

# Valpreventie



## Netwerkaanpak Valpreventie in regio Gooi en Vechtstreek (GV) Verminderen van valrisico bij 65-plussers

▶ **Valongevallen bij 65-plussers hebben ingrijpende gevolgen en veroorzaken aanzienlijke zorgkosten**

**Sterke vergrijzing in regio GV  
Meer 65-plussers in regio GV dan landelijk**

**Aantal ziekenhuisopnamen na valongevallen in GV alarmerend hoog**

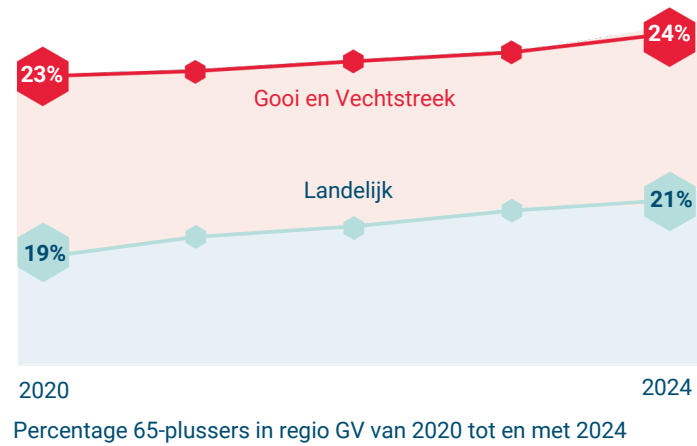
**Elke 4 minuten 65-plusser op spoedeisende hulp na val**

**24% meer ziekenhuisopnamen door vallen in GV dan landelijk**

Een val kan ingrijpende gevolgen hebben. Elke 4 minuten belandt er een 65-plusser op de spoedeisende hulp ten gevolge van een val. Naast lichamelijk letsel kunnen valincidenten leiden tot angst, verlies van zelfredzaamheid en een verminderde kwaliteit van leven. Bovendien veroorzaken valongevallen bij ouderen aanzienlijke zorgkosten.

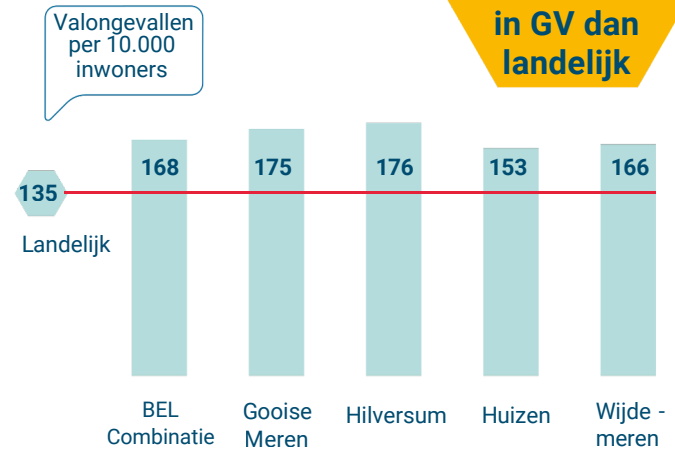
In 2024 overleden 7.115 ouderen ten gevolge van een val. Dat is 6% meer dan in 2023.

Bron: Feiten en cijfers valongevallen 65-plussers 2024 | Veiligheid.nl



De regio GV heeft een hoger percentage inwoners van 65+ dan gemiddeld in Nederland. Net als in de rest van Nederland stijgt het aandeel 65-plussers door de jaren heen. Relatief veel mensen in regio GV hebben daarmee een verhoogd valrisico.

Bron: Home | Waarstaatjegemeente.nl - cijfers en statistieken van gemeenten



In alle gemeenten van regio GV waren er in 2022 meer ziekenhuisopnamen na valongevallen dan landelijk. Het aantal ziekenhuisopnamen als gevolg van valongevallen bij 65-plussers ligt in de regio gemiddeld 24% hoger dan landelijk.

Bron: Cijfers en feiten valpreventie gemeente | Loketgezondleven.nl

### ▶ Hoge zorgkosten door valongevallen bij 65-plussers

- ▲ Gemiddeld bedroegen de medische kosten na een ziekenhuisopname door een valongeval bij een 65-plusser €10.476. In 2022 waren er in regio GV 927 ziekenhuisopnames onder 65-plussers als gevolg van een valongeval.
- ▲ Hieruit blijkt dat in 2022 in regio GV gemiddeld €9.711.252 besteed werd aan medische kosten als gevolg van valongevallen bij 65-plussers.

**Bijna € 10 miljoen medische kosten door valongevallen**

De kosten voor overplaatsing naar een woonzorginstelling, revalidatie en eerstelijnszorg na een valongeval zijn niet meegerekend, waardoor de totale kosten nog hoger uitvallen.

Bron: Cijfers en feiten valpreventie gemeente | Loketgezondleven.nl





## ▶ 65-plussers informeren en verhoogd valrisico signaleren

In regio GV worden verschillende acties ondernomen om 65-plussers te informeren en hun valrisico vast te stellen:

- ▲ **Informatiebijeenkomsten** zoals bijvoorbeeld de Ik sta Sterk en Blijf gaan en staan bijeenkomsten.
- ▲ Inzet van **communicatiemateriaal** zoals nieuwsbrieven, schermen bij huisartsen, flyers en advertenties en interviews in de krant
- ▲ **Inwonersbrieven**
- ▲ Aanhaken bij **lokale evenementen**
- ▲ **Publiekscampagne** 'Week van de Valpreventie'

Ruim  
1000  
deelnemers aan  
informatie-  
bijeenkomsten

1.476  
valrisico-  
testen in  
2025

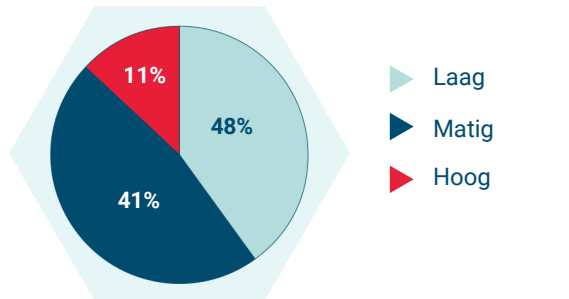
50  
uitgebreide  
valrisico-  
beoor-  
delingen

Het valrisico wordt bepaald met behulp van een valrisicotest, die wordt afgenomen tijdens informatiebijeenkomsten en bij leefstijlpunten.

In 2025 zijn er in regio GV 1.476 valrisicotesten afgenomen bij 65-plussers. Bij 65-plussers met een hoog valrisico wordt er een uitgebreide valrisicobeoordeling afgenomen. In 2025 waren dit er 50.



## ▶ Veel 65-plussers met een verhoogd valrisico in regio GV



- ▶ Laag
- ▶ Matig
- ▶ Hoog

52%  
heeft een  
verhoogd  
valrisico

Percentage 65-plussers met een laag, matig of hoog valrisico in regio GV in 2025

Er is sprake van een verhoogd valrisico bij een matig en hoog valrisico. Van de 1.476 afgenomen valrisicotesten bleek gemiddeld 52% een verhoogd valrisico te hebben: 41% matig en 11% hoog. De locatie waar de valrisicotesten worden afgenomen bepaalt mede hoeveel mensen met een verhoogd valrisico worden gevonden: in bijvoorbeeld verzorgingstehuizen zal dit aantal hoger liggen.

## ▶ Valpreventieve beweginginterventies in regio GV in 2025



25  
InBalans  
274 deel-  
nemers

17  
VVT  
158 deel-  
nemers

0  
Otago

Aantal valpreventieve beweginginterventies in regio GV in 2025

Voor de mensen bij wie uit de valrisicotest bleek dat zij een matig valrisico hadden, zijn er in totaal 25 InBalans en 17 Vallen Verleden Tijd (VVT) interventies georganiseerd. Totaal hebben 274 deelnemers InBalans succesvol afgerond en 158 deelnemers VVT. Voor de hoog valrisicogroep zijn trainers opgeleid om een Otago-training te geven. Zodra er overeenstemming is over de tarieven kan deze training worden aangeboden. Ouderen met een laag valrisico worden direct gewezen op het structurele sport- en beweegaanbod en deelnemers aan de interventies worden hier na afloop naar doorverwezen.