



GGD
Amsterdam



**Valongevallen bij
65-plussers
in Amsterdam
inzicht en preventie**

Vallen kan grote gevolgen hebben voor 65-plussers. Zowel voor henzelf als voor de maatschappij. Een val kan impact hebben op de zelfredzaamheid en de kwaliteit van leven.

Door het vroegtijdig opsporen en herkennen van valrisico's, kunnen veel valincidenten voorkomen worden. Het programma Vitaal Ouder Worden werkt aan vier speerpunten: valpreventie, lichamelijke vitaliteit, mentale veerkracht en een gezonde leefomgeving.

Valpreventie

De ketenaanpak Valpreventie zorgt ervoor dat inwoners met een valrisico vroegtijdig worden opgespoord en op de juiste plek voor ondersteuning terecht kunnen. Dat kan variëren van laagdrempelig beweegaanbod in de sociale basis tot maatwerk valpreventieve interventies door geschoolde professionals. Binnen de ketenaanpak worden inwoners en professionals- uit de brede sociale basis, de valpreventieve interventies en het medisch domein met elkaar verbonden.

Lichamelijke vitaliteit

Voldoende lichaamsbeweging en een gezond voedingspatroon zijn cruciaal voor het behouden van fysieke en mentale gezondheid en vermindert het risico op vallen. We stimuleren en agenderen een divers sport- en beweegaanbod en een gezond voedingspatroon. Vitaal Ouder Worden werkt samen met Sport en Bos om het beweegaanbod toegankelijk en betaalbaar te maken voor iedereen.



Mentale Veerkracht

Veerkracht is essentieel om goed om te gaan met uitdagingen bij het ouder worden, zoals gezondheidsproblemen, verlies van dierbaren en andere levensveranderingen. Vitaal Ouder Worden maakt oudere Amsterdammers bewust van het belang van een gezonde leefstijl en activeren hen om stappen te nemen. We sluiten in onze contacten en communicatie aan bij de leefwereld en behoeften van de diverse groepen ouderen in Amsterdam.

Gezonde leefomgeving

Een omgeving die uitnodigt om te bewegen en anderen te ontmoeten bevordert de algehele gezondheid en het welzijn. Vitaal Ouder Worden agendeert bij- en werkt samen met, afdelingen binnen de gemeente die gaan over de inrichting van de openbare ruimte.

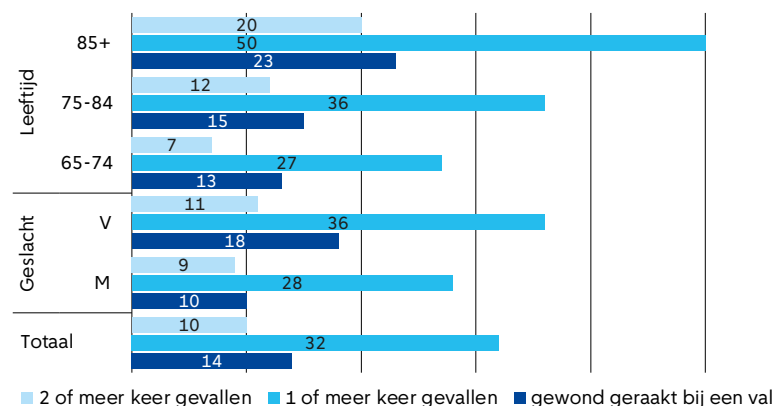
Deze factsheet geeft inzicht in hoe vaak 65-plussers vallen, wie meer risico loopt en de samenhang met kenmerken zoals welbevinden en beperkingen. De factsheet is gebaseerd op cijfers van de Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2024.

Van de Amsterdamse 65-plussers is bijna een derde gevallen

- **39.000** (32%) 65-plussers zijn in het afgelopen jaar één of meer keer gevallen, waarvan 12.000 (10%) twee of meer keer.
- **17.500** (14%) raakten gewond door een val.
- **46.000** (37%) zijn bezorgd om te vallen.

Vrouwen en 85-plussers vallen het vaakst

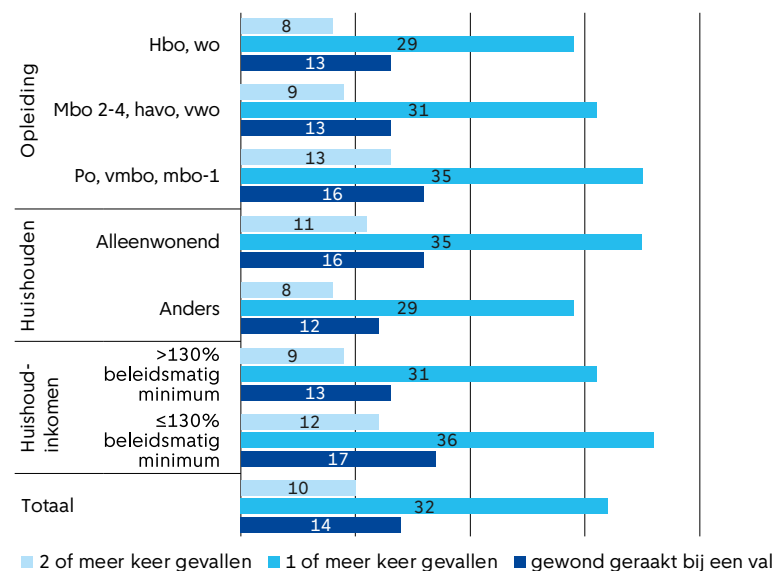
- Vrouwen zijn vaker tenminste een keer gevallen en zijn vaker gewond geraakt bij een val dan mannen.
- Bij 85-plussers zijn de cijfers het hoogst: **50%** is gevallen en **23%** is gewond geraakt bij een val.
- Bij 65-74 jarigen is dit lager: **27%** is gevallen en **13%** is gewond geraakt bij een val.



Figuur 1: Valongevallen en gewond geraakt bij het vallen onder 65-plussers in Amsterdam naar geslacht en leeftijd (%)

Meer valongevallen bij basis- of praktisch opgeleiden, lager inkomen en alleenwonenden

- 65-plussers die als hoogst afgeronde opleiding een basis- of praktische opleiding (po, vmbo, mbo-1) hebben zijn vaker tenminste 1 keer gevallen (**35%**) dan middelbaar of hoger opgeleiden (resp. **31%**-**29%**).
- 65-plussers met een lager huishoudinkomen ($\leq 130\%$ van het minimum-loon) en alleenwonenden zijn ook vaker gevallen (**36%** en **35%**)



Figuur 2: Valongevallen en gewond geraakt bij het vallen onder 65-plussers in Amsterdam naar opleiding, huishouden en huishoudinkomen (%)

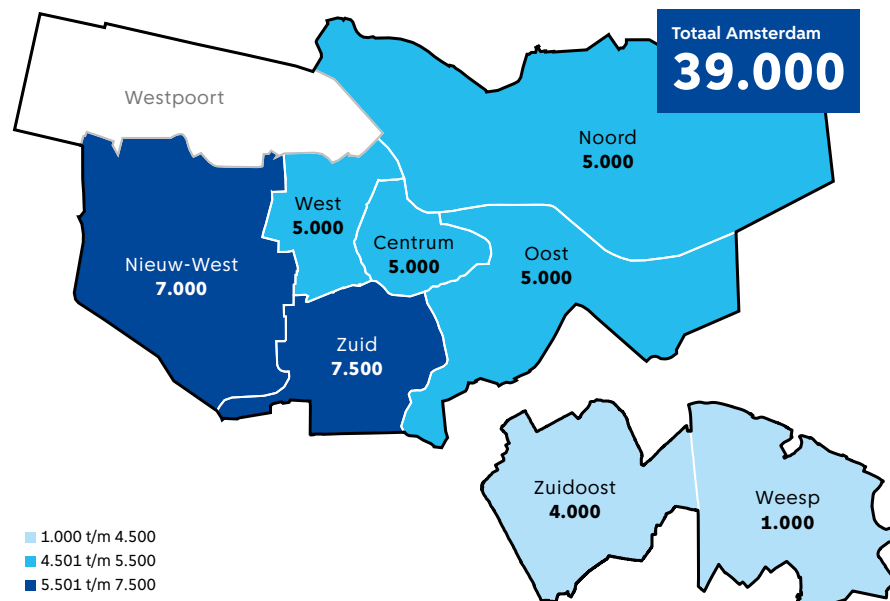


Meeste valongevallen in Zuid en Nieuw-West

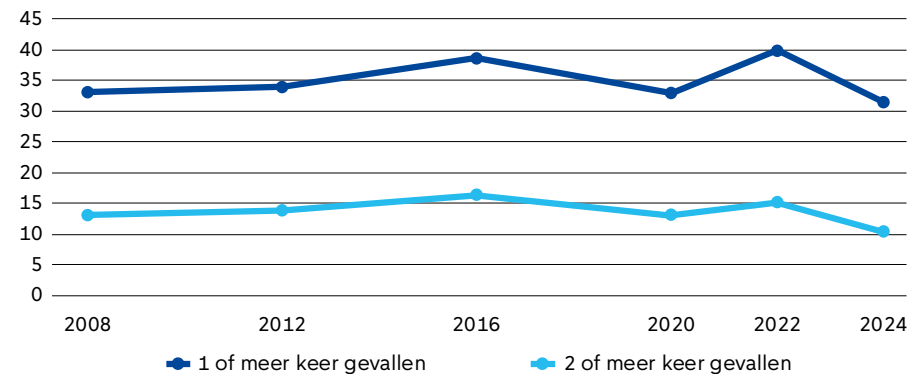
- Het percentage 65-plussers dat is gevallen verschilt niet significant tussen de stadsdelen.
- In absolute aantallen komen de meeste valongevallen voor in Zuid (**7.500**) en Nieuw-West (**7.000**), en de minste in Zuidoost (**4.000**) en Weesp (**1.000**). Dit kan verklaard worden door verschillen in leeftijdsopbouw en omvang van de stadsdelen.

Trend in valongevallen vanaf 2008

- Het percentage 65-plussers dat één of meer keer is gevallen is tussen 2008 en 2024 stabiel gebleven,
- Het percentage ouderen dat twee of meer keer is gevallen, is sinds 2016 licht gedaald.



Figuur 3: Geschat aantal 65-plussers dat in het afgelopen jaar één keer of vaker is gevallen naar stadsdeel



Samenhang met andere factoren

Naast verschillen tussen achtergrondkenmerken van de 65-plussers, kijken we ook naar samenhang met andere factoren. Waar hebben 65-plussers die zijn gevallen nog meer mee te maken?

Samenhang tussen leefstijl en valongevallen

- **44%** van de 65-plussers voldoet aan de beweegrichtlijn. Zij zijn minder vaak (**27%**) tenminste 1 keer gevallen dan degenen die dat niet doen.
- **51%** van de 65-plussers heeft overgewicht. Er is geen verschil in valongevallen tussen ouderen met en zonder overgewicht.

Samenhang tussen beperkingen en valongevallen

- Van de 65-plussers heeft **52%** een langdurige aandoening en **20%** mobiliteitsproblemen. Zij hebben een hoger valrisico:
 - van de 65-plussers met een langdurige aandoening is **38%** gevallen.
 - van de 65-plussers met mobiliteitsproblemen is **48%** gevallen.
- **10%** van de 65-plussers heeft een visuele beperking en **7%** een gehoorbeperking. Zij hebben een hoger valrisico, respectievelijk **47%** en **50%**.

Samenhang tussen mentale gezondheid en valongevallen

- **6%** van de 65-plussers heeft een hoog risico op een angststoornis of depressie, en **53%** voelt zich eenzaam. We zien een samenhang met een hoger valrisico
 - van de 65-plussers met een hoog risico op een angststoornis of depressie is meer dan de helft (**55%**) gevallen
 - van de 65-plussers die zich eenzaam voelt is **37%** gevallen.
- Van degenen die bang zijn om te vallen, geeft **53%** aan dat ze tenminste een keer zijn gevallen in het afgelopen jaar.

	1 of meer keer gevallen in de laatste 12 maanden			
	Alle 65-plussers	65-74 jarigen	75-84 jarigen	85-plussers
Leefstijl:				
Voldoen aan de beweegrichtlijn	-	-	=	=
Overgewicht	=	=	=	=
Beperkingen en aandoeningen:				
Heeft langdurige aandoening	+	+	+	+
Moeite met mobiliteit	+	+	+	=
Beperkt in zien	+	+	+	=
Beperkt in horen	+	+	+	+
Mentale gezondheid:				
Hoog risico op angststoornis/depressie	+	+	+	=
Is eenzaam	+	+	+	=
Bezorgd om te vallen	+	+	+	+

Tabel 1: Samenhang van leefstijl, beperkingen en aandoeningen en mentale gezondheid met valongevallen

Note 1: Bij het analyseren van de samenhang is gecorrigeerd voor gender, opleiding en huishoudinkomen.

Note 2: Samenhang geeft geen richting van oorzaak-gevolg aan.

Legenda

- + Meer kans op valongevallen (odds ratio > 1)
- Minder kans op valongevallen (odds ratio < 1)
- = Geen significant verschil ($p > 0,05$)

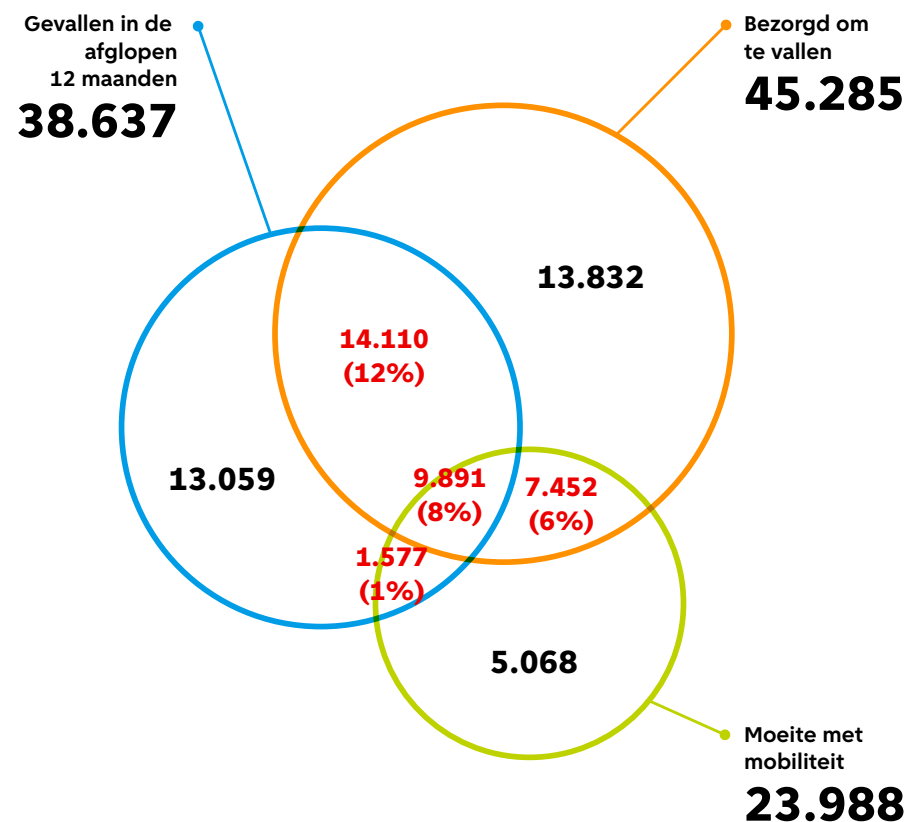


Valrisico bij 65-plussers

De valrisicotest brengt het risico op vallen in kaart met drie vragen. Bij een 'Ja' op één of meer vragen is er sprake van een valrisico. Als we de gerapporteerde valongevallen, bezorgdheid om te vallen en ervaren beperkingen in mobiliteit uit de gezondheidsmonitor combineren krijgen we inzicht in groepen met een hoog valrisico.

- Bijna **39.000** 65-plussers rapporteren een valongeval.
- Ruim **45.000** zijn bezorgd om te vallen.
- Bijna **24.000** ervaren mobiliteitsbeperkingen.
- Bij ongeveer **10.000** 65-plussers (**8%**) komen alle drie de risicofactoren samen.
- Bijna **46%** van de 65-plussers heeft géén van de risicofactoren.

Kijken we naar de 65-plussers die op alle drie factoren 'ja' hebben dan zien we dezelfde risicogroepen als bij de losse factoren. Vrouwen hebben vaker dan mannen alle drie de risicofactoren. Daarnaast hebben de volgende groepen een hoog risico: 85-plussers, ouderen met een opleidingsniveau van maximaal po, vmbo of mbo-1, ouderen met een huishoudinkomen van $\leq 130\%$ van het beleidsmatig minimum en alleenwonenden.



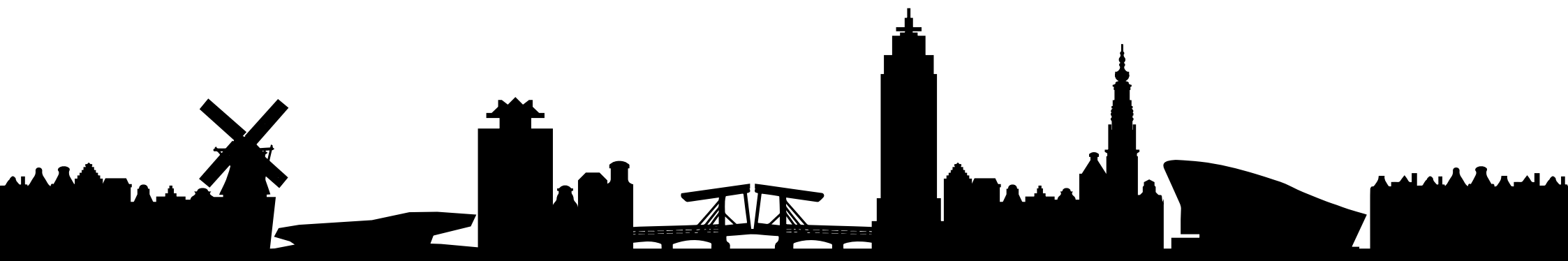
Figuur 5: Groepsgroottes 65-plussers die bezorgd zijn om te vallen, moeite hebben met mobiliteit en 1 of meer keren zijn gevallen in de afgelopen 12 maanden.

Over het onderzoek

De Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen is een vierjaarlijkse gezondheidsmonitor van de GGD Amsterdam onder de inwoners van 18 jaar en ouder. De Gezondheidsmonitor is een samenwerking tussen alle GGD'en, het RIVM, CBS en GGD GHOR Nederland. De monitors worden uitgevoerd in opdracht van de gemeenten.

Voor deze factsheet zijn gegevens gebruikt van 9.564 respondenten, waarvan 16% op dat moment 65 jaar of ouder was. Door de gegevens te wegen naar demografische kenmerken zijn de resultaten representatief voor de bevolking van Amsterdam. Verschillen tussen groepen zijn met

een chi-kwadrattoets statistisch getoetst op significantie, waarbij een p-waarde van 0,05 is aangehouden. Dat betekent dat er een verschil is als de kans dat dit verschil toeval is kleiner is dan 5%. Daarnaast zijn er logistische regressies uitgevoerd om de samenhang te bekijken tussen verschillende uitkomsten. De samenhang tussen uitkomsten kan worden uitgedrukt in odds ratio's (OR). Een OR is een getal dat aangeeft hoeveel keer groter de kans op een uitkomst of gebeurtenis is in de ene groep ten opzichte van een andere groep. Met samenhang kunnen geen conclusies worden getrokken over een richting van oorzaak-gevolg.



GGD Amsterdam

Afdeling Gezond leven

maart 2026

E-mail gezondleven@ggd.amsterdam.nl
Website ggd.amsterdam.nl/vitaalouderworden

Vormgeving Vorm de Stad
Fotografie Fotobank Amsterdam, Sanne Couprie

Meer cijfers
ggdgezondheidinbeeld.nl