



Een val kan grote impact hebben op het leven van mensen. Dit geldt vooral voor ouderen. Valongevallen leiden behalve tot persoonlijk leed ook tot steeds hoger wordende maatschappelijke (zorg)kosten. Gemeenten hebben de taak gekregen om de Ketenaanpak Valpreventie in te richten voor hun inwoners van 65 jaar en ouder met een valrisico. Dit is vastgelegd in het Integraal Zorg Akkoord (IZA) en het Gezond en Actief Leven akkoord (GALA).

Vallen (18+)

23% Is de afgelopen maanden één keer gevallen

10% Is de afgelopen maanden meer dan één keer gevallen

18- t/m 64-jarigen vallen vaker met sporten en traplopen dan 65-plussers. Aan de ander kant vallen 65-plussers vaker met de elektrische fiets, huishoudelijk werk en doe-het-zelven dan 18- t/m 64-jarigen. Alleenwonenden vallen vaker tijdens traplopen en lopen in of om het huis dan mensen die samenwonen*.

Zorgprofessionals

De meeste mensen nemen na het vallen geen contact op met een zorgprofessional. Een kwart van de mensen doet dit wel. Zij nemen met name contact op met de huisarts/huisartsenpost, 112 of een fysiotherapeut.

Verwondingen

48% Heeft een verwonding opgelopen als gevolg van de val

De meeste mensen hebben een kneuzing, snee of schaafwond opgelopen. Mensen met een slechtere ervaren gezondheid hebben vaker een verwonding opgelopen dan mensen met een goede ervaren gezondheid*.

Top 5 activiteiten waarbij 65-plussers vielen



Lopen buitenshuis, wandelen, winkelen/boodschappen doen



Fietsen / afstappen van de fiets



Lopen in of om het huis



Doe-het-zelven, klussen of tuinieren



Huishoudelijk werk

Valrisico (65+)**

Ouderen zijn zich niet altijd bewust van een verhoogd valrisico. Het is daarom belangrijk dat professionals een verhoogd valrisico tijdig bij ouderen signaleren, zodat zij hen kunnen doorverwijzen naar valpreventief aanbod. Ook draagt signalering bij aan bewustwording onder ouderen en de motivatie om preventieve maatregelen te nemen.

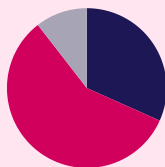
26% Heeft in de afgelopen 12 maanden zelf of met een professional het eigen valrisico bekeken

51% Heeft interesse om het risico op vallen te testen

65-plussers die aangeven hun valrisico te hebben bekeken:

- zijn vaker het afgelopen jaar gevallen
- hebben vaker moeite met bewegen, lopen of balans houden

10% Schat het eigen valrisico groter in dan dat van leeftijdsgenoten



■ Kleiner
■ Gelijk
■ Groter

Top 3 redenen waarom 65-plussers geen interesse hebben om hun valrisico te testen:

- Nog fit, niet relevant
- Geen interesse in
- Weet niet wat dit inhoudt & gezondheidsproblemen

Bezorgdheid om te vallen

Ongeveer eenderde van de 65-plussers is bezorgd om te vallen.

65-plussers die bezorgd zijn om te vallen:

- zijn niet per se afgelopen 12 maanden gevallen
- hebben vaker moeite met bewegen, lopen of balans houden

Moeite met bewegen, lopen of balans houden

Ongeveer een kwart van de 65-plussers heeft moeite met bewegen, lopen of balans houden.

65-plussers die moeite hebben met bewegen, lopen of balans houden:

- zijn vaker afgelopen 12 maanden gevallen
- hebben vaker zelf of met een professional hun valrisico bekeken

Bewegen (65+)

Bewegen is belangrijk voor de gezondheid en kan bijdragen aan het voorkomen van vallen

88% van de respondenten beweegt gemiddeld meer dan 2,5 uur per week.

Top 3 redenen waarom 65-plussers geen balansoefeningen of spier- of botversterkende activiteiten doen:

- Beperkt door gezondheid
- Beweegt al voldoende
- Geen behoefte aan

Beweegprogramma (65+)

Er zijn verschillende beweegprogramma's die gericht zijn op het voorkomen van vallen, zoals 'Vallen Verleden Tijd', 'In Balans' en 'Otago'.

23% Heeft interesse om deel te nemen aan een beweegprogramma gericht op het voorkomen van vallen

65-plussers die interesse hebben in deelname aan een beweegprogramma:

- zijn vaker afgelopen 12 maanden gevallen
- zijn vaker bezorgd om te vallen
- hebben vaker moeite met bewegen, lopen of balans houden

Top 3 redenen waarom 65-plussers geen interesse hebben om deel te nemen aan een beweegprogramma:

- Nog fit, niet relevant
- Niet bang om te vallen
- Geen interesse in





8% Geeft aan al deel te nemen aan een beweegprogramma gericht op het voorkomen van vallen

65-plussers die al vaker deelnemen aan een beweegprogramma gericht op het voorkomen van vallen:

- zijn vaker bezorgd om te vallen
- hebben vaker moeite met bewegen, lopen of balans houden

Maatregelen (65+)

Er zijn een aantal maatregelen die men zelf kan nemen om het risico op vallen te verkleinen. Maatregelen die 65-plussers zelf nemen om vallen te voorkomen zijn bijvoorbeeld:

	Gezond eten	89%
	Passende schoenen dragen	85%
	Woonomgeving veilig maken	69%
	Voeten goed verzorgen	62%

Informatie (65+)

65-plussers die geïnteresseerd zijn in het laten testen van hun valrisico of in deelname aan beweegprogramma's gericht op het voorkomen van vallen, zijn gevraagd hoe zij door de GGD of gemeente geïnformeerd willen worden. Zij geven aan het best bereikt te worden middels een **persoonlijke benadering**:

82%	Email
41%	Brief
36%	Lokale krant



Risicogroepen

75-plussers vs. 65-74 jarigen

- hebben vaker hun valrisico bekeken
- hebben vaker interesse om het valrisico te (laten) testen
- zijn vaker bezorgd om te vallen
- hebben vaker moeite met bewegen
- hebben vaker interesse om deel te nemen aan een beweegprogramma en nemen ook al vaker deel



Vrouwen vs. mannen*

- zijn vaker bezorgd om te vallen
- hebben vaker moeite met bewegen
- hebben vaker interesse om deel te nemen aan een beweegprogramma



Alleenwonend vs. samenwonend*

- hebben vaker hun valrisico bekeken
- zijn vaker bezorgd om te vallen
- hebben vaker moeite met bewegen
- hebben vaker interesse om deel te nemen aan een beweegprogramma



65-plussers met slechte vs. goede ervaren gezondheid*

- zijn vaker bezorgd om te vallen
- hebben vaker moeite met bewegen
- hebben vaker interesse om deel te nemen aan een beweegprogramma



Handelingsperspectief

Dit panelonderzoek is in samenwerking met GGD Gelderland-Midden, GGD Gelderland-Zuid, GGD Twente en GGD IJsselland uitgevoerd. In de gezamenlijke publicatie van dit onderzoek worden ook verschillende handelingsperspectieven geformuleerd en wordt het maatschappelijk kader verder toegelicht. [Lees hiervoor de gezamenlijke publicatie.](#)

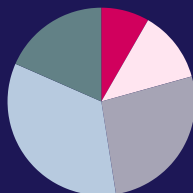
Achtergrond

Dit onderzoek is gehouden onder het GGD-panel 'NOG beter weten'. De onderzoeksgroep is niet representatief voor de hele bevolking van de regio Noord- en Oost-Gelderland. De resultaten dienen daarom als indicatie.

2.785 deelnemers

*Is waarschijnlijk gerelateerd aan leeftijd, hiervoor is niet gecorrigeerd

** (65+): vragen zijn alleen gesteld aan 65-plussers



Geen onderwijs / basisonderwijs, Its, vmbo, mavo	9%
Mbo, havo, vwo	40%
Hbo, wo	52%



77% Heeft een goede ervaren gezondheid



Noord- en Oost-Gelderland

