

Panelonderzoek Vallen & Valpreventie regio Utrecht

Een val kan grote impact hebben op het leven van een oudere. Elke 4 minuten belandt een 65-plusser op de spoedeisende hulp na een valongeval. Dit is slechts 10% van het totaal aantal valongevallen. Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven.

Gemeenten hebben de taak gekregen om de ketenaanpak valpreventie in te richten voor haar inwoners van 65 jaar en ouder met een valrisico. Dit is vastgelegd in het Integraal Zorg Akkoord (IZA) en het Gezond en Actief Leven akkoord (GALA).

Via het burgerpanel van GGD regio Utrecht hebben ruim 3200 inwoners van 65 jaar en ouder uit de regio Utrecht een vragenlijst over vallen en valpreventie ingevuld. Dit is een respons van 72%.

VALRISICO

39%

van de inwoners is bezorgd om te vallen. Vrouwen (51%) zijn vaker bezorgd om te vallen dan mannen (30%). Bezorgdheid neemt met de leeftijd toe.

Zijn bezorgd over:

- Gevolgen van de val
- Niet meer kunnen opstaan
- Verwonding
- Pijn



87%
25%
14%
8%

18%



Mannen zijn vaker bezorgd over verwondingen dan vrouwen

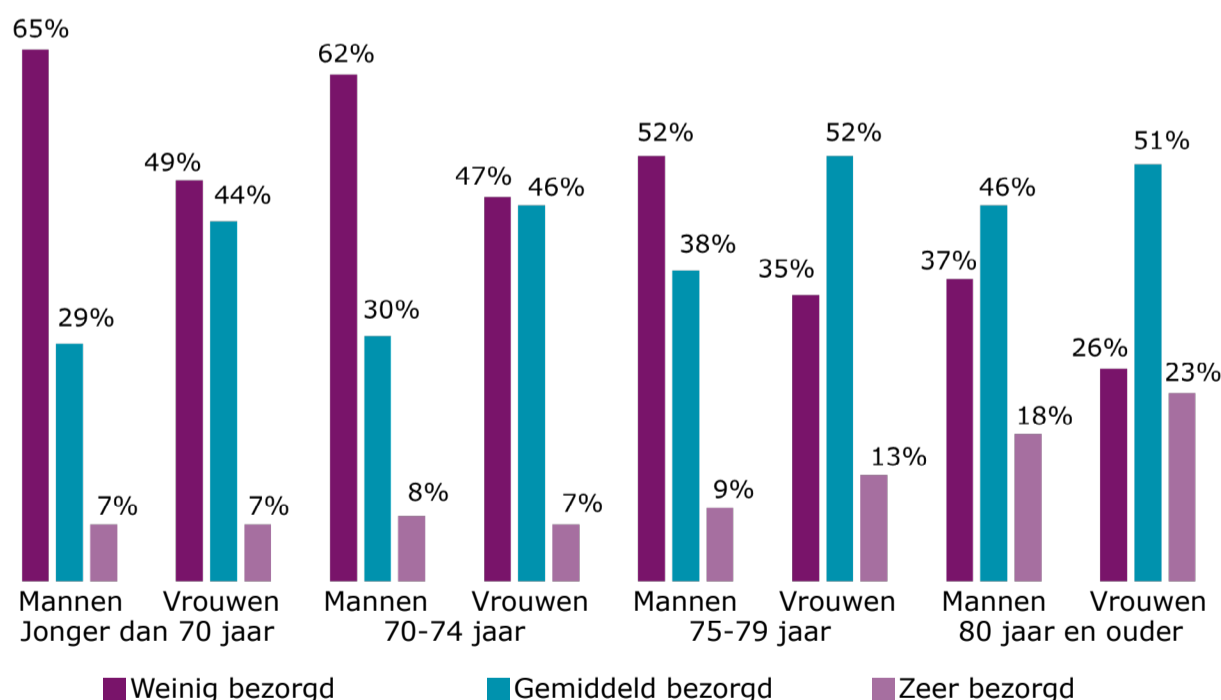
11%



RISICOFACTOREN

In het onderzoek is ook een vragenlijst (Falls Efficacy Scale International, Short FES-I) opgenomen die inzicht geeft in de bezorgdheid om te vallen tijdens activiteiten in het dagelijks leven. Het gaat om activiteiten als aan- en uitkleden, nemen van een bad of douche, op en aflopen van een trap etc. De helft van de 65-plussers is gemiddeld tot zeer bezorgd om te vallen bij dagelijkse activiteiten. Vrouwen zijn iets vaker bezorgd dan mannen. De bezorgdheid neemt toe met de leeftijd. 7% van de respondenten jonger dan 70 jaar is zeer bezorgd om te vallen tijdens activiteiten in het dagelijks leven en dat neemt toe tot 19% van de 80-plussers.

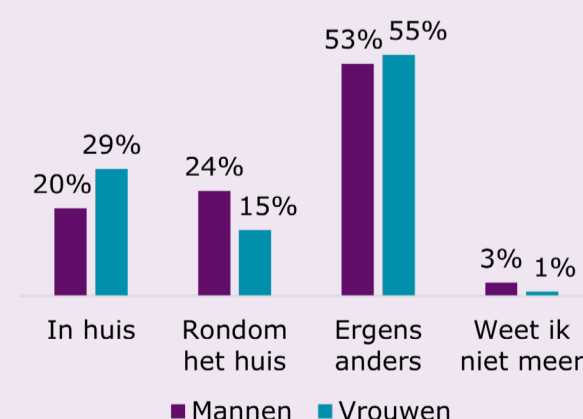
Bezorgdheid om te vallen (Short FES-I) naar leeftijdscategorie en geslacht



37% van de respondenten is in de afgelopen 12 maanden 1 of meer keer gevallen. Mannen zijn net zo vaak gevallen als vrouwen. Vrouwen (47%) geven aan wel vaker gewond te zijn geraakt door de val dan mannen (34%). Vrouwen vallen vaker in huis en mannen vallen vaker rondom het huis.



Locatie van de val



Een beetje tot (tamelijk) erg bezorgd bij:

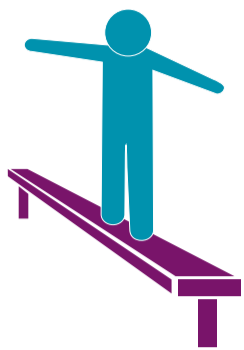
Activiteit	Mannen	Vrouwen
Aan- en uitkleden	26%	18%
Nemen van een bad of douche	36%	42%
Het in en uit een stoel komen	11%	10%
Het op- en aflopen van een trap	42%	58%
Het op- en afstappen van een fiets	46%	61%
Het reiken naar iets boven het hoofd of naar iets op de grond	27%	34%
Het op- en aflopen van een helling	28%	42%
Het bezoeken van een sociale gelegenheid (zoals kerkdienst, familiebijeenkomst of verenigingsactiviteit)	14%	18%

BEWEEGGEDRAG

Ouderen die in beweging blijven en voldoende balans- of spierversterkende oefeningen doen hebben vaak een verminderd risico om te vallen. Daarom is de respondenten gevraagd naar hun beweeggedrag.

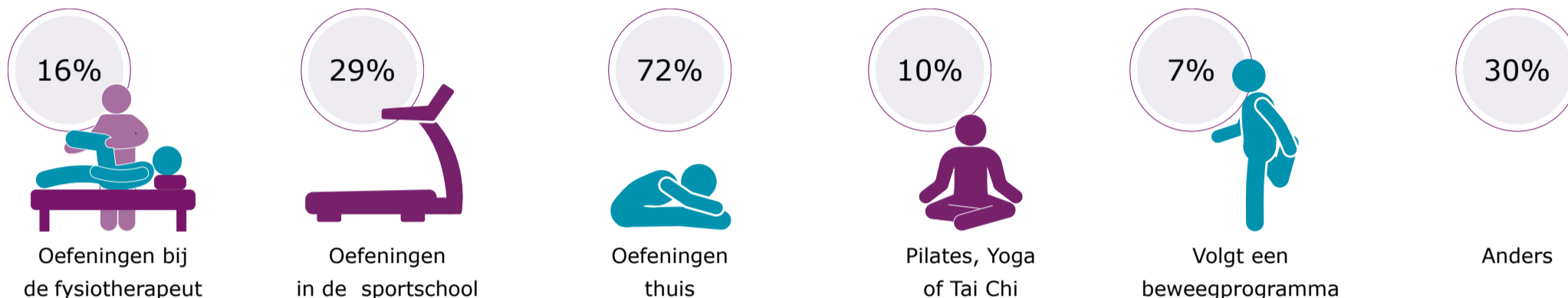


91% respondenten geeft aan meer dan 2,5 uur per week te bewegen. Het gaat hierbij om matig- of zwaar intensief bewegen, zoals wandelen, fietsen, tuinieren of huishoudelijke taken.



68% van de respondenten doet weleens aan balansoefeningen, spierversterkende of botversterkende oefeningen. Voorbeelden van balansoefeningen zijn op één been staan, yoga, pilates. Voorbeelden van spier- of botversterkende oefeningen zijn krachttraining, gymnastiek of traplopen. 85% doet dit 2 keer per week of vaker, 14% 1 keer per week en 1% minder dan 1 keer per week.

Wat voor balansoefeningen doen respondenten:



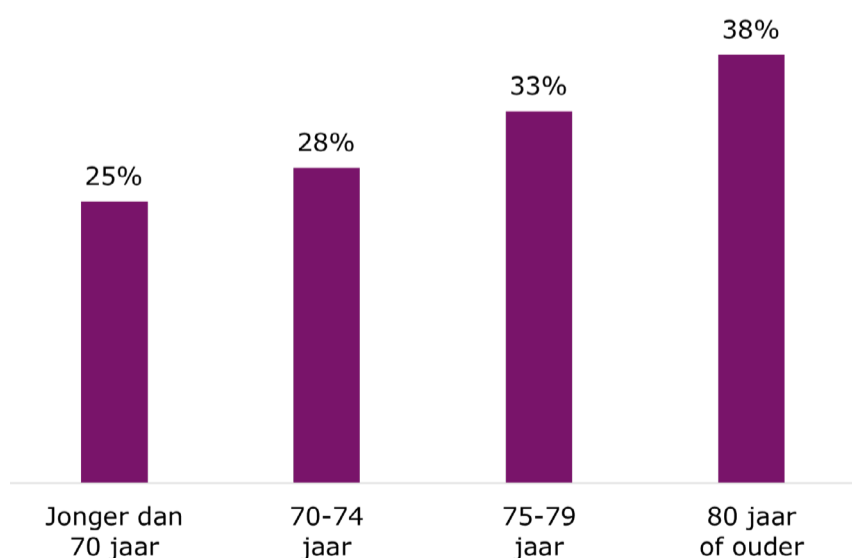
MAATREGELEN

Met de Valrisicotest gaat een professional met een oudere in gesprek om te bepalen of er sprake is van een laag, matig of hoog valrisico. Aan de hand van valgeschiedenis, valangst en mobiliteitsstoornissen kan snel worden ingeschat of er sprake is van een verhoogd valrisico.

11% van de respondenten heeft in de afgelopen 12 maanden zelf of met een professional zijn of haar risico op vallen bekeken. Vrouwen (15%) hebben vaker hun valrisico bekeken dan mannen (9%). Bijna de helft van de respondenten heeft dit samen met een fysiotherapeut of oefentherapeut bekeken, 10% met de huisarts, 5% met een buurtsportcoach en 2% met een leefstijlcoach.

30% van de respondenten heeft interesse om hun risico om te vallen te laten testen (door een professional). Vrouwen geven wat vaker aan dat ze hun valrisico willen laten testen. Met het toenemen van de leeftijd neemt de interesse toe.

Heeft interesse om valrisico te laten testen



Respondenten willen bij voorkeur via email, brief of internet geïnformeerd worden over valrisico's en het laten testen van het risico om te vallen.

Qua samenstelling is dit panel niet representatief voor de hele gemeente. De resultaten van dit onderzoek kunnen daardoor niet zonder meer vertaald worden naar de gemiddelde inwoner, maar geven wel een goede indicatie voor wat er leeft onder de doelgroep.

Kijk voor meer informatie over het inwonerspanel van GGD regio Utrecht op de website: www.panelggd.nl/utrecht Voor vragen over dit onderzoek: onderzoek@ggdru.nl