# Nieuwsbericht lang

**Valpreventie**

Elke dag belanden maar liefst 282 ouderen van 65 jaar en ouder op de spoedeisende hulp door valongelukken. Vallen op latere leeftijd kan ingrijpende gevolgen hebben. Naast lichamelijk letsel kan het leiden tot angst, verlies van zelfstandigheid en een verminderde kwaliteit van leven.

Valpreventie is gericht op het systematisch aanpakken van valrisico bij 65-plussers. Dit begint met het opsporen van ouderen met een valrisico die een screening krijgen die de oorzaken in kaart brengt. Hieruit volgen adviezen en (beweeg)interventies om de riscofactoren te verkleinen. Het is dan belangrijk dat er een structureel aanbod beschikbaar blijft zodat ouderen in beweging blijven.

**Week van de Valpreventie**

De Week van de Valpreventie staat in het teken van ouderen bewust maken van hun valrisico en hen te ondersteunen bij het vergroten van hun zelfredzaamheid. Van 29 september tot en met 5 oktober worden er – naast de bestaande valpreventie-activiteiten – extra activiteiten georganiseerd door gemeenten en (zorg)professionals.

Het overzicht van deze activiteiten is te vinden op [www.ggdgv.nl/ikstasterk](http://www.ggdgv.nl/ikstasterk). Ook kunnen inwoners op deze website eenvoudig een valrisico-inschatting maken. Ouderen die behoefte hebben aan begeleiding bij veilig bewegen vinden ook een overzicht van leefstijlloketten per gemeente en praktische tips om het valrisico te verkleinen.

# Nieuwsbericht kort

**Week van de Valpreventie**

Van 29 september tot en met 5 oktober is de Week van de Valpreventie. Vallen op latere leeftijd kan ingrijpende gevolgen hebben, zoals letsels, angst, verlies van zelfstandigheid en verminderde kwaliteit van leven. De Week van de Valpreventie staat in het teken van ouderen bewust maken van hun valrisico en hen te ondersteunen bij het vergroten van hun zelfredzaamheid. In de Week van de Valpreventie worden – naast de bestaande valpreventie-activiteiten – extra activiteiten georganiseerd door gemeenten en (zorg)professionals. Het overzicht van deze activiteiten is te vinden op [ggdgv.nl/ikstasterk](http://www.ggdgv.nl/ikstasterk).

# LinkedIn-bericht (of repost via: [LinkedIn GGD GV](https://www.linkedin.com/company/ggd-gooi&-vechtstreek))

Vallen op latere leeftijd kan grote gevolgen hebben voor de zelfstandigheid van ouderen.

Daarom is valpreventie belangrijk. Vandaag op 29 september, start de Week van de Valpreventie, met als doel om ouderen bewust te maken van hun eigen valrisico en hen te ondersteunen bij het vergroten van hun zelfredzaamheid.

In de regio worden diverse activiteiten georganiseerd om ouderen en hun omgeving bewust te maken over valrisico's, maar ook wat ouderen zelf kunnen doen om dit te voorkomen. Daarnaast zijn deze activiteiten er niet alleen op gericht om te informeren, maar ook om ouderen te laten weten waar ze terecht kunnen.

Verder staat er op de GGD-site bij 'Ik sta sterk' een valrisico-inschatting. Denk ook aan handige tips en trics en een overzicht van leefstijlloketten per gemeente. Hier kunnen ouderen gratis informatie en advies krijgen over veilig bewegen en gezond ouder worden.

Voor meer informatie over valpreventie en welke activiteiten er worden georganiseerd, ga naar ggdgv.nl/ikstasterk

@RegioGooienVechtstreek

@VeiligheidNL

# Social mediabericht Facebook/Instagram

**Week van de Valpreventie 2025**

Hoe sterk staat jouw ouder of buurvrouw? Of jijzelf? Vallen op latere leeftijd kan grote gevolgen hebben voor de zelfstandigheid. Voorkom vallen, sta sterk en doe de valrisico-inschatting op ggdgv.nl/ikstasterk.

@GGDGooienVechtstreek

@VeiligheidNL

# Uitleg social mediaberichten

Er kan gekozen worden voor een van de hierboven voorgestelde berichten. Jullie zijn natuurlijk vrij om een eigen tekst op te stellen voor bij de social mediaberichten. De teksten hierboven zijn een voorstel/suggestie.