



Feitenkaart valongevallen

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 thuis 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.

Lichte toename van het aandeel valongevallen

Ruim één op de drie ouderen (36%) in de hele regio Rotterdam-Rijnmond geeft aan in het afgelopen jaar te zijn gevallen. Een vergelijkbaar aandeel raakte hierbij gewond (37%).

Het aandeel ouderen in de regio dat is gevallen, is in 2022 iets hoger dan in voorgaande jaren (tabel 1). In 2020 is het aandeel, mogelijk vanwege de coronamaatregelen, iets lager. In Krimpen aan den IJssel en in Barendrecht is het aandeel valongevallen in 2022 hoger dan bij de voorgaande drie metingen. In Maassluis en Rotterdam is het aandeel valongevallen in 2022 toegenomen ten opzichte van 2020, maar vergelijkbaar met de metingen van 2016 en 2012.

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.

Vragen over deze feitenkaart mailt u naar gezondheidsmonitor@rotterdam.nl.

Datum

13-12-2023



GGD
Rotterdam-
Rijnmond

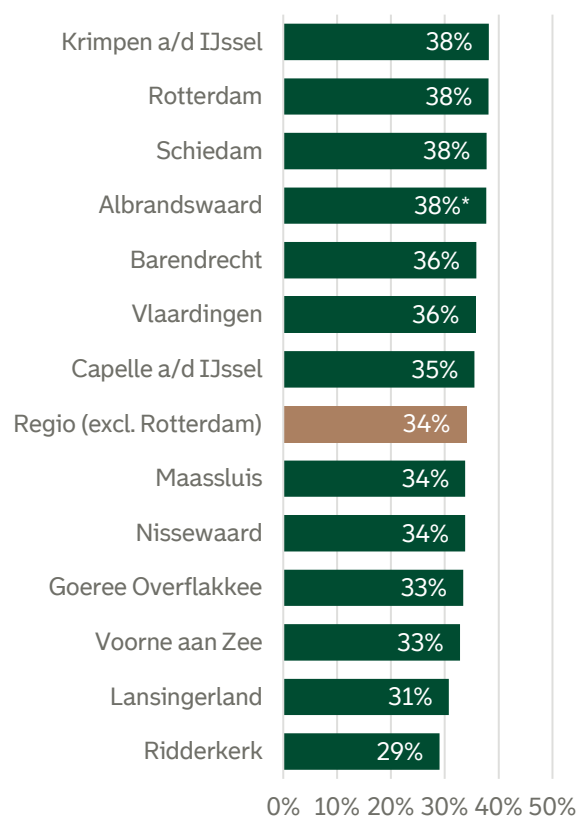
Tabel 1. Percentage 65+ dat in het afgelopen jaar ≥ 1 keer is gevallen per gemeente

	2012	2016	2020	2022
Albrandswaard	32%	34%	35%	38%
Barendrecht	29%	29%	26%	36%*
Capelle aan den IJssel	34%	30%	29%	35%
Goeree Overflakkee	31%	33%	31%	33%
Krimpen aan den IJssel	27%	31%	28%	38%*
Lansingerland	34%	32%	32%	31%
Maassluis	34%	33%	26%	34%*
Nissewaard	32%	31%	31%	34%
Ridderkerk	29%	31%	32%	29%
Rotterdam	36%	37%	34%	38%*
Schiedam	35%	38%	35%	38%
Vlaardingen	32%	36%	32%	36%
Voorne aan Zee	30%	32%	34%	33%
Rotterdam-Rijnmond	34%	34%	33%	36%
Regio excl. Rotterdam	32%	33%	31%	34%

*Het aandeel in 2022 wijkt significant af van 2020

In Ridderkerk is het aandeel ouderen dat is gevallen het laagst (29%), maar dit wijkt niet significant af van het gemiddelde van de regio (34%). Het aandeel valongevallen is in Rotterdam (38%) hoger dan gemiddeld in de regio. In Krimpen aan den IJssel, Schiedam en Albrandswaard is het aandeel vergelijkbaar met Rotterdam, maar hier is vanwege een lager aantal respondenten geen sprake van een significant verschil.

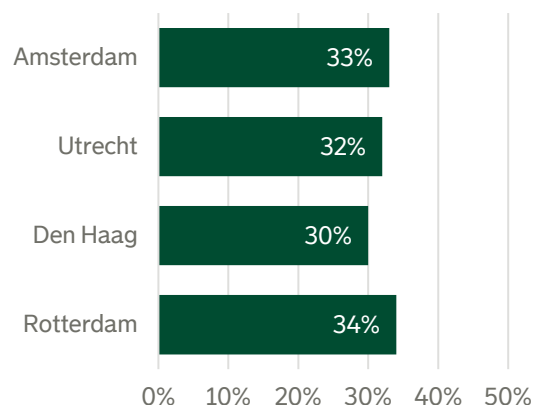
Figuur 1. Percentage 65+ dat in het afgelopen jaar ≥ 1 keer is gevallen per gemeente (2022)



*Het aandeel Wijk significant af van de regio exclusief Rotterdam

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.

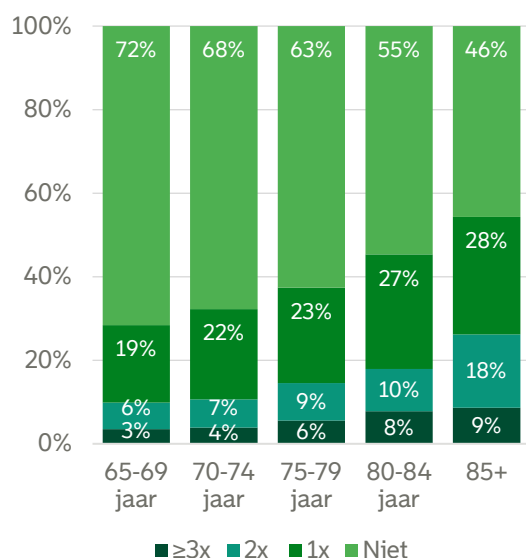
Figuur 2. Percentage 65+ dat ≥ 1 keer is gevallen voor de vier grote steden (2020)



Hoe ouder, hoe meer valongevallen

Het aandeel valongevallen neemt toe met de leeftijd. Dit geldt ook voor het aantal keer dat men is gevallen (zie figuur 3).

Figuur 3. Percentage dat niet, 1 keer, 2 keer of ≥ 3 keer is gevallen per leeftijdsgroep (2022)



Mannen vallen minder vaak dan vrouwen (tabel 2). Van de mannen viel 30% in het afgelopen jaar en van de vrouwen viel 41%. Ouderen die 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.

Tabel 2. Percentage 65+ dat in het afgelopen minimaal 1 keer is gevallen naar achtergrondkenmerken (2022)

Achtergrondkenmerk	≥ 1 keer gevallen
Geslacht	
Man	30%
Vrouw	41%*
Woonsituatie	
Woont alleen	42%*
Woont niet alleen	32%
Rondkomen met inkomen	
Moeite met rondkomen	41%*
Geen moeite met rondkomen	34%

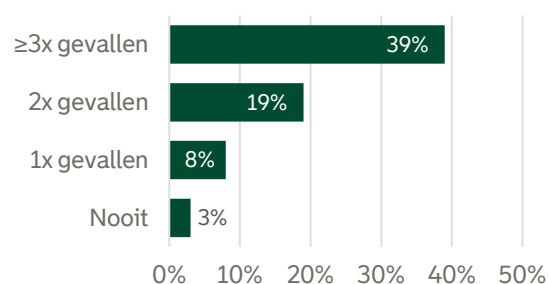
* Significant verschil ($p < 0,05$).

Ouderen die aangeven moeite te hebben met rondkomen zijn vaker gevallen dan ouderen die hier geen moeite mee ervaren.

Valangst

Angst om te vallen is een risicofactor voor een valongeval. Van de 65-plussers is 8% (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



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 (33%) dan bij ouderen die nooit tot soms bang zijn om te vallen (11%).

Samenhang mobiliteit en vallen

Uit de Gezondheidsmonitor van 2020 blijkt dat ouderen met minstens één mobiliteitsbeperking in het afgelopen jaar vaker zijn gevallen dan ouderen zonder mobiliteitsbeperking (52% versus 27%).

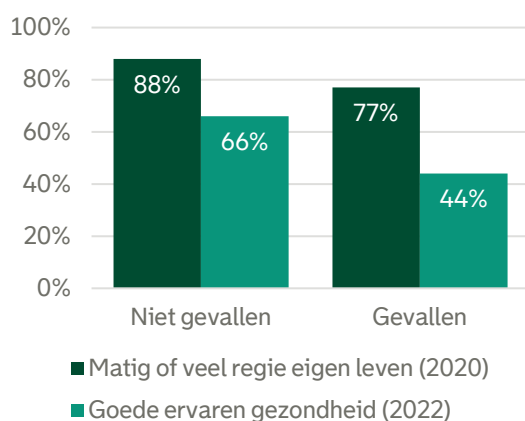
Mobiliteitsbeperking: minimaal grote moeite met één van de drie items over mobiliteit.

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.

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

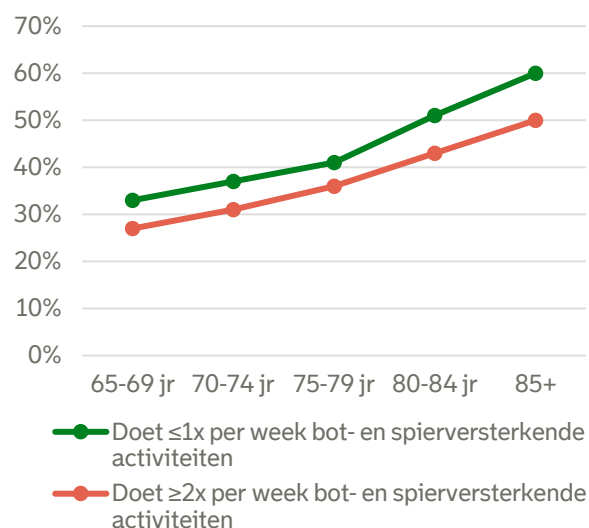


Meer bewegen minder valongevallen

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 voldoen aan het onderdeel bot- en spierversterkende activiteiten van de beweegrichtlijn (figuur 6). Van de ouderen die hieraan

voldoen is 33% in het afgelopen jaar gevallen, van de ouderen die hier niet aan voldoen viel 43%. Voor alle leeftijdsgroepen geldt dat de groep die twee dagen per week of vaker bot- en spierversterkende activiteiten doet minder vaak is gevallen dan de groep die hier niet aan voldoet.

Figuur 6. Percentage dat in het afgelopen jaar is gevallen voor mensen die WEL en NIET aan bot- en spierversterkende activiteiten doen naar leeftijd (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. Eén van de 15 thema's in GALA is valpreventie.

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=nieuwsbriefvalpreventiejul2022&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

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>

