

The logo consists of a blue circle containing the letters 'SR' stacked above 'SV' in white, bold, sans-serif font.

SR
SV

Valpreventie
Hoe blijf ik Fit & Vitaal

Welkom



- Wie is er ooit wel eens gevallen?
 - Nadien last?
- Heb je daar iets voor gedaan?

Centraal
Bureau
voor de
Statistiek
(CBS)

2021-2022

2.029 mannen en 3.399 vrouwen overleden door een ongelukkige val

De meesten waren tachtigplussers: 69% van de mannen en 84% van de vrouwen

In 2022 overleden 6,2 duizend inwoners van Nederland door een accidentele val (17/dag)

Valongevallen zijn bij 65-plussers de grootste oorzaak van spoedeisende hulp (SEH) bezoeken



105.000

65-plussers werden op de SEH behandeld na een val

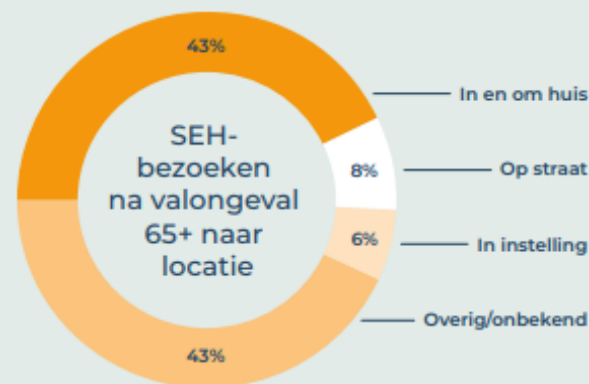


Elke 5 minuten belandt er een 65-plusser op de SEH na een val



Bij verkeersongelukken is dat een 65-plusser per 21 minuten

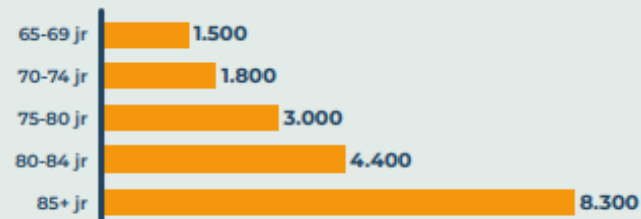
De meeste 65-plussers vallen in en om het huis



10% hiervan belandt op de SEH

Aantal SEH-bezoeken neemt toe naarmate je ouder wordt

(aantal SEH-bezoeken na valongeval per 100.000 inwoners)

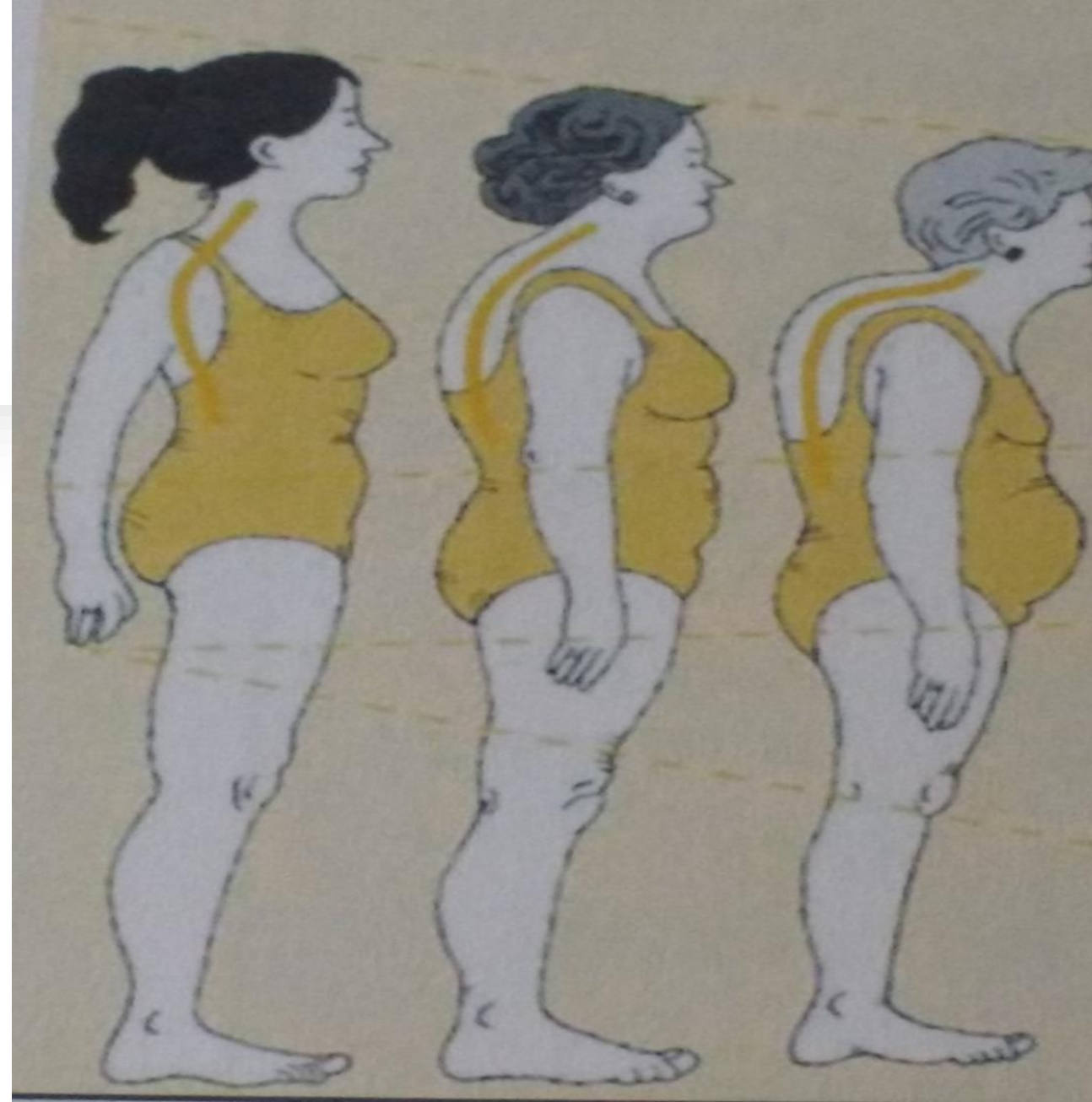


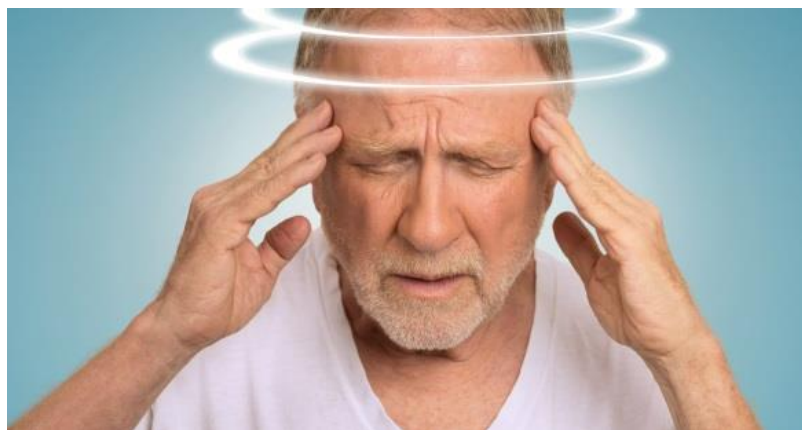
Ouder worden ?

- Jaarlijks 1 % verlies
- spierkracht
- long capaciteit
- hartcapaciteit
- botmassa

1 week bedrust : spierverslies

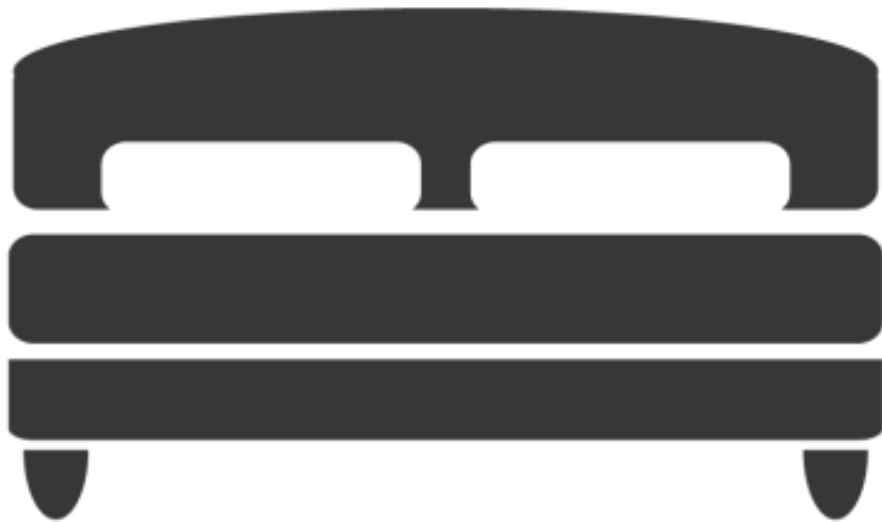
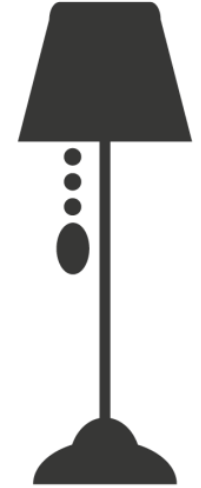
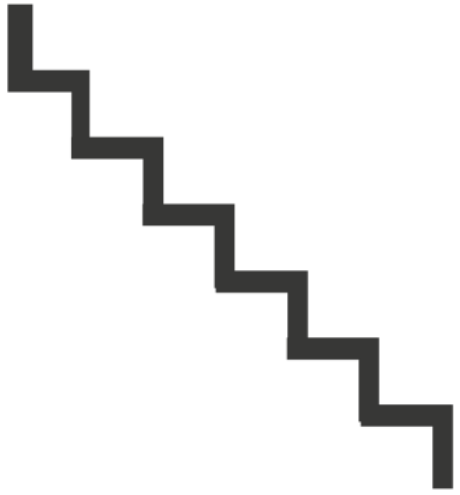
2 weken bedrust : calcium verlies





Intrinsieke oorzaken vallen

Persoonsgebonden factoren



Externe oorzaken vallen

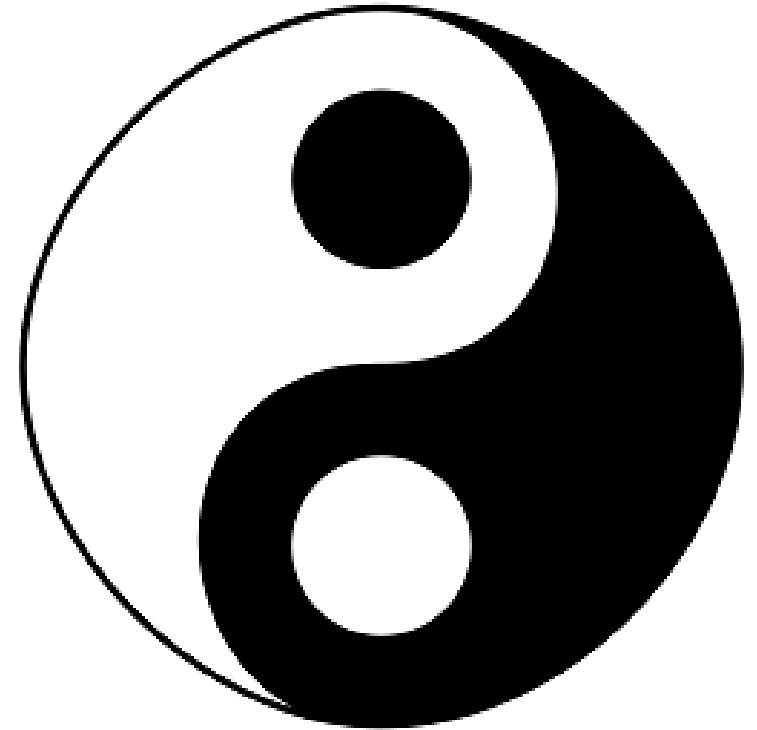
Factoren in de omgeving

Vallen is gevolg van balans verliezen

Balanceren: Het zwaartepunt loodlijn binnen het steunvlak houden.

Balans neemt af met de leeftijd

Door tragere zenuwgeleiding



Factoren voor een goede balans

Proprioceptie (lichaamsbewustzijn)

Spierkracht

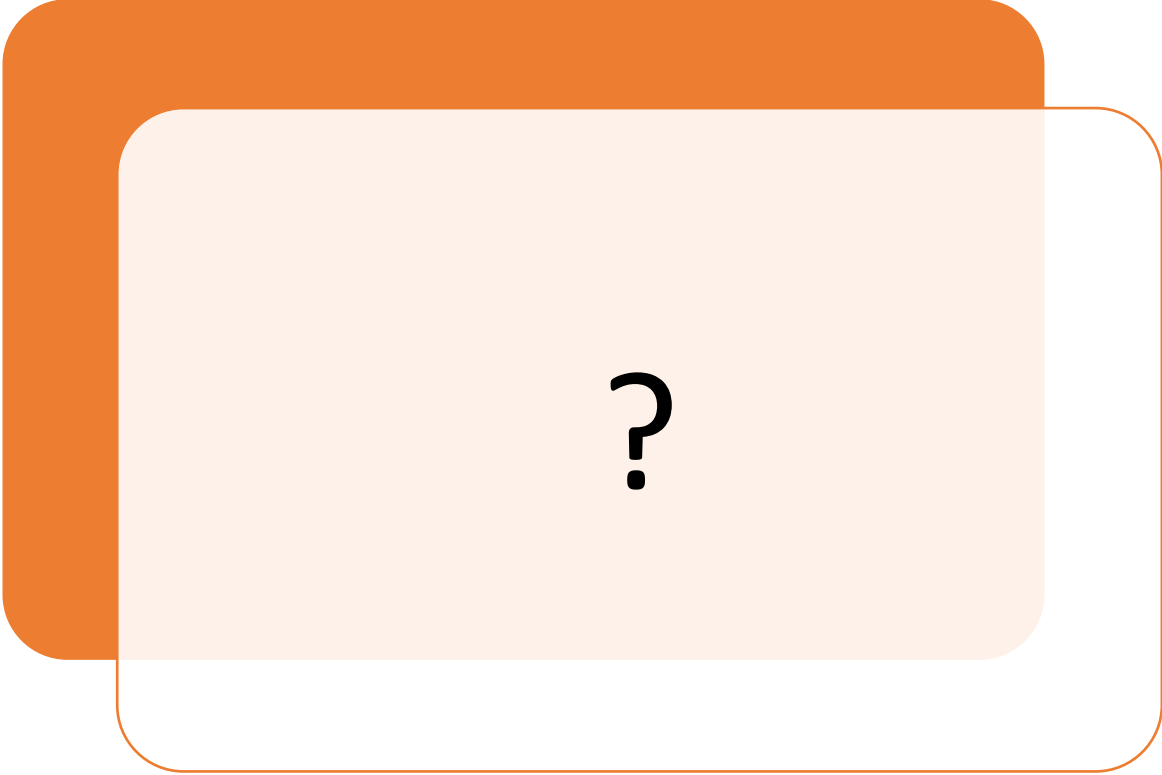
Coördinatie

Conditie

Visus



Wat kunt u zelf doen om vallen te voorkomen?



?

Tips om
stevig op de
been te
blijven



Blijf actief

Volg een beweegprogramma
voor balans en spierkracht.

Zorg voor goede conditie

Nederland in
Beweging 09.15 en
10.15

Dagelijks 30 minuten
actief (lopen of
fietsen, sporten of in
de tuin werken etc)

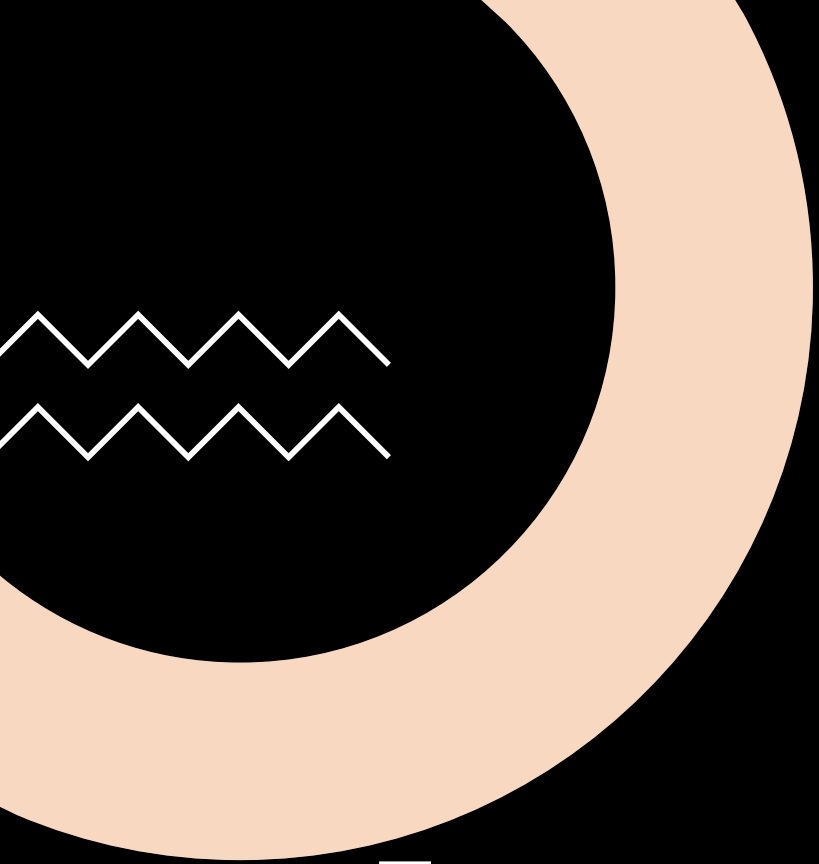
Pak vaker de fiets

Stap een halte
eerder uit

Neem een hond

Fitness

MBVO



Zorg voor goede balans

Ga naar Yoga of Tai-Chi

Maar vooral :

Benut stille momenten van alle dag

- Tanden poetsen op een been
- In rij voor de kassa op een been staan wachten
- Wachten op de trein op een been



Zorg voor spierkracht

Volg dagelijks Nederland in beweging

Wandel dagelijks

Ga naar de sportschool voor fitness

Volg de Fit en Vitaal cursus

Tips om stevig op de been te blijven



Maak je huis veilig
Denk aan goede verlichting,
een veilige trap en antislip.

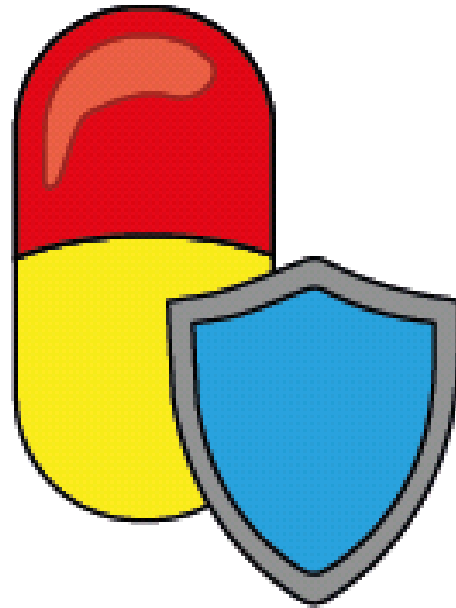
Tips om stevig op de been te blijven



Check je ogen

Laat regelmatig je ogen en je bril controleren.

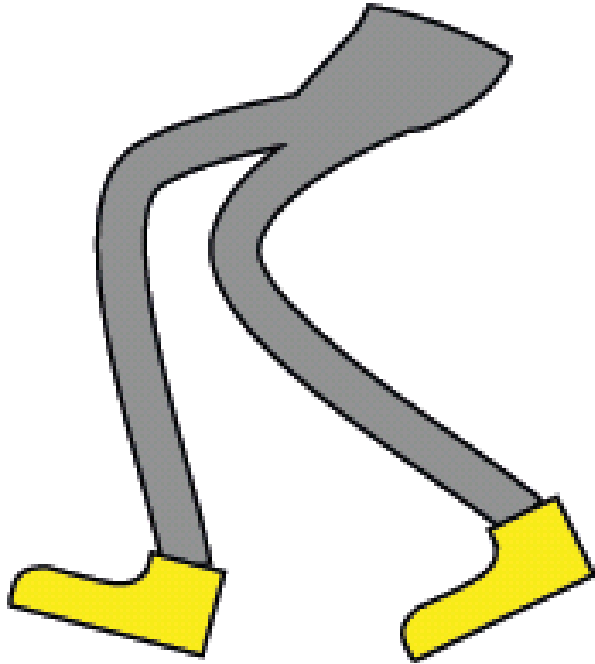
Tips om stevig op de been te blijven



Geneesmiddelen check

Bespreek je medicijngebruik
regelmatig met je huisarts.

Tips om stevig op de been te blijven



Stevige schoenen

Draag ook binnen stevige schoenen met voldoende profiel en lage hak.



 **Tips voor gedrag thuis om vallen te voorkomen?**



Kunt u 4 gevaren noemen?



Kunt u 4 gevaren noemen?

- **Benodigde spullen op een moeilijk bereikbare plek**
- **Lange strakke rok**
- **Stoel i.p.v. trapje**
- **Sloffen**



Kunt u 4 gevaren noemen?



Kunt u 4 gevaren noemen?

- **Geen goede steun**
- **Mevrouw moet reiken**
- **Trapje staat te ver weg**
- **Sloffes**



Kunt u 4 gevaren noemen?



Kunt u **4** gevaren noemen?

- **Mw heeft haar handen vol, zij kan geen leuning pakken**
- **Sloffen**
- **Tijdschrift op de trap**
- **Gladde traptreden**

Thuis Maatregelen. checklist voor woning

- Losliggende kledjes in huis voorzien van antislipmateriaal
- Huis staat niet te vol met spullen en geen losliggende kabels
- Geen losse spullen naast het bed (bijvoorbeeld pantoffels) of op de trap
- De vloer in de badkamer en het toilet is antislip
- De badkamer en het toilet zijn voorzien van goede steunen
- De trapleuningen (li en re) en trapbekleding zitten goed vast
- Tuin of terras is schoon en vrij van bladeren, algen en mos
- Tuin of terras vlak ingericht (dus geen ongelijke tegels en afstapjes)
- Telefoon op iedere etage ?



Blijf gaan en staan

Hebt u een valrisico?



Doe de flamingo.

Sta 1 minuut op 1 been net als ik





Ontdek nu of u een verhoogd risico heeft om te vallen!

- > Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?
- > Bent u bezorgd om te vallen?
- > Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Nee	Ja
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nee op alle vragen?



Laag valrisico

Ja op 1 of meerdere vragen?



Verhoogd valrisico



Ontdek nu of u een verhoogd risico heeft om te vallen!

- > Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?
- > Bent u bezorgd om te vallen?
- > Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Nee	Ja
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nee op alle vragen?



Laag valrisico

Ja op 1 of meerdere vragen?



Verhoogd valrisico

Nee op alle vragen?

Klik hier

Ja op 1 of meerdere vragen?

Klik hier

Blijf actief en oefen uw balans!

Heeft u een laag valrisico?

Dat is goed nieuws! Blijf actief en oefen uw balans en spierkracht zodat u fit blijft.

Voor een goede conditie is het belangrijk om minimaal dertig minuten per dag te bewegen en om evenwicht en spierkracht te trainen. Zo blijft uw conditie goed en blijven uw spieren soepel. Dat zorgt ervoor dat u minder snel valt.

Tip 1

Samen bewegen is veel leuker! In de gemeente zijn er genoeg beweegactiviteiten aan waar u aan mee kunt doen.

[Fit & Vitaal Klik hier](#)

[Al het sportaanbod, Klik hier](#)

[Sporten bij MOmenz Klik hier](#)

Wij helpen u graag om uw mobiliteit te vergroten

Heeft u een verhoogd valrisico?

Gelukkig kunt u er wat aan doen. Wij helpen u graag om uw mobiliteit te vergroten.

Tip 1

Kom naar de eerstvolgende Kennisdeler bijeenkomst. Deze inspirerende bijeenkomst is gericht op het bevorderen van mobiliteit en vitaliteit bij ouderen. Ook vertellen we u graag wat er allemaal georganiseerd wordt, zoals de cursus Fit & Vitaal en In Balans.

> [Lees hier meer over de Kennisdeler](#)

Tip 2

Neem de checklist door en bekijk het filmpje en zie wat u nog meer kunt doen.

> [Download checklist](#)

> [Kennisdeler](#)



Animatie tips om een val te voorkomen



Delen

Vraag: Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?

Clïent presenteert zich n.a.v. een val

NEE

JA

Vraag (of observeer):

- Bent u bezorgd om te vallen?
- Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Vraag door, is sprake van 1 of meer van onderstaande factoren:

- Had cliënt letsel ten gevolge van de val?
- Heeft cliënt twee of meer vallen gehad in het afgelopen jaar?
- Was wegraking de oorzaak van de val?
- Kon cliënt niet overeind komen na de val?
- Is cliënt kwetsbaar?*

NEE, op alle vragen

JA, op één of meer vragen

Neem de looptest af (4 meter)**

NEE

JA

Looptest < 4 sec

Looptest ≥ 4 sec

Laag valrisico:

- > Verwijs naar regulier sport- en beweegaanbod
- > Geef voorlichting over vallen en valpreventie

Matig valrisico:

- > Verwijs naar een valpreventieve beweging-interventie
- > Geef voorlichting over vallen en valpreventie

Hoog valrisico:

- > Screen op valrisicofactoren (Valanalyse) en geef valpreventie advies op maat

De ene
negentigjarige
is de ander
niet....



Meer bewegen op de goede weg in Stichtse Vecht

EN NU AAN DE GANG

