

EIGEN VALRISICO WORDT VAAK ONDERSCHAT

Vallen zorgt jaarlijks voor veel opnames in het ziekenhuis. Daarom is het belangrijk om een verhoogd valrisico op tijd te signaleren en maatregelen te nemen. De helft van de leden van het GGD inwonerspanel heeft een verhoogd risico om te vallen. Zij zijn bang om te vallen, zijn in het afgelopen jaar gevallen of hebben problemen met bewegen, lopen of balans houden. Slechts één op de vijf panelleden met een verhoogd valrisico schat zelf ook in dat ze een (heel) hoog risico hebben om te vallen. Dit en meer blijkt uit onderzoek dat de GGD eind vorig jaar uitvoerde om meer inzicht te krijgen in het valrisico van panelleden, in hun kennis over risicofactoren en in de (preventie)maatregelen die ze nemen. Bijna 3.000 panelleden deden mee.

Een kwart viel het afgelopen jaar

25% van de panelleden viel het afgelopen jaar. Hiervan raakte de helft gewond. Bij de panelleden die vielen gebeurde dit meestal één keer, maar toch viel een behoorlijk aantal meerdere keren. Van degenen die het afgelopen jaar zijn gevallen viel twee derde buitenshuis. Meer dan één derde van de panelleden is bang om te vallen. Die angst kan bijdragen tot het vermijden van activiteiten en sociale situaties. Hierdoor kunnen gevoelens van eenzaamheid toenemen en kan ook de lichamelijke conditie verslechteren. Door dit alles neemt de kans op vallen verder toe.

Meerderheid neemt maatregelen om vallen te voorkomen

Maatregelen tegen vallen kunnen veel persoonlijk leed voorkomen en de kwaliteit van leven verbeteren. 88% van de panelleden die vielen of bang zijn om te vallen, neemt minstens één maatregel om dit te voorkomen. De meest toegepaste maatregelen zijn het zorgen voor goed passende schoenen en goed drinken en eten. Het volgen van een valpreventie cursus wordt het minst gedaan. Terwijl dit een maatregel is die de kans op vallen flink kan verlagen. 27% van deze panelleden die vielen of bang zijn om te vallen wil wel deelnemen aan een valpreventie cursus. Zij zijn vooral geïnteresseerd in het trainen van balans, leren vallen en opstaan en trainen van spierkracht.

Velen niet op de hoogte van valrisicofactoren

Voor de meeste panelleden zijn problemen met balans en spierkracht een bekende risicofactor om te vallen, net als duizeligheid en omgevingsfactoren zoals losse tegels en slechte verlichting. Maar velen zijn niet op de hoogte dat incontinentie, niet goed kunnen horen en mentale problemen zoals depressie ook de kans op vallen kunnen vergroten.

De meerderheid beweegt onvoldoende

Een kwart van de panelleden heeft moeite met bewegen, lopen of balans houden. Dit verhoogt het risico op vallen. Daarom is het advies om minstens 150 minuten per week matig intensief te bewegen en twee keer per week krachtoefeningen te doen, voor ouderen aangevuld met balansoefeningen. Een minderheid van de panelleden voldoet aan deze richtlijn. Bijna alle panelleden bewegen wel voldoende, maar velen doen niet (genoeg) aan oefeningen voor bot- en spierversterking en voor balans.

Valpreventie landelijk en in de regio

Landelijk en regionaal is valpreventie één van de speerpunten. Daarom worden sinds 2024 verschillende valpreventieprogramma's vergoed door de zorgverzekering. Op [VeiligheidNL](#) staat een overzicht van deze programma's. Daarnaast zijn hier ook verschillende instrumenten te vinden om mensen met een verhoogd valrisico op te sporen, zoals de [valrisicotest](#) en [valrisicoanalyse](#). In de regio Kennemerland en in Haarlemmermeer zijn ketengroepen Valpreventie gevormd, waar ook de GGD onderdeel van uitmaakt. Zij bevorderen de samenwerking tussen zorgverleners en informeren inwoners over valrisicofactoren en over passende trainingen en activiteiten. In de regio Kennemerland kunnen inwoners voor informatie over valpreventie terecht bij [Sportsupport](#). In Haarlemmermeer is dit [de Losse Heupen club](#).

Meer informatie

Alle resultaten van dit onderzoek staan in [deze factsheet](#) in de Gezondheidsatlas van GGD Kennemerland op www.gezondheidsatlas-kennemerland.nl. Wilt u ook deelnemen aan het panel? Aanmelden kan via www.ggd-kennemerland.nl/panel.

Haarlem, 4 maart 2024

Noot voor de redactie (niet voor publicatie)

Voor meer informatie en interviewverzoeken over dit bericht kunt u contact opnemen met afdeling Communicatie van GGD Kennemerland, Willeke van Uden: 06-20954355 willeke.vanuden@vrk.nl