



Van data naar doelgerichte preventie



Inzichten uit de GGD Gezondheidsmonitor voor de ketenaanpak valpreventie



Maja Jokhan

Epidemioloog

GGD Fryslân



Irene Bok

Ketenregisseur valpreventie

Friese Preventieaanpak



Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2024

Gezondheidsmonitor 2024

We roken minder, drinken minder én voelen ons gezonder, blijkt uit onderzoek



RTL Nieuws





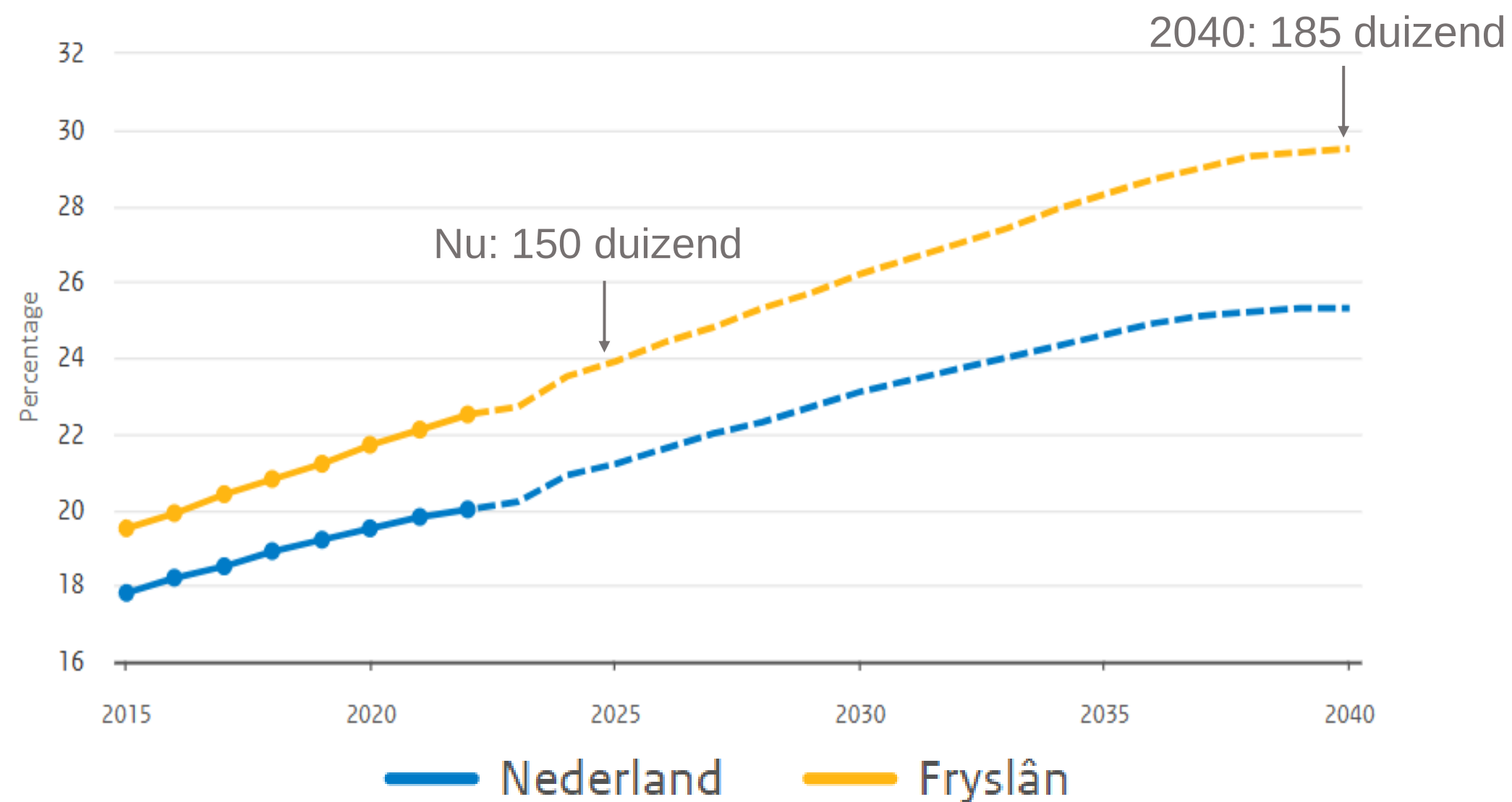
Waarde van Gezondheidsmonitor

- Thermometer voor grote groep mensen.
- Veranderingen over de tijd.
- Vergelijken tussen gemeenten.
- We meten geen effect.
- Niet alle ouderen doen mee.
- Goed beeld van een groter plaatje.



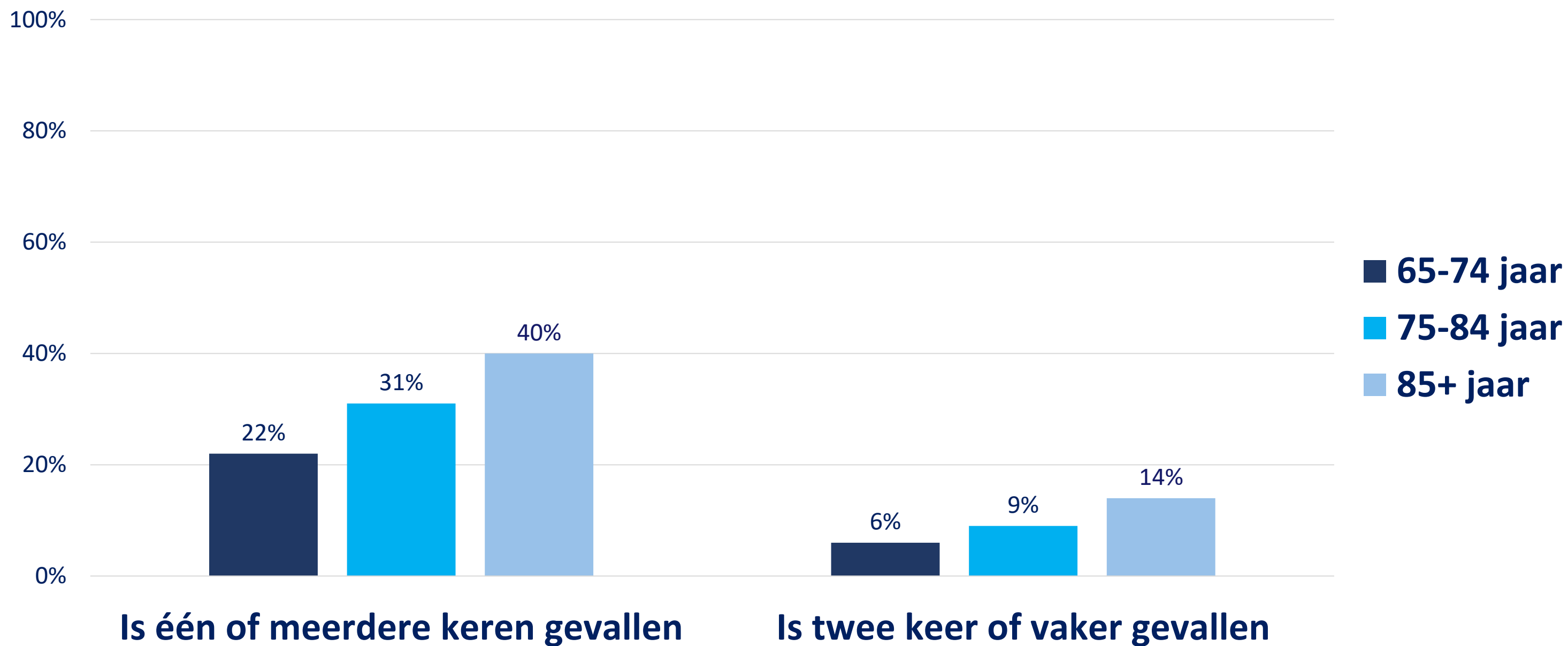
Vergrijzing vraagt om meer data over ouderen en hoe je gezond ouder kan worden

Prognose percentage inwoners 65 jaar en ouder





Valongelukken onder ouderen



Bron: Gezondheidsmonitor 2024, GGD Fryslân



10% van de 65-plussers die valt belandt op de SEH



10% van de Friese 65-plussers is beperkt in het dagelijks leven door een val



Ketenaanpak valpreventie: Opsporen

Opsporen van 65-plussers
met een verhoogd valrisico

Aanbieden van een
valpreventieve
beweeginterventie

Doorverwijzen en begeleiden om
blijvend te bewegen en sporten

Wie: Organisaties en partners uit het sociaal en zorgdomein

Bijvoorbeeld: huishoudelijke hulp, tijdens een welzijnsactiviteit of vitaliteitsbijeenkomst, of door een POH ouderen.



Ketenaanpak valpreventie: Screenen

Opsporen van 65-plussers
met een verhoogd valrisico

Screenen van
valrisicofactoren

Aanbieden van een
valpreventieve
beweeginterventie

Doorverwijzen en begeleiden om
blijvend te bewegen en sporten

Wie: Oudere zelf (online), thuiszorg, fysiotherapeut, huisarts

Hoe: Valrisicotest

Valrisicotest:

Vraag:

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

Laag valrisico:

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

Matig valrisico:

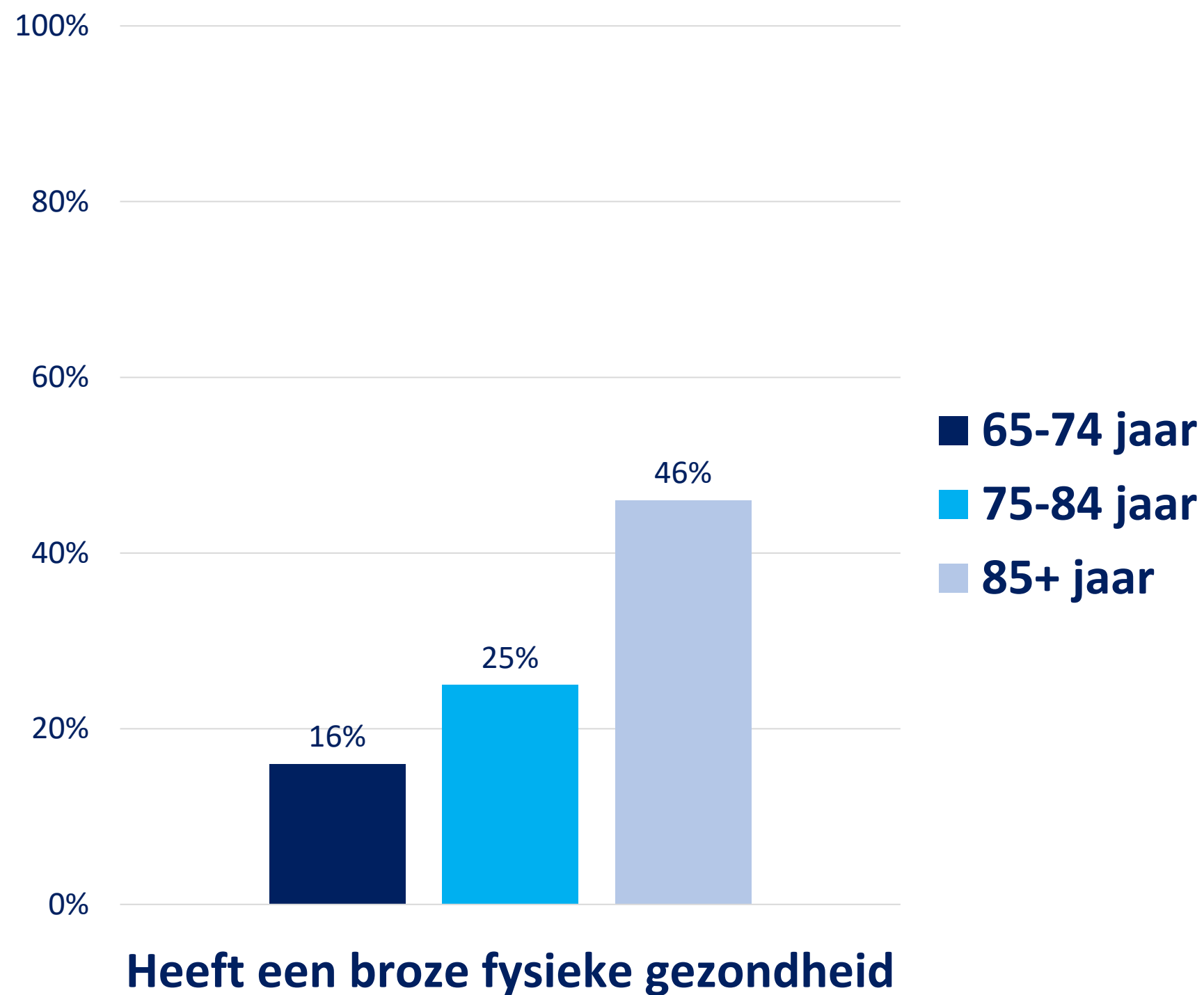
- > Verwijs naar een valpreventieve beweeg-interventie
- > Geef voorlichting over vallen en valpreventie

Hoog valrisico:

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



Hoeveel ouderen hebben een broze fysieke gezondheid?



Het gaat vooral om: minder spierkracht, zwakkere botten en een slechter evenwicht.



Bron: Gezondheidsmonitor 2024, GGD Fryslân

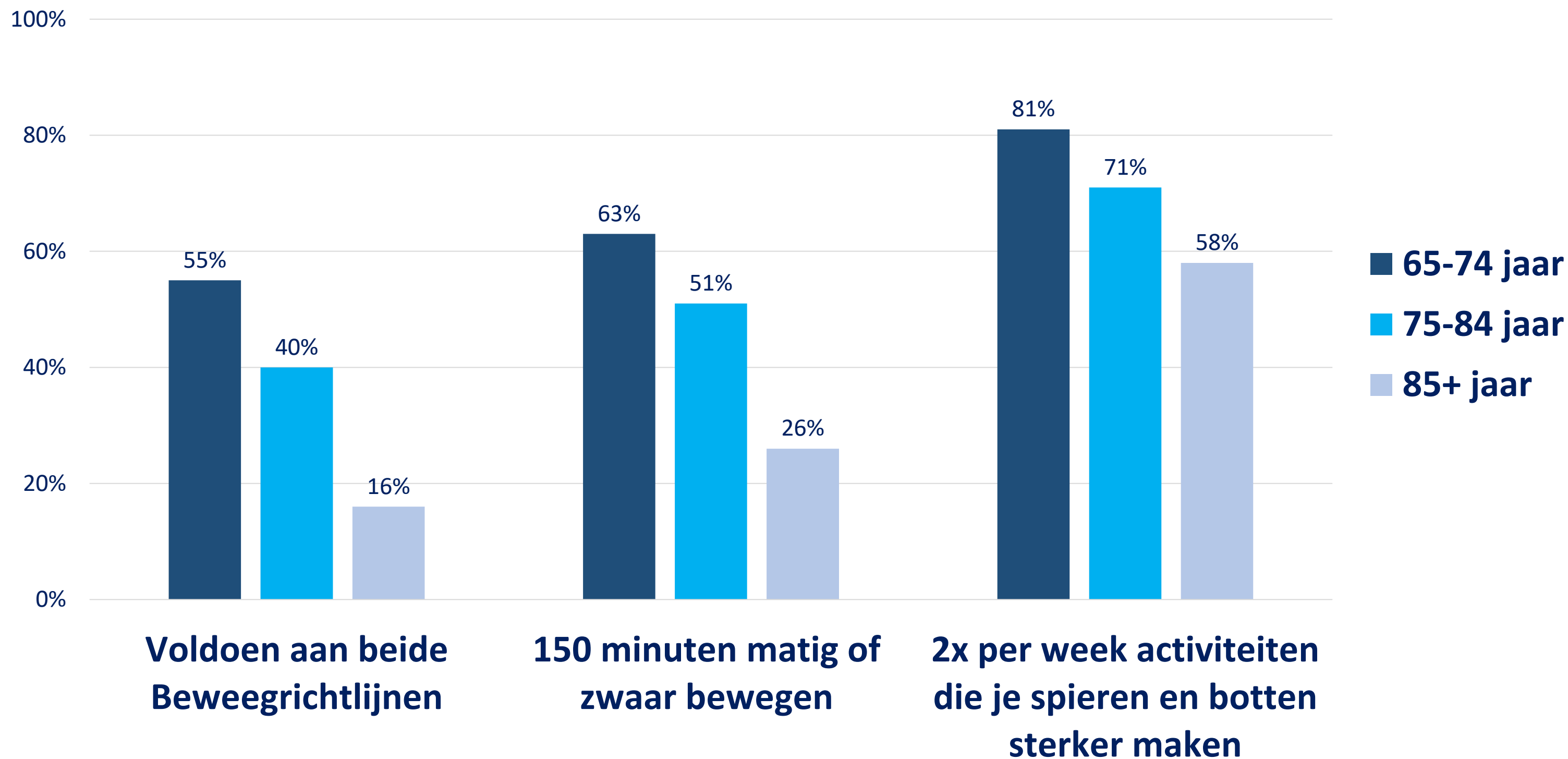
Hoeveel ouderen bewegen genoeg?



- Minstens 150 minuten per week matig of zwaar intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen.
- Minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten, voor senioren aangevuld met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten.



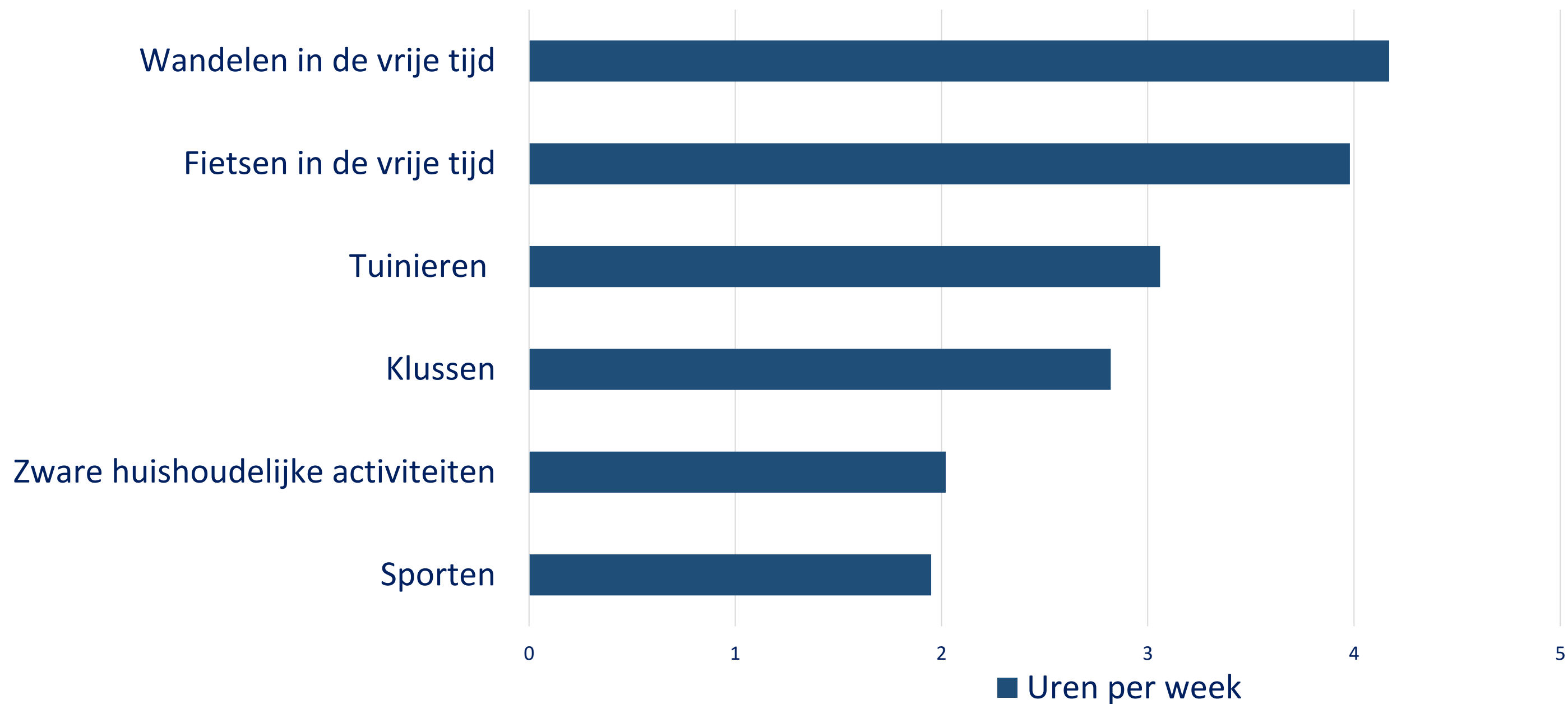
Hoeveel ouderen bewegen genoeg?



Bron: Gezondheidsmonitor 2024, GGD Fryslân



Ouderen bewegen vooral door te wandelen en fietsen



Bron: Gezondheidsmonitor 2024, GGD Fryslân



Fitness is het populairst bij ouderen die wekelijks sporten

39%

van de ouderen sport wekelijks

Meest beoefend:



Fitness



Gymnastiek



Wandelsport of sportief wandelen



Zwemmen



Tennis



Gymnastiek is het populairst bij ouderen die balansoefeningen doen

9%

van de ouderen doet balansoefeningen

Meest beoefend:



Gymnastiek



Aerobics



Fysio gym



Yoga



Pilates

Opsporen van 65-plussers
met een verhoogd valrisico

Screenen van
valrisicofactoren

Aanbieden van valpreventie training

Doorverwijzen en
begeleiden om blijvend te
bewegen en sporten



**IK
STA
STERK**

Opsporen van 65-plussers
met een verhoogd valrisico

Screenen van
valrisicofactoren

Aanbieden van valpreventie training

Doorverwijzen en
begeleiden om blijvend te
bewegen en sporten



**IK
STA
STERK**