

# Valongevallen in Rotterdam

## Valongevallen

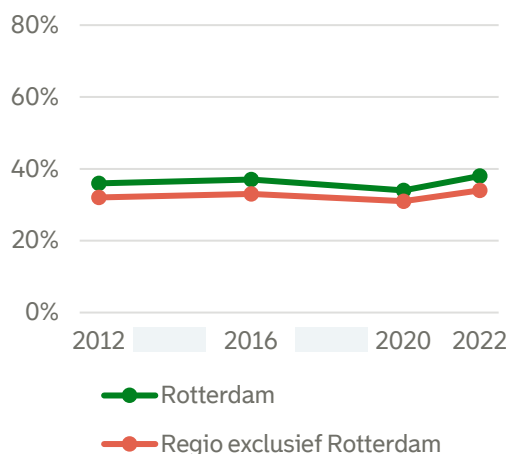
Eén op de tien ouderen belandt na een val met letsel op de spoedeisende hulp van een ziekenhuis. Dit percentage zal de komende jaren alleen maar verder toenemen door vergrijzing en doordat ouderen langer zelfstandiger thuis blijven wonen. Het meest voorkomende letsel is: hersenletsel (18%), heupfractuur (15%) en een polsfractuur (11%). Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid, het zelfstandig kunnen wonen en de kwaliteit van leven. De groepen die het grootste risico op een valongeval lopen zijn: ouderen die moeite hebben met bewegen, lopen of balans houden en ouderen die eerder gevallen zijn. Een valpreventieprogramma kan het aantal valongevallen laten dalen.

## Weinig verschil binnen Rotterdam en tussen G4

Bijna één op de vier ouderen (38%) in Rotterdam geeft aan in het afgelopen jaar te zijn gevallen. Van de ouderen die zijn gevallen raakte 37% hierbij gewond.

Het aandeel ouderen dat aangeeft gevallen te zijn, is in 2022 iets hoger dan in 2020 (34%), maar vergelijkbaar met voorgaande jaren.

**Figuur 1.** Aandeel 65-plussers dat in het afgelopen 1 of meer keer is gevallen (2022)



Het aandeel ouderen dat in het afgelopen jaar is gevallen, varieert tussen de gebieden. Echter geen van de gebieden wijkt significant af van het Rotterdams gemiddelde.

## Auteur

Gea Schouten, Onderzoek en Business Intelligence Gemeente Rotterdam, met dank aan Sarah Boer, fotografie Claudia Zantman

## Meer informatie

Deze feitenkaart is te vinden op [Gezondheidinkaart.nl](https://gezondheidinkaart.nl).

Vragen over deze feitenkaart mailt u naar [gezondheidsmonitor@rotterdam.nl](mailto:gezondheidsmonitor@rotterdam.nl).

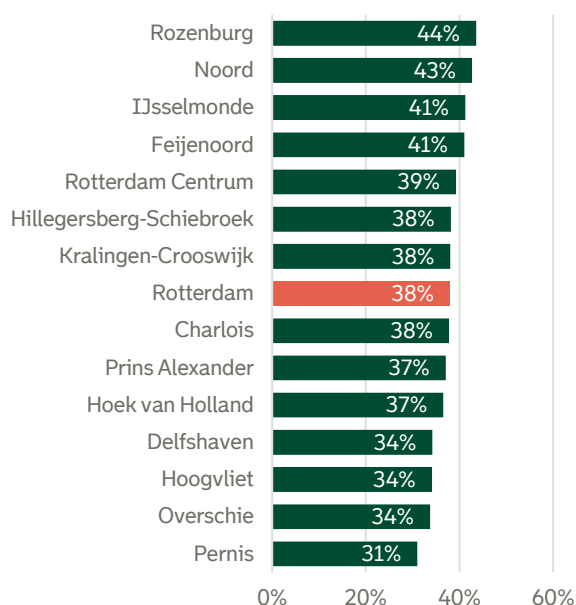
## Datum

7-7-2023



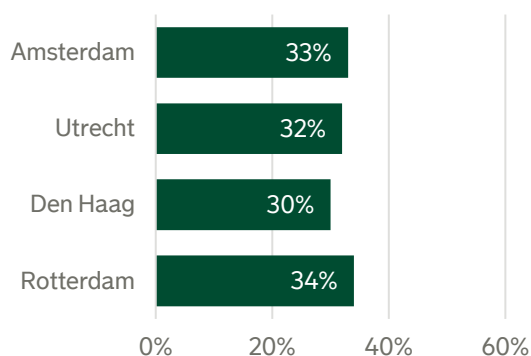
Gemeente  
Rotterdam

**Figuur 2.** Aandeel 65+ dat in het afgelopen jaar minimaal 1 keer is gevallen per gebied (2022)



Tussen de vier grote steden is niet veel verschil in het aandeel ouderen dat is gevallen. Rotterdam scoort wel het minst gunstig van de G4.

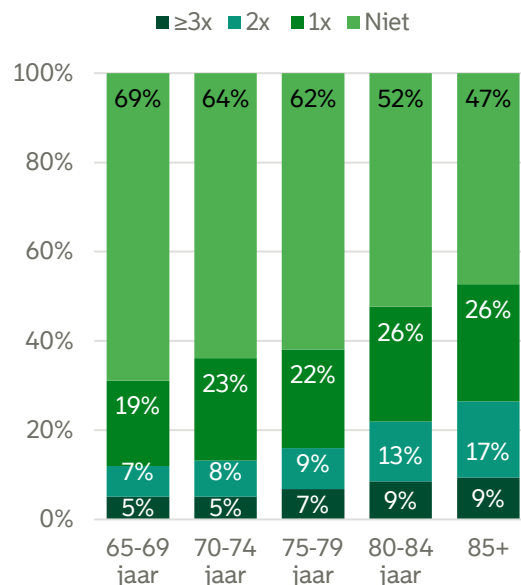
**Figuur 3.** Aandeel 65+ dat 1 keer of meer gevallen is voor de vier grote steden (2020)



## Hoe ouder, hoe meer valongevallen

Het aandeel ouderen dat viel en het aantal valongevallen neemt toe met de leeftijd (zie figuur 4).

**Figuur 4.** Aandeel dat niet, 1 keer, 2 keer of  $\geq 3$  keer is gevallen per leeftijdsgroep (2022)



Mannen vallen minder vaak dan vrouwen (zie tabel 1). Eén op de drie mannen (33%) viel in het afgelopen jaar. Voor vrouwen is dat vier op de tien (42%). Ouderen die alleen wonen, vallen vaker dan ouderen die niet alleen wonen. Dit is niet alleen een effect van leeftijd, want ook bij ouderen van 65 t/m 69 jaar en 75 t/m 79 jaar die alleen wonen, is het aandeel valongevallen hoger dan bij ouderen van deze leeftijd die niet alleen wonen. Vanaf 80 jaar en ouder is er geen verschil in valongevallen en woonsituatie. Ouderen die aangeven moeite te hebben met rondkomen zijn vaker gevallen dan ouderen die hier geen moeite mee ervaren.

**Tabel 1.** Aandeel 65+ dat in het afgelopen jaar minimaal 1 keer is gevallen naar achtergrondkenmerken (2022)

Achtergrondkenmerk	$\geq 1$ keer gevallen
<b>Geslacht</b>	
Man	33%
Vrouw	42%*
<b>Woonsituatie</b>	
Woont alleen	43%*
Woont niet alleen	34%
<b>Rondkomen met inkomen</b>	
Moeite met rondkomen	47%*
Geen moeite met rondkomen	36%

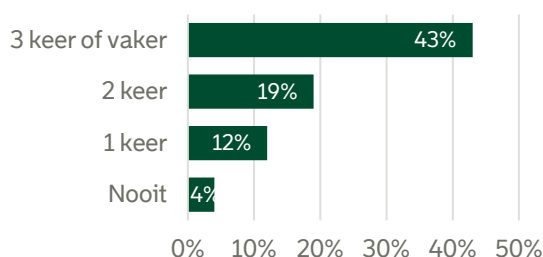
\* Significant verschil ( $p < 0,05$ ).



## Valangst

Angst om te vallen is een risicofactor voor een valongeval. Van de 65-plussers is 10% (erg) vaak bang om te vallen. Het aandeel ouderen met valangst neemt toe naarmate men vaker is gevallen (zie figuur 4).

Figuur 4. Percentage 65+ dat (erg) veel valangst heeft naar het aantal keer dat men gevallen is (2022)



## Meer eenzaamheid bij ouderen die bang zijn om te vallen

Angst om te vallen kan mensen belemmeren om activiteiten buitenshuis te ondernemen. Dit kan ook weer effect hebben op het eenzaamheidsgevoel. Ernstige eenzaamheid komt vaker voor bij ouderen die vaak bang zijn om te vallen (43%) dan bij ouderen die nooit tot soms bang zijn om te vallen (17%).

## Samenhang mobiliteit en vallen

Ouderen met minstens één mobiliteitsbeperking zijn in het afgelopen jaar vaker gevallen dan ouderen zonder mobiliteitsbeperking (53% versus 28%).

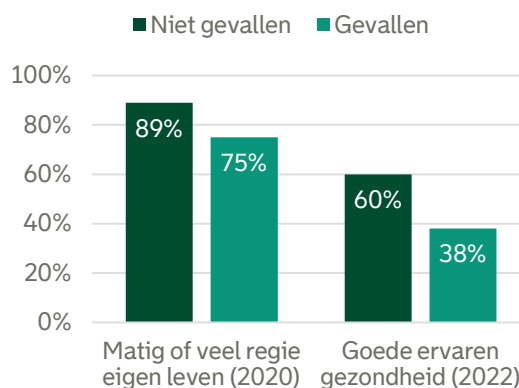
*Mobiliteitsbeperking: minimaal grote moeite met één van de drie items over mobiliteit.*

1. Een voorwerp van 5 kg (bijvoorbeeld een volle boodschappentas) 10 meter dragen
2. Bukken en iets van de grond oppakken
3. 400 meter aan een stuk lopen, zonder stil te staan (zo nodig met stok)

## Kwaliteit van leven minder gunstig bij ouderen met een valongeval

Ouderen die aangeven gevallen te zijn, beoordelen hun gezondheid minder vaak als goed en hebben minder vaak voldoende regie over eigen leven dan mensen die niet gevallen zijn (zie figuur 5).

Figuur 5. Percentage 65+ met matig/veel regie en een goede gezondheid voor mensen die wel en niet gevallen zijn (2022)



## Geen relatie met overmatig drinken

Ouderen die overmatig drinken zijn in het afgelopen jaar niet vaker gevallen dan ouderen die niet overmatig drinken. Van de ouderen die niet drinken of maximaal 1 glas per dag is 36% gevallen. Dit is iets lager dan ouderen die meer dan 1 glas per dag drinken, maar het is geen significant verschil (39%).

*Overmatig drinken:*

*Vrouwen: ≥14 glazen alcohol per week*

*Mannen: ≥21 glazen alcohol per week*

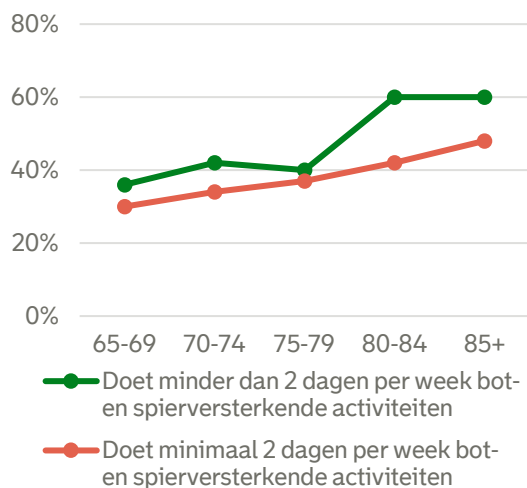
## Meer bewegen minder valongevallen

Ouderen die wekelijks sporten en ouderen die voldoen aan de beweegrichtlijn zijn in het afgelopen jaar minder vaak gevallen dan ouderen die niet wekelijks sporten of niet voldoen aan de richtlijn. Het grootste verschil zien we bij ouderen die op minimaal twee dagen bot- en spierversterkende activiteiten doen. Van de



ouderen die hieraan voldoen is 38% in het afgelopen jaar gevallen, van de ouderen die hier niet aan voldoen, viel 46%.

**Figuur 6. Percentage dat in het afgelopen jaar is gevallen voor mensen die WEL en NIET bot- en spierversterkende activiteiten doen (2022)**



## Landelijk programmaplan Valpreventie in de maak

Het op grote schaal uitvoeren van effectieve valpreventieve activiteiten voor ouderen met een verhoogd valrisico is essentieel om de druk op de zorg te verminderen en zelfredzaamheid van ouderen te behouden. De noodzaak om overall in ons land werk te maken van valpreventie wordt daarom inmiddels breed onderkend. De uitwerking van de preventie-agenda van dit kabinet vindt plaats in het Gezond en Actief leven Akkoord (GALA). Dit akkoord is in januari 2023 ondertekend door VWS, ZN, VGN en GGD-GHOR. 1 van de 15 thema's in GALA is valpreventie.

## Wat doet Rotterdam?

De afgelopen jaren is in Rotterdam ingezet op twee valpreventieprogramma's; Minder vallen Meer bewegen en TOM (Thuis Onbezorgd Mobiel). Samen met o.a. welzijnsorganisaties, fysiotherapeuten, huisartsen en diëtisten wordt het netwerk van valpreventie-experts verder uitgebreid en profiteren steeds meer ouderen van dit aanbod.

In maart 2023 is de landelijke ketenaanpak valpreventie door Veiligheid.NL gepresenteerd.

Samengevat geeft deze ketenaanpak aan dat ouderen met een verhoogd valrisico succesvol worden opgespoord, dat de mate van valrisico in kaart wordt gebracht en dat er voor alle risicocategorieën (laag, matig, hoog valrisico) een passend valpreventief- en beweegaanbod is. Belangrijk is dat partijen elkaar goed weten te vinden.

In 2023 werkt de gemeente Rotterdam samen met partners uit het gemeentelijk- en het zorgdomein aan een integrale aanpak. Samenwerken met bestaande partners en voortbouwen op bestaande netwerkstructuren vormen hierbij belangrijke uitgangspunten.



## Bronnen en verwijzingen

Infographic feiten en cijfers valongevallen 2021, Veiligheid NL

Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen, GGD'en, CBS en RIVM, 2022

Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen, GGD'en, CBS en RIVM, 2012, 2016 en 2020

<https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/gezond-en-vitaal-ouder-worden/valpreventie>

[https://www.veiligheid.nl/actueel/landelijk-programmaplan-valpreventie-de-maak?utm\\_source=nieuwsbrief\\_vnl&utm\\_medium=email&utm\\_term=&utm\\_content=nieuwsbriefval-preventiejul2022&utm\\_campaign=Jul%2019,%202022%202:16:14%20PM](https://www.veiligheid.nl/actueel/landelijk-programmaplan-valpreventie-de-maak?utm_source=nieuwsbrief_vnl&utm_medium=email&utm_term=&utm_content=nieuwsbriefval-preventiejul2022&utm_campaign=Jul%2019,%202022%202:16:14%20PM)

Hoe zijn de vragen gesteld in de Gezondheidsmonitor?

**Hoe vaak bent u in de afgelopen 12 maanden gevallen?**

Nooit, 1 keer gevallen, 2 keer gevallen, 3 of meer keer gevallen

**Bent u gewond geraakt, toen u de laatste keer viel?**

*Zoals een open wond, kneuzing, verstuiking of een botbreuk.*

Ja, Nee

**Bent u bang om te vallen?**

Nooit, Bijna nooit, Soms, Vaak, Erg vaak

**Welke sporten doet u?** Denk aan fitness / conditietraining, tennis, hardlopen, of voetbal.

Hoe is de Gezondheidsmonitor 2022 uitgevoerd?

Voor meer informatie over de uitvoering van de Gezondheidsmonitor 2022 zie:

<https://gezondheidinkkaart.nl/handlers/ballroom.ashx?function=download&id=584>

