



GGD
Amsterdam

DOUGLAS

Valongevallen bij ouderen in Amsterdam

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 het voorkomen van valongevallen een prioriteit van de gemeente Amsterdam. Het grootste risico op een valongeval hebben ouderen met mobiliteitsproblemen, zoals verminderde spierkracht en balans, en ouderen die eerder gevallen zijn. Andere belangrijke oorzaken van valongevallen bij ouderen zijn onder andere medicijngebruik, duizeligheid en een verminderd gezichtsvermogen. Daarnaast spelen omgevingsfactoren binnens- of buitenshuis een rol, zoals losliggende kleding of scheve stoeptegels. Hoe groot is het probleem van valongevallen in Amsterdam en wat zijn risicogroepen? De cijfers in deze factsheet zijn afkomstig uit de Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2020.

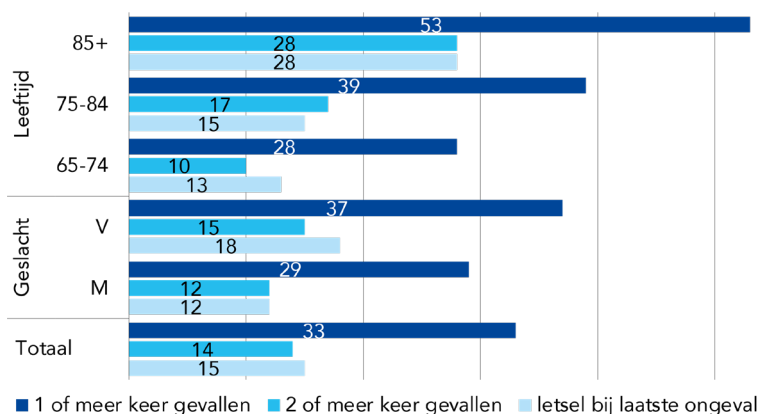
Van de Amsterdamse 65-plussers is een derde gevallen

Een derde (33%) van alle 65-plussers uit Amsterdam is het afgelopen jaar gevallen en 15% heeft letsel opgelopen bij een valongeval. Van alle 65-plussers is 14% het afgelopen jaar 2 of meer keer gevallen. Onder 85-plussers is dit percentage twee keer zo hoog, 28%.

Vrouwen en oudste inwoners vallen het vaakst

Vrouwen vallen iets 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. Meer dan de helft van de 85-plussers is in 2020 gevallen en ruim een kwart liep letsel op bij een valongeval.

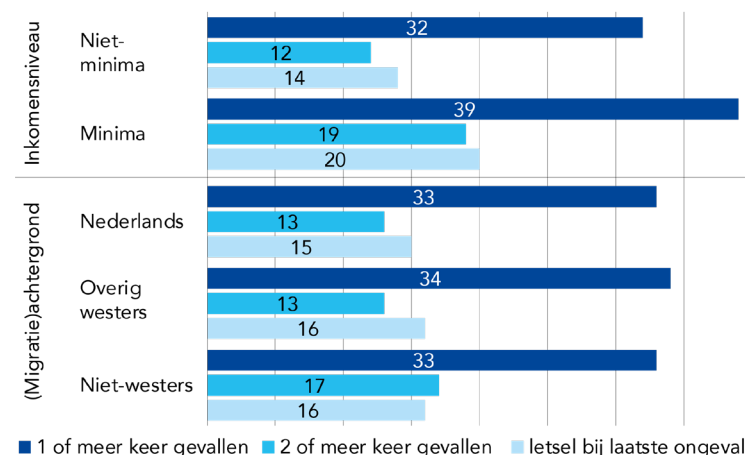
Figuur 1
Valongevallen onder 65-plussers in Amsterdam naar geslacht en leeftijd (%)



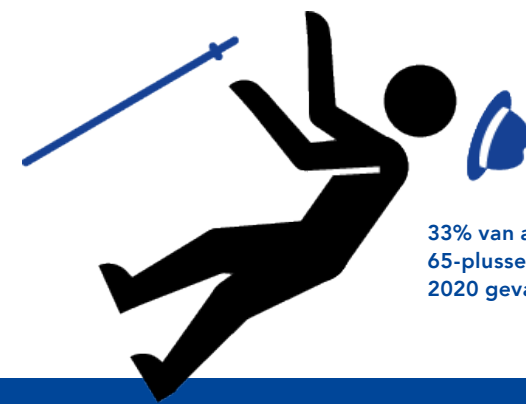
Ook 65-plussers met minimuminkomen risicogroep

Ouderen met een minimuminkomen lopen een groter risico op valongevallen dan mensen met een hoger inkomen. Ook 65-plussers die moeite hebben om rond te komen, vallen vaker. Dat is ook zo als we rekening houden met leeftijd en geslacht.

Wat blijkt verder? Laagopgeleide ouderen zijn in 2020 vaker twee of meer keer gevallen dan middelbaar- of hoogopgeleiden. Dit komt doordat er onder laagopgeleide ouderen meer vrouwen zijn en zij gemiddeld genomen een hogere leeftijd hebben en een lager inkomen. En ouderen met een niet-westerse migratieachtergrond zijn vaker twee of meer keer gevallen dan ouderen met een Nederlandse of westerse migratieachtergrond. Daarvoor zijn leeftijd, geslacht en inkomen slechts een gedeeltelijke verklaring.



Figuur 2
Valongevallen onder 65-plussers in Amsterdam naar inkomen en (migratie) achtergrond (%)

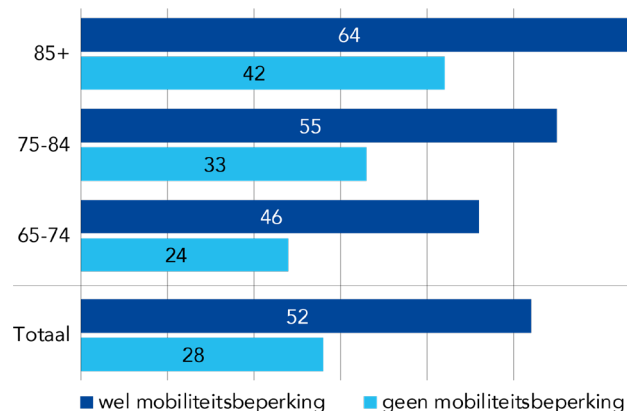


33% van alle 65-plussers is in 2020 gevallen

Meer valongevallen bij ouderen met mobiliteitsbeperking

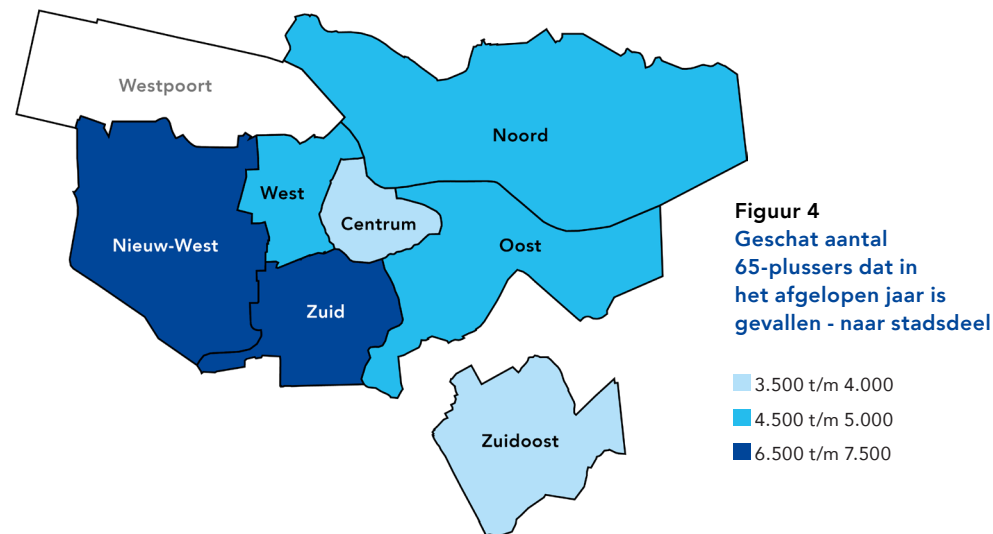
Van de 65-plussers met een mobiliteitsbeperking is 52% 1 of meer keer gevallen, tegen 28% van de 65-plussers zonder beperking. Bijna een kwart van alle 65-plussers (23%) heeft een mobiliteitsbeperking en 16% gebruikt een hulpmiddel bij het lopen. Van de 85-plussers rapporteert zelfs de helft een mobiliteitsbeperking 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 3
Ouderen in Amsterdam met en zonder mobiliteitsbeperking die in het afgelopen jaar zijn gevallen - naar leeftijd (%)



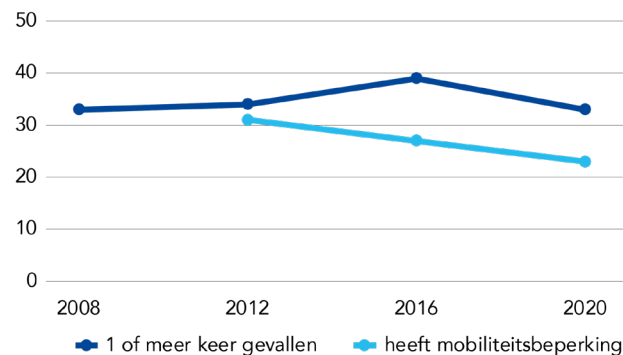
Meeste valongevallen in Zuid en Nieuw-West

Het percentage ouderen dat is gevallen, verschilt niet tussen stadsdelen of gebieden. Echter, het absolute aantal ouderen dat in het afgelopen jaar is gevallen, varieert wel. In de stadsdelen Zuid (7.500) en Nieuw-West (6.500) komen de meeste valongevallen voor, in Zuidoost (3.500) de minste. Dit heeft vooral te maken met de leeftijdsopbouw van de stadsdelen.



Trend vanaf 2008

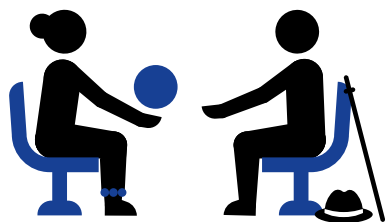
Het percentage valongevallen in Amsterdam is lager dan in 2016. Tussen 2008 en 2016 zagen we juist een toename. Het percentage ouderen met een mobiliteitsbeperking daalde in de loop van de jaren.



Figuur 5
Trends in valongevallen en mobiliteitsbeperkingen tussen 2008 en 2020 bij 65-plussers in Amsterdam (%)

Valpreventie

Om valongevallen zoveel mogelijk te voorkomen, zet de gemeente Amsterdam sinds 2017 in op valpreventie. Onder de noemer 'Laat je niet vallen' is de aanpak enerzijds gericht op bewustwording en kennisvergroting over valrisico's, zowel onder ouderen zelf als onder mantelzorgers en professionals. Anderzijds wordt een aanbod gerealiseerd van valpreventietrainingen voor ouderen gericht op kracht, balans en coördinatie. In de trainingen is ook aandacht voor andere valrisico's, zoals visusproblemen, medicijngebruik en onveilige situaties in huis. Daarnaast wordt aandacht besteed aan het veilig gebruik van rollators. In alle 7 stadsdelen is een gevarieerd aanbod van laagdrempelige trainingen voor verschillende doelgroepen ouderen beschikbaar.



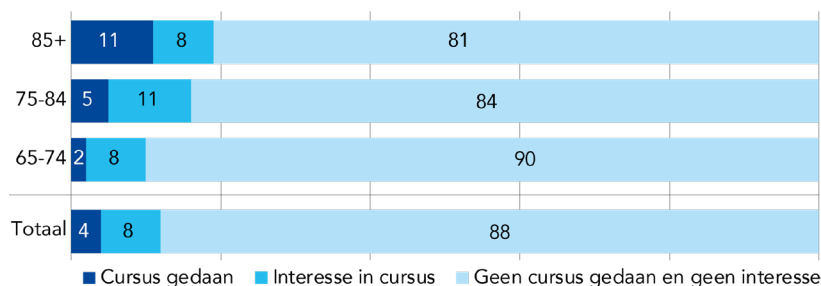
4% van alle 65-plussers volgde een cursus valpreventie

Deze effectief bewezen interventies voor valpreventie zijn opgenomen in de aanvullende dekking van de minimapolis en ook in de aanvullende verzekering van een aantal verzekeringsmaatschappijen. Maar welke mensen hebben al een cursus valpreventie gevolgd? En hoeveel mensen willen nog zo'n cursus volgen?

Meerderheid heeft geen interesse in cursus valpreventie

Van alle 65-plussers volgde 4% een cursus valpreventie. Dat zijn circa 3.900 mensen. Daarnaast heeft 8% interesse (circa 8.600 ouderen) in een dergelijke cursus. Van hen is meer dan de helft jonger dan 75 jaar, zo'n 4.800 mensen. Verreweg de meerderheid (88%) van alle 65-plussers heeft geen interesse in een valpreventiecursus. Minima, laagopgeleiden en ouderen met een niet-westerse migratieachtergrond hebben even vaak meegedaan met en evenveel interesse in een cursus valpreventie als gemiddeld. 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%.

Figuur 6
Deelname aan en interesse in cursus valpreventie onder 65-plussers in Amsterdam

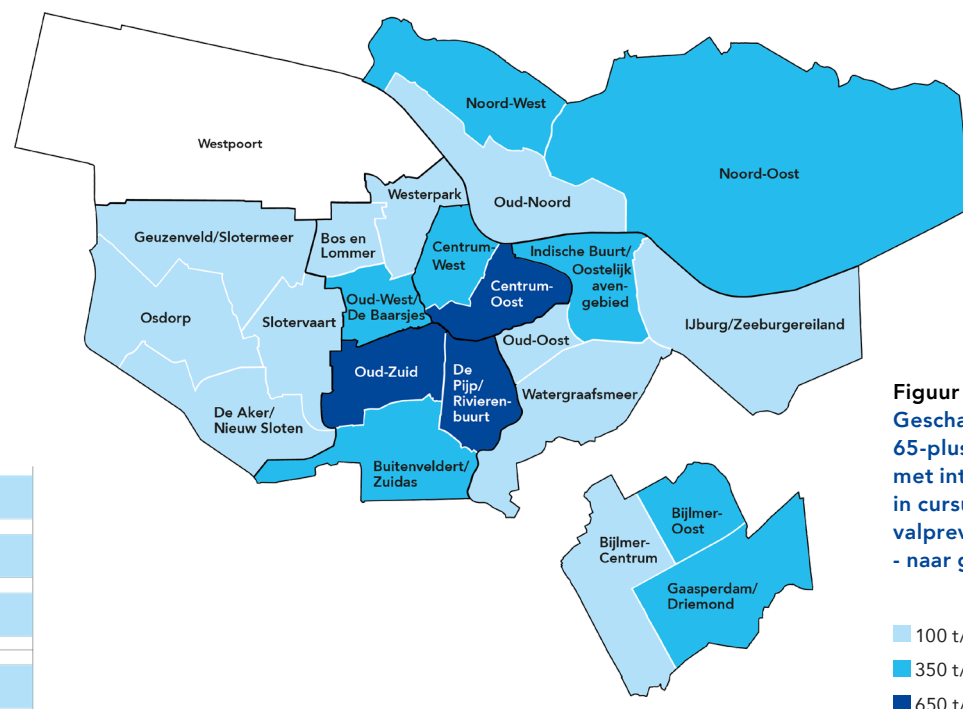


Geen verschil in deelname aan valpreventietraining tussen stadsdelen

Het percentage ouderen dat een valpreventietraining gedaan heeft, verschilt niet tussen de stadsdelen. Maar we zien wel verschillen in het aantal ouderen dat heeft deelgenomen aan of interesse heeft in een cursus tussen de stadsdelen. Een kwart van alle 65-plussers die een cursus hebben gedaan, woont in stadsdeel Zuid. Hier is ook het aantal mensen met interesse in een cursus valpreventie het hoogst. In dit stadsdeel is de populatie 65-plussers dan ook het grootst en is de afgelopen jaren het intensiefst ingezet op valpreventie. Kijken we op gebiedsniveau dan zijn er vooral in De Pijp/Rivierenbuurt (950), Oud-Zuid (850) en Centrum-Oost (800) veel geïnteresseerden. Opvallend is dat ondanks het grote aantal valongevallen in Nieuw-West, het aantal mensen met interesse in een cursus valpreventie daar niet zo hoog is.

Tabel 1 Geschat aantal 65-plussers dat heeft deelgenomen aan, of is geïnteresseerd in, cursus valpreventie - naar stadsdeel

	Totaal	Centrum	West	Nieuw-West	Zuid	Oost	Noord	Zuidoost
Cursus gedaan	3.900	400	200	600	1.000	600	600	500
Interesse in cursus	8.600	1.300	800	1.100	2.200	1.000	1.000	1.200



Figuur 7
Geschat aantal 65-plussers met interesse in cursus valpreventie - naar gebied

Tot slot

Valpreventie is van belang voor het bevorderen van de gezondheid en het welbevinden van 65-plussers. Gemeente Amsterdam kiest voor een multifactoriële aanpak van valpreventie en het inzetten van effectief bewezen interventies. Daarbij is de samenwerking van professionals rondom ouderen essentieel.

Op welke doelgroepen moeten we ons richten?

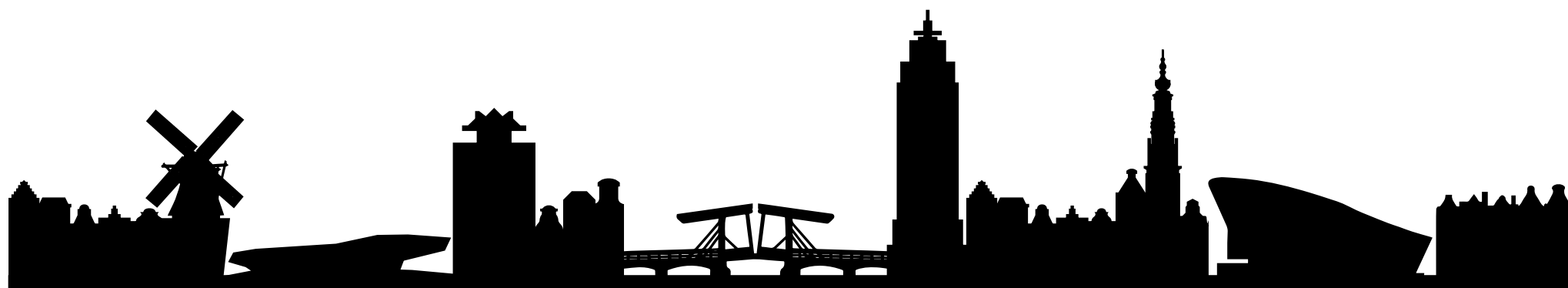
- **Ouderen die het afgelopen jaar al een keer gevallen zijn en/of die mobiliteitsproblemen hebben**
Zij lopen het meest risico op valongevallen.
- **85-plussers**
Zij vallen het vaakst en lopen ook het meeste risico op letsel bij vallen. Voor hen is het van belang is dat cursussen dichtbij huis georganiseerd worden en in kleine groepen.
- **Vrouwen van 65 jaar of ouder**
Zij vallen vaker dan mannen ondanks het vaker doen van balansactiviteiten.
- **Ouderen die moeten rondkomen van een minimuminkomen**
Voor hen is het belangrijk dat valpreventie opgenomen blijft in de minimapolis van Zilveren Kruis.

Het is goed om het valpreventiebeleid zoveel mogelijk te intensiveren in gebieden waar relatief veel ouderen met een laag inkomen wonen, zoals Nieuw-West, en het aanbod aan te passen aan de lokale doelgroepen.

Tenslotte blijft bewustwording over het risico op een val, en over de mogelijkheden van het verkleinen van dit risico, erg belangrijk. Het vereist aandacht voor het belang van kracht- en balansoefeningen, een veilige omgeving binnens- en buitenshuis, goed schoeisel, goede brillen, veilige rollators, veilig medicijngebruik, etc.

Achtergrondinformatie en tips

- laatjenietvallen.nl
- veiligheid.nl/valpreventie/over-valpreventie/wat-werkt-in-valpreventie
- loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/gezond-en-vitaal-ouder-worden/valpreventie



GGD Amsterdam

Afdeling Gezond leven

Juni 2022

Redactie

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

E-mail

gezondleven@ggd.amsterdam.nl

Website

ggd.amsterdam.nl

Vormgeving Vorm de Stad

Fotografie Fotobank Amsterdam, Sanne Couprie

Meer informatie en cijfers

ggdgezondheidinbeeld.nl, ggd.amsterdam.nl/agm