



Co-funded by
the European Union

IKIGAI55 SMART SILVER SPORTFACILITATIE RICHTLIJNEN

**Empowerment van trainers om
actieve veroudering te bevorderen
met slimme wearables**

**Geschreven door het IKIGAI55
Projectpartnerschap**

Januari 2025



IKIGAI55

Life has a meaning

WELKOM BIJ DE RICHTLIJNEN SMART SILVER SPORT FACILITATIE

Uw essentiële bron voor het transformeren van fitnessprogramma's voor oudere volwassenen door de kracht van draagbare technologie. Deze gids is speciaal ontworpen voor trainers zoals jij, die gepassioneerd zijn om een verschil te maken in het leven van senioren van 55+ door het promoten van een actieve, gezonde levensstijl, en geeft enkele hints over **de informatie die je verder kan vinden in het IKIGAI55 Motivational Handbook en de IKIGAI55 Trainersgids.**



Naarmate de vraag naar inclusieve, technische **fitnessoplossingen toeneemt, moeten trainers zich aanpassen aan nieuwe tools en methoden.** Slimme wearables zijn niet zomaar gadgets; het zijn game-changers die een revolutie teweeg kunnen brengen op het gebied van motivatie, betrokkenheid en het bijhouden van vooruitgang. Door deze technologieën te integreren, kun je kloven in mobiliteit, digitale geletterdheid en motivatie overbruggen en impactvolle, duurzame programma's creëren (W. Prasastiningtyas, 2024)

“Senioren met een laag activiteitsniveau kunnen veel baat hebben bij het gebruik van wearable activity tracking devices, door hun activiteitsniveau en daarmee hun fysieke conditie te verbeteren, evenals hun mentale toestand, zelfvertrouwen en ervaren levenskwaliteit (Abouzahra & Ghasemaghaei, 2020).”



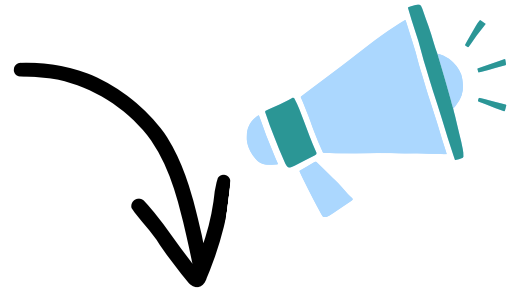
Met **praktische strategieën, bruikbare tips** en inzichten uit de praktijk bieden **deze richtlijnen je de middelen om het voortouw te nemen op het gebied van actief ouder worden.** Van het selecteren van de juiste wearables tot het stimuleren van de motivatie op de lange termijn, deze gids zorgt ervoor dat u uw cliënten bij elke stap kunt ondersteunen. Laten we samen fitness voor senioren herdefiniëren.

KERNBEGINSELEN



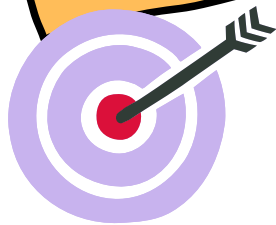
CLIËNTGERICHTE AANPAK

Fitnessprogramma's ontwikkelen die aansluiten bij de unieke behoeften, doelen en mogelijkheden van oudere volwassenen. Activiteiten afstemmen op individuele voorkeuren en inclusiviteit garanderen.



GEMAKKELIJKE TOEGANG

Vereenvoudig het gebruik van technologie om ervoor te zorgen dat elke deelnemer comfortabel kan deelnemen, ongeacht zijn of haar digitale vaardigheid. Zorg voor praktische training en voortdurende ondersteuning.



INSPIRERENDE MOTIVATIE

Gebruik wearables als hulpmiddelen om enthousiasme op te wekken, deelname te ondersteunen en mijlpalen te vieren. Integreer sociale elementen zoals groepsuitdagingen om de betrokkenheid te behouden.



VEILIGHEID EN VOORUITGANG

Gebruik wearables om vitale functies te controleren, risico's te minimaliseren en programma's aan te passen op basis van real-time gegevens. Moedig deelnemers aan om feedback te delen om gegevensinzichten aan te vullen.



DE JUISTE WEARABLES SELECTEREN

Smart wearables vormen de basis van moderne fitnessprogramma's voor senioren. Het kiezen van het juiste apparaat is cruciaal:



Eenvoud

Apparaten moeten intuïtieve interfaces, grote schermen en minimale installatie hebben. Zorg ervoor dat deelnemers zich op hun gemak voelen bij het zelfstandig gebruiken van het apparaat.

Belangrijkste kenmerken

Kies voor stappenregistratie, hartslagmeting, valdetectie en gepersonaliseerde meldingen. Deze functies ondersteunen de veiligheid en leveren meetbare resultaten.

Duurzaamheid en comfort

Lichtgewicht ontwerpen met verstelbare banden zorgen voor langdurig gebruik en minimaliseren ongemak tijdens activiteiten.



Deze verschuiving naar gegevensgestuurde gezondheidszorg zou kunnen leiden tot een meer proactief beheer van leeftijdsgerelateerde aandoeningen (Frey-Law et al., 2024) en zou kwetsbare oudere volwassenen in staat stellen om op een veiliger manier deel te nemen aan fitnesssessies.



Topaanbevelingen



Fitbit Inspire 3: Ideaal voor senioren, biedt stappenregistratie, herinneringen om te bewegen en een eenvoudige interface. Meer informatie op [Fitbit Inspire 3](#).

Garmin Vivosmart: Een veelzijdige wearable die stappen, hartslag en stressniveaus bijhoudt, met geavanceerde gezondheidsinzichten. Details op [Garmin Vivosmart](#).

Apple Watch SE: Combineert gebruiksgemak met geavanceerde functionaliteit, waaronder valdetectie en ECG-bewaking. Ontdek op [Apple Watch SE](#).

Voor meer informatie over wearables ga naar IKIGAI 55 Trainers Guide, pagina 22

OUDERE VOLWASSENEN TRAINEN

Als trainer van oudere volwassenen moet je de volgende tips in gedachten houden...

Angsten van oudere volwassenen

Ouderen zijn bang om te vallen, zich te verwonden, pijn te hebben, moe te worden, energie te verliezen en zich te schamen als ze aan lichaamsbeweging doen.

Aspiraties van oudere volwassenen

De meest voorkomende aspiraties van oudere volwassenen zijn het behouden van gezondheid en mobiliteit, het verbeteren van psychologisch welzijn en sociale verbondenheid.

Eenvoudige start

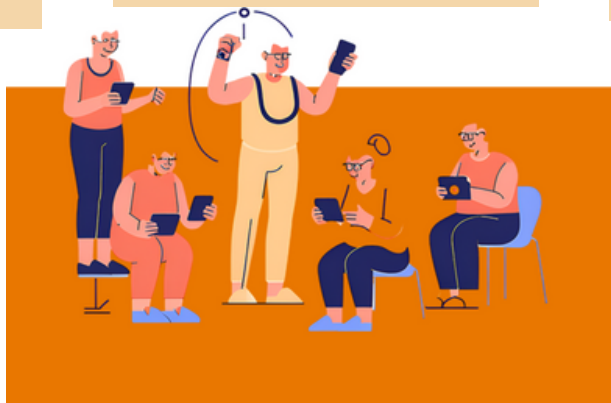
Begin met basisfuncties zoals het tellen van stappen om vertrouwen op te bouwen. Introduceer nieuwe functies geleidelijk om deelnemers niet te overweldigen.

Interactief leren

Organiseer boeiende workshops waar deelnemers kunnen oefenen met het gebruik van wearables in een ondersteunende omgeving. Integreer leren van collega's om kameraadschap te bevorderen.

Eerst empathie

Ga openlijk in op zorgen over technologie en benadruk hoe wearables hun gezondheid en veiligheid kunnen verbeteren. Gebruik herkenbare succesverhalen om vertrouwen en interesse op te wekken.



Pro Tip

Combineer draagbaar gebruik met leuke uitdagingen, zoals “Stap van de Week”, of wandelevenementen in groepsverband om opwinding en gemeenschapszin te creëren.



SLIMME SPORTPROGRAMMA'S ONTWERPEN

De sleutel tot succes op de lange termijn is het maken van boeiende gepersonaliseerde programma's



Workouts op maat

Gebruik inzichten uit wearables om oefeningen aan te passen, zodat ze voldoen aan individuele fitnessniveaus en gezondheidsomstandigheden. Pas bijvoorbeeld de intensiteit aan op basis van hartslagzones.

Gegamificeerde doelen

Introduceer elementen zoals leaderboards, streaks en badges om fitness leuk en competitief te maken. Stimuleer vriendschappelijke competitie in groepsessies.

Realtime Feedback

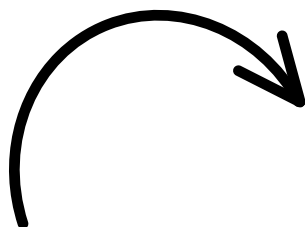
Vier de voortgang met deelnemers door te laten zien hoe hun inspanningen zich vertalen in meetbare gezondheidsvoordelen. Gebruik visuele weergaven van gegevens om prestaties te benadrukken.

Top aanbevelingen



- Maak **persoonlijke trainingsplannen voor oudere volwassenen**, waarbij je erkent dat elk individu unieke fitnessniveaus en gezondheidstoestanden heeft.
- Senioren moeten een gezondheidscheck-up **ondergaan voordat ze met een trainingsprogramma** beginnen om de veiligheid en effectiviteit te garanderen.
- **Slimme wearables zijn waardevolle hulpmiddelen** die helpen bij het volgen van vooruitgang, het bijhouden van fitnessniveaus en het geven van feedback in realtime, zodat **trainers hun trainingsplannen gemakkelijker kunnen aanpassen als dat nodig is**.

MOTIVERINGSSTRATEGIE EN INZICHTEN



Motivatoren begrijpen

Een verbintenis met lichaamsbeweging is cruciaal op de lange termijn. Volgens studies (Deci&Ryan) kan dit worden bereikt via extrinsieke of intrinsieke motivaties. Hoewel beide hun rol hebben in motivatie, is de verschuiving van extrinsieke motivatie naar intrinsieke motivatie wenselijk. Als trainer moet je het plezier in bewegen en haalbare doelen benadrukken om betrokkenheid te bevorderen. Door plezierige activiteiten te ondernemen, zoals groepsdansen of mooie wandelingen, kunnen senioren lichaamsbeweging associëren met positieve emoties, wat de toewijding bevordert.

Extrinsieke motivatie

Oudere volwassenen hebben vaak aanmoediging van buitenaf nodig, zoals:

- **Sociale erkenning:** Het publiekelijk vieren van mijlpalen.
- **Tastbare beloningen:** Sportschoolkortingen of prijzen aanbieden voor deelname.
- **Gezondheidsverbeteringen:** Meetbare gezondheidsvoordelen benadrukken, zoals een verlaagde bloeddruk of een verbeterd uithoudingsvermogen..



Verschuiving
aanmoedigen

Intrinsieke motivatie

Volgens de zelfdeterminatietheorie van Deci en Ryan leiden intrinsieke motivatoren zoals persoonlijk plezier en het verlangen naar beheersing tot langdurige lichamelijke activiteit.



OPTIMALE WERKMETHODEN



Samenwerken in groepen

Moedig vriendschappelijke competitie en kameraadschap in groepsverband aan. Creëer gezamenlijke doelen die deelnemers samen kunnen bereiken, zoals “groepsstapuitdagingen”.

Gouden regel

Huldig zowel de inspanningen als de resultaten om een positieve en ondersteunende omgeving te creëren. Erken de inzet van deelnemers voor verbetering, ongeacht het tempo van de vooruitgang.

1

Motiveer met mijlpalen

Benadruk regelmatig kleine successen om het enthousiasme vast te houden. Vier bijvoorbeeld wanneer deelnemers voor het eerst 10.000 stappen zetten of een week lang dagelijks actief zijn.

2

Gegevens benutten

Gebruik wearable analytics om plannen dynamisch aan te passen en vooruitgang tastbaar aan te tonen. Deel gepersonaliseerde feedback tijdens sessies om de motivatie te versterken.

3

4



GEAVANCEERDE TOEPASSINGEN VAN TECHNOLOGIE

Slimme tools integreren

Slimme wearables zoals Garmin of Apple Watch bieden real-time feedback over belangrijke meetgegevens zoals hartslag, aantal stappen en calorieverbruik. Deze tools stellen trainers in staat om de voortgang dynamisch te volgen, de intensiteit aan te passen en de veiligheid tijdens de sessies te garanderen.



Digitale en klassieke benaderingen combineren

Je kunt digitale gamificatietools (zoals apps) combineren met traditionele methoden zoals groepsoefeningen. Apps zoals Strava maken vriendschappelijke competitie mogelijk door middel van klasseringen, terwijl trainers klassieke uitdagingen kunnen gebruiken als aanvulling op trainingen thuis.

Mindfulness in Training

Mindfulness technieken in combinatie met lichaamsbeweging verminderen stress en verbeteren de concentratie. Oudere volwassenen aanmoedigen om mindfulness te beoefenen tijdens wandelingen of yogasessies - door diep te ademen of zich te concentreren op hun omgeving - zorgt voor een meer verrijkende en kalmerende ervaring.

Door mindfulness, gamification en slimme technologieën effectief te integreren, kunt u als trainer de motivatie verhogen, de therapietrouw verbeteren en verrijkende ervaringen creëren voor oudere volwassenen, waardoor langdurige betrokkenheid en holistisch welzijn worden bevorderd.

Inzichten uit Gamified Design

Gamification heeft bewezen angst te verminderen en de betrokkenheid van oudere volwassenen te verbeteren. Door een "game mindset" te creëren, vergeten deelnemers vaak externe stressfactoren en concentreren ze zich alleen op de activiteit, waardoor ze een "flow state" bereiken die bevorderlijk is voor langdurige deelname.

Gamification in seniorenopleidingen

Het toevoegen van spelelementen aan workouts maakt lichaamsbeweging aantrekkelijk en leuk. De strategieën omvatten:

- Epische betekenis en roeping.
- Prestatie en ontwikkeling.
- Sociale interactie



Praktische implementatietips

- Trek tijd uit om senioren vertrouwd te maken met technologie.
- Integreer beloningen om prestaties te vieren en blijvende deelname aan te moedigen.
- Innoveer door creatieve analoge elementen samen te voegen met digitale hulpmiddelen voor een goed afgeronde trainingservaring.

PRAKTIJKVOORBEELDEN

Leer van succesverhalen uit de praktijk



6-0! Erasmus+ Project

6-0! Het doel van het project was om invloed uit te oefenen op de gezondheid en het welzijn van Europese ouder wordende burgers door middel van recreatief voetbal en om schaalbare best practices te beschrijven voor andere sporten. Het Erasmus+ project liet zien hoe realtime gezondheidsmonitoring oudere volwassenen met chronische aandoeningen hielp om veilig deel te nemen aan fysieke activiteiten zoals recreatief voetbal, en ook hoe technologie deelnemers hielp om thuis te blijven trainen tijdens de COVID19 beperking.

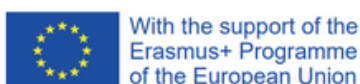
If you want to learn more about it, visit the [6-0! guidebook](#).

POSITIVE

Positive AAL Project

POSITIVE richtte zich op het oplossen van eenzaamheid onder senioren, die niet wordt veroorzaakt door sociaal isolement als gevolg van immobiliteit, maar door een gebrek aan een zinvol doel in het leven of ontkoppeling en verveling, zelfs als er mensen in de buurt zijn. Het AAL-project toonde aan hoe groepsactiviteiten in combinatie met wearable tech sociaal isolement verminderden en betrokkenheid stimuleerden, door te helpen bij alledaagse activiteiten en mentale uitdagingen en welzijn te stimuleren.

Ga voor meer informatie over het project naar [Positive AAL](#)



Lichamelijke activiteit kan senioren helpen om hun fysieke vaardigheden en welzijn te behouden en te verbeteren, zoals meer spierkracht, behoud van flexibiliteit, minder risico op vallen en lagere gezondheidsrisico's zoals hartaandoeningen, diabetes en osteoporose; het kan ook de mentale gezondheid en cognitieve vaardigheden beïnvloeden en het risico op depressie verlagen, waardoor de levenskwaliteit van senioren in het algemeen verbetert, ze een langer zelfstandig leven kunnen leiden en waardoor de belasting op de gezondheidszorg vermindert (Araullo & Potter, 2016; Vargemidis et al., 2020; WHO, 2023).

Inzicht trainer



Sociale betrokkenheid is een multiplicator voor succes. Wearables met functies voor delen creëren banden die deelname stimuleren en verantwoordelijkheid binnen groepen bevorderen.

CONTACT



Nieuwsgierig naar het verbeteren van uw fitnessreis met slimme technologie?

Neem contact met ons op en ontdek hoe u kunt deelnemen aan onze seniorvriendelijke programma's!

Blijf verbonden:

Kom meer te weten over **IKIGAI55 Motiverend Handboek** en **IKIGAI55 Trainersgids** en ontdek aanvullende bronnen en sluit je aan bij de beweging op



Laten we samen innoveren!



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.