

Valongevallen in Rotterdam

Valongevallen

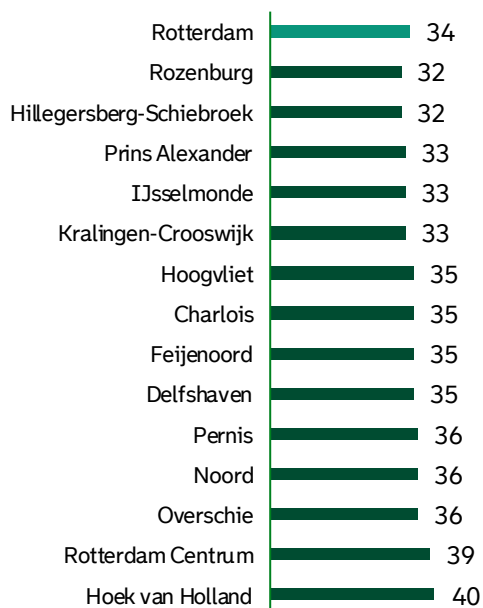
Veel ouderen belanden na een val op de spoedeisende hulp van een ziekenhuis. Het meest voorkomende letsel is: hersenletsel (16%), heupfractuur (14%) en een polsfractuur. Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid, het zelfstandig kunnen wonen en de kwaliteit van leven. De groepen die het grootste risico op een valongeval lopen zijn: ouderen die moeite hebben met bewegen, lopen of balans houden en ouderen die eerder gevallen zijn. Een valpreventie programma kan het aantal valongevallen laten dalen.

Weinig verschil binnen Rotterdam en tussen G4

Ruim één op de drie ouderen (34%) in Rotterdam geeft aan in het afgelopen jaar te zijn gevallen. Een derde van deze groep raakte hierbij gewond (34%). Het aandeel ouderen dat zelf heeft aangegeven gevallen te zijn, is in 2020 iets lager dan het aandeel in 2012 (36%) en 2016 (37%).

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.

Figuur 1. Percentage 65+ dat in het afgelopen jaar minimaal 1 keer is gevallen per gebied



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.

Datum

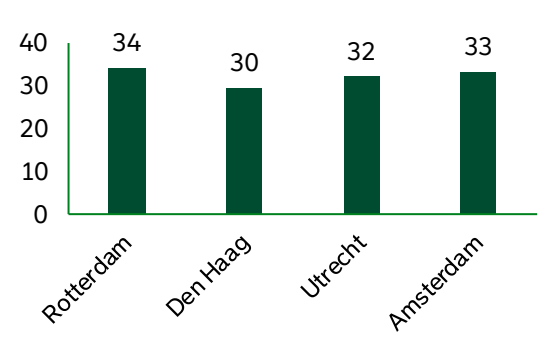
21-9-2022



**Gemeente
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.

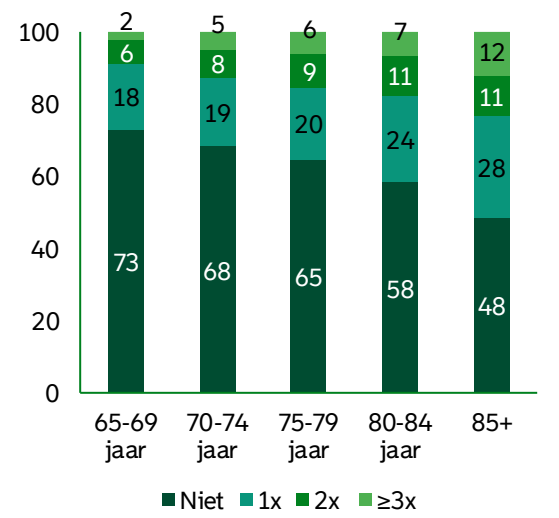
Figuur 2. Percentage 65+ dat 1 keer of meer gevallen is voor de vier grote steden (2020)



Hoe ouder, hoe meer valongevallen

Het aandeel ouderen dat viel en het aantal valongevallen neemt toe met de leeftijd (zie figuur 3).

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



Mannen vallen minder vaak dan vrouwen (zie tabel 1). Van de mannen viel 30% in het afgelopen jaar en van de vrouwen viel 38%. 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. Percentage 65+ dat in het afgelopen minimaal 1 keer is gevallen naar achtergrondkenmerken

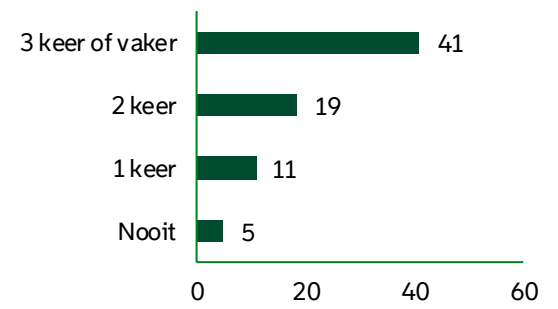
Achtergrondkenmerk	≥ 1 keer gevallen
Geslacht	
Man	30%
Vrouw	38%*
Woonsituatie	
Woont alleen	39%*
Woont niet alleen	31%
Rondkomen met inkomen	
Moeite met rondkomen	41%*
Geen moeite met rondkomen	33%

* 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



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 (35%) dan bij ouderen die nooit tot soms bang zijn om te vallen (14%).

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.

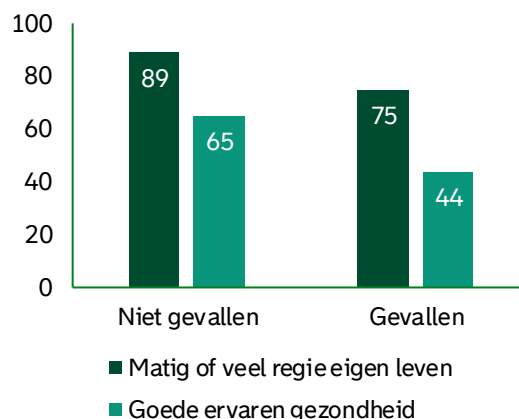
Een voorwerp van 5 kg (bijvoorbeeld een volle boodschappentas) 10 meter dragen

*Bukken en iets van de grond oppakken
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).

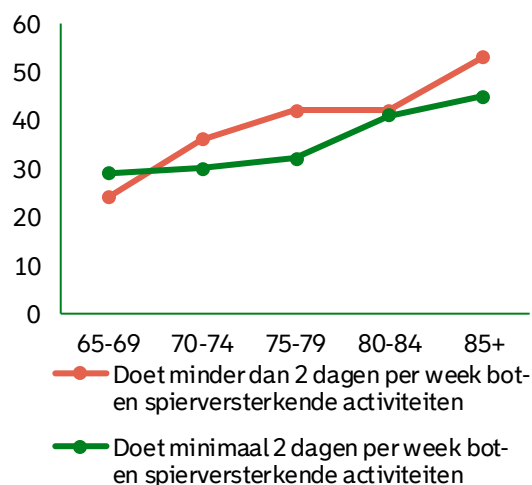
Figuur 5. Percentage 65+ met matig/veel regie en een goede ervaren gezondheid voor mensen die wel en niet gevallen zijn



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 op minimaal twee dagen bot- en spierversterkende activiteiten doen. Van de ouderen die hieraan voldoen is 32% in het afgelopen jaar gevallen, van de ouderen die hier niet aan voldoen, viel 39%.

Figuur 6. Percentage dat in het afgelopen jaar is gevallen voor mensen die WEL en NIET bot- en spierversterkende activiteiten doen naar leeftijdsgroep



Landelijk programmaplan Valpreventie in de maak

Het op grote schaal uitvoeren van effectieve valpreventie activiteiten voor ouderen met een verhoogd valrisico is essentieel om de druk op de zorg te verminderen en zelfredzaamheid van ouderen te behouden. Het kabinet heeft deze maatregel opgenomen in het Coalitieakkoord en vanaf 2023 zal valpreventie in Nederland breed in de praktijk worden gebracht. Het programmaplan hiervoor is in de maak.

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. Rotterdam volgt de landelijke ontwikkelingen op de voet om zo snel te kunnen anticiperen op nieuwe (financierings) ontwikkelingen.

Bronnen en verwijzingen

Infographic feiten en cijfers valongevallen 2019, Veiligheid NL

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

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

<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=nieuws-briefvalpreventiejul2022&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 2020 uitgevoerd?

Voor meer informatie over de uitvoering van de Gezondheidsmonitor 2020 zie:

<https://gezondheidinkkaart.nl/handlers/ballroom.ashx?function=download&id=485>

