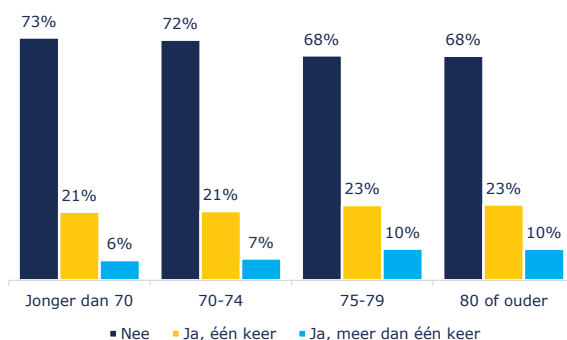


## VALLEN EN VALPREVENTIE

Met de dubbele vergrijzing zijn valongevallen onder ouderen een toenemend probleem. Zo waren er in 2019 1.925 ziekenhuisopnamen na valongevallen onder 65-plussers in West-Brabant (waarstaatjegemeente.nl). Vallen veroorzaakt veel persoonlijk leed en druk op de zorg en mantelzorg. Daarnaast heeft vallen grote gevolgen voor de zelfredzaamheid, langer thuis kunnen blijven wonen en de kwaliteit van leven. GGD West-Brabant heeft een panelonderzoek uitgevoerd naar vallen en valpreventie onder 65-plussers in West-Brabant. Wij wilden graag weten hoe het zit met het valrisico onder ons panel, wat zij doen om vallen te voorkomen en waar zij behoefte aan hebben. Ruim 1.600 65-plussers hebben gereageerd op dit panelonderzoek.

### VALRISICO

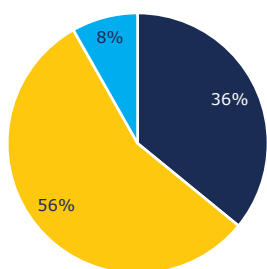
Is in de afgelopen 12 maanden gevallen naar leeftijd:



Van de respondenten die hebben aangegeven het afgelopen jaar te zijn gevallen is **18%** naar aanleiding van de val naar de eerste hulp geweest en viel **67%** buitenshuis en **34%** binnenshuis.



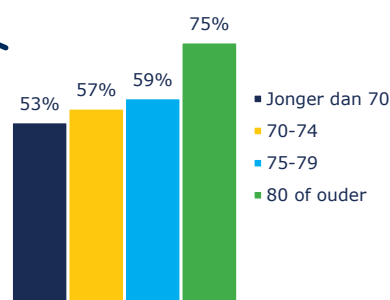
Hoe schat u uw eigen valrisico in om te vallen?



- Mijn risico op vallen is kleiner dan dat van mijn leeftijdsgenoten
- Mijn risico op vallen is gelijk aan dat van mijn leeftijdsgenoten
- Mijn risico op vallen is groter dan dat van mijn leeftijdsgenoten

Slechts **10%** van de respondenten heeft aangegeven het valrisico in de afgelopen 12 maanden zelf of met een professional bekeken te hebben, terwijl **59%** van de respondenten een verhoogd valrisico heeft (o.b.v. het kaartje: valrisico\* inschatten). Het valrisico loopt op met de leeftijd.

In totaal heeft **59%** een verhoogd valrisico, o.b.v. van de vragen uit "Kaart inschatting Valrisico"\*.



### RISICOFACTOREN

Top tien risicofactoren om te vallen volgens panelleden

Problemen met mobiliteit (denk aan verminderde balans of spierkracht)	<b>62%</b>	Moeite met dagelijkse activiteiten (zoals lopen, opstaan uit een stoel)	<b>30%</b>
Bang zijn om te vallen	<b>46%</b>	Geneesmiddelengebruik	<b>27%</b>
Duizeligheid of vertigo	<b>41%</b>	Een eerdere val	<b>24%</b>
Niet goed kunnen zien	<b>36%</b>	Last hebben van voeten/ schoenen	<b>23%</b>
Gewrichtsaandoeningen (zoals bijv. artrose)	<b>32%</b>	Cognitieve stoornissen (bijv. problemen met geheugen, concentratie of oriëntatie)	<b>11%</b>

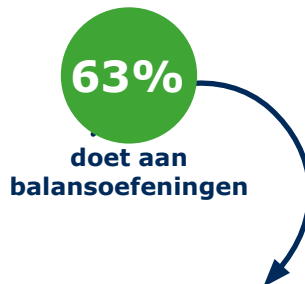
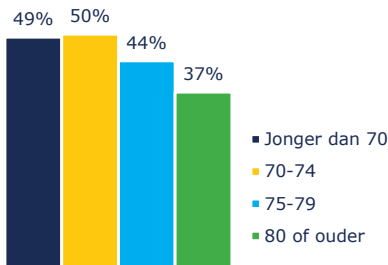


Overige risicofactoren zoals niet goed kunnen horen, psychische problemen, niet voldoende of niet voedzaam eten en urine-incontinentie werden minder vaak gekozen door respondenten.

## BEWEEGGEDRAG

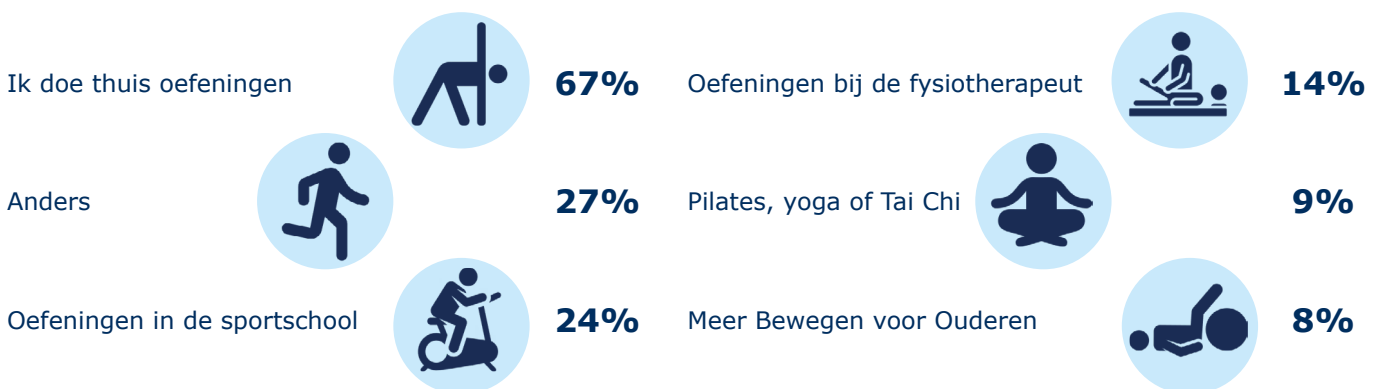
Ouderen die in beweging blijven en voldoende balans- of spierversterkende oefeningen doen hebben vaak een verminderd risico om te vallen. Daarom is de respondenten gevraagd naar hun beweeggedrag.

**In totaal voldoet 47% aan beweegrichtlijn.**



Onder respondenten die geen verhoogd risico op vallen hebben voldoet **52%** aan de beweegrichtlijn. Onder respondenten met een verhoogd valrisico is dit **43%**. Dit loopt af met de leeftijd.

### Wat voor balansoefeningen doen respondenten?

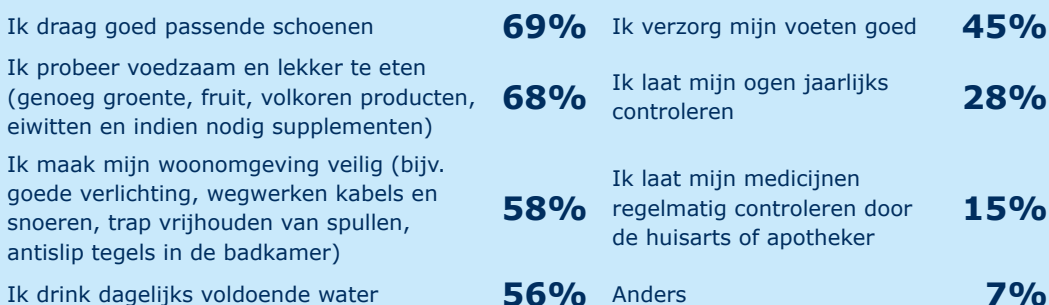


### Reden waarom 37% van de respondenten geen balansoefeningen doet.



## MAATREGELEN

### Welke maatregelen nemen respondenten om vallen te voorkomen?



Bij de optie "Anders" werd door 19 respondenten aangegeven dat zij niks doen. Andere vaak genoemde antwoorden waren: goed opletten/ voorzichtig zijn, blijven bewegen, of: ik doe deze maatregelen niet specifiek om vallen te voorkomen maar voor mijn gezondheid in het algemeen.

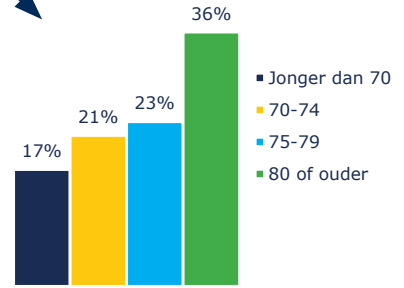
# INFORMATIEBEHOEFTE

22% van de respondenten heeft interesse in (meer) informatie over vallen of valpreventie. Dit loopt op met de leeftijd.

## Van wie en op welke manier willen zij deze informatie ontvangen?

**Top 5** van wie informatie ontvangen

Fysiotherapeut/ ergotherapeut	<b>45%</b>
De huisarts/ praktijkondersteuner	<b>38%</b>
De GGD	<b>35%</b>
Overheid/ gemeente	<b>27%</b>
Een welzijnsorganisatie	<b>14%</b>



**Top 5** op welke manier informatie ontvangen

Internet (websites/ sociale media)	<b>61%</b>
Een nieuwsbrief	<b>51%</b>
Een app	<b>25%</b>
Een brief/ flyer/ folder	<b>18%</b>
Een persoonlijk gesprek	<b>14%</b>



## Waar kan ik terecht om mijn valrisico te laten testen?

Fysiotherapeut/ ergotherapeut	<b>31%</b>
Huisarts/ praktijkondersteuner	<b>24%</b>
Een sportaanbieder	<b>7%</b>
De GGD	<b>9%</b>
Gemeente	<b>1%</b>
Anders	<b>1%</b>
Weet ik niet	<b>60%</b>

22% had interesse om zijn of haar valrisico te laten testen. Aan hen is gevraagd of zij weten waar ze hiervoor terecht kunnen.

78% heeft hier geen interesse in om de volgende redenen:



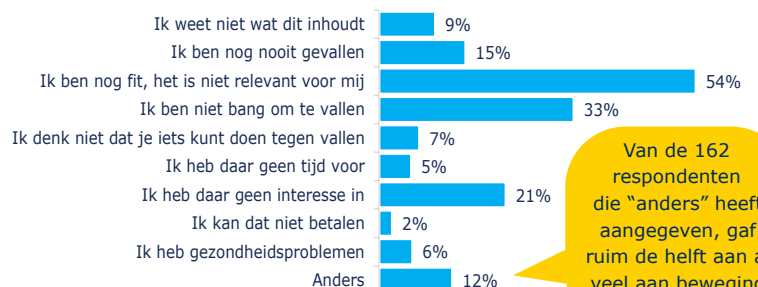
Bij "anders" hebben 65 respondenten aangegeven dat zij momenteel al met een professional bezig zijn met het valrisico, dit al eerder gedaan hebben of dat zij hier al voldoende vanaf weten en nu al het mogelijke al doen.



20% van de respondenten zou interesse hebben om deel te nemen aan een beweegprogramma gericht op het voorkomen van een val. Zij denken dat ze hiervoor terecht kunnen bij:



80% geeft aan dat zij hier geen behoefte hebben aan een beweegprogramma gericht op het voorkomen van een val. Dit heeft verschillende redenen:

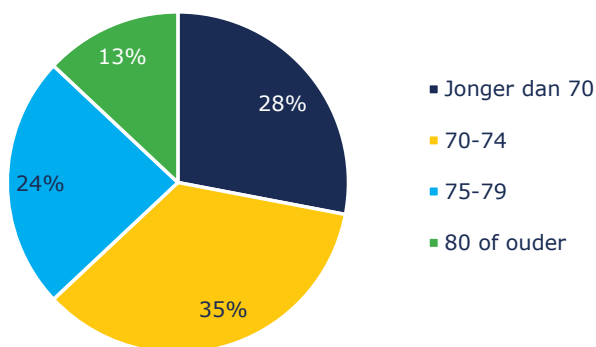


Van de 162 respondenten die "anders" heeft aangegeven, gaf ruim de helft aan al veel aan beweging te doen.

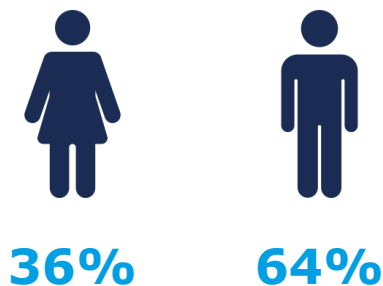
## SAMENSTELLING PANEL

Voor dit panelonderzoek is de vragenlijst alleen gestuurd naar mensen van 65 jaar of ouder. Er hebben **1.669** mensen gereageerd.

### Leeftijdverdeling



### Geslacht



### Woonsituatie

Van de respondenten woont **79%** met een partner/ echtgenoot of echtgenote en **20%** woont alleen.

Qua samenstelling is dit panel niet representatief voor heel West-Brabant. Inwoners die interesse hebben in gezondheid en hier al actief mee bezig zijn doen vaker mee aan onze panels. Om deze reden moeten de resultaten van dit onderzoek beschouwd worden als een indicatie voor wat er leeft onder 65-plussers in West-Brabant. Het kan dus zijn dat voor bepaalde groepen de weg naar (informatie over) valpreventie minder bekend is en dat zij zich minder bewust zijn van valrisicofactoren.

### Meer informatie

Wilt u meer informatie over vallen kijk dan op:

<https://www.veiligheid.nl/kennisaanbod/valpreventie-bij-ouderen>

\* <https://www.veiligheid.nl/kennisaanbod/flyer/kaart-inschatting-valrisico>