het lopen en/of om de stoelen draaien, loopt hij/zij met deze persoon mee.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om het aantal herhalingen bij te houden en indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te ondersteunen tijdens lopen.

3.2.2.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Indien nodig ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens het lopen.
- Het aantal herhalingen hardop tellen.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.2.2.7 *Benodigde materialen:*

- 10 stoelen (of andere objecten)
- 4 pylonen (2 rode en 2 gele)
- 2 dienbladen
- 2 bidons
- 1 stopwatch



3.2.3 Oefening 08: Over tapijttegels stappen en een voorwerp oprapen/neerzetten (estafette)

3.2.3.1 Doel van de oefening:

- Verbeteren en onderhouden van het bukken.
- Verbeteren en onderhouden van het oprapen van een voorwerp van de grond en het neerzetten van een voorwerp op de grond.
- Verbeteren en onderhouden van de beweeglijkheid van gewrichten nodig voor het bukken en oprapen van de grond.
- Verbeteren en onderhouden van de coördinatie en balans tijdens het zigzaggend lopen met een emmer in de handen.

3.2.3.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Bukken (en hurken en weer opstaan)
- Optillen en meenemen van voorwerpen
- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Schoonmaken

3.2.3.3 Uitvoering van de oefening:

De deelnemers worden, indien mogelijk, in twee groepen verdeeld. Van iedere groep gaat één deelnemer bij de beginpylon (rood) staan met een emmer waarin 8 kleine, lichte voorwerpen (pylonen, zandzakjes) zitten. Recht tegenover de beginpylon staat op ongeveer 5 meter afstand een tweede pylon (geel). Tussen de

twee pylonen liggen 8 tapijttegels welke in een brede stap van elkaar verwijderd zijn (zie afbeelding). Op het startteken van de trainer (trainer start de tijd) stappen de startende deelnemers van tapijttegel naar tapijttegel waarbij zij iedere stap de voeten bijsluiten en dus met twee voeten op de tapijttegel komen te staan. Op het moment dat de deelnemers met beide voeten op een tegel staan, pakken zij een voorwerp uit de emmer en leggen deze op de grond naast de tapijttegel. Daarna stappen ze naar de volgende tegel en doen hetzelfde. Als de deelnemers bij de laatste tegel het laatste voorwerp op de grond hebben gelegd, lopen ze door naar de gele pylon en draaien hier omheen. Vervolgens gaan zij weer stappend over de tapijttegels terug naar de beginpylon (rood). Bij elke tegel wordt weer een voorwerp opgeraapt en in de emmer gedaan. Als de deelnemers bij de beginpylon aankomen en alle voorwerpen weer verzameld zijn, geven zij de emmer met de voorwerpen aan de volgende deelnemer zodat deze de actie kan uitvoeren. Als iedere deelnemer van een groep het aantal afgesproken herhalingen heen en weer over de tapijttegels is gestapt wordt de oefening beëindigd en stopt de trainer de tijd. De trainer geeft aan de deelnemers de groepstijd door.

3.2.3.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
 - Meer herhalingen
 - Snellere uitvoering (groepsrecord verbeteren)
 - Meer of zwaardere voorwerpen verplaatsen
 - Gewichtsvest dragen tijdens oefening
 - Tapijttegels verder uit elkaar leggen
- Ter training van activiteiten (complexer):
 - Verschillende soorten tegels (ronde en vierkante) door elkaar gebruiken en de deelnemers de opdracht geven om alleen bij één soort tegel een voorwerp neer te zetten en ook weer op te rapen.
 - Als voorwerpen in de emmer 8 hoge bidons gebruiken die de actieve deelnemer bij de tegels neerzet. De andere groep mag met ballen proberen de neergezette bidons om te gooien. Op de terugweg mag de deelnemer alleen de rechtopstaande bidons weer in de emmer verzamelen. Iedere heen en weer verplaatste bidon levert de groep 5 bonusseconden op.

3.2.3.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

- Let op het bijsluiten van de voeten zodat iedere keer met twee voeten op de tegel wordt gestaan als een voorwerp wordt neergelegd of opgeraapt.
- De trainer legt uit dat iedere deelnemer haar eigen techniek mag gebruiken voor het oprapen en neerzetten van de voorwerpen.
- De trainer zorgt ervoor dat de tegels op de juiste afstand (blijven) liggen. Indien de tegels voor een deelnemer te ver uit elkaar of te dichtbij liggen, verplaatst de trainer deze op de juiste afstand.
- De trainer houdt in de gaten of de deelnemers de oefening veilig uitvoeren.
- Indien een deelnemer moeite heeft met het uitvoeren van de oefening, loopt de trainer met deze deelnemer mee en ondersteunt hem eventueel.
- Bij herhaling van de oefening moedigt de trainer de deelnemers aan om de recordtijd van de groep te verbeteren.

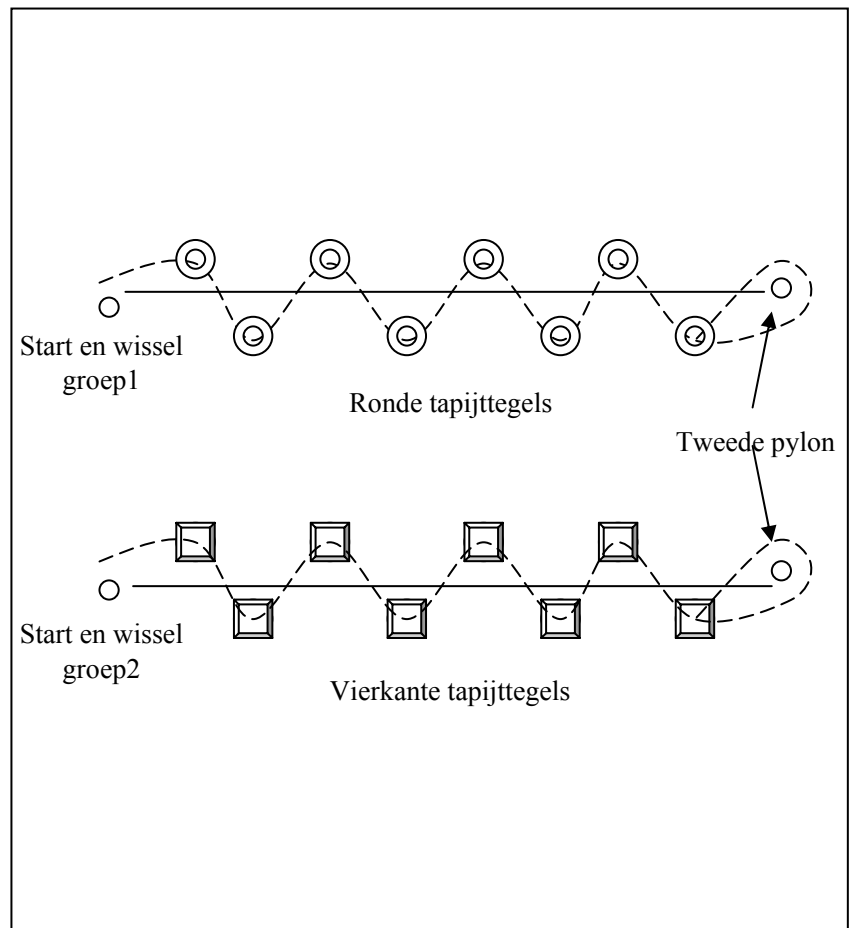
3.2.3.6 Rol van de passieve deelnemer:

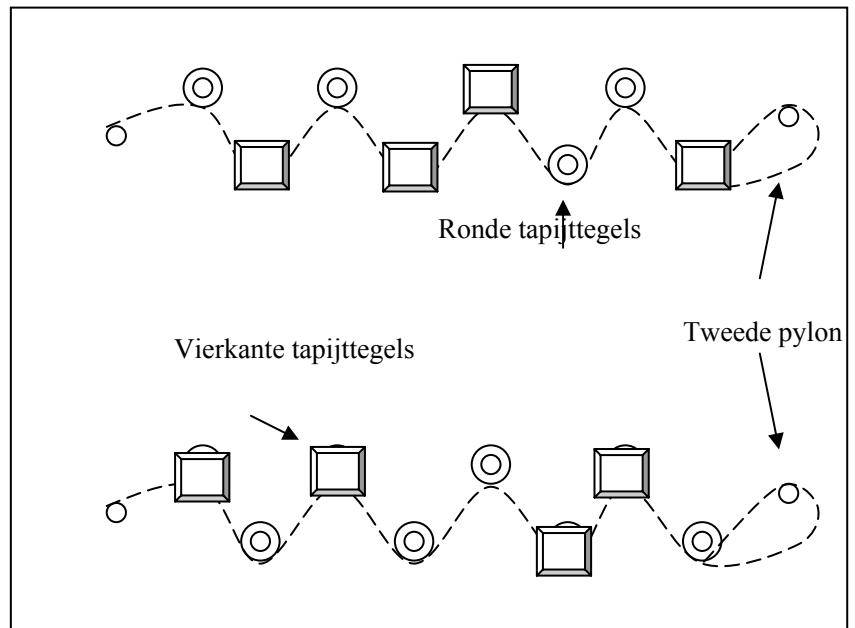
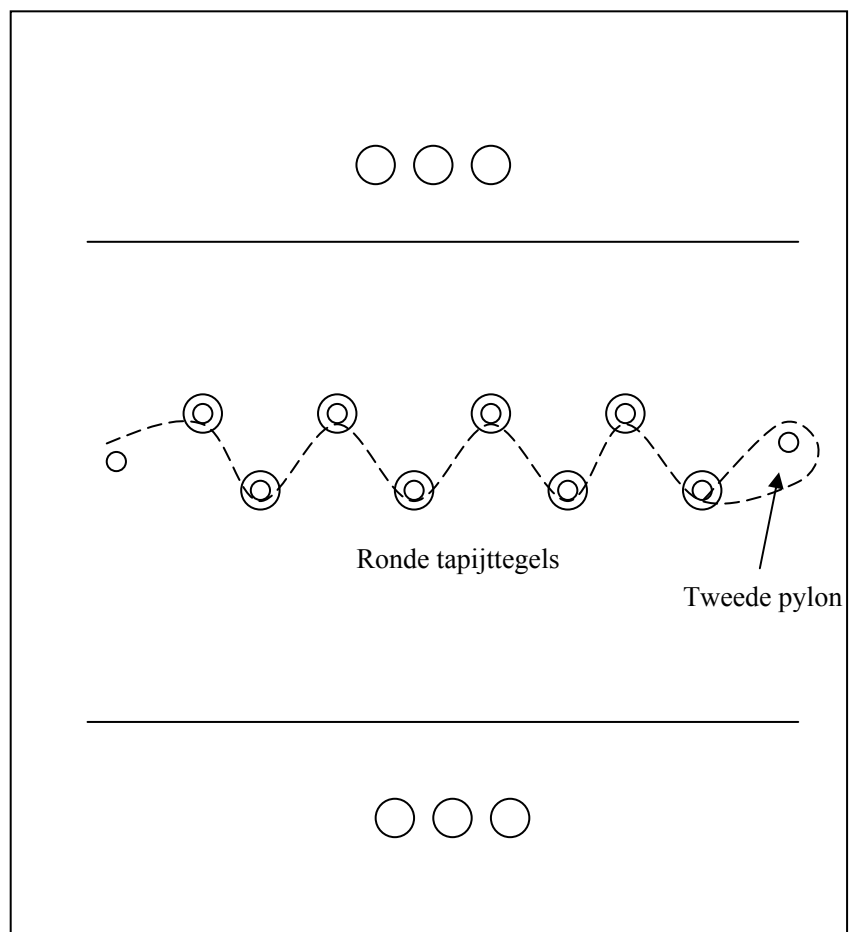
- Het aantal herhalingen hardop tellen.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.
- In de gaten houden wanneer je klaar moet staan om de emmer van de actieve deelnemer over te nemen.

3.2.3.7 Benodigde materialen:

- 4 pylonen (2 rood, 2 geel)
- 16 tapijttegels met anti-slip materiaal op de onderkant (8 ronde, 8 vierkante)
- 2 emmers
- 16 kleine, lichte voorwerpen (zandzakjes, pylonen)
- Stopwatch
- eventueel voor de verzwaring van de oefening: 8 grote, lege bidons, 6 zachte ballen

Standaarduitvoering:



Variatie 1:**Variatie 2:**

3.2.4 **Oefening 09: Verzamelen van zandzakjes**

3.2.4.1 *Doel van de oefening:*

- Het verbeteren en onderhouden van het bukken en tillen van voorwerpen vanaf de grond.
- Het verbeteren en onderhouden van het dragen en verplaatsen van zware voorwerpen.

3.2.4.2 *Ter bevordering van de volgende activiteiten:*

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Boodschappen doen
- Schoonmaken
- Bukken
- Optillen en meenemen van voorwerpen

3.2.4.3 *Uitvoering van de oefening:*

Op de vloer zijn twee afgebakende gebieden aangebracht van ongeveer 3 bij 5 meter. De gebieden begrenzen elkaar aan een lange zijde. Aan de kort zijde van ieder gebied staat een verhoging met daarop een emmer. In ieder gebied zijn een aantal zandzakjes verspreid van verschillend gewicht (variërend van 0,9 tot 4,6 kg) met per gewichtsklasse een markering in de vorm van een kleur. Tevens liggen in beide vakken 4 zandzakjes van 1 kg. Twee deelnemers staan bij een verhoging met de emmer klaar en op het startteken van de trainer verzamelen ze de zandzakjes die in het eigen gebied liggen in de emmer en brengen de zakjes naar de verhoging. De deelnemers mogen zoveel mogelijk zakjes per keer in de emmer vervoeren als ze zelf willen. Als alle zakjes uit het gebied zijn verzameld en op de verhoging liggen, wordt de tijd door de trainer gestopt. De deelnemers herhalen de oefening 2 maal. Na twee herhalingen wordt de middenlijn die de twee gebieden begrensd weggehaald en worden alle zandzakjes over het gehele gebied verspreid. Twee deelnemers gaan weer in de startpositie bij de verhogingen staan. Iedere deelnemer krijgt de opdracht om alle zakjes met bepaalde kleuren in de emmer te verzamelen en naar de verhoging te verplaatsen. De trainer geeft het startteken (en start de tijd). Als alle zakjes met de aangegeven kleur op de verhoging zijn verzameld, wordt de tijd door de trainer gestopt. De deelnemers herhalen de oefening 2 maal.

3.2.4.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
 - Gewichtsvest
 - Meer voorwerpen
 - Zwaardere voorwerpen
 - Groter gebied (grotere afstanden)
- Ter training van activiteiten (complexer):
 - De oefening kan bemoeilijkt worden door de deelnemers de opdracht te geven om de voorwerpen in een bepaalde volgorde te verplaatsen (eerst kleur, A etc).

3.2.4.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het verplaatsen van de oefeningen, gaat hij/zij bij de deelnemer staan. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.

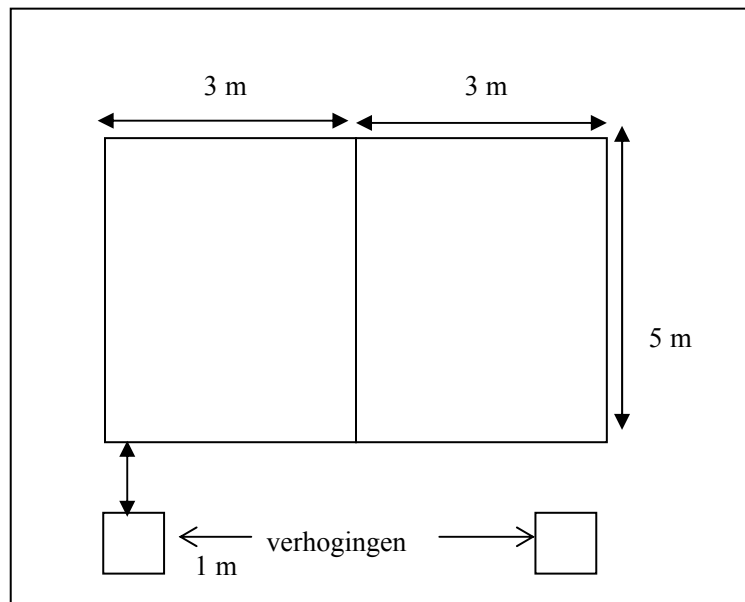
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer op een onveilige manier de voorwerpen verplaatst, kan de trainer de deelnemer instrueren om bepaalde voorwerpen niet te verplaatsen of op een andere manier te verplaatsen.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers de voorwerpen goed achter in de stelling leggen zodat ze er niet uit kunnen vallen.

3.2.4.6 Rol van de passieve deelnemer:

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.2.4.7 Benodigde materialen:

- 2 verhogingen (per gebied 1) waar de zandzakjes op verzameld worden.
- Zandzakjes en andere voorwerpen met verschillende kleurkenmerken en verschillend gewicht
- 2 emmers
- 1 stopwatch



3.2.5 Oefening 10: Over een kromme lijn balanceren

3.2.5.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van de balans en coördinatie tijdens lopen.
- Het verbeteren en onderhouden van de coördinatie en balans tijdens het dragen van een voorwerp.
- Het verbeteren en onderhouden van de balans en coördinatie tijdens het reiken.
- Het verbeteren en onderhouden van de balans tijdens het over een obstakel stappen.

3.2.5.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Schoonmaken

3.2.5.3 *Uitvoering van de oefening:*

Twee pylonen staan tegenover elkaar op een afstand van ongeveer 5 meter. Tussen de pylonen is op de vloer een lijn in bochten met tape gemaakt. De deelnemer start staande bij een pylon aan een uiteinde van de lijn. Op het startteken van de trainer loopt de deelnemer in tandemloop (voeten voor elkaar aansluiten) over de lijn, aan de andere kant van de lijn draait de deelnemer om de pylon en loopt weer in tandemloop terug over de lijn. Als de deelnemer weer terug is bij de startpositie wordt de tijd gestopt en genoteerd. Op deze wijze voeren de deelnemers de oefening om en om drie maal uit. Na de drie herhalingen krijgt de deelnemer een dienblad waarop een voor de helft met water gevulde bidon staat. De deelnemer krijgt nu de opdracht om weer heen en weer in tandemloop over de lijn te lopen met het dienblad waarop de bidon balanceert. Indien de bidon omvalt, dient deze eerst overeind te worden gezet alvorens men verder gaat. Ook deze oefening wordt drie maal om beurten herhaald. In plaats van de oefening met het dienblad te laten uitvoeren, kan de trainer ook twee obstakels op de lijn zetten waar de deelnemers overheen moeten stappen, de deelnemers achteruit over de lijn laten balanceren, tijdens het over de lijn balanceren reiken naar en pakken van een voorwerp zijdelings van de lijn of aan de uiteinden van de lijn. Iedere variant wordt drie maal per deelnemer om beurten uitgevoerd. Van iedere deelnemer wordt de tijd bijgehouden en geregistreerd.

3.2.5.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
 - Meer voorwerpen verplaatsen
 - Zwaardere voorwerpen
 - Hogere stellage
- Ter training van activiteiten (complexer):
 - De oefening wordt bemoeilijkt door twee actieve deelnemers uit dezelfde stellage verschillende voorwerpen te laten verplaatsen.
 - De oefening kan bemoeilijkt worden door de deelnemers de opdracht te geven om de voorwerpen in een bepaalde volgorde te verplaatsen (op kleur, grootte of alfabetische volgorde).

3.2.5.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

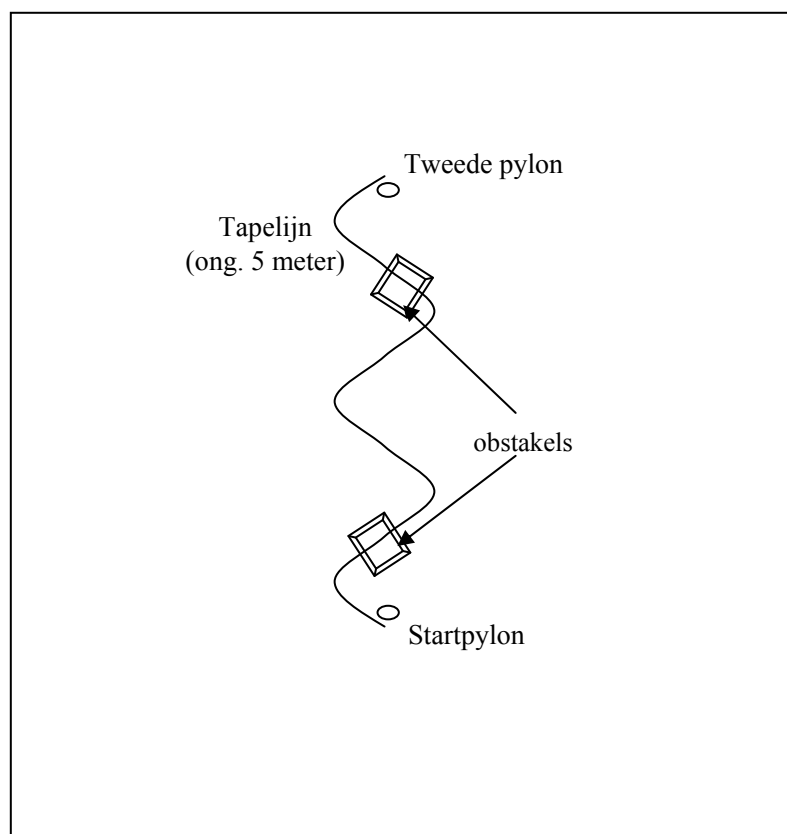
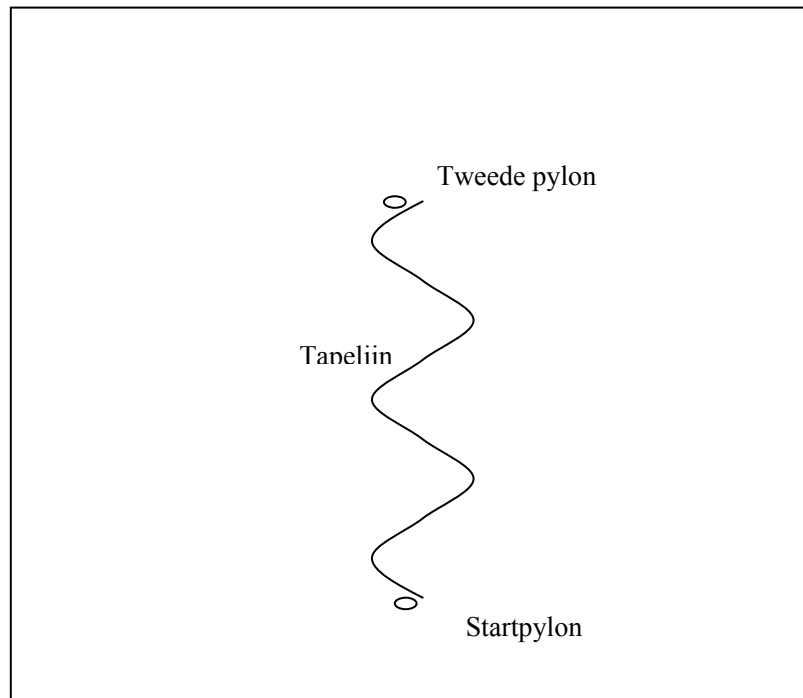
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het verplaatsen van de oefeningen, gaat hij/zij bij de deelnemer staan. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer op een onveilige manier de voorwerpen verplaatst, kan de trainer de deelnemer instrueren om bepaalde voorwerpen niet te verplaatsen of op een andere manier te verplaatsen.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers de voorwerpen goed achter in de stellage leggen zodat ze er niet uit kunnen vallen.

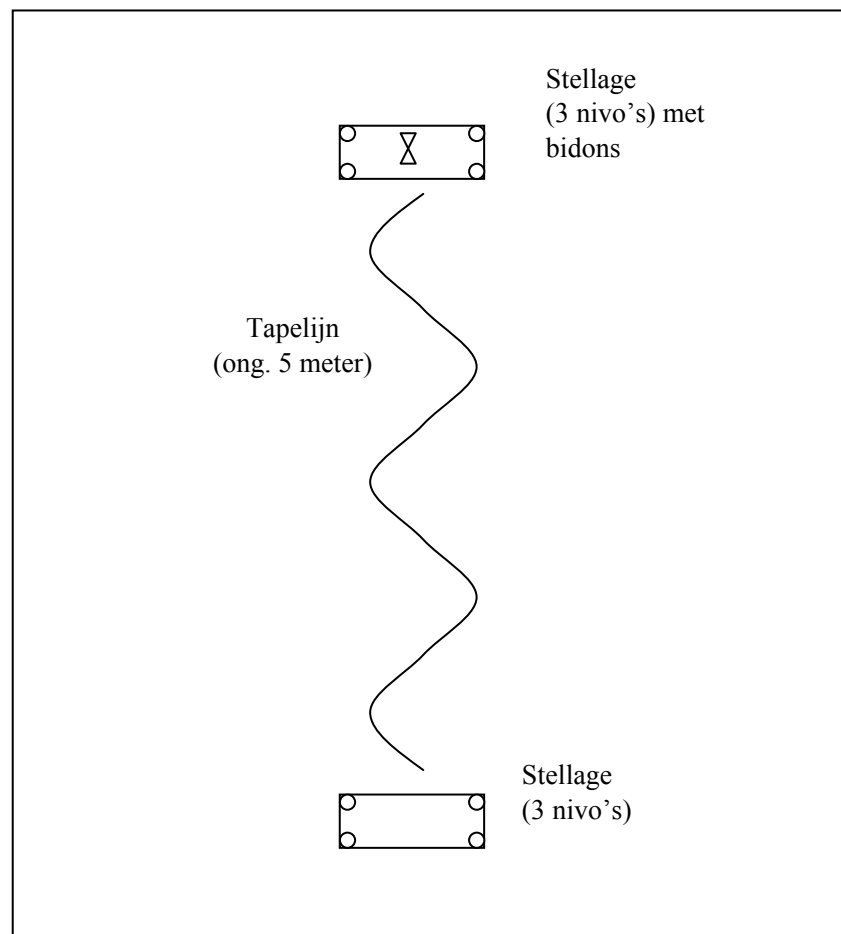
3.2.5.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.2.5.7 Benodigde materialen:

- 2 pylonen
- tapelijn in bochten
- ongeveer 10 voorwerpen van verschillende grootte en gewicht
- 1 stopwatch
- 3 obstakels
- 3 bidons gevuld met water
- Dienbladen
- 1 stopwatch





3.3 Categorie 3: Een voorwerp verplaatsen

3.3.1 Oefening 11: Tillen vanaf de grond en dragen

3.3.1.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het bukken en tillen van een voorwerp vanaf diepe positie (vanaf de grond).
- Het verbeteren en onderhouden van het dragen van een voorwerp met twee handen.

3.3.1.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Boodschappen doen
- Schoonmaken
- Bukken (en hurken en weer opstaan)
- Optillen en meenemen van voorwerpen

3.3.1.3 Uitvoering van de oefening

In de ruimte staan plastic boodschappenkratjes op de grond waarnaast emmers met gewichten (zandzakjes, handhalters) staan met in totaal een maximaal gewicht van 20 kg. De deelnemers gaan per tweetal bij een kratje staan. Eén deelnemer voert de

oefening uit (= actieve deelnemer), terwijl de ander toekijkt en een rustmoment heeft (= passieve deelnemer).

Deel A

Op het startteken van de trainer vullen de actieve deelnemers het kratje met gewichten uit de emmer tot ongeveer 80% van hun maximale tilcapaciteit. Tijdens het verzwaren van het kratje proberen de deelnemers (geregeld) uit of het kratje al zwaar genoeg is. Als het kratje op de juiste zwaarte is, gaan de deelnemers dicht bij het kratje staan en tillen ze dit vanaf de grond met beide handen tot op buikhoogte tegen het lichaam aan en zetten het vervolgens weer rustig op de grond neer. Vervolgens komen de deelnemer terug in rechtopstaande houding. De deelnemers herhalen deze hele beweging een afgesproken aantal maal. De passieve deelnemers tellen hardop het aantal herhalingen mee. Na het afgesproken aantal herhalingen wisselen de actieve en passieve deelnemers van taak. De tweede deelnemer start eerst met het op de juiste zwaarte brengen van het kratje. In totaal voeren alle deelnemers de oefening drie maal om beurten uit.

Deel B

De actieve deelnemers verzwaren wederom het kratje op de hierboven aangegeven manier. Vervolgens tillen zij het kratje vanaf de grond naar buikhoogte tegen het lichaam en dragen de krat naar de pylon, die op ongeveer 5 meter afstand staat. De deelnemers lopen om de pylon en keren terug naar de beginpositie waar ze het kratje weer op de grond terug zetten. Deze actie wordt een afgesproken aantal maal herhaald. De passieve deelnemers tellen wederom de herhalingen hardop mee. Na het aantal afgesproken herhalingen wisselen de actieve en passieve deelnemers van taak, waarbij de tweede deelnemer weer begint met het op de juiste zwaarte brengen van het kratje. In totaal voeren alle deelnemers de oefening drie maal om beurten uit.

3.3.1.4 Verzwaren van de oefening:

- Ter training van functies:
 - Meer gewicht in het kratje
 - Vergroten van de te lopen afstand
 - Meer herhalingen
- Ter training van activiteiten (complexer):
 - Aanpassen van de route (obstakels)

3.3.1.5 Aandachtspunten voor de trainer:

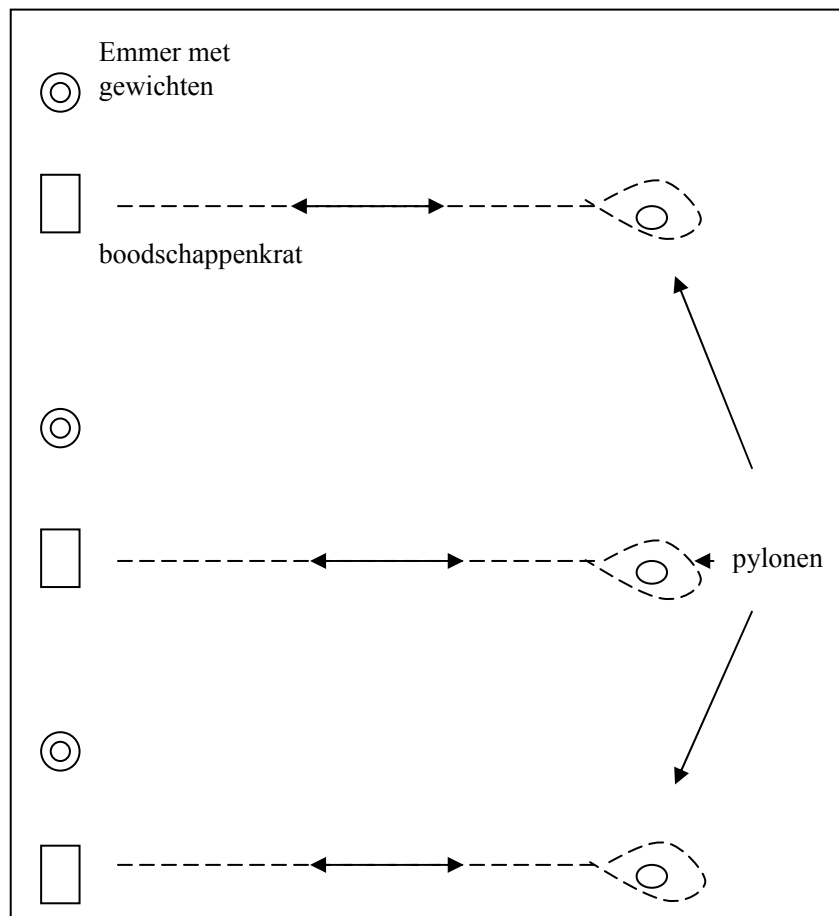
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers de kratjes niet te zwaar maken.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers het kratje naar buikhoogte tillen.
- De deelnemers dienen na het neerzetten van het kratje eerst in rechtopstaande houding komen voordat aan de herhaling begonnen wordt.
- Tijdens het dragen houdt de trainer in de gaten dat de deelnemers iedere keer het kratje terug op de grond zetten en in rechtopstaande houding komen voordat een herhaling van de actie wordt begonnen.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het dragen loopt hij/zij met deze persoon mee.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om het aantal herhalingen bij te houden en indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te ondersteunen tijdens het dragen.

3.3.1.6 Rol van de passieve deelnemer:

- Indien nodig ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens dragen.
- Het aantal herhalingen hardop tellen.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.3.1.7 Benodigde materialen:

- 1 pylon per tweetal
- 1 emmer per tweetal
- 1 plastic boodschappenkratje per tweetal
- gewichten variërend van 0,5 tot 5 kg (bijv. halterschijfjes en zandzakjes)



3.3.2 Oefening 12: Estafette met ring en stok

3.3.2.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het bukken.
- Het verbeteren en onderhouden van de oog-hand coördinatie.
- Het verbeteren en onderhouden van het lopen om, over en door obstakels.

3.3.2.2 *Ter bevordering van de volgende activiteiten:*

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Schoonmaken
- Bukken en reiken

3.3.2.3 *Uitvoering van de oefening:*

De deelnemers worden in twee groepjes van 2 of 3 personen gedeeld. Twee deelnemers starten tegelijkertijd, waarbij een deelnemer linksom het parcours aflegt en de andere rechtsom. Beide deelnemers duwen een plastic ring met een stok over de grond volgens een op de grond met tape aangegeven parcours. Achtereenvolgens komen beide deelnemers de volgende obstakels tegen: twee pylonen waar om geslalomt wordt, een stoel waar de ring onderdoor geschoven dient te worden, een oefenmat waar de ring met de hand overheen getild dient te worden, een stoel waar een bocht omheen wordt gedraaid, een hoge stellage waar de ring zo hoog mogelijk in gelegd wordt en aan de andere zijde er weer uit wordt gehaald, weer een mat waar de ring met de hand overheen getild dient te worden, een volle ronde kort om een stoel draaien, terug naar de oefenmat waar de ring overheen wordt getild, een hoge stellage waar de ring zo hoog mogelijk in gelegd wordt en aan de andere zijde er weer uit gehaald wordt, een stoel waar een bocht om wordt gedraaid, de oefenmat waar de ring overheen wordt getild, een stoel waar de ring onderdoor wordt geduwd, twee pylonen waar om geslalomt wordt en tot slot wordt het wisselpunt weer bereikt. De twee actieve deelnemers werken in tegengestelde richting en komen elkaar dus ergens op het parcours tegen. De volgende deelnemer uit de groep neemt de stok over en volgt hetzelfde parcours, in dezelfde richting. Als iedere persoon van het groepje drie keer het parcours heeft afgelegd, wordt de oefening gestopt en de gezamenlijke eindtijd door de trainer geregistreerd. De oefening wordt in totaal drie maal herhaald (dus 3 sessies van 3 keer het parcours)

3.3.2.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
 - Gewichtsvest
 - Hogere stellage
- Ter training van activiteiten (complexer):
 - De oefening kan bemoeilijkt worden door de deelnemers tijdens het afleggen van het parcours een extra taak mee te geven. Bijvoorbeeld door langs het parcours een aantal pylonen te zetten welke verzameld dienen te worden. De ene groep dient dan de rode pylonen te verzamelen en de andere groep de gele.
 - Of het parcours moet afgelegd worden terwijl er ook een emmer mee gaat.
 - Of in plaats van de ring moet men de bal via het parcours met de stok voortbewegen.

3.3.2.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

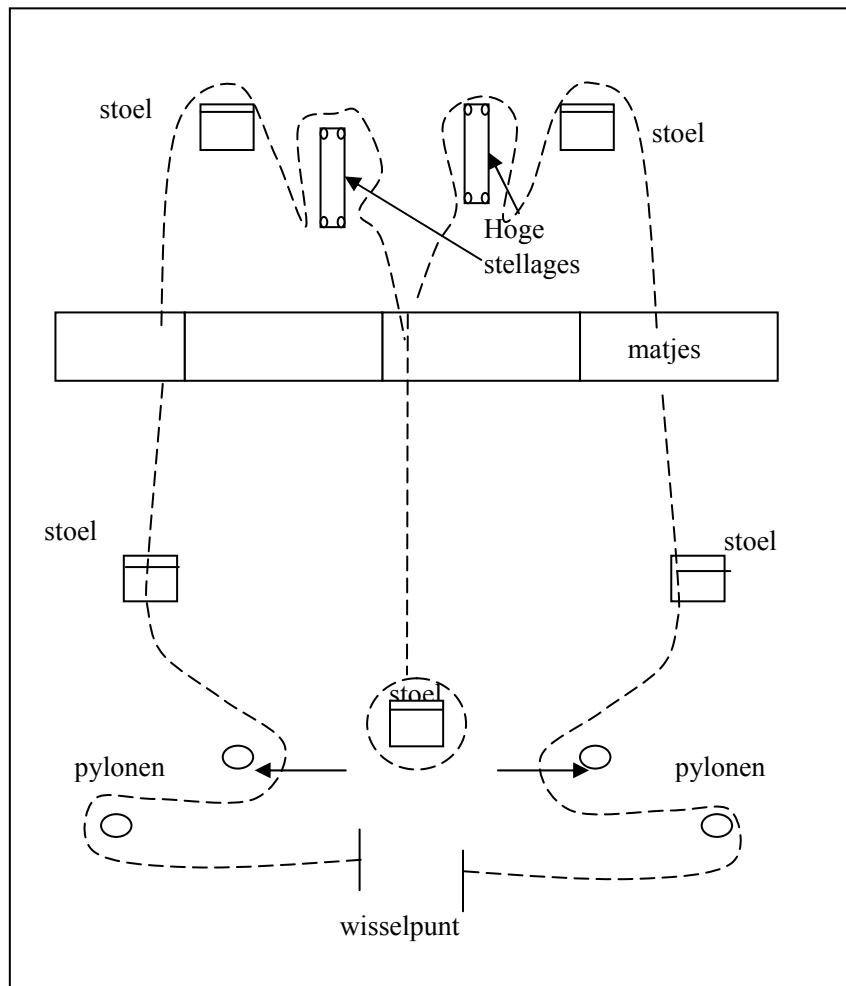
- Indien nodig ondersteunt de trainer de deelnemer actief bij: het afleggen van het parcours door een arm te geven, te helpen bij het oprapen van de ring van de grond, bij het schuiven van de ring onder de stoel door etc.
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt.
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers de voorwerpen goed achter in de stellage leggen zodat ze er niet uit kunnen vallen.

3.3.2.6 Rol van de passieve deelnemer:

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.3.2.7 Benodigde materialen:

- 4 pylonen voor de slalom
- 5 stoelen
- 1 step
- 5 rubberen oefenmatjes
- 2 hoge stellages
- Tape
- 2 plastic ringen
- 2 stokken, ongeveer 1 meter lang van hout, plastic of elektriciteitsbuis
- Voor bemoeilijking: 8 pylonen (4 rood en 4 geel)
- Stopwatch



3.3.3 *Oefening 13: Opstaan vanaf de grond en een voorwerp hoog uit de kast pakken*

3.3.3.1 *Doel van de oefening:*

- Verbeteren en onderhouden van het opstaan vanaf de grond.
- Verbeteren en onderhouden van het pakken van een hooggelegen voorwerp met behulp van een opstapje.

3.3.3.2 *Ter bevordering van de volgende activiteiten:*

- Veranderen van zitten op de grond naar stand
- Traplopen
- Pakken en dragen van voorwerpen
- Schoonmaken
- Zich kleden
- Boodschappen doen
- Opbergen

3.3.3.3 *Uitvoering van de oefening:*

Aan één zijde van de ruimte staan twee hoge stellages met een step ervoor. Op de hoogste plank van de stelling liggen 6 voorwerpen van verschillend formaat en gewicht (pylon, handhalter 2 kg, handhalter 0,5 kg, zandzakje, stuk touw, enkelgewicht 1 kg, enz.). Tegenover iedere stelling aan de andere zijde van de trainingsruimte ligt een oefenmat met een stoel en een plastic kistje ernaast (het kistje staat op z'n kop). De deelnemers zitten op de matten met de benen gestrekt. Op het startteken van de trainer staan de deelnemers op waarbij ze de stoel naast de matjes mogen gebruiken als steun. Vervolgens lopen ze naar de stelling en pakken één van de voorwerpen van de hoogste plank. Om bij de voorwerpen te kunnen komen, maken de deelnemers gebruik van de step. Met het voorwerp in de handen lopen de deelnemers terug naar de mat waar ze weer met gestrekte benen gaan zitten (nog steeds met het voorwerp in de handen). Eenmaal in zit plaatsen de deelnemers het voorwerp onder het omgekeerde plastic kratje naast de mat. Op deze wijze halen de deelnemers alle voorwerpen uit de stelling en plaatsen deze een voor een onder het kratje. Als alle voorwerpen onder het kratje zijn geplaatst stopt de trainer de tijd en geeft deze door aan de deelnemers. Deze oefening kan een aantal keer herhaald worden.

3.3.3.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
 - Meer herhalingen
 - Snellere uitvoering (record verbeteren)
 - Meer of zwaardere voorwerpen verplaatsen
 - Gewichtsvest dragen tijdens oefening
 - Steps verhogen
- Ter training van activiteiten (complexer):
 - Opdracht geven om de voorwerpen in een bepaalde volgorde (op kleur, vorm) te verplaatsen
 - Extra taak toevoegen
 - 2 deelnemers tegelijkertijd voorwerpen uit de stelling laten halen

3.3.3.5 Aandachtspunten voor trainer:

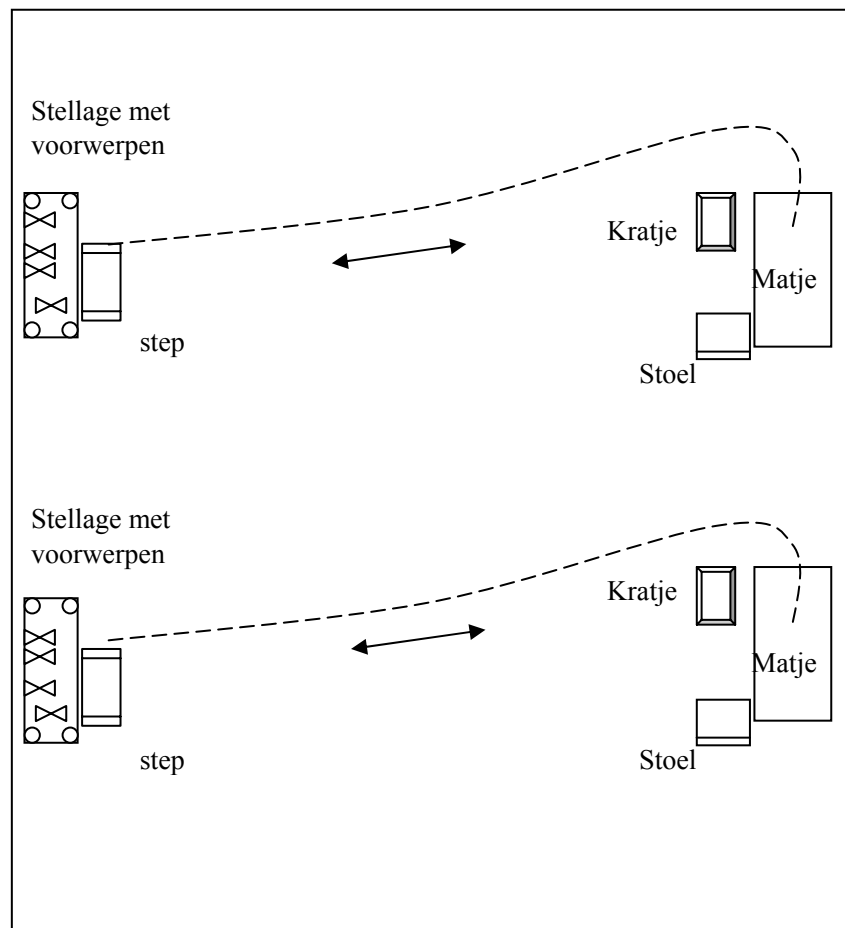
- De stoel mag, indien nodig, als steun gebruikt worden tijdens het gaan zitten en het opstaan.
- De trainer legt uit dat de deelnemers zelf bepalen welke techniek zij gebruiken voor het opstaan en het gaan zitten.
- De trainer houdt in de gaten of de deelnemers de oefening veilig uitvoeren.
- Bij herhaling van de oefening moedigt de trainer de deelnemers aan om de eigen recordtijd te verbeteren.

3.3.3.6 Rol van de passieve deelnemer:

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.
- Observeren van de verschillende technieken en tactieken bij het opstaan vanaf de grond en bij het op de grond gaan zitten met een voorwerp in de handen, het pakken van een voorwerp uit een hoge kast met behulp van een opstapje.

3.3.3.7 Benodigde materialen:

- 2 hoge stellages
- 2 oefenmatten
- 2 stoelen
- 2 steps
- 12 lichte voorwerpen van verschillende vorm (pylonen, halters, zandzakjes, touw, enz)
- 2 plastic kratjes
- stopwatch



3.3.4 **Oefening 14: Gewichten verplaatsen met behulp van verschillende tassen**

3.3.4.1 *Doel van de oefening:*

- Het verbeteren en onderhouden van het tillen en dragen van voorwerpen op verschillende manieren.
- Het verbeteren en onderhouden van de coördinatie en balans tijdens het dragen van (zware) voorwerpen.
- Het verbeteren en onderhouden van het lopen om, over en door obstakels.

3.3.4.2 *Ter bevordering van de volgende activiteiten:*

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Boodschappen doen
- Schoonmaken
- Optillen en meenemen van voorwerpen

3.3.4.3 *Uitvoering van de oefening:*

Twee halfhoge stellages tegenover elkaar in de ruimte op ongeveer 12 meter. In een van de stellages liggen een aantal gewichten / voorwerpen van verschillende vorm en gewicht (gewicht variërend van 0.5 kg tot 5 kg, gezamenlijk gewicht ongeveer 30 kg). Naast de stellage met de gewichten liggen 5 verschillende soorten tassen / emmer (bijvoorbeeld een sporttas, een boodschappentas, een rugzak, een emmer en een boodschappenkrat). Tussen de twee stellages staan een aantal stoelen die een slalom vormen. De deelnemers staan bij de stellage met gewichten. Zij proberen zo snel mogelijk de gewichten / voorwerpen naar de overkant te brengen, waarbij zij gebruik maken van alle tassen en de emmer. Met iedere tas/emmer wordt dus een aantal gewichten / voorwerpen naar de overkant gebracht. De deelnemers bepalen zelf de verdeling van de gewichten / voorwerpen over de verschillende tassen en de emmer. Op het startteken van de trainer pakken de deelnemers één van de tassen en vult deze met een aantal gewichten (naar eigen inschatting). De gevulde tas wordt vervolgens via een slalom door de stoelen naar de andere stellage aan de overkant gedragen. Aan de overkant laden de deelnemers de gewichten op de tweede stellage en leggen ze de geleegde tas naast de stellage neer. Vervolgens lopen de deelnemers weer zo snel mogelijk terug naar het beginpunt, waar zij een andere tas of emmer pakken en deze weer met gewichten / voorwerpen vullen. De deelnemers herhalen deze handeling totdat alle voorwerpen en tassen/emmer naar de overkant zijn verplaatst. Op dat moment wordt de oefening gestopt en stopt de trainer de tijd. Indien een deelnemer niet in staat is om alle gewichten te verplaatsen, draagt hij/zij met de 5 tassen en emmer zoveel mogelijk voorwerpen naar de overkant. De oefening wordt een aantal maal herhaald.

3.3.4.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
 - Meer voorwerpen verplaatsen
 - Zwaardere voorwerpen
 - Meer herhalingen
- Ter training van activiteiten (complexer):
 - De gewichten moeten in een bepaalde volgorde verplaatst worden (op kleur, grootte of alfabetische volgorde).
 - Na een uitvoering moeten de deelnemers de verdeling van de gewichten over de verschillende tassen en emmer omdraaien (zwaarst beladen tas wordt nu het lichtst en omgedraaid).

3.3.4.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Speciale aandacht gaat hierbij uit naar het slalommen tussen de stoelen met de tas. Tevens houdt de trainer in de gaten of de deelnemer niet teveel hooi op de vork neemt (niet te veel gewichten tegelijk vervoert).
- De trainer houdt in de gaten of de deelnemers zich aan het parcours houden
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het verplaatsen van de voorwerpen, gaat hij/zij bij de deelnemer staan. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer op een onveilige manier de voorwerpen verplaatst, kan de trainer de deelnemer instrueren om bepaalde voorwerpen niet te verplaatsen of op een andere manier te verplaatsen.

3.3.4.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.3.4.7 *Benodigde materialen:*

- 4 halfhoge stellages
- 6 stoelen
- Tape
- Verschillende soorten tassen (boodschappentas, sporttas, rugzak, enz.)
- Emmers
- Verschillende gewichten / voorwerpen variërend van 0,5 tot 5 kg
- Stopwatch

3.4 **Categorie 4: Zich verplaatsen tussen liggende, zittende en staande positie**

3.4.1 **Oefening 15: Opstaan vanaf een stoel en een voorwerp in de kast leggen.**

3.4.1.1 *Doel van de oefening:*

- Het verbeteren en onderhouden van het gaan zitten en opstaan vanuit een stoel zonder leuningen.
- Het verbeteren en onderhouden van het pakken en verplaatsen van een voorwerp.
- Verbeteren en onderhouden van de balans en coördinatie tijdens het reiken.

3.4.1.2 *Ter bevordering van de volgende activiteiten:*

- Zich wassen en kleden
- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Schoonmaken
- Opbergen

3.4.1.3 *Uitvoering van de oefening:*

Eén deelnemer voert de oefening uit (= actieve deelnemer), terwijl de ander toekijkt en een rustmoment heeft (= passieve deelnemer). De actieve deelnemer neemt plaats in de stoel zonder leuning. Naast de stoel liggen op de grond 10 voorwerpen van verschillend formaat en gewicht (pylon, halter 2 kg, halter 0,5 kg, zandzakje, stuk touw, enkelgewicht 1 kg, enz). Vijf voorwerpen liggen links van de stoel en

vijf voorwerpen liggen rechts van de stoel op de grond. Op het startteken van de trainer pakken de actieve deelnemers in zit één voorwerp van de grond, staan met het voorwerp in de hand op en lopen naar de andere zijde van de ruimte waar ze het voorwerp in de kast plaatsen. Op deze wijze verplaatsen de deelnemers alle voorwerpen een voor een naar de kast. Als alle voorwerpen naar de kast zijn verplaatst wordt de tijd gestopt en wisselen de actieve deelnemers van taak met de passieve deelnemers. De oefening wordt een afgesproken aantal maal herhaald.

3.4.1.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
 - Het aantal te verplaatsen voorwerpen vergroten
 - Hogere kasten/stellages te gebruiken
 - Tijdens de oefening dragen de deelnemers een gewichtsvest
 - Indien een deelnemer niet in staat is om een voorwerp in zit van de grond te pakken, worden de voorwerpen van een verhoging naast de stoel gepakt.
- Ter training van activiteiten (complexer):
 - De deelnemers krijgen de opdracht om de voorwerpen in een bepaalde volgorde (op kleur, vorm) te verplaatsen.
 - Aanpassen van de route (obstakels)

3.4.1.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

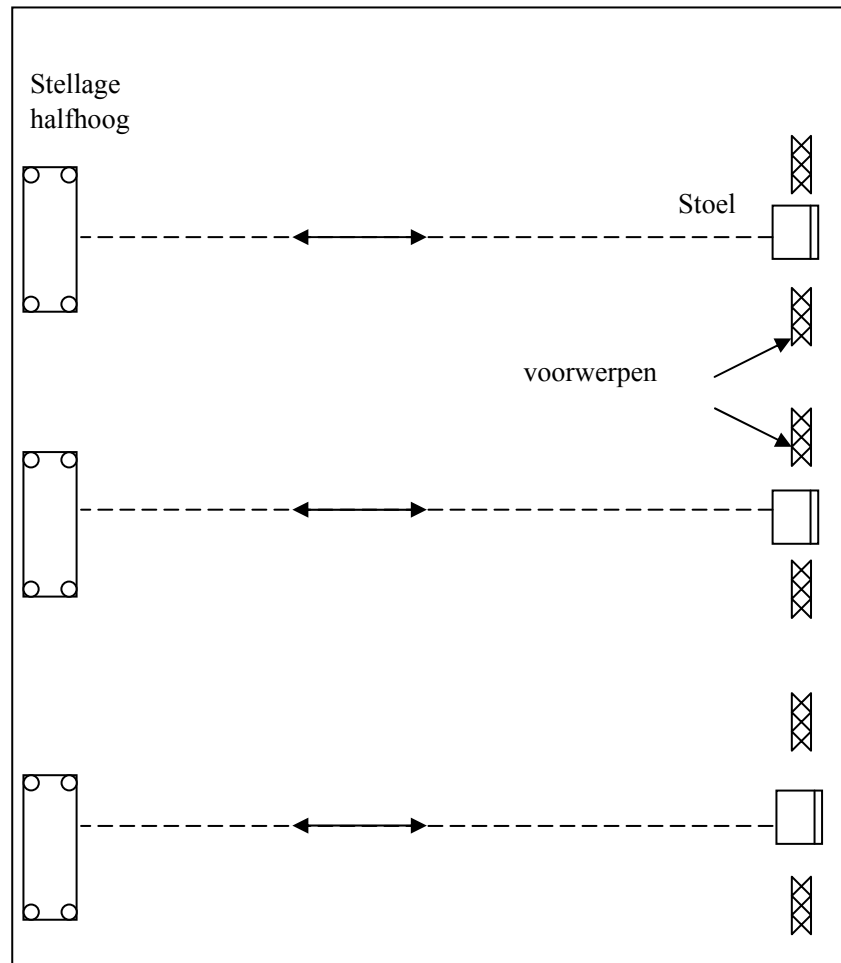
- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers zittend de voorwerpen van de grond pakken.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met het lopen en/of opstaan uit de stoel, loopt hij/zij met deze persoon mee.
- De trainer let op of de deelnemers niet te veel moeite hebben met het oprapen van de voorwerpen vanaf de grond.
- De trainer vraagt de passieve deelnemers om indien nodig en mogelijk de actieve deelnemer te ondersteunen.

3.4.1.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Indien nodig ondersteunen van de actieve deelnemer tijdens het lopen en/of opstaan uit de stoel.
- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.4.1.7 *Benodigde materialen:*

- 1 stoel per tweetal
- 1 halfhoge stelling per tweetal
- 10 lichte voorwerpen van verschillende vorm (pylonen, halters, zandzakjes, touw, enz.)
- 1 stopwatch



3.4.2 **Oefening 16: Opstaan vanuit lage zit en stoel en met dienblad in de handen.**

3.4.2.1 *Doel van de oefening:*

- Het verbeteren en onderhouden van het opstaan vanuit verschillende zitposities en het gaan zitten in verschillende zitposities met een voorwerp in de hand.
- Het verbeteren en onderhouden van het op een verhoging stappen met een voorwerp in de handen.
- Het verbeteren van de coördinatie en balans tijdens het gaan zitten en opstaan vanuit verschillende posities en tijdens het op een verhoging stappen.

3.4.2.2 *Ter bevordering van de volgende activiteiten:*

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Zich wassen en kleden
- Schoonmaken

3.4.2.3 *Uitvoering van de oefening:*

In de trainingsruimte staan 2 bedden aan de zijkant tegen de muur. Op ongeveer 3 meter van ieder bed staat een stoel. Ongeveer 3 meter van beide stoelen staat een step (1 hoog) waar achter weer een stoel staat. Tussen de twee laatste stoelen staat een gezamenlijke step (1 of 2 hoog). De oefening wordt in estafettevorm uitgevoerd, waarvoor de deelnemers in twee groepen van 2 of 3 deelnemers worden verdeeld. Twee deelnemers (1 uit iedere groep) voeren de oefening tegelijkertijd

uit. Ze beginnen zittend op het bed, met in de handen een dienblad waar een bidon voor de helft gevuld met water op staat. Op het startteken van de trainer staan de deelnemers op vanuit diepe zit met het dienblad in de handen. En lopen zij naar de eerste stoel waar zij op gaan zitten. Zittend op de stoel pakken zij de bidon van het dienblad en geven de bidon onder de benen door van de ene naar de andere hand om vervolgens de bidon weer op het dienblad te zetten. Vervolgens staan de deelnemers weer op (met het dienblad waarop de bidon) en stappen op de step, zodanig dat ze met beide voeten op de verhoging staan. Daarna stappen ze van de step af en lopen naar de tweede stoel, waar ze op gaan zitten, de bidon onder de benen door halen en de bidon weer op het dienblad zetten. Ten slotte staan de deelnemers weer op, stappen op de gezamenlijke step (met twee voeten op de step staan voordat afgestapt wordt) en lopen terug naar het bed waar ze op gaan zitten en de bidon onder de benen door halen om hem vervolgens weer op het dienblad te zetten. Hierna geeft de deelnemer het dienblad met de bidon door aan de volgende deelnemer in de groep, die de oefening gaat uitvoeren. Als alle deelnemers de actie drie maal (om beurten) hebben uitgevoerd wordt de tijd gestopt en de groepstijd genoteerd. Als de bidon tijdens de oefening omvalt, dient deze eerst overeind te worden gezet voordat de deelnemer verder gaat. De oefening wordt in totaal 3 maal uitgevoerd.

3.4.2.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
 - Meer voorwerpen verplaatsen
 - Zwaardere voorwerpen
 - Hogere stellage
- Ter training van activiteiten (complexer):
 - De oefening kan bemoeilijkt worden door de voor de helft met water gevulde bidon te vervangen door een lege bidon

3.4.2.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

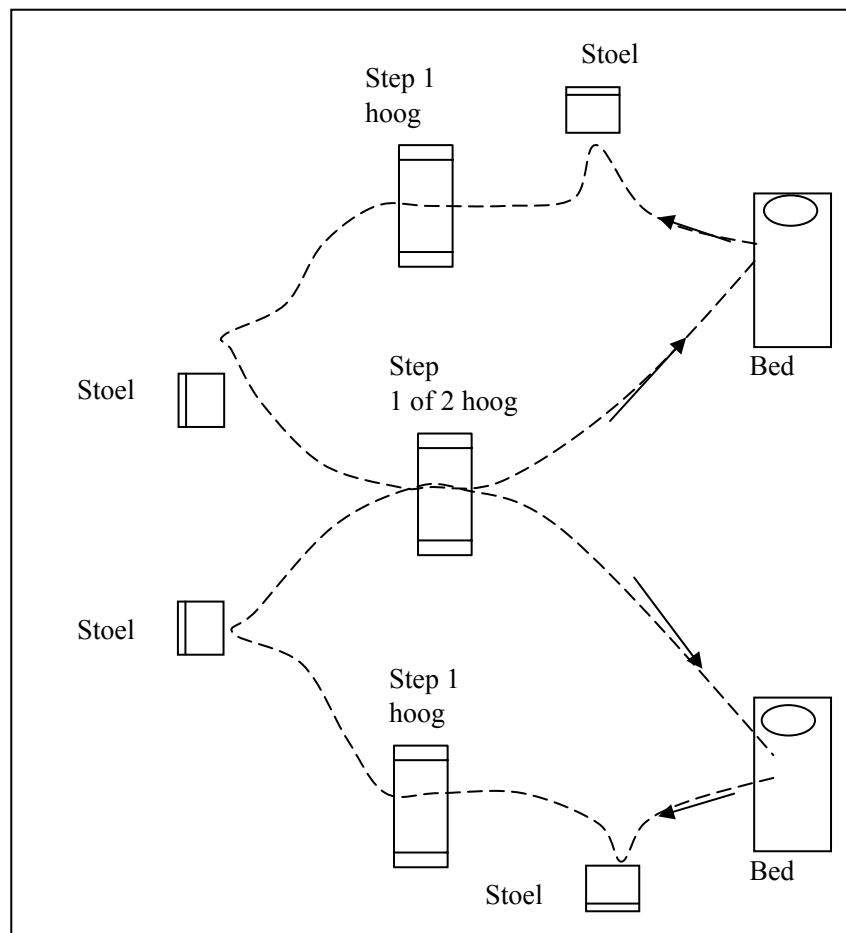
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt.
- De trainer benadrukt dat voor opstaan en gaan zitten de ‘ ‘eigen techniek’ gebruikt dient te worden
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met de oefening, gaat hij/zij bij de deelnemer staan. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.

3.4.2.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.4.2.7 *Benodigde materialen:*

- 3 steps (3 x 1 hoog of 2 x 1 en 1 x 2 hoog)
- 2 bedden
- 4 stoelen
- 2 dienbladen
- 2 bidons (voor de helft gevuld met water)
- 2 bidons leeg (eventueel voor verzwaring)
- 1 stopwatch



3.4.3 Oefening 17: Voorwerp in zit vanaf de grond pakken en opstaan vanuit stoel

3.4.3.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het gaan zitten en opstaan vanuit een stoel zonder leuningen.
- Het verbeteren en onderhouden van het oprapen en verplaatsen van een voorwerp.
- Het verbeteren en onderhouden van het maken van korte wendingen en draaien.

3.4.3.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Zich binnenshuis en buitenshuis verplaatsen
- Zich wassen en kleden
- Schoonmaken
- Bukken en reiken

3.4.3.3 Uitvoering van de oefening:

In de trainingsruimte staan 5 stoelen zonder leuning achter elkaar op een afstand van 1,5 tot 2 meter. Naast iedere stoel ligt op de grond een licht voorwerp (pylon, bidon). Tegenover de 5 stoelen staat op ongeveer 3 meter afstand een stoel in tegengestelde richting. De deelnemer begint door op de tegengestelde stoel plaats te nemen. Op het startteken van de trainer staat de deelnemer op en loopt naar de dichtstbijzijnde stoel van de 5 stoelen. Hij/zij gaat op de stoel zitten en pakt het

voorwerp naast de stoel van de grond. Vervolgens staat hij/zij op (met het voorwerp in de handen) en loopt weer naar de tegenovergestelde stoel, gaat zitten en zet het voorwerp daar naast de stoel op de grond. Op deze wijze verzamelt de deelnemer alle voorwerpen en plaatst deze naast de tegenoverliggende stoel. De deelnemer begint bij de dichtstbijzijnde stoel van de 5 stoelen, daarna de tweede, derde, vierde en eindigt met de verste stoel. De trainer zorgt ervoor dat de voorwerpen afwisselend links en rechts van de stoelen liggen. De oefening stopt als het 5^e voorwerp naast de tegenoverliggende stoel wordt neergezet. De trainer stopt de tijd en geeft deze door aan de deelnemer. Iedere deelnemer herhaalt de oefening drie maal (niet achter elkaar maar om beurten).

3.4.3.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
 - Zwaardere voorwerpen
 - Gewichtsvest
- Ter training van activiteiten (complexer):
 - De oefening wordt bemoeilijkt door de volgorde van de stoelen te veranderen (bijv. tweede ronde achteraan beginnen, of bij 2^{de} stoel beginnen).

3.4.3.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

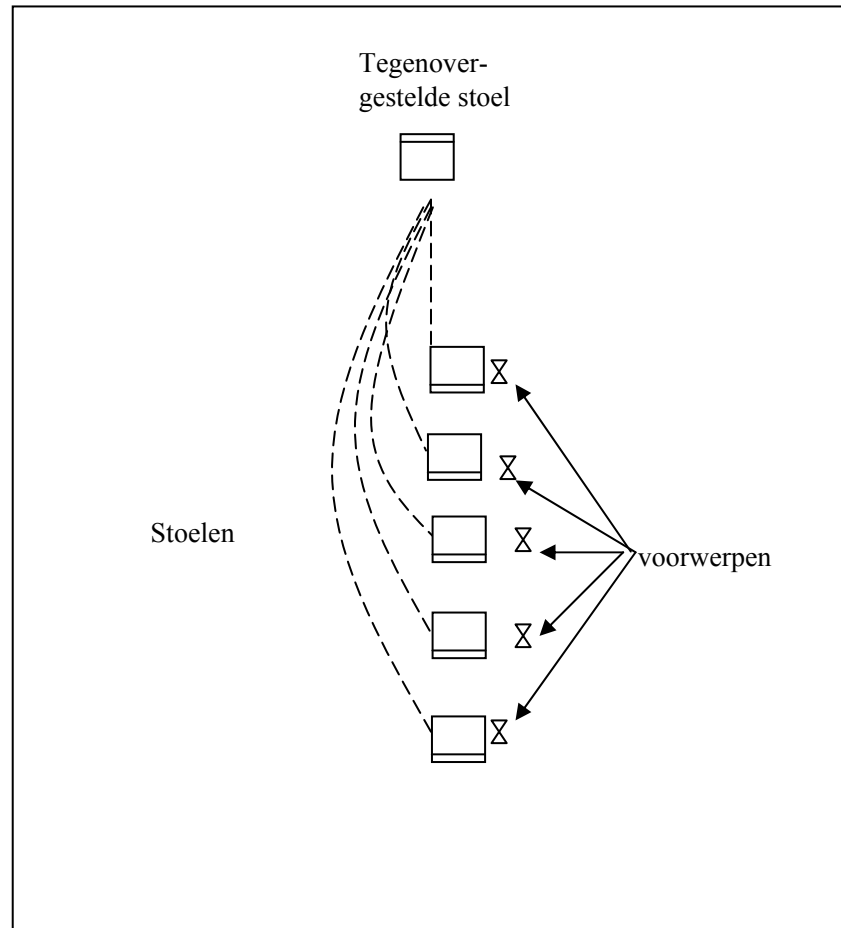
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Indien de trainer merkt dat een deelnemer moeite heeft met de oefening, loopt hij/zij met de deelnemer mee. Hierbij kan de trainer de deelnemer ondersteuning geven.
- Indien de trainer merkt dat een deelnemer op een onveilige manier de voorwerpen verplaatst, kan de trainer de deelnemer instrueren om bepaalde voorwerpen niet te verplaatsen of op een andere manier te verplaatsen.

3.4.3.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.4.3.7 *Benodigde materialen:*

- 6 stoelen
- 5 lichte voorwerpen (pylonen, bidons, etc)
- 1 stopwatch



3.4.4 Oefening 18: Opstaan vanaf de grond, lage zit en stoel en bal rollen.

3.4.4.1 Doel van de oefening:

- Het verbeteren en onderhouden van het opstaan en het gaan zitten vanuit verschillende posities.
- Het verbeteren en onderhouden van de coördinatie.

3.4.4.2 Ter bevordering van de volgende activiteiten:

- Veranderen van zittende naar staande houding
- Zich wassen en kleden
- Schoonmaken

3.4.4.3 Uitvoering van de oefening:

In de ruimte staan 2 bedden, 2 oefenmatjes en 2 stoelen aan de zijkant tegen de muur. Aan de andere zijde van het lokaal staan drie plastic kratjes op de kant tegen de wand met de openzijde naar binnen toe gericht. De startende deelnemers krijgen een bal en beginnen zittend op het oefenmatje met de knieën gestrekt en de bal naast zich. Op het startteken van de trainer zij op vanaf de grond, pakken de bal en lopen naar richting de kratjes. Op ongeveer 4 meter van de kratten rollen ze de bal in een van de omgekeerde kratjes. Vervolgens halen de deelnemers zelf hun eigen bal weer op en lopen naar het bed waar ze de bal neerleggen en op de rand van het bed gaan zitten. Daarna staat men weer op, pakt de bal en loopt weer naar de kratten om de bal te rollen. Tenslotte lopen de deelnemers naar de stoel waar ze in gaan zitten, de bal onder de benen door doen en weer opstaan om naar de kratten te lopen en de bal te rollen. De deelnemers voeren drie maal achter elkaar deze actie

uit. Als men drie maal achter elkaar is geweest noteert men de tijd en het aantal raak gegooide ballen. De totale oefening kan een aantal maal herhaald worden.

3.4.4.4 *Verzwaren van de oefening:*

- Ter training van functies:
 - Aantrekken van een gewichtsvest
 - Meer herhalingen
- Ter training van activiteiten (complexer):
 - De ballen moeten in het kratje gerold worden dat hoort bij de stoel, het bed of het oefenmatje hoort. Dus als men opgestaan heeft uit de stoel moet de bal gerold worden in het daarbij behorende kratje.
 - Het lopen naar de streep gebeurt over een lijn waar men overheen dient te balanceren in tandemloop. Indien men niet het evenwicht kan bewaren en van de lijn afstapt, mag men de bal niet rollen.

3.4.4.5 *Aandachtspunten voor de trainer:*

- De trainer houdt in de gaten dat de deelnemers de juiste volgorde aanhouden, eerst de bal onder de benen halen bij de stoel en het bed voordat opgestaan wordt, vanachter de streep de bal wordt gerold.
- De trainer ziet er op toe dat de oefening veilig verloopt. Speciale aandacht gaat hierbij uit naar het opstaan en het gaan zitten. De trainer houdt in de gaten of de deelnemers niet te vermoeid raken of duizelig worden. Indien het opstaan op een onveilige methode gebeurt (deelnemer dreigt keer te vallen) geeft de trainer aanwijzingen voor een veiligere methode.

3.4.4.6 *Rol van de passieve deelnemer:*

- Actieve deelnemer aanmoedigen.
- Feedback geven over de uitvoering van de oefening.
- Veiligheid van de actieve deelnemer in de gaten houden.

3.4.4.7 *Benodigde materialen:*

- 2 oefenmatjes
- 2 bedden
- 4 stoelen
- 3 plastic boodschappenkratjes
- tape voor streep op de grond
- 2 ballen
- Stopwatch
- eventueel voor verzwarend 2 gewichtsvesten

3.5 **Categorie 5: Flexibiliteit van romp en ledematen**

3.5.1 ***Flexibiliteitsoefeningen voor cooling-down***

De oefeningen in dit hoofdstuk zijn bedoeld voor de cooling-down. Deze oefeningen hebben tevens als doel de flexibiliteit van de romp en schouders te vergroten.

Iedere sessie van het FUNTEX programma wordt beëindigd met 5 tot 10 minuten flexibiliteitsoefeningen. De oefeningen zijn ingedeeld naar het attribuut dat gebruikt wordt

3.5.2 **Oefeningen met Ringen**

1. Simuleren van het wassen van de rug
De deelnemers zitten op een stoel met een rechte rugleuning. De voeten zijn plat op de grond. In een hand hebben de deelnemers een plastic ring vast. De ring wordt vervolgens over de dichtstbijzijnde schouder op de bovenrug gelegd, tegelijkertijd wordt de andere hand onderlangs op de onderrug geplaatst en pakt deze de ring over. De deelnemers mogen (indien gewenst) in de heup de romp naar voren buigen. Als de ring van de ene naar de andere hand is overgegeven, wisselen de handen van uitvoerende rol.
2. Sokken aan trekken
De deelnemers zitten op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen rusten op de bovenbenen. In een hand hebben de deelnemers een plastic ring vast. Met de ring in de hand wordt de arm volledig gestrekt om de ring zo hoog mogelijk boven het hoofd te houden. Vervolgens wordt de ring schuin naar voor en onder bewogen om de binnenkant van de heterolaterale voet aan te tikken. De voet mag hierbij opgetild worden om de ring tegemoet te komen. Als de voet met de ring is aangetikt, wordt de uitgangshouding aangenomen. De ring wordt in de andere hand genomen waarna de oefening met de andere hand wordt uitgevoerd

3.5.3 **Oefeningen met Stokken**

1. Afdrogen
De deelnemers zitten op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen rusten op de bovenbenen. De deelnemers hebben met beide handen een stok vast. De stok wordt over het hoofd in de nek gelegd waarbij de handpalmen naar voren wijzen en de stok horizontaal is. Zonder dat de stok de nek raakt wordt deze vervolgens zo ver mogelijk naar links en rechts bewogen in de rustige gecontroleerde snelheid. De oefening wordt beëindigd door de stok weer met twee handen over het hoofd te bewegen en op de bovenbenen te leggen.
2. Orgelman
De deelnemers zitten op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen en de stok rusten op de bovenbenen. De deelnemers pakken de stok met beide handen aan de uiteinden vast. Vervolgens wordt de stok dicht bij het lichaam op schouderhoogte gehouden. De stok is hierbij horizontaal en de rug van de handen wijst naar boven. Vanuit deze positie worden de armen naar voren gestrekt en wordt in de heup voorwaarts gebogen. Als maximaal naar voren is gereikt worden de stok weer naar de borst gebracht en de rug weer tegen de rugleuning geplaatst.
3. Aankleden
De deelnemers zitten met een rechte rug op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen en de stok rusten op de bovenbenen. De deelnemers zetten de stok vertikaal op de grond tussen de voeten en houdt deze met een hand vast. Vervolgens tikt zij afwisselend met de binnenkant van de linker en de rechtersoet de stok zo hoog mogelijk aan. Dit zelfde kan ook gedaan worden waarbij de stok wordt aangetikt met de tenen, de hak of de buitenkant van de voeten. Eventueel kan de oefening met beide voeten tegelijk worden uitgevoerd.

3.5.4 Oefeningen met Isolatiebuizen

1. De deelnemers zitten op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen en de isolatiebuis rusten op de bovenbenen. De deelnemers pakken de isolatiebuis met een hand halverwege en met de andere aan een uiteinde vast. De buis wordt vertikaal voor het lichaam gehouden waarbij de hand aan het uiteinden boven de andere wordt gehouden. De beide ruggen van de handen wijzen naar buiten. Vervolgens wordt een kanovarende beweging met de isolatiebuis aan een zijkant van de stoel gemaakt. De buis raakt hierbij niet de grond of de stoel. Na een aantal herhalingen wordt de buis weer vertikaal voor het lichaam gehouden en wisselen de handen van positie waarna aan de andere kant de kanovarende beweging wordt uitgevoerd. De oefening wordt in een rustig tempo uitgevoerd.
2. De deelnemers zitten op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen en de isolatiebuis rusten op de bovenbenen. De deelnemers pakken met een hand de buis in het midden vast. Vervolgens wordt de buis met een gestrekte arm horizontaal boven het hoofd gehouden en wordt de buis geroteerd door de onderarm te proneren en te supineren. De oefening wordt in een rustig tempo uitgevoerd. De oefening wordt beëindigd door de buis weer op de bovenbenen te leggen.
3. De deelnemers zitten op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen en de isolatiebuis rusten op de bovenbenen. De deelnemers pakken de buis met een hand aan een uiteinde vast. Vervolgens wordt de buis boven het hoofd rondgedraaid alsof met een lasso gezwaaid wordt. De arm is hierbij lichtgebogen. Na een aantal draaiingen wordt de buis in de andere hand genomen en wordt de beweging met de andere arm uitgevoerd.

3.5.5 Oefeningen met Pittenzakken

1. De deelnemers zitten op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen en de pittenzak rusten op de bovenbenen. De deelnemers pakken met een hand de pittenzak beet en geven deze achter de rug langs over aan de andere hand. Vervolgens wordt de pittenzak voor het lichaam weer aan de andere hand gegeven. Na een aantal herhalingen wordt de oefening in de tegenovergestelde richting uitgevoerd. Idem maar nu wordt de pittenzak boven het hoofd overgegeven. Idem maar nu wordt de pittenzak achter de rug overgegeven, waarbij een hand boven de schouder langs en de ander onder de schouder langs beweegt. Idem maar nu wordt de pittenzak om 1 stoel poot overgegeven.
2. De deelnemers zitten op een stoel met een rechte leuning. De voeten staan plat op de grond en de handen en de pittenzak rusten op de bovenbenen. De deelnemers pakken de pittenzak met een hand beet en legt deze op de heterolaterale schouder. Vervolgens tikken zij met de zijkant van het hoofd de pittenzak aan. Daarna wordt de pittenzak van de schouder gehaald en weer op de bovenbenen gelegd. De andere hand pakt hierna de pittenzak en herhaalt de oefening aan de andere zijde.

3.5.6 *Oefeningen met Ballen*

1. De deelnemers zitten in twee tallen met de rug naar elkaar waarbij de stoelen tegen elkaar aan staan. Een van het tweetal heeft een bal in de handen. De bal wordt vervolgens zijwaarts aan de andere deelnemer met beide handen doorgegeven. De ontvangende deelnemer pakt de bal met beide handen aan en geeft vervolgens de bal met beide handen weer aan de andere kant zijwaarts aan de deelnemer terug. Na een aantal herhalingen wordt de doorgeefrichting omgedraaid. Daarna wordt de bal in plaatst van zijwaarts, over het hoofd met beide handen doorgegeven. De ontvangende deelnemer pakt de bal met beide handen boven het hoofd over en tikt vervolgens met de bal de knieën aan voordat zij/hij de bal weer boven het hoofd teruggeeft. Als laatste kan de bal onder de stoelen door overgegeven worden. Indien nodig kan de bal gerold worden. De oefeningen kunnen uitgevoerd worden waarbij de deelnemers de bal gedurende de oefening nakijken of er kan voor gekozen worden om dit niet te doen.
2. De deelnemers zitten in tweetallen met het gezicht naar elkaar toe ongeveer twee meter tegenover elkaar. Een van het tweetal heeft een bal in de handen. Deze wordt tussen de benen op de grond gelegd en naar de andere deelnemer gerold. De ontvangende deelnemer vangt de bal met twee handen op en komt tot een opgerichte zithouding met de bal op de schoot. Vervolgens legt hij/zij de bal weer tussen de voeten en rolt de bal naar de andere deelnemer. De bal kan afwisselend met een of met twee handen worden gerold.
3. Idem als hierboven, alleen wordt de bal nu in schredestand naar elkaar gerold.

A Revised Physical Activity Readiness Questionnaire (rPAR-Q)

Naam: _____

Datum: _____

Vragen over uw gezondheid op dit moment

Lees de vragen goed door. Beantwoord de vragen vervolgens met “ja” of “nee”.

1. Heeft een arts u ooit gezegd dat u een hartprobleem heeft én dat u alleen lichamelijke inspanning op advies van een arts zou mogen uitvoeren? ☐ Ja ☐ Nee
2. Heeft u pijn op de borst bij lichamelijke inspanning? ☐ Ja ☐ Nee
3. Heeft u in de afgelopen maand pijn op de borst gehad terwijl u geen lichamelijke inspanning uitvoerde? ☐ Ja ☐ Nee
4. Verliest u wel eens uw evenwicht als gevolg van duizeligheid of verliest u wel eens het bewustzijn? ☐ Ja ☐ Nee
5. Heeft u een skelet- of gewrichtsprobleem (bijvoorbeeld aan rug, knie op heup) dat kan verergeren door een verandering in uw lichamelijke activiteitenpatroon? ☐ Ja ☐ Nee
6. Bent u op de hoogte van andere redenen waarom u geen lichamelijke inspanning zou mogen uitvoeren? ☐ Ja ☐ Nee
7. Schrijft uw arts op dit moment medicijnen voor (bijvoorbeeld plaspillen) in verband met bloeddruk of een hartprobleem? ☐ Ja ☐ Nee

Indien u 1 of meer vragen met "ja" heeft beantwoord:

Raadpleeg uw (huis)arts voordat u start met actief bewegen, of voordat u een fitheidstest ondergaat.

Vertel uw (huis)arts over de PAR-Q Vragenlijst en informeer hem welke vragen u met "ja" heeft moeten beantwoorden.

- 1e optie: u mag alle activiteiten uitvoeren die u wilt, zolang u maar op een laag niveau begint en dit niveau geleidelijk opvoert.
- 2e optie: u voert alleen de activiteiten uit die veilig voor u zijn. Bespreek de activiteit die u wilt gaan uitvoeren met uw (huis)arts en volg zijn/haar advies op.
- Ga op zoek in uw omgeving en informeer waar u de door u gewenste activiteit veilig en verantwoord kunt uitvoeren.

Indien u alle vragen naar waarheid met "nee" heeft beantwoord:

U kunt redelijkerwijs aannemen dat:

- u kunt starten om lichamelijk meer actief te worden. Start op een laag niveau en voer dit niveau geleidelijk op. Dit is de veiligste en eenvoudigste manier.
- u kunt deelnemen aan een fitheidstest. Dit is een zeer goede graadmeter om uw basisfitheid in kaart te brengen en een plan te maken om uw conditie te verbeteren. Het wordt dringend aanbevolen om uw bloeddruk te laten controleren. Ligt uw bloeddruk boven de 144/94, overleg dan met uw (huis)arts voordat u lichamelijke activiteiten gaat uitvoeren.

Let op !

Wacht met het uitvoeren van lichamelijke activiteiten als u zich niet goed voelt als gevolg van een tijdelijke ziekte, zoals griep of koorts. Wacht tot u volledig hersteld bent.

Indien uw gezondheidssituatie later zodanig verandert dat u 1 of meer vragen met "ja" moet gaan beantwoorden, neem dan direct contact op met uw instructeur. Vraag dan of er wijzigingen moeten plaatsvinden in uw activiteitenprogramma.

B Assessment of Daily Activity Performance (ADAP)

De Assessment of Daily Activity Performance test (ADAP) is een test ontwikkeld om het fysiek functioneren van ouderen te meten. De test is betrouwbaar, valide en gevoelig voor verandering (Vreede PL de, Samson MM, Meeteren NL van, et al. Reliability and validity of the Assessment of Daily Activity Performance (ADAP) in community-dwelling older women. Aging Clin Exp Res. 2006 Aug;18(4):325-33).

Dit is een test om de capaciteit van personen voor het verrichten van dagelijkse activiteiten te kwantificeren. De activiteiten worden gekwantificeerd door de tijd te meten die nodig is om een activiteit uit te voeren en door het gewicht dat tijdens de activiteit is verplaatst te registreren. Het is daarom belangrijk dat de persoon tijdens het uitvoeren van de activiteiten de snelheid er goed in houdt. Tijdens het uitvoeren van de activiteiten wordt dan ook zo min mogelijk gesproken. De onderzoeker begeleidt de persoon gedurende de testen, geeft specifieke aanwijzingen bij ieder onderdeel en registreert de tijd die de persoon nodig heeft voor het uitvoeren van de verschillende activiteiten. Voor de start van iedere activiteit vraagt de onderzoeker aan de persoon of de instructies duidelijk voor hem/haar zijn.

De uitvoering van de test zal enige uitputting van de personen veroorzaken. De test kan tussen de activiteiten door gepauzeerd worden indien de persoon aangeeft even te willen pauzeren.

De totale score op de test is gebaseerd op de hoeveelheid gewicht die de persoon kan dragen en op de snelheid waarmee de persoon iedere activiteit verricht. De persoon moet de activiteiten dan ook zo snel mogelijk uitvoeren. Uiteraard wordt hierbij wel de veiligheid van de persoon in acht genomen.

1. Dragen van pan met gewicht van

De persoon staat tussen twee tafels van ongeveer 90cm hoogte. Op een tafel staat een pan. De persoon verzwaart de pan met gewichten, zodanig dat de pan het maximale gewicht heeft dat de persoon kan verplaatsen. Op het startteken van de onderzoeker tilt de persoon de pan op en verplaatst deze naar de andere tafel. Op het moment dat de pan op de andere tafel staat wordt de tijd gestopt.

Berekening van de score

Tijdscore = $(1/\text{geobserveerde score} - 1/8.3 \text{ sec}) / (1/2.47 \text{ sec} - 1/8.33 \text{ sec}) \times 100$

Gewichtscore = $(\text{geobserveerde score} - 1.4 \text{ kg}) / (30.3 \text{ kg} - 1.4 \text{ kg}) \times 100$

2. Inschenken van een glas met water

De persoon staat voor een tafel (90 cm hoog) waarop een jerrycan gevuld met water staat (4.5 kg). Achter de persoon staat een tafel (90 cm hoog) waarop een lege beker staat. Voor de start van de activiteit probeert de persoon of hij de jerrycan met twee handen kan optillen. Indien dit niet het geval is kan er water uit de jerrycan gehaald worden. Op het startteken van de onderzoeker pakt de persoon de jerrycan met twee handen, draait zich om en schenkt water uit de jerrycan in de beker. Als de beker gevuld is, zet de persoon de jerrycan op de tafel en stopt de onderzoeker de tijd. De onderzoeker registreert de tijd en het gewicht van de jerrycan.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/36.2 \text{ sec}) / (1/6.8 \text{ sec} - 1/36.2 \text{ sec}) \times 100$$

$$\text{Gewichtsscore} = (\text{geobserveerde score} - 1.13 \text{ kg}) / (4.5 \text{ kg} - 1.13 \text{ kg}) \times 100$$

3. Tas met gewicht dragen en op- afstappen platform

De persoon zit op een stoel met de rug tegen de leuning. Naast de stoel staat een tweede stoel waar een sporttas op staat die de persoon vooraf zo zwaar mogelijk heeft gemaakt met gewichten. Naast de twee stoelen staat een Oefentrap / Opstapplatform met railing van 60 cm hoogte. Het platform heeft een trap met railing (tenminste 3 treden). Op het startteken van de onderzoeker staat de persoon op, pakt de tas op en verplaatst zich van de stoelen naar het platform. Via de trap stapt de persoon op het platform, draait zich om en gaat de trap weer af. Tenslotte zet de persoon de tas weer op de stoel en neemt zelf weer plaats op de andere stoel. Op het moment dat de persoon weer met de rug tegen de leuning van de stoel zit wordt de tijd gestopt.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/85.22 \text{ sec}) / (1/11.75 \text{ sec} - 1/85.22 \text{ sec}) \times 100$$

$$\text{Gewichtscore} = (\text{geobserveerde score} - 0.9 \text{ kg}) / (30.6 \text{ kg} - 0.9 \text{ kg}) \times 100$$

4. Boodschappen dragen

Voor de start van de test wordt de persoon gevraagd om twee boodschappentassen zo zwaar mogelijk te maken met behulp van ingeblikte producten en/of gewichten, zodanig dat hij/zij de tas over een afstand van 50 meter kan dragen. Op het startteken van de pakt de persoon de beide tassen en draagt deze over een parcours van 50 meter waarbij de persoon achtereenvolgens een oefentrap (3 treden, totale hoogte 60cm) op en afloopt en een deur opent en weer achter zich dicht doet. De persoon eindigt de test door de boodschappentassen op een tafel/aanrecht van 75 cm hoogte te zetten. Op het moment dat de tassen op de tafel staan stopt de onderzoeker de tijd.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/118.19 \text{ sec}) / (1/33.15 \text{ sec} - 1/118.19 \text{ sec}) \times 100$$

$$\text{Gewichtscore} = (\text{geobserveerde score} - 1.1 \text{ kg}) / (27.69 \text{ kg} - 1.1 \text{ kg}) \times 100$$

5. De was doen

Onderdeel A

De persoon staat voor de wasmachine (bovenlader) waarin 6 kledingstukken (broek, shirt, jas, enz., gewicht ongeveer 1,8 kg) en een aantal gewichten (zandzakjes gezamenlijk gewicht 4 kg) zitten. Naast de wasmachine staat een droger (voorlader). De deuren van de wasmachine en de droger zijn gesloten. Op het startteken van de onderzoeker haalt de persoon de kledingstukken en de gewichten uit de wasmachine en stopt deze zo snel mogelijk in de droger. Als alle kledingstukken en gewichten in de droger zitten doet de persoon de deur van de droger dicht. Op dat moment stopt de onderzoeker de tijd.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/141.35 \text{ sec}) / (1/21.31 \text{ sec} - 1/141.35 \text{ sec}) \times 100$$

Onderdeel B

Voor het tweede onderdeel van de activiteit “de was doen” wordt een wasmand voor de droger gezet. Op het startteken van de onderzoeker haalt de persoon de kledingstukken zo snel mogelijk uit de droger en doet ze in de wasmand. De gewichten dienen in de droger te blijven zitten. Als alle kledingstukken in de wasmand zitten, doet de persoon de deur van de droger dicht en plaats de wasmand op de droger. Op het moment dat de wasmand op de droger staat wordt de tijd gestopt.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/113.06 \text{ sec}) / (1/11.19 \text{ sec} - 1/113.06 \text{ sec}) \times 100$$

6. Jas aan- en uittrekken

De persoon staat voor een stoel waarop een jas ligt (regenjas in maten S, M, L en XL). Op het startteken van de onderzoeker pakt de persoon de jas en trekt hem zo snel mogelijk aan. De jas hoeft niet dicht geritst te worden maar wel dicht geslagen. Als de jas dichtgeslagen is, trekt de persoon de jas weer zo snel mogelijk uit en plaatst deze op de stoel. Op het moment dat de jas op de stoel ligt wordt de tijd gestopt.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/39.76 \text{ sec}) / (1/7.72 \text{ sec} - 1/39.76 \text{ sec}) \times 100$$

7. Vegen van de vloer

Binnen een rechthoek op de gladde vloer (115 cm x 85 cm) wordt een halve beker kattenbakvulling gestrooid. Aan een zijde van de rechthoek staat een lege emmer aan de tegenovergestelde zijde staat de persoon met in de handen een bezem en een blik. Op het startteken van de onderzoeker veegt de persoon zo snel mogelijk alle kattenbakkorrels met behulp van bezem en blik in de emmer. De emmer mag gedurende de activiteit niet verplaatst worden. Op het moment dat alle korrels in de emmer zitten legt de persoon het blik en de veger neer. Op dat moment stopt de onderzoeker de tijd.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/91.88 \text{ sec}) / (1/18.78 \text{ sec} - 1/91.88 \text{ sec}) \times 100$$

8. Stofzuigen

Binnen een rechthoek op een tapijt (115 cm x 143 cm) wordt hoeveelheid haverhout gestrooid. Aan een zijde van de rechthoek staat de persoon met een stofzuiger. Op het startteken van de onderzoeker start de persoon de stofzuiger en zuigt alle haverhout op. Op het moment dat de haverhout is weggezogen doet de persoon de stofzuiger uit en stopt de onderzoeker de tijd.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/125.57 \text{ sec}) / (1/19.34 \text{ sec} - 1/125.57 \text{ sec}) \times 100$$

9. Bed opmaken

De persoon staat naast een tweepersoonsbed. Naast het bed liggen op een stoel een deken, een laken en twee kussens. Op het startteken van de onderzoeker doet de persoon eerst zo snel mogelijk het laken op het bed, daarna het deken en tot slot legt de persoon de twee kussens aan het hoofdeinde. Op dat moment wordt de tijd gestopt.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/151.41 \text{ sec}) / (1/39.43 \text{ sec} - 1/151.41 \text{ sec}) \times 100$$

10. Traplopen (minimal 12 treden)

De persoon staat onder aan een trap van 12 treden. Op het moment dat de onderzoeker het startteken geeft, loopt de persoon zo snel mogelijk de trap op. Hierbij mag de persoon gebruikmaken van de leuning. Op het moment dat de persoon met beide voeten bovenaan de trap staat, wordt de tijd gestopt.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score}/13 - 1/2.63 \text{ sec}) / (1/0.32 \text{ sec} - 1/2.63 \text{ sec}) \times 100$$

11. Op vloer gaan zitten en weer opstaan

De persoon staat tussen twee stoelen in. Op het startteken van de onderzoeker gaat de persoon op de grond zitten met de benen gestrekt. Vervolgens staat de persoon weer zo snel mogelijk op. Bij het opstaan en gaan zitten kan de persoon de twee stoelen als steun gebruiken. Op het moment dat de persoon weer rechtop tussen de stoelen staat wordt de tijd gestopt.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/89.18 \text{ sec}) / (1/3.53 \text{ sec} - 1/89.18 \text{ sec}) \times 100$$

12. Deur openen

De persoon staat met de armen langs de zij op 1 meter van een deur die naar de persoon toe open gaat. Op het start teken van de onderzoeker opent de persoon de deur en loopt er zo snel mogelijk door tot voorbij een lijn 1 meter van de andere kant van deur. Op het moment dat de persoon met beide voeten de lijn is gepasseerd wordt de tijd gestopt.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/11.94 \text{ sec}) / (1/2.83 \text{ sec} - 1/11.94 \text{ sec}) \times 100$$

13. Schoen vastmaken

De persoon zit op een stoel met de rug tegen de leuning en de voeten op de grond. Op de bovenbenen heeft de persoon een klittenband liggen. Op het startteken van de onderzoeker pakt de persoon de band en doet deze zo snel mogelijk om een schoen. Hierbij moet de hiel van de schoen contact blijven houden met de grond. Als de band is bevestigd, komt de persoon weer overeind. Op het moment dat de

persoon weer met de rug tegen de leuning van de stoel zit wordt de tijd gestopt.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/17.15 \text{ sec}) / (1/3.28 \text{ sec} - 1/17.15 \text{ sec}) \times 100$$

14. Vier zakdoeken van vloer oprapen

Vier zakdoeken vormen op de grond een rechthoek met zijden van 143cm en 115cm. Op het startteken van de onderzoeker raapt de persoon de sjaals zo snel mogelijk op. Het is de bedoeling dat de persoon na het oprapen van iedere sjaal weer recht overeind komt voordat naar de volgende sjaal wordt gegaan. Op het moment dat de persoon alle vier de sjaals heeft verzameld en weer recht overeind staat wordt de tijd gestopt.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (1/\text{geobserveerde score} - 1/36.09 \text{ sec}) / (1/4.63 \text{ sec} - 1/36.09 \text{ sec}) \times 100$$

15. Reiktest

De persoon staat rechtop met de voeten op schouderbreedte en armen voorwaarts gestrekt (90 graden). Zonder de voeten te verplaatsen probeert de persoon met beide handen zo ver mogelijk te reiken. De onderzoeker meet met een meetlint de verplaatsing van de handen.

Berekening

$$\text{Score} = ((\text{geobserveerde score meters} / \text{lengte persoon meters}) - 0.033 \text{ meters}) / (0.294 \text{ meters} - 0.033 \text{ meters}) \times 100$$

16. 6 minuten wandeltest

Gedurende 6 minuten probeert de persoon een zo groot mogelijk afstand lopend af te leggen. De persoon mag (snel)wandelen maar niet hardlopen. Op het startteken van de onderzoeker start de persoon volgens een vast parcours waarvan de afstand bekend is. Als de 6 minuten voorbij zijn, geeft de onderzoeker een stopteken en registreert de afgelegde afstand.

Berekening van de score

$$\text{Tijdscore} = (\text{geobserveerde score m} - 166 \text{ m}) / (798 \text{ m} - 166 \text{ m}) \times 100$$

Berekening van de totaal score:

De totaalscore wordt berekend door het gemiddelde te nemen van alle index-scores

Berekening van de domeinscores:

Domein Functionele kracht van het bovenlichaam

Gemiddelde van index-scores: gewicht pan tillen, gewicht schenctest, tijd wasdoen A, tijd wasdoen B, gewicht op- en afstappen platform, gewicht boodschappen, tijd deur openen

Domein Flexibiliteit van het bovenlichaam

Gemiddelde van index-scores: tijd jas aantrekken, afstand reiktest, tijd schoen vastmaken

Domein Functionele kracht van het onderlichaam

Gemiddelde van index-scores: gewicht op- en afstappen platform, gewicht boodschappen, tijd vloer vegen, tijd wasdoen A, tijd wasdoen B, tijd stofzuigen, tijd bed opmaken, tijd traplopen, tijd opstaan van de vloer

Domein Balans en Coördinatie

Gemiddelde van index-scores: tijd pan tillen, tijd schenctest, tijd op- en afstappen platform, tijd boodschappen, tijd vloer vegen, tijd stofzuigen, tijd bed opmaken, tijd opstaan van de vloer, tijd oprapen sjaals

Domein Uithoudingsvermogen

Gemiddelde van index-scores: afstand 6-minuten looptest, totale tijd van alle activiteiten.

C Vragenlijst tevredenheiddeelnemers met beweegprogramma

Wij vragen u om deze vragenlijst volledig in te vullen. Met deze vragenlijst willen we graag uw mening te weten komen over het trainingsprogramma, het gebruik van de speeltoestellen, de accommodatie en de instructeurs. Met uw antwoorden kunnen we het beweegproject evalueren en werken aan verbetering van het programma.

U kunt bij alle vragen slechts één antwoord aankruisen, tenzij dit anders wordt aangegeven. In u een vraag onduidelijk vindt, vraag dan gerust uitleg aan een van de instructeurs.

Er zijn geen ‘goede’ of ‘foute’ antwoorden. Wij willen namelijk weten hoe u deelname aan het programma ervaart. De gegevens worden vertrouwelijk behandeld en anoniem verwerkt.

Datum: _____

Naam: _____

Geboorte datum: _____

1. Wat is voor u de belangrijkste reden geweest om mee te doen met dit programma?

- ☐¹ Ik wilde een betere conditie
 - ☐² Het leek mij een leuke activiteit
 - ☐³ Contact met leeftijdgenoten
 - ☐⁴ Bewegen onder begeleiding van een therapeut
 - ☐⁵ Ik wilde mijn gezondheid verbeteren
 - ☐⁶ Verminderen van (pijn) klachten
 - ☐⁷ Bijdrage leveren aan onderzoek
 - ☐⁸ Anders, namelijk
-

2. Hoe gemotiveerd was u gedurende de trainingsperiode?

Gedurende week 1 tot week 4

- ☐¹ Zeer gemotiveerd
- ☐² Gemotiveerd
- ☐³ Niet gemotiveerd
- ☐⁴ Gedacht aan stoppen

Gedurende week 5 tot week 8

- ☐¹ Zeer gemotiveerd
- ☐² Gemotiveerd
- ☐³ Niet gemotiveerd
- ☐⁴ Gedacht aan stoppen

Gedurende week 9 tot week 12

- ☐¹ Zeer gemotiveerd
- ☐² Gemotiveerd
- ☐³ Niet gemotiveerd
- ☐⁴ Gedacht aan stoppen

De volgende vragen gaan over het **beweegprogramma**.

3. Hoe belangrijk vindt u de volgende zaken bij het aangeboden beweegprogramma?

	Hoe belangrijk vindt u het:	Heel belangrijk	Een beetje belangrijk	Niet erg belangrijk	Helemaal niet belangrijk
A	Dat de sfeer onder de deelnemers prettig is	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴
B	Dat de trainer u goed helpt als dat nodig is	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴
C	Dat u veel kunt bewegen tijdens het programma	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴
D	Dat er voor u tijd is om te praten met andere deelnemers	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴
E	Dat u zich prettiger gaat voelen door te bewegen	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴
F	Dat de locatie voor u makkelijk bereikbaar is	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴
G	Dat de organisatie goed is (op tijd beginnen, op tijd klaar zijn, mogelijkheid om iets te drinken)	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴
H	Dat u door het programma fitter wordt	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴
I	Dat deelname aan het programma gratis was	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴
J	Dat u tijdens het programma wordt begeleid door een therapeut	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴
K	Dat de oefeningen op uw eigen niveau uitgevoerd kunnen worden	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴

4. Hoe beoordeelt u het beweegprogramma over het algemeen?

☐¹ Zeer slecht ☐² Slecht ☐³ Matig ☐⁴ Goed ☐⁵ Zeer goed

5. Hoe zwaar vindt u van het programma over het algemeen?

☐¹ Zeer zwaar ☐² Zwaar ☐³ Goed ☐⁴ Licht ☐⁵ Zeer licht

6. Wat vindt u van de duur van het totale beweegprogramma?

☐¹ Te lang ☐² Lang ☐³ Goed ☐⁴ Kort ☐⁵ Te kort

7. Hoe vindt u het werktempo tijdens de trainingen?

☐¹ Te laag ☐² Laag ☐³ Goed ☐⁴ Hoog ☐⁵ Te hoog

8. Wat vindt u van de organisatie buiten de trainingen om (denkt u bijvoorbeeld aan informatie over het programma, ontvangst, op tijd beginnen)?

☐¹ Zeer slecht ☐² Slecht ☐³ Matig ☐⁴ Goed ☐⁵ Zeer goed

9. Hoe beoordeelt u over het algemeen de instructeurs/trainers?

☐¹ Zeer slecht ☐² Slecht ☐³ Matig ☐⁴ Goed ☐⁵ Zeer goed

10. Hoe vindt u **de locatie** over het algemeen?

☐¹ Zeer slecht ☐² Slecht ☐³ Matig ☐⁴ Goed ☐⁵ Zeer goed

11. Hoe beoordeelt u de bereikbaarheid van de locatie over het algemeen?

☐¹ Zeer slecht ☐² Slecht ☐³ Matig ☐⁴ Goed ☐⁵ Zeer goed

15. Indien u nog opmerkingen heeft met betrekking tot het beweegprogramma, de instructeurs of de locatie kunt u die hieronder noteren.

.....

.....

.....

.....

.....

Hartelijk dank voor uw medewerking

D Vragenlijst patiëntenwaardering KNGF

1. De behandeling

Hieronder staan een aantal vragen over de behandeling van uw fysiotherapeut. Het betreft de verschillende onderdelen die samen het verloop van uw huidige behandeling bepalen.

		Volledig oneens	Oneens	Niet eens / Niet oneens	Eens	Volledi g mee eens	N.V.T.
1	Mijn fysiotherapeut vraagt bij de eerste behandeling grondig naar mijn klachten	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵	☐ ⁶
2	Mijn fysiotherapeut vertelt in begrijpelijke taal wat de behandeling inhoudt	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵	☐ ⁶
3	Mijn fysiotherapeut overlegt met mij over mijn behandelplan	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵	☐ ⁶
4	Mijn fysiotherapeut vraagt mij aan het begin van elke behandeling hoe het met me gaat	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵	☐ ⁶
5	Mijn fysiotherapeut geeft uitleg over wat hij doet	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵	☐ ⁶
6	Mijn fysiotherapeut vind ik vakbekwaam	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵	☐ ⁶
7	Mijn fysiotherapeut geeft me informatie over lichamelijke reacties die ik mogelijk door de behandeling kan verwachten	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵	☐ ⁶
8	Mijn fysiotherapeut adviseert mij hoe ik nieuwe klachten kan voorkomen	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵	☐ ⁶
9	Mijn fysiotherapeut vertelt mij duidelijk welke oefeningen ik thuis moet doen	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵	☐ ⁶
10	Mijn fysiotherapeut werkt <i>samen met mij</i> aan het oplossen van mijn klachten	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵	☐ ⁶
11	Mijn fysiotherapeut evalueert <i>samen met mij</i> tussentijds de behandeling	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵	☐ ⁶
12	Door de behandeling kan ik mijn dagelijkse bezigheden beter uitvoeren	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵	☐ ⁶
13	Als goede vrienden vergelijkbare problematiek hebben, dan zou ik mijn fysiotherapeut aanraden	☐ ¹	☐ ²	☐ ³	☐ ⁴	☐ ⁵	☐ ⁶

41

Erg slecht

uitstekend

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

E Vragenlijst Gezondheidsgerelateerde Kwaliteit van Leven (SF-12)

Wilt u bij de volgende vragen telkens het antwoord aankruisen, wat het meest op u van toepassing is?

1. Wat vindt u, over het algemeen genomen, van uw gezondheid?

- ☐ Uitstekend
- ☐ Zeer goed
- ☐ Goed
- ☐ Matig
- ☐ Slecht

De volgende vragen gaan over dagelijkse bezigheden. Wordt u door uw gezondheid op dit moment beperkt bij deze bezigheden? Zo ja, in welke mate?

2. Forse inspanningen, zoals hardlopen, zware voorwerpen tillen, inspannend sporten.

- ☐ Ja, ernstig beperkt
- ☐ Ja, een beetje beperkt
- ☐ Nee, helemaal niet beperkt

3. Een paar trappen oplopen?

- ☐ Ja, ernstig beperkt
- ☐ Ja, een beetje beperkt
- ☐ Nee, helemaal niet beperkt

Had u, ten gevolge van uw lichamelijke gezondheid, de afgelopen 4 weken één van de volgende problemen bij uw dagelijkse bezigheden?

4. Heeft u minder bereikt dan u zou willen?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

5. U was beperkt in het soort bezigheden?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Had u ten gevolge van een emotioneel probleem (bijvoorbeeld doordat u zich depressief of angstig voelde) de afgelopen 4 weken één van de volgende problemen bij uw dagelijkse bezigheden?

6. Heeft u minder bereikt dan u zou willen?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

7. Heeft u dingen niet zo zorgvuldig gedaan als u gewend bent?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

8. In welke mate heeft pijn u de afgelopen 4 weken belemmerd bij uw bezigheden?

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Een klein beetje
- ☐ Nogal
- ☐ Veel
- ☐ Heel erg veel

Deze vragen gaan over hoe u zich de afgelopen 4 weken heeft gevoeld. Wilt u bij elke vraag het antwoord aankruisen dat het beste aansluit bij hoe u zich heeft gevoeld?

9. Voelde u zich erg zenuwachtig?

- ☐ Voortdurend
- ☐ Meestal
- ☐ Vaak
- ☐ Soms
- ☐ Zelden
- ☐ Nooit

10. Zat u zo erg in de put dat niets u kon opvrolijken?

- ☐ Voortdurend
- ☐ Meestal
- ☐ Vaak
- ☐ Soms
- ☐ Zelden
- ☐ Nooit

11. Voelde u zich kalm en rustig?

- ☐ Voortdurend
- ☐ Meestal
- ☐ Vaak
- ☐ Soms
- ☐ Zelden
- ☐ Nooit

12. Voelde u zich energiek?

- ☐ Voortdurend
- ☐ Meestal
- ☐ Vaak
- ☐ Soms
- ☐ Zelden
- ☐ Nooit

13. Voelde u zich neerslachtig en somber?

- ☐ Voortdurend
- ☐ Meestal
- ☐ Vaak
- ☐ Soms
- ☐ Zelden
- ☐ Nooit

14. Voelde u zich gelukkig?

- ☐ Voortdurend
- ☐ Meestal
- ☐ Vaak
- ☐ Soms
- ☐ Zelden
- ☐ Nooit

15. Hoe vaak hebben uw lichamelijke gezondheid of emotionele problemen gedurende de afgelopen 4 weken uw sociale activiteiten (zoals bezoek aan vrienden of familie) belemmerd?

- ☐ Voortdurend
- ☐ Meestal
- ☐ Vaak
- ☐ Soms
- ☐ Zelden
- ☐ Nooit

F Vragenlijst Fysieke Activiteit (Voorrips)

Vragenlijst Fysieke Activiteit (Voorrips)

Voorrips LE, Ravelli ACJ, Dongelmans PCA, Deurenberg P, van Staveren WA. A physical activity questionnaire for the elderly. Med Sci Sports Exerc 1991;23: 974-979.

De volgende vragen gaan over uw lichamelijke activiteit van het afgelopen half jaar.

De vragen zijn ingedeeld in 3 categorieën: sport, andere vrijetijdsbesteding en huishoudelijke activiteiten.

HUISHOUDELIJKE ACTIVITEITEN

1. Doet u zelf het licht huishoudelijk werk, zoals stoffen, afwassen, verstellen, e.d.?

- ☐ 00. Nooit (minder dan 1 keer per maand)
- ☐ 01. Soms (alleen als partner of hulp niet aanwezig is), of alleen kleine karweitjes
- ☐ 02. Meestal (af en toe bijgestaan door partner of hulp)
- ☐ 03. Altijd (eventueel samen met partner)

2. Doet u zelf het zwaar huishoudelijk werk, zoals boenen, dweilen, vuilniszakken sjouwen, ramen lappen, stofzuigen, e.d.?

- ☐ 00. Nooit (minder dan 1 keer per maand)
- ☐ 01. Soms (alleen als partner of hulp niet aanwezig zijn)
- ☐ 02. Meestal (af en toe bijgestaan door partner of hulp)
- ☐ 03. Altijd (eventueel samen met partner)

Indien u zowel bij vraag 1 als 2 “nooit” of “soms” als antwoord heeft gegeven, kunt u doorgaan met vraag 6.

3. Voor hoeveel personen doet u het huishouden, uzelf meegerekend?

..... personen

4. Hoeveel ruimten worden door u schoongehouden? Dit is inclusief keuken, slaapkamer, garage, kelder, WC, zolder, e.d..

- ☐ 00. Ik doe nooit of soms huishoudelijk werk
- ☐ 01. 1 t/m 6 kamers
- ☐ 02. 7 t/m 9 kamers
- ☐ 03. 10 en meer kamers

5. Over hoeveel verdiepingen?

..... verdiepingen

6. Maakt u zelf uw warme maaltijden klaar of helpt u er aan mee?

- ☐ 00. Nooit
- ☐ 01. Soms (1-2 maal per week)
- ☐ 02. Vaak (3-5 maal per week)
- ☐ 03. Altijd (meer dan 5 maal per week)

7. Hoeveel trappen loopt u gemiddeld per dag op? Met 1 trap wordt hier 10 treden bedoeld.

..... trappen

- ☐ 00. Ik loop geen trappen
- ☐ 01. 1-5 trappen
- ☐ 02. 6-10 trappen
- ☐ 03. Meer dan 10 trappen

8. Als u ergens heen gaat binnen uw woonplaats, waar maakt u dan het meest gebruik van? U kunt kiezen uit

- ☐ 01. Auto / brommer / taxi
- ☐ 02. Openbaar vervoer
- ☐ 03. Fiets
- ☐ 04. Lopen
- ☐ 00. Ik ga nooit uit
- ☐ 88. Anders, namelijk

9. Hoe vaak per week doet u boodschappen?

- ☐ 00. Nooit, of minder dan 1 maal per week
- ☐ 01. Een maal per week
- ☐ 02. Twee tot vier maal per week
- ☐ 03. Elke dag

10. Als u boodschappen doet, waar maakt u dan meestal gebruik van?

- ☐ 00. Ik doe nooit boodschappen
- ☐ 01. Auto / brommer / taxi
- ☐ 02. Openbaar vervoer
- ☐ 03. Fiets
- ☐ 04. Lopen
- ☐ 88. Anders, namelijk

SPORT

De volgende vragen gaan over sport.

11. Heeft u het afgelopen half jaar regelmatig aan sport gedaan?

- ☐ 00. Nee
- ☐ 01. Ja (doorgaan met vraag 13)

12. Waarom niet?

(hierna doorgaan met vraag 16)

- ☐ 01. Geen interesse (meer) in
- ☐ 02. Kan ik niet (meer)
- ☐ 03. Slechte bereikbaarheid accommodatie
- ☐ 04. Andere hobby's die veel tijd kosten
- ☐ 05. Vroeger waren er de mogelijkheden niet voor, daarom nooit eraan gewend geraakt
- ☐ 06. Te duur
- ☐ 88. Anders, namelijk
- ☐ 00. Niet van toepassing
- ☐ 99. Onbekend / geen antwoord

13. Welke sport(en) beoefent u?

- ☐ 01. Sport 1: _____
- ☐ 02. Sport 2: _____

14. Hoeveel uren per week beoefent u de sport(en) die u bij vraag 13 heeft ingevuld?

Omcirkel:

- | | | | |
|--|---------|---------|-------|
| ☐ Minder dan 1 uur | Sport 1 | Sport 2 | (0.5) |
| ☐ 1 – 2 uur | Sport 1 | Sport 2 | (1.5) |
| ☐ 2 – 3 uur | Sport 1 | Sport 2 | (2.5) |
| ☐ 3 – 4 uur | Sport 1 | Sport 2 | (3.5) |
| ☐ 4 – 5 uur | Sport 1 | Sport 2 | (4.5) |
| ☐ 5 – 6 uur | Sport 1 | Sport 2 | (5.5) |
| ☐ 6 – 7 uur | Sport 1 | Sport 2 | (6.5) |
| ☐ 7 – 8 uur | Sport 1 | Sport 2 | (7.5) |
| ☐ 8 uur of langer | Sport 1 | Sport 2 | (8.5) |
| ☐ niet van toepassing | Sport 1 | Sport 2 | (0.0) |

15. Hoeveel maanden per jaar beoefent u de sport(en) die u bij vraag 13 heeft ingevuld?**Omcirkel:**

☐ Minder dan 1 maand	Sport 1	Sport 2	(0.04)
☐ 1 – 3 maanden	Sport 1	Sport 2	(0.17)
☐ 4 – 6 maanden	Sport 1	Sport 2	(0.42)
☐ 7 – 9 maanden	Sport 1	Sport 2	(0.67)
☐ meer dan 9 maanden	Sport 1	Sport 2	(0.92)
☐ niet van toepassing	Sport 1	Sport 2	(0.00)

ANDERE VRIJETIJDSEBESTEDINGEN

De volgende vragen gaan over uw eventuele andere vrijetijdsbestedingen.

16. Heeft u (naast het sporten) nog andere lichaamsbeweging, zoals wandelen, lopen voor boodschappen, fietsen, tuinieren, klussen, zangkoor, vrijwilligerswerk e.d.?

- ☐ 00. Nee
- ☐ 01. Ja (doorgaan met vraag 18)

17. Waarom niet?

- ☐ 01. Geen interesse (meer) in
- ☐ 02. Kan ik niet (meer)
- ☐ 03. Slechte bereikbaarheid accommodatie
- ☐ 04. Andere hobby's die veel tijd kosten
- ☐ 05. te duur
- ☐ 88. Anders, namelijk
- ☐ 00. Niet van toepassing
- ☐ 99. Onbekend / geen antwoord

18. Wat voor lichaamsbeweging is dit?

(noteer het soort lichaamsbeweging)

- ☐ 01. _____
- ☐ 02. _____
- ☐ 03. _____
- ☐ 04. _____
- ☐ 05. _____
- ☐ 06. _____

19. Hoeveel minuten per dag besteedt u aan de bovengenoemde lichaamsbeweging?**Omcirkel:**

Soort lichaamsbeweging (vraag 18)

☐ Minder dan 9 minuten	1 2 3 4 5 6	(0.5)
☐ 9 – 17 minuten	1 2 3 4 5 6	(1.5)
☐ 17 – 26 minuten	1 2 3 4 5 6	(2.5)
☐ 26 – 34 minuten	1 2 3 4 5 6	(3.5)
☐ 34 – 43 minuten	1 2 3 4 5 6	(4.5)
☐ 43 – 51 minuten	1 2 3 4 5 6	(5.5)
☐ 51 – 60 minuten	1 2 3 4 5 6	(6.5)
☐ 60 – 69 minuten	1 2 3 4 5 6	(7.5)
☐ meer dan 69 minuten	1 2 3 4 5 6	(8.5)
☐ niet van toepassing	1 2 3 4 5 6	(0.0)

20. Hoeveel maanden per jaar voert u de lichaamsbeweging uit vraag 18 uit?**Omcirkel:**

soort lichaamsbeweging (vraag 18)

☐ Minder dan 1 maand	1 2 3 4 5 6	(0.04)
☐ 1 – 3 maanden	1 2 3 4 5 6	(0.17)
☐ 4 – 6 maanden	1 2 3 4 5 6	(0.42)
☐ 7 – 9 maanden	1 2 3 4 5 6	(0.67)
☐ Meer dan 9 maanden	1 2 3 4 5 6	(0.92)
☐ Niet van toepassing	1 2 3 4 5 6	(0.00)

21. Heeft u nog andere lichaamsbeweging die tot nu toe nog niet besproken is?☐ 00. Nee☐ 01. Ja

soort lichaamsbeweging:

01. _____

02. _____

03. _____

22. Hoeveel minuten per dag besteedt u aan de bij vraag 21 ingevulde lichaamsbeweging?**Omcirkel:**

Soort lichaamsbeweging (vraag 21)

☐ Minder dan 9 minuten	1 2 3	(0.5)
☐ 9 – 17 minuten	1 2 3	(1.5)
☐ 17 – 26 minuten	1 2 3	(2.5)
☐ 26 – 34 minuten	1 2 3	(3.5)
☐ 34 – 43 minuten	1 2 3	(4.5)
☐ 43 – 51 minuten	1 2 3	(5.5)
☐ 51 – 60 minuten	1 2 3	(6.5)
☐ 60 – 69 minuten	1 2 3	(7.5)
☐ meer dan 69 minuten	1 2 3	(8.5)
☐ niet van toepassing	1 2 3	(0.0)

23. Hoeveel maanden per jaar voert u de lichaamsbeweging uit vraag 21 uit?**Omcirkel:**

Soort lichaamsbeweging (vraag 21)

☐ Minder dan een maand	1 2 3	(0.04)
☐ 1 – 3 maanden	1 2 3	(0.17)
☐ 4 – 6 maanden	1 2 3	(0.42)
☐ 7 – 9 maanden	1 2 3	(0.67)
☐ meer dan 9 maanden	1 2 3	(0.92)
☐ niet van toepassing	1 2 3	(0.00)

VERANDERING IN ACTIVITEITENPATROON IN DE AFGELOPEN TIJD**De volgende vragen gaan over eventuele veranderingen in uw activiteitenpatroon in de afgelopen tijd.****24. Is er in dit patroon van dagelijkse activiteiten het laatste half jaar veel veranderd?**

- ☐ 00. Nee
- ☐ 01. Ja
- ☐ 99. Onbekend / geen antwoord

25. Vindt u dat u een regelmatig leven leidt?

- ☐ 00. Nee
- ☐ 01. Ja
- ☐ 99. Onbekend / geen antwoord

26. Bent u de laatste jaren een meer zittend leven gaan leiden?

- ☐ 00. Nee (doorgaan met vraag 28)
- ☐ 01. Ja, geleidelijk aan (doorgaan met vraag 28)
- ☐ 02. Ja, vrij plotseling
- ☐ 99. Onbekend / geen antwoord (doorgaan met vraag 28)

27. Sinds wanneer bent u een meer zittend leven gaan leiden?

- ☐ 01. Laatste jaren
- ☐ 02. 1 – 3 jaar geleden
- ☐ 03. Langer dan 3 jaar geleden
- ☐ 00. Niet van toepassing
- ☐ 99. Onbekend / geen antwoord

28. Vindt u uzelf, vergeleken met mensen van dezelfde leeftijd en met vergelijkbare gezondheid

- ☐ 01. Veel actiever
- ☐ 02. Actiever
- ☐ 03. Even actief
- ☐ 04. Minder actief
- ☐ 05. Veel minder actief
- ☐ 99. Onbekend / geen antwoord