



GGD  
Amsterdam



Valongevallen bij ouderen in Amstelland

2020

## Valongevallen in 2020

Bij 65-plussers hebben valongevallen veel impact op de zelfredzaamheid, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven. Ook de medische kosten zijn aanzienlijk. Daarom is valpreventie bij ouderen een belangrijk thema in de gemeenten in de regio Amstelland. Tot de regio Amstelland behoren Aalsmeer, Amstelveen, Diemen, Ouder-Amstel en Uithoorn. Het grootste risico op een valongeval hebben ouderen met mobiliteitsproblemen, zoals verminderde spierkracht en balans, en ouderen die eerder gevallen zijn. Andere belangrijke risicofactoren voor valongevallen bij ouderen zijn onder andere medicijngebruik, duizeligheid en een verminderd gezichtsvermogen. Daarnaast spelen omgevingsfactoren binnens- of buitenshuis een rol, zoals losliggende kledjes of scheve stoeptegels. Hoe groot is het probleem van valongevallen in de Amstellandgemeenten en wat zijn risicogroepen? De cijfers in deze factsheet zijn afkomstig uit de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020.

34% van alle 65-plussers in Amstelland is in 2020 gevallen



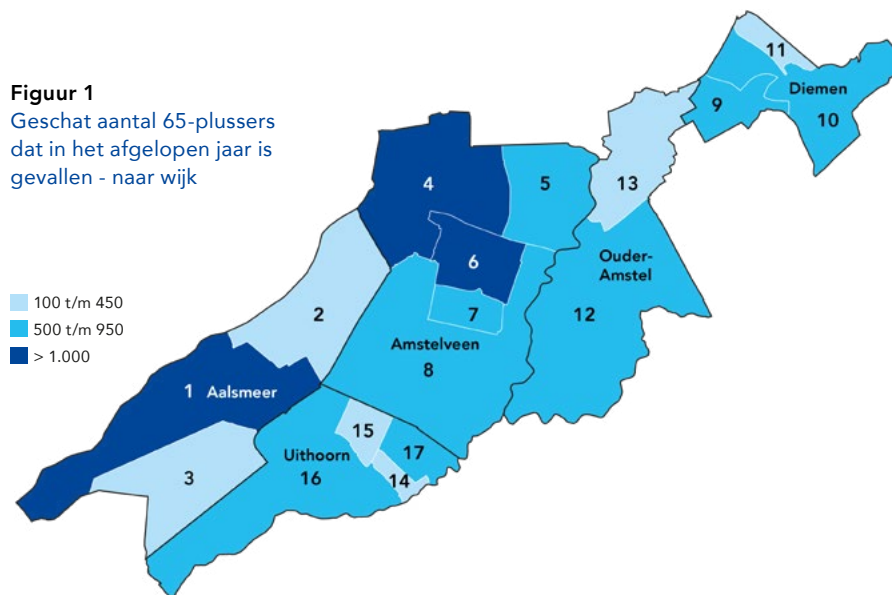
### Een derde 65-plussers gevallen

In de regio Amstelland is in 2020 een derde (34%) van alle 65-plussers gevallen. 40% van hen heeft daarbij letsel opgelopen. Twaalf procent van de ouderen is twee of meer keer gevallen.

Figuur 1

Geschat aantal 65-plussers dat in het afgelopen jaar is gevallen - naar wijk

100 t/m 450  
500 t/m 950  
> 1.000



### Meeste valongevallen in Amstelveen

Het percentage 65-plussers dat is gevallen, is in alle gemeenten ongeveer gelijk. Als we binnen gemeenten naar wijken kijken, zien we wel verschillen. Zo is het percentage valongevallen in Aalsmeer hoger dan in Kudelstaart en Oosteinde. En in Diemen-Noord is het percentage valongevallen iets lager dan in de andere wijken in Diemen. Amstelveen telt van alle Amstellandgemeenten het hoogste aantal valongevallen: 5.500 ouderen waren één of meer keer gevallen. Vooral de wijken Keizer Karelpark/Groenelaan (1.600) en Amstelveen Noord-West (1.400) scoren hoog. Hier wonen dan ook de meeste 65-plussers. Ouder-Amstel had in 2020 het kleinste aantal valongevallen: zo'n 900 ouderen maakten een valongeval mee.

Tabel 1 Valongevallen onder 65-plussers naar gemeente en wijk in de regio Amstelland (%)

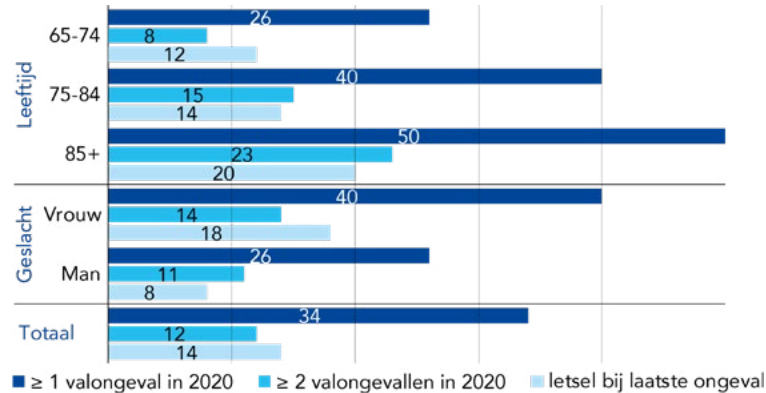
Gemeente	Aalsmeer				Amstelveen					Diemen			Ouder-Amstel			Uithoorn						
	Totaal	Aalsmeer	Kudelstaart en Kalslagen	Oosteinde	Totaal	Amstelveen Noord-West	Amstelveen Noord-Oost	KeizerKarelpark/Groenelaan	Waardhuizen/Middenhoven	Amstelveen Zuid-West	Totaal	Diemen-Zuid	Diemen-Centrum	Diemen-Noord	Totaal	Ouderkerk aan de Amstel	Duivendrecht	Totaal	Centrum/Thamerdal	Legmeer	Meerwijk/De Kwakel	Zuidelwaard/bedrijventerrein/Europarei
1 of meer keer gevallen	32	38	29	25	34	34	38	35	32	31	36	37	42	28	32	32	33	33	34	31	33	34
2 of meer keer gevallen	11	15	7	7	12	12	14	13	13	8	15	16	15	12	13	13	13	12	10	14	10	13

Rood: Ongunstiger dan de overige wijken in de gemeente Groen: Gunstiger dan de overige wijken in de gemeente

## Vrouwen en oudste inwoners vallen vaakst

Vrouwen vallen vaker dan mannen, ook als we rekening houden met de leeftijdsopbouw. De oudste leeftijdsgroep loopt het grootste risico op vallen en op letsel bij een valongeval. De helft van de 85-plussers is in 2020 gevallen, 23% van de 85-plussers maakte twee of meer keer een valongeval mee en 20% liep letsel op bij een valongeval.

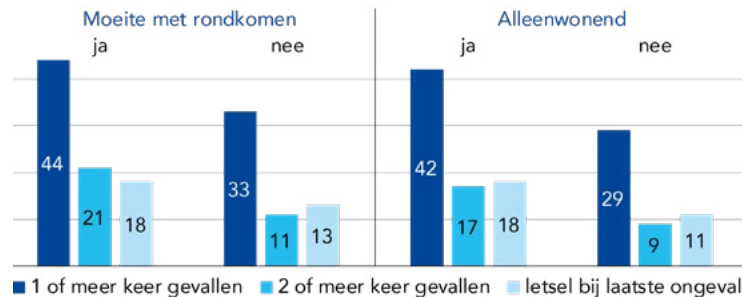
**Figuur 2**  
Valongevallen onder 65-plussers in Amstelland naar geslacht en leeftijd (%)



## Ook 65-plussers die moeite hebben met rondkomen en alleenwonenden zijn risicogroepen

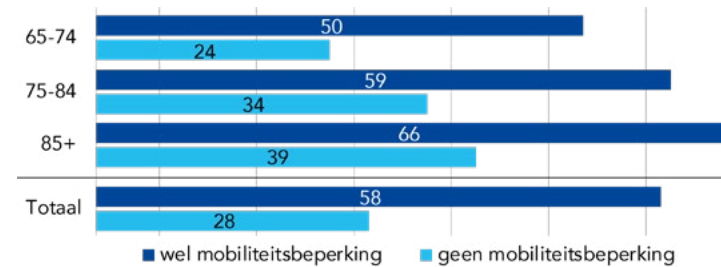
Ouderen die moeite hebben om financieel rond te komen en alleenwonende 65-plussers lopen een groter risico op vallen, ook als we corrigeren voor leeftijd en geslacht. Ook ouderen met een minimuminkomen en laagopgeleide ouderen zijn in 2020 vaker gevallen, maar daarvoor zijn geslacht en leeftijd een verklaring. Blijkbaar zijn er relatief meer vrouwen en oudere ouderen onder de minima en de laagopgeleiden. Wat blijkt nog meer? Ouderen met een niet-westerse migratieachtergrond zijn even vaak gevallen als ouderen met een Nederlandse of westerse migratieachtergrond. Ook lopen zij even vaak letsel op bij een valongeval.

**Figuur 3**  
Valongevallen onder 65-plussers in Amstelland naar financiële en woonsituatie (%)



## Meer valongevallen bij ouderen met mobiliteitsbeperking

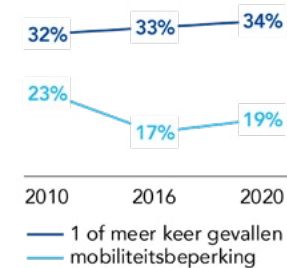
Meer dan de helft (58%) van de 65-plussers met een mobiliteitsbeperking is 1 of meer keer gevallen, tegen 28% van de 65-plussers zonder beperking. Van alle 65-plussers heeft 18% een mobiliteitsbeperking en gebruikt 16% een hulpmiddel bij het lopen. Deze percentages verschillen niet per gemeente of wijk. Van de 85-plussers rapporteert de helft (48%) een mobiliteitsbeperking en gebruikt meer dan de helft een hulpmiddel bij het lopen, vaak een rollator. Jaarlijks belanden veel ouderen bij de eerste hulp met ernstig letsel na een val met hun rollator.



**Figuur 4**  
Percentage ouderen in Amstelland met en zonder mobiliteitsbeperking dat in 2020 is gevallen, naar leeftijd (%)

## Trend vanaf 2010

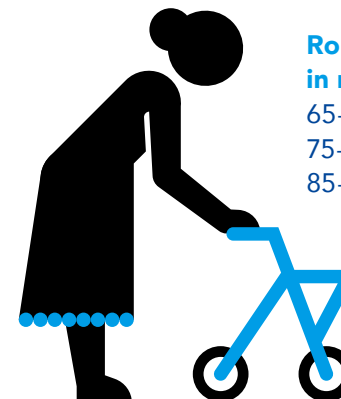
Hoewel het percentage ouderen met een mobiliteitsbeperking in de regio Amstelland is gedaald ten opzichte van 2010, is het percentage valongevallen niet significant veranderd.



**Figuur 5**  
Trends in valongevallen en mobiliteitsbeperkingen tussen 2010 en 2020 bij 65-plussers in Amstelland (%)

## Rollatorgebruik door ouderen in regio Amstelland

65-74 jaar 3%  
75-84 jaar 11%  
85-plussers 43%



## Valpreventie

Om valongevallen zoveel mogelijk te voorkomen, is het van belang om effectieve beweegprogramma's in te zetten en de doelgroep te bereiken. Er is een gevarieerd aanbod van effectief bewezen, laagdrempelige, valpreventiecurssussen voor verschillende doelgroepen ouderen beschikbaar. Dit zijn beweeginterventies gericht op kracht, balans en coördinatie. Daarnaast komen ook andere risicofactoren voor valongevallen aan bod, zoals visusproblemen, medicijngebruik en onveilige situaties in huis. Deze valpreventiecurssussen zijn opgenomen in de aanvullende verzekering van een aantal zorgverzekeraars. Maar welke mensen hebben al zo'n cursus valpreventie gevolgd? En hoeveel en welke mensen willen nog graag zo'n cursus volgen?

5% van alle 65-plussers heeft een cursus valpreventie gevolgd



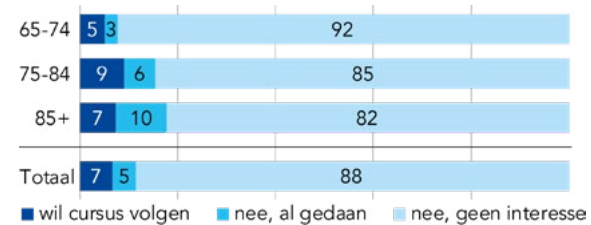
### Ruim 2.000 ouderen interesse in cursus valpreventie

Van alle 65-plussers in Amstelland heeft 5% een cursus valpreventie gevolgd. Dat zijn ca. 1.600 mensen. Daarnaast heeft 7% interesse in een dergelijke cursus. Verreweg de meerderheid (88%) van alle 65-plussers heeft geen interesse in een dergelijke cursus. Minima en laagopgeleiden hebben

even vaak meegedaan met en hebben evenveel interesse in een cursus valpreventie als gemiddeld. De deelname onder ouderen met een niet-westerse migratieachtergrond is iets lager dan gemiddeld, zij hebben echter wel evenveel belangstelling voor een cursus. Mensen hebben vaak pas interesse in een cursus als ze een keer gevallen zijn, zo blijkt uit landelijk onderzoek. In heel Nederland is het bereik van de cursussen volgens VeiligheidNL zo'n 1,5%.

### Hoogste deelname aan cursus valpreventie in Ouder-Amstel

Het percentage ouderen dat een cursus valpreventie gedaan heeft, is het hoogst in Ouder-Amstel (9%). In Aalsmeer, Amstelveen en Diemen volgde 4% van de 65-plussers zo'n cursus en in Uithoorn 5%. Als we naar absolute aantallen ouderen kijken, dan zien we dat meer dan de helft van alle ouderen die aan een cursus hebben deelgenomen, in Amstelveen woont (700). Hier is ook het aantal mensen met interesse in een cursus valpreventie het hoogst (1200). In deze gemeente is de populatie 65-plussers dan ook het grootst.



**Figuur 6**  
Deelname aan en interesse in cursus valpreventie onder 65-plussers in Amstelland (%)

**Tabel 2** Geschat aantal 65-plussers per gemeente dat een valongeval meemaakte, letsel opliep bij een valongeval, deelnam aan of interesse heeft in een cursus valpreventie

	Aalsmeer	Amstelveen	Diemen	Ouder-Amstel	Uithoorn
1 of meer keer gevallen	1800	5500	1700	900	1800
2 of meer keer gevallen	600	2000	650	350	650
Letsel bij laatste valongeval	550	1000	550	350	700
Cursus valpreventie gedaan	250	700	150	250	250
Interesse in cursus valpreventie	300	1200	300	250	300

## Tot slot

Valpreventie is van belang voor het bevorderen van de gezondheid en het welbevinden van 65-plussers. Omdat valincidenten veroorzaakt kunnen worden door verschillende factoren, is een multifactoriële aanpak noodzakelijk. Het inzetten van effectief bewezen beweeginterventies, aanpassingen in en om huis, medicatiebewaking, aanpak van visus- en voetproblemen en veilig rollatorgebruik dragen bij aan het voorkomen van valongevallen.

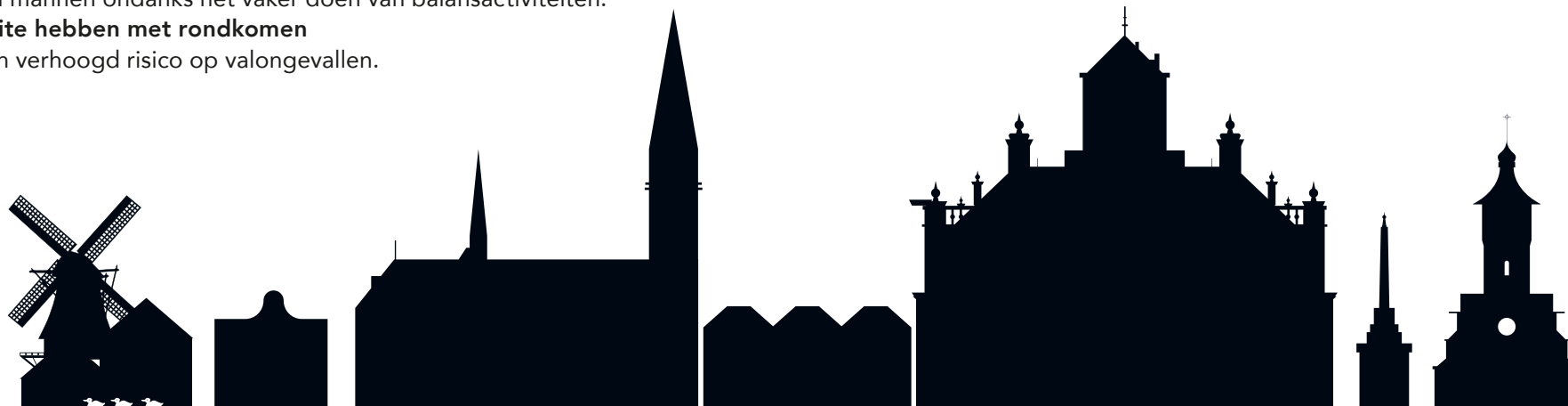
### Op welke doelgroepen moeten we ons richten?

- **Ouderen die het afgelopen jaar al een keer gevallen zijn en/of die mobiliteitsproblemen hebben**  
Zij lopen het meest risico op valongevallen.
- **85-plussers**  
Zij vallen het vaakst en lopen ook het meeste risico op letsel bij vallen. Voor hen is het van belang is dat cursussen dichtbij huis georganiseerd worden en in kleine groepen.
- **Vrouwen van 65 jaar of ouder**  
Zij vallen vaker dan mannen ondanks het vaker doen van balansactiviteiten.
- **Ouderen die moeite hebben met rondkomen**  
Ook zij hebben een verhoogd risico op valongevallen.

Het is goed om het valpreventiebeleid zoveel mogelijk te intensiveren in wijken waar relatief veel ouderen wonen en het aanbod aan te passen aan lokale doelgroepen. Een eerste stap is bewustwording en kennisvergroting over valrisico's, zowel onder ouderen zelf als onder mantelzorgers en professionals. Samenwerking tussen professionals uit zorg en welzijn is essentieel voor een effectieve aanpak valpreventie. Het is belangrijk dat professionals een verhoogd valrisico bij ouderen tijdig signaleren, zodat zij hen door kunnen verwijzen naar valpreventieaanbod en andere valrisicofactoren kunnen aanpakken.

### Achtergrondinformatie en tips

- [veiligheid.nl/valpreventie/over-valpreventie/wat-werkt-in-valpreventie](https://veiligheid.nl/valpreventie/over-valpreventie/wat-werkt-in-valpreventie)
- [loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/gezond-en-vitaal-ouder-worden/valpreventie](https://loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/gezond-en-vitaal-ouder-worden/valpreventie)



**GGD Amsterdam**

Afdeling Gezond Leven

Augustus 2022

**Redactie** Francisca Flinterman, Henriëtte Dijkshoorn,  
Marjo de Vet, Annelies Krikke

**E-mail** [gezondleven@ggd.amsterdam.nl](mailto:gezondleven@ggd.amsterdam.nl)  
**Website** [ggd.amsterdam.nl](https://ggd.amsterdam.nl)

**Vormgeving** Vorm de Stad - Suzanne Serton  
**Fotografie** Annelies van Brink

**Meer informatie en cijfers**  
[ggdgezondheidinbeeld.nl](https://ggdgezondheidinbeeld.nl), [ggd.amsterdam.nl/agm](https://ggd.amsterdam.nl/agm)