

# “Valpreventie”

**zeker en vast op de  
op de been  
In Balans**

# Bunnik december 2023

Editha van Rheenen

# Cijfers

## 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

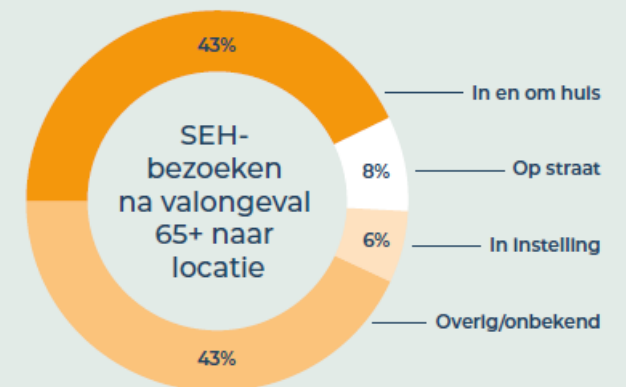


Elke 5 minuten belandt er een 65-plusser op de SEH na een val



Bij verkeersongelukken is dat een 65-plusser per 21 minuten

De meeste 65-plussers vallen in en om het huis



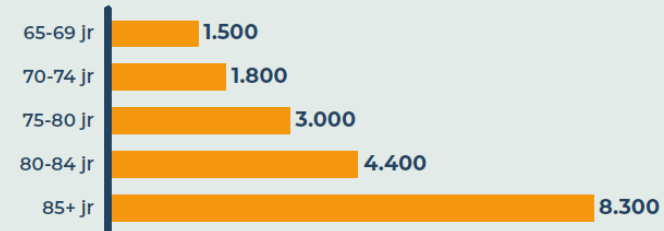
# SEH behandelingen



10% hiervan belandt op de SEH

## Aantal SEH-bezoeken neemt toe naarmate je ouder wordt

(aantal SEH-bezoeken na valongeval per 100.000 inwoners)



## Drie meest voorkomende soorten letsel



18% hersenletsel



15% heupfractuur



11% polsfractuur

**58%** van de 65-plussers werd na een valongeval behandeld op de SEH voor een fractuur

# Intrinsieke factoren

- Balans
- Spierkracht benen
- Flexibiliteit
- Visus
- Reactietijd
- Lichaamsbewustzijn

# Effectiviteit cursus in Balans

- Valreductie 61%
- Gemakkelijker lopen 41%
- Gemakkelijker opstaan uit stoel 68%
- Meer zelfvertrouwen, betere balans, meer ontspannen

*Faber e.a. 2006, VU, EMGO*



# In balans hoofdprincipes

- Inzinken
- Binnen steunvlak oefenen
- Opbouw vanaf de grond, steunvlak



[www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

