mulier instituut



Rapport

Valpreventief bewegen bij ouderen

Een studie naar de relatie tussen vallen en bewegen

Mulier Instituut | 2024

Valpreventief bewegen bij ouderen

Een studie naar de relatie tussen vallen en bewegen

Mulier Instituut
Mark Melman
Marloes van Gorp
Caroline van Lindert

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Mulier Instituut.

© Mulier Instituut
Utrecht, 1 mei 2024
www.mulierinstituut.nl
info@mulierinstituut.nl

Disclaimer
U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding: auteur(s), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.
Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder toestemming van het Mulier Instituut.

Over ons

Het Mulier Instituut doet sportonderzoek voor beleid en samenleving. Voor overheden, maatschappelijke organisaties, onderwijsinstellingen, sportorganisaties en bedrijven onderzoeken we allerlei thema's op het gebied van sport en sportief bewegen: van de sportdeelname van (groepen) Nederlanders tot de motorische vaardigheden van kinderen, en van diversiteit en inclusie in de sport tot de economische impact van sportevenementen.

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk.

Ons doel is bijdragen aan goed onderbouwd beleid, gericht op de bevordering van sport, sportief bewegen en versterking van de sportsector. Dit doen we op verschillende manieren:

We verzamelen data en monitoren de Nederlandse sportsector en beleidsprogramma's.

We ontwikkelen kennis en onderzoeksmethoden via verkennende en verdiepende studies.

We duiden onderzoeksuitkomsten en vertalen deze naar de beleidspraktijk.

We onderbouwen beleidsbeslissingen met expertise en advies.

We bieden gevraagd en ongevraagd duiding en reflectie in de rol van 'kritische vriend' van de sportsector.

We zetten ons in voor de bevordering van de sportwetenschap.

Afkortingen & Begrippen

Afkortingen

NSO	Nationaal sportonderzoek

Begrippen

Valrisico
Het valrisico is verhoogd als een oudere het afgelopen jaar is gevallen, bezorgd is om te vallen of moeite heeft met bewegen, lopen of balans houden.

Inhoudsopgave

Valpreventief bewegen bij ouderen

Samenvatting **5**

1 Inleiding **6**

1.1 Achtergrond 6

1.2 Doelstelling 6

2 Onderzoeksmethode **8**

2.1 Aanpak 8

2.2 Respondenten 8

3 Resultaten **9**

3.1 Prevalentie vallen en valrisico 9

3.2 Sport en bewegen 15

3.3 Relatie vallen en bewegen 19

4 Conclusie **22**

4.1 Conclusies 22

4.2 Beperkingen onderzoek 23

4.3 Vervolgonderzoek 23

Bronnen **25**

Bijlage 1 – Achtergrond respondenten **26**

Samenvatting

Valpreventief bewegen bij ouderen

Inleiding

Er zijn steeds meer ouderen in Nederland. Hoe ouder iemand is, hoe groter de kans is op een val. Een val kan grote gevolgen hebben voor de gezondheid en zelfredzaamheid van een oudere. Het is daarom van belang om vallen bij ouderen zoveel mogelijk te voorkomen. Hiervoor is de ketenaanpak valpreventie ontwikkeld, waarvoor gemeenten de opdracht hebben gekregen om deze in te richten. Sport en bewegen kunnen een rol spelen bij het voorkomen van vallen bij ouderen.

Probleemstelling

In dit rapport beschrijven we:

- hoeveel ouderen vallen of risico hebben om te vallen;
- hoeveel ouderen sporten en bewegen, waaronder beweegoefeningen;
- of vallen en valrisico samenhangen met sport en bewegen.

Conclusies en aanbevelingen

- Eén op de vijf 55- tot 80-jarigen is in de afgelopen twaalf maanden gevallen. Relatief iets meer 65- tot 80-jarigen zijn gevallen dan ouderen van 55 tot 65 jaar. Toch heeft één op de drie 55- tot 65-jarigen een verhoogd valrisico.

- Vrouwen, 65- tot 80-jarigen en ouderen met een beperking of chronische aandoening hebben een hoger risico om te vallen. Het zou goed zijn als gemeenten in hun ketenaanpak extra aandacht hebben voor deze groepen.

- Ouderen die niet sporten, hebben vaker een verhoogd valrisico. Sportieve activiteiten kunnen bijdragen aan het verbeteren van spierkracht en evenwicht. Dat kan de kans op een val verminderen.

- De helft van de ouderen doet wekelijks beweegoefeningen. Meerdere keren per week verschillende soorten oefeningen doen werkt het best om vallen te voorkomen. Maar het aandeel ouderen dat meerdere keren per week zowel kracht- als evenwichtsoefeningen doet is klein.

Vervolgonderzoek

In 2024 onderzoekt het Mulier Instituut of ouderen bij wie een verhoogd valrisico is vastgesteld, na een verwijzing terechtkomen bij sport- en beweegaanbod. Dit is een onderdeel van de monitor van de ketenaanpak valpreventie die het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) uitvoert.

Hoofdstuk 1

Inleiding

In dit hoofdstuk beschrijven we de aanleiding, het doel en de onderzoeksvraag van het onderzoek.

1.1 Achtergrond

Er zijn steeds meer ouderen in Nederland. Het aantal 55-plussers in Nederland neemt ook de komende jaren sterk toe, van 5,8 miljoen in 2020 naar ruim 6,8 miljoen in 2040. Zij maken dan meer dan een derde van de bevolking uit (CBS, Prognose bevolking; geslacht, leeftijd en migratieachtergrond, 2018-2060, 2017).

Ouderen vallen relatief vaker: hoe ouder iemand is, hoe groter de kans is op een val. Eén op de drie 65-plussers komt jaarlijks ten val. Dit is zelfs de helft bij 75-plussers (VeiligheidNL, 2022). Een val kan grote gevolgen hebben voor een oudere. 10 procent van de ouderen komt na een val op de spoedeisende hulp terecht. Het is daarom van belang om vallen bij ouderen zoveel mogelijk te voorkomen.

De overheid heeft steeds meer aandacht voor de gezondheid van ouderen. Met de Brede SPUK-regeling (specifieke uitkering) kunnen gemeenten financiële middelen krijgen voor het doel *vitaal ouder worden*. Hieronder valt valpreventie (DUS-I, z.d.). Gemeenten hebben de taak om een ketenaanpak valpreventie in te richten (Loket Gezond Leven, z.d.). In deze ketenaanpak worden ouderen met een verhoogd valrisico opgespoord. Waar nodig worden ouderen verwezen naar valpreventieve beweeginterventies, en anders naar structureel beweegaanbod.

Sport en bewegen hebben positieve gezondheidseffecten. Door te bewegen kunnen spieren sterker worden, kan het evenwicht verbeteren of kan iemand fit blijven of worden (Adams, Gordt-Oesterwind, & Bongartz, 2023). Er is sterke bewijskracht dat beweeginterventies een belangrijke bijdrage leveren aan het voorkomen van vallen bij ouderen.

Vooral interventies die zich richten op een combinatie van balans, spierkracht en mobiliteit zijn effectief, wanneer zij meerdere keren in de week worden uitgevoerd (Foster & Armstrong, 2018). Dit kunnen zowel trainingen in groepsverband als individueel thuis trainen zijn, bijvoorbeeld met oefeningen (Federatie Medisch Specialisten, 2017).

1.2 Doelstelling

In dit rapport geven we inzicht in vallen en valrisico bij ouderen en onderzoeken we of er relaties zijn met het sport- en beweeggedrag van ouderen. Dit inzicht is waardevol als achtergrond bij aanvang van de inrichting van de ketenaanpakken valpreventie.

In dit rapport beschrijven we daarom hoeveel ouderen van 55 tot 80 jaar zijn gevallen en hoeveel ouderen risico lopen om te vallen. Daarnaast beschrijven we of er een verband is tussen valrisico, en de frequentie van sport en bewegen en het doen van verschillende beweegoefeningen.

Leeswijzer

In hoofdstuk 2 beschrijven we de methoden die we hebben gebruikt voor dit onderzoek. Hoofdstuk 3 bevat de resultaten. Hierin beschrijven we:

- de prevalentie van vallen en valrisico voor verschillende groepen ouderen;
- de deelname aan sport en bewegen door ouderen, waaronder beweegoefeningen;
- in hoeverre er een relatie is tussen vallen, valrisico en sport en bewegen.

We sluiten het rapport af met een discussie van deze resultaten en conclusies en aanbevelingen in hoofdstuk 4.

Hoofdstuk 2

Onderzoeksmethode

In dit hoofdstuk beschrijven we hoe we het onderzoek hebben uitgevoerd en wie de respondenten waren.

2.1 Aanpak

Dataverzameling en deelnemers

Voor dit rapport maken we gebruik van resultaten uit het Nationaal Sportonderzoek (NSO). Het NSO wordt op initiatief van het Mulier Instituut online uitgevoerd bij een bevolkingspanel van veldwerkbureau Gfk.

Uit een groot bestand selecteert het bureau respondenten op basis van geslacht, leeftijd, opleiding en regio, zodat zij representatief zijn voor de Nederlandse bevolking. Toch is het mogelijk dat bijvoorbeeld mensen die de Nederlandse taal niet machtig zijn of niet goed kunnen lezen ondervertegenwoordigd zijn, zeker binnen de groep mensen met lage sociaaleconomische status of migratieachtergrond.

Voor de meting in het najaar van 2023 zijn 4.000 respondenten van 16 tot 80 jaar bevraagd over aan sport gerelateerde onderwerpen als sportfrequentie en type sport. Aan de doelgroep van 55 tot 80 jaar zijn daarnaast de onderwerpen vallen, valrisico en beweegoefeningen voorgelegd, die we in dit rapport beschrijven.

Analyse

De resultaten uit het NSO hebben we gewogen op leeftijd, geslacht, opleiding en regio, waardoor het panel representatief is voor de populatie op deze kenmerken.

Antwoorden op open vragen hebben we gecategoriseerd. De antwoorden op vragen over vallen en sport en bewegen hebben we uitgesplitst naar leeftijd, geslacht, opleiding en beperking of chronische aandoening. Daarnaast hebben we vragen over vallen en valrisico uitgesplitst naar de wekelijkse deelname aan sport- en beweegactiviteiten.

2.2 Respondenten

1.247 respondenten hebben de vragen over vallen, valrisico en beweegoefeningen beantwoord. Hiervan is de helft tussen de 55 en 64 jaar (50%). Twee op de vijf zijn tussen de 65 en 74 jaar (38%) en 12 procent is 75 tot 80 jaar. De verhouding tussen mannen en vrouwen is nagenoeg gelijk (resp. 51% en 49%). Zie bijlage 1.1 voor andere demografische gegevens van de respondenten.

Hoofdstuk 3

Resultaten

In dit hoofdstuk bespreken we eerst het vallen en valrisico van ouderen. Daarna beschrijven we het sport- en beweeggedrag van ouderen en tot slot de relatie van vallen en valrisico met sport- en beweeggedrag.

3.1 Prevalentie vallen en valrisico

Eén op de vijf ouderen is in de afgelopen twaalf maanden gevallen

Eén op de vijf (19%) van de 1.247 respondenten is in de afgelopen twaalf maanden gevallen (figuur 3.1). Van de respondenten die in de afgelopen twaalf maanden gevallen zijn, vielen twee op de vijf één keer (44%, niet in figuur). Eén op de drie viel twee keer (32%) en een kwart viel drie keer of vaker (24%).

Daarnaast geeft één op de tien respondenten aan in de afgelopen twaalf maanden bijna gevallen te zijn (10%).

Relatief meer vrouwen, 65-80-jarigen en mensen met een beperking vallen

Relatief meer vrouwen geven aan in de afgelopen twaalf maanden gevallen te zijn dan mannen (zie figuur 3.1). Eén op de zes mannen viel (16%), tegenover ruim één op de vijf vrouwen (22%).

Ouderen uit de leeftijdsgroepen 65-74 en 75-80 jaar zijn in de afgelopen twaalf maanden vaker gevallen (23% en 22%) dan de groep 55-64 jarigen (15%).

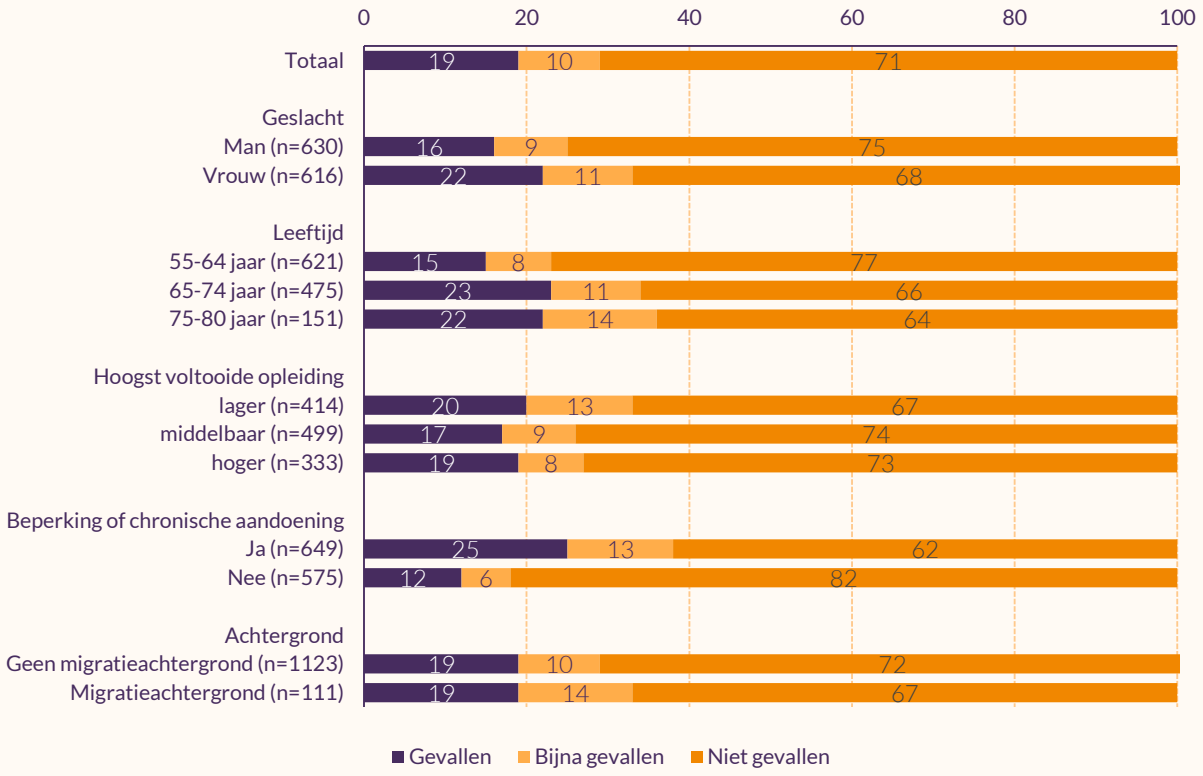
Naar opleidingsniveau zien we geen verschillen.

Respondenten die aangeven een beperking of chronische aandoening te hebben, vallen relatief vaker (25%) dan respondenten zonder beperking of chronische aandoening (12%).

Figuur 3.1

Prevalentie vallen onder ouderen in de afgelopen twaalf maanden, naar achtergrondkenmerken

(in procenten, n=1.247)



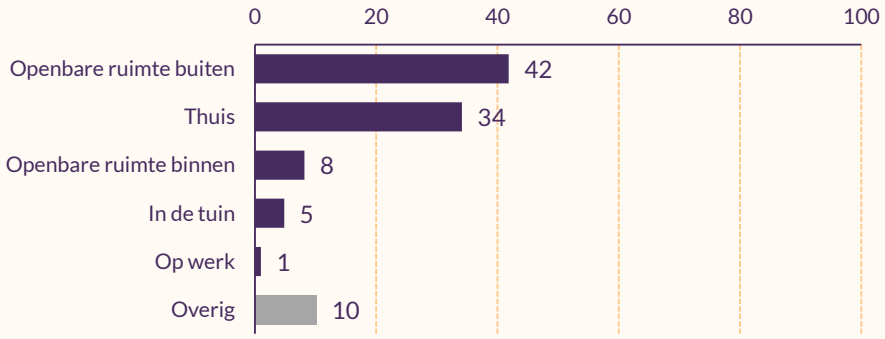
Bron: Mulier instituut, NSO, najaar 2023.

Ouderen vallen vooral in de openbare ruimte buiten en thuis

De locatie van de (laatste) val hebben we met een open vraag uitgevraagd. De gegeven antwoorden hebben we thematisch geanalyseerd en ingedeeld in meest voorkomende antwoorden (zie **figuur 3.2).**

De meeste vallen vinden in de openbare buitenruimte plaats (42%). Antwoorden in deze categorie waren de straat, de stoep, het park of een natuurgebied zoals een bos. Eén derde van de vallen vindt thuis plaats (34%). Ruimtes die respondenten hierbij noemen, zijn de huiskamer, de keuken en de badkamer. Onder de openbare binnenruimte vallen bijvoorbeeld een supermarkt, een restaurant en een sportschool.

Figuur 3.2
Locatie van de val
(in procenten, n=208)



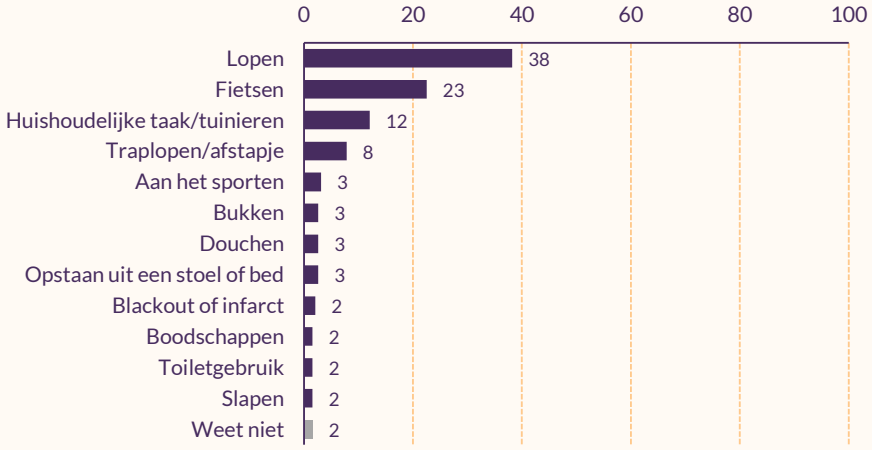
Bron: Mulier instituut, NSO, najaar 2023.

Ouderen vallen vooral tijdens lopen en fietsen

Ook de activiteit die respondenten deden tijdens de (laatste) val, hebben we met een open vraag uitgevraagd. De gegeven antwoorden hebben we weer thematisch geanalyseerd en ingedeeld in meest voorkomende antwoorden (zie **figuur 3.3).**

De meeste respondenten die vielen, waren op dat moment aan het lopen of aan het fietsen (resp. 38% en 23%). Daarna zijn de meest genoemde bezigheden waarbij iemand viel huishoudelijke taken en tuinieren, en traplopen of afstappen van een trap(je).

Figuur 3.3
Activiteit tijdens de val
(in procenten, n=191)



Bron: Mulier instituut, NSO, najaar 2023.

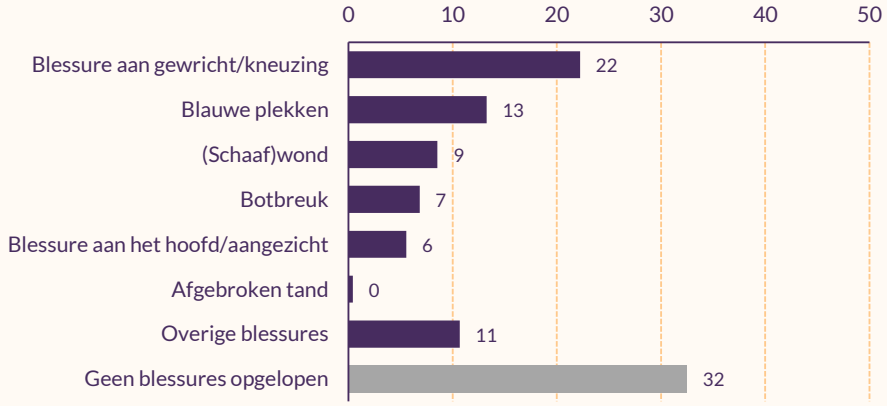
Twee derde heeft blessure na val

We hebben respondenten gevraagd of ze blessures of verwondingen hebben overgehouden aan de (laatste) val. De antwoorden op deze open vraag hebben we thematisch geanalyseerd en ingedeeld in meest voorkomende antwoorden.

Twee op de drie respondenten die gevallen zijn, hebben hier een blessure aan overgehouden (68%). De meest voorkomende blessure na een val is aan een gewricht, zoals een kneuzing (22%, zie **figuur 3.4**). Ruim één op de tien respondenten heeft aan de val blauwe plekken overgehouden (13%). Bijna één op de tien liep (schaaf)wonden op door de val (9%).

Eén op de drie gevallen respondenten heeft geen blessures opgelopen door de val (32%).

Figuur 3.4
Opgelopen blessures door val
(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=234)



Bron: Mulier instituut, NSO, najaar 2023.

Valrisico

Of er sprake is van een verhoogd valrisico, kan worden ingeschat aan de hand van iemands valgeschiedenis, valangst en mobiliteitsstoornissen (Van der Veen & Kuiper, 2023). In het kader hieronder beschrijven we hoe we valrisico voor dit rapport hebben bepaald.

Valrisico

Als een oudere het afgelopen jaar is gevallen, bezorgd is om te vallen of moeite heeft met bewegen, lopen of balans houden, is er sprake van een verhoogd valrisico (Van der Veen & Kuiper, 2023).

Voor dit rapport hebben we de volgende stellingen voorgelegd aan de ouderen (met antwoordmogelijkheden van 'helemaal mee eens' tot 'helemaal mee oneens'):

- Ik heb moeite met bewegen of lopen.
- Ik ben bezorgd om te vallen.
- Ik heb moeite met mijn evenwicht.

En we hebben aan ouderen gevraagd:

- Bent u in de afgelopen twaalf maanden gevallen?

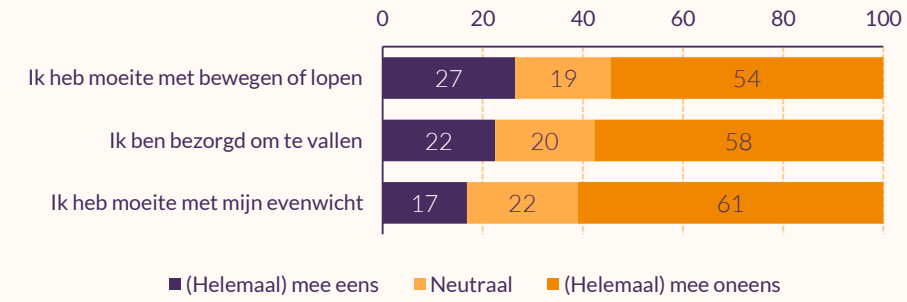
Als de ouderen aangaven het (helemaal) eens te zijn met één of meer van de stellingen, of als zij in het afgelopen jaar waren gevallen, beschouwen wij voor dit rapport dat zij een verhoogd valrisico hebben.

In een recent gepresenteerde valrisicotest wordt aanvullend een looptest voorgesteld om onderscheid te maken tussen laag, matig of hoog valrisico (Valrisicotest, VeiligheidNL). Dat konden we niet meenemen in dit vragenlijstonderzoek.

In figuur 3.5 is te zien in welke mate respondenten het eens of oneens zijn met stellingen waarmee we het valrisico bepalen. Een kwart van de respondenten geeft aan moeite te hebben met bewegen of lopen (27%). Eén op de vijf is bezorgd om te vallen (22%) en één op de zes heeft moeite met het evenwicht (17%).

Van de respondenten die moeite hebben met bewegen of lopen, is bijna de helft in de afgelopen twaalf maanden gevallen (45%). De helft van de respondenten die bezorgd is om te vallen, is in de afgelopen twaalf maanden ook daadwerkelijk gevallen (51%). Ditzelfde geldt voor één op de drie respondenten die moeite hebben met het evenwicht (34%, niet in figuur).

Figuur 3.5
Stellingen valrisico en prevalentie vallen afgelopen twaalf maanden
(in procenten, n=1.247)



Bron: Mulier instituut, NSO, najaar 2023.

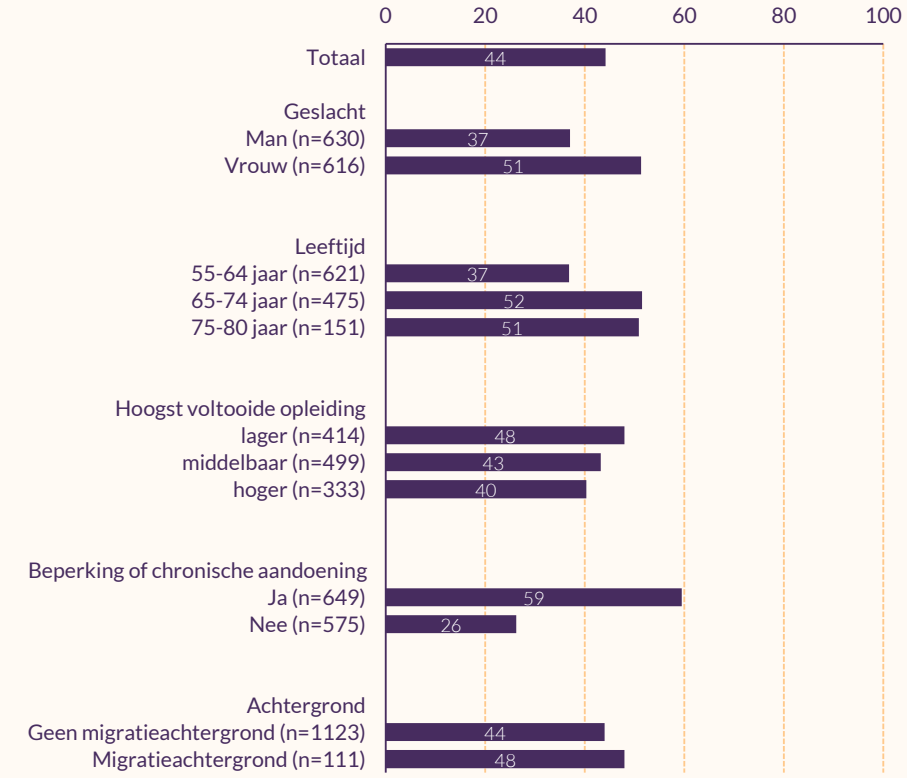
Groepen die vaker vallen, hebben ook een verhoogd valrisico

Iemand heeft verhoogd valrisico na een val in de afgelopen twaalf maanden of als die moeite heeft met bewegen of lopen, moeite heeft met het evenwicht en/of bezorgd is om te vallen (zie kader). Meer dan twee op de vijf respondenten hebben een verhoogd valrisico (44%).

In figuur 3.6 is het aandeel ouderen met verhoogd valrisico voor verschillende achtergrondkenmerken te zien. Hierin zien we een vergelijkbaar patroon als bij de prevalentie van vallen voor verschillende groepen ouderen:

- Vrouwen hebben vaker een verhoogd valrisico dan mannen (51% vs. 37%).
- Ouderen tussen de 55 en 64 jaar hebben minder vaak een verhoogd valrisico dan ouderen van 65 tot 74 en van 75 tot 80 jaar (37% vs. 52% en 51%, zie figuur 3.6).
- Ouderen met een beperking of chronische aandoening hebben vaker een verhoogd valrisico (59%) dan ouderen zonder beperking of chronische aandoening (26%).
- Ouderen die lager zijn opgeleid, hebben vaker een verhoogd valrisico (48%) dan middelbaar en hoger opgeleide ouderen (resp. 43% en 40%).

Figuur 3.6
Verhoogd valrisico naar achtergrondkenmerken
(in procenten, n=1.247)



Bron: Mulier instituut, NSO, najaar 2023.

3.2 Sport en bewegen

Meeste ouderen sporten wel, maar niet zo vaak

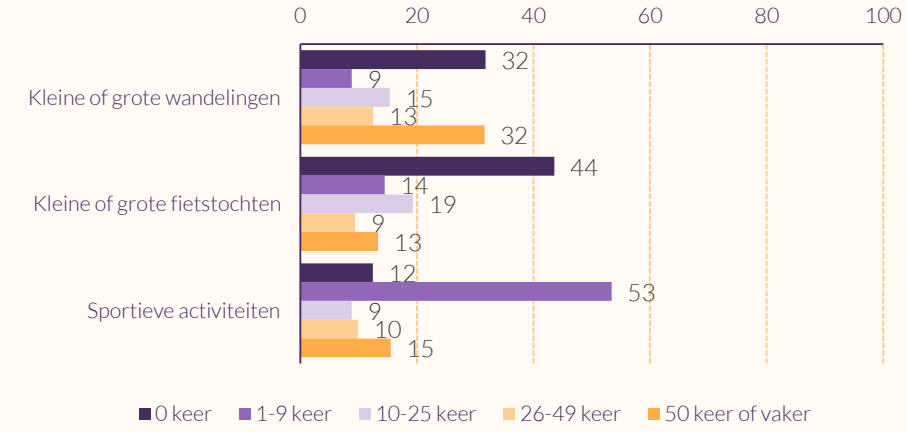
Ruim twee derde van de ouderen heeft het afgelopen jaar een kleine of grote wandeling gemaakt (68%). Een fietstocht maakte ruim de helft (56%) en aan sportieve activiteiten deden bijna negen op de tien ouderen (88%). Onder sportieve activiteiten vallen onder andere fitness, een teamsport en hardlopen, maar denksporten tellen niet mee.

De meeste ouderen namen één tot negen keer deel aan sportieve activiteiten in het afgelopen jaar (53%; figuur 3.7). Wandelen deden de meeste ouderen niet, of meer dan 50 keer in het afgelopen jaar (beide 32%). Bijna de helft van de ouderen ondernam in het afgelopen jaar geen fietstochten (44%).

Figuur 3.7

Frequentie beweeg- en sportactiviteiten afgelopen jaar

(in procenten, n=1.247)



Bron: Mulier instituut, NSO, najaar 2023.

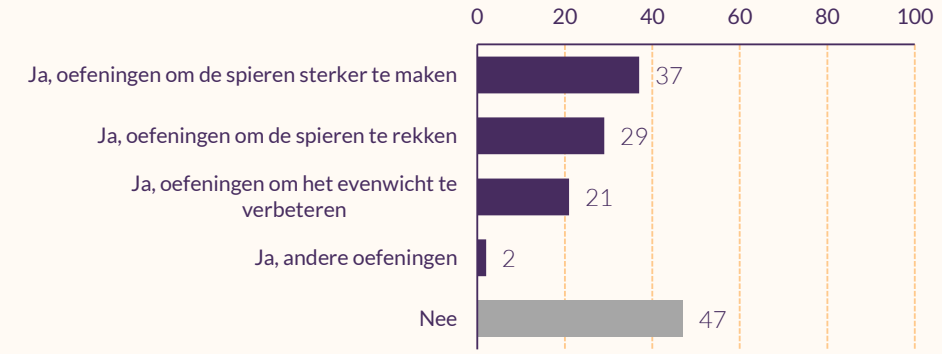
Helft ouderen doet beweegoefeningen

De helft van de ouderen doet wel eens beweegoefeningen (53%). Twee op de vijf ouderen doen oefeningen om de spieren sterker te maken (37%), één op de drie om de spieren te rekken (29%), en één op de vijf om het evenwicht te verbeteren (21%; figuur 3.8).

Vrouwen doen vaker dan mannen oefeningen om het evenwicht te verbeteren (26% vs. 18%, niet in figuur) en om hun spieren sterker te maken dan mannen (40% vs. 33%, niet in figuur).

Ouderen met een migratieachtergrond doen vaker oefeningen om de spieren sterker te maken (46%) dan ouderen zonder migratieachtergrond (35%). Dit geldt ook voor oefeningen om het evenwicht te verbeteren (36% vs. 20%).

Figuur 3.8
Doet u wel eens beweegoefeningen?
(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=1.247)

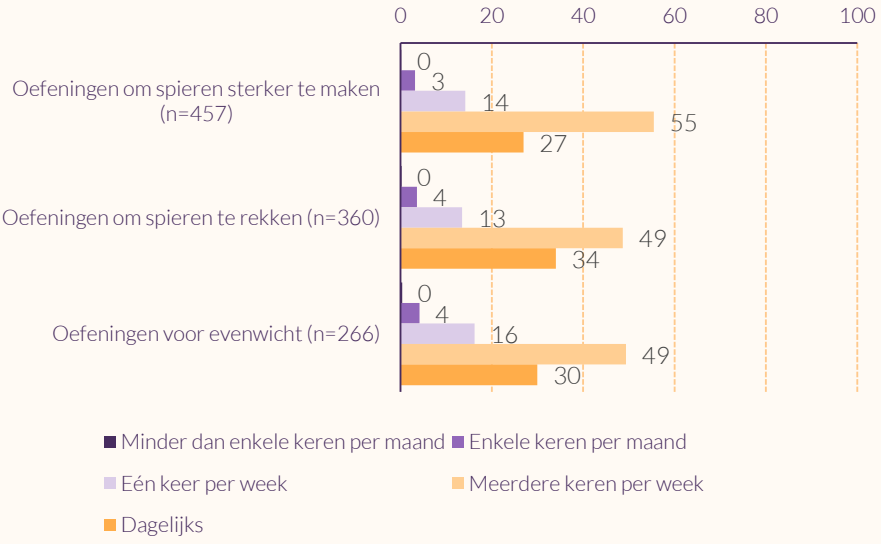


Bron: Mulier instituut, NSO, najaar 2023.

Ouderen doen beweegoefeningen meestal meerdere keren per week

Van de respondenten die beweegoefeningen doet, doet iedereen dat minimaal enkele keren per maand. Vier op de vijf ouderen doen deze oefeningen vaker dan één keer per week. Er zit weinig verschil in de frequentie naar soort oefeningen (figuur 3.9).

Figuur 3.9
Hoe vaak doet u deze beweegoefeningen?
(in procenten, n in figuur)

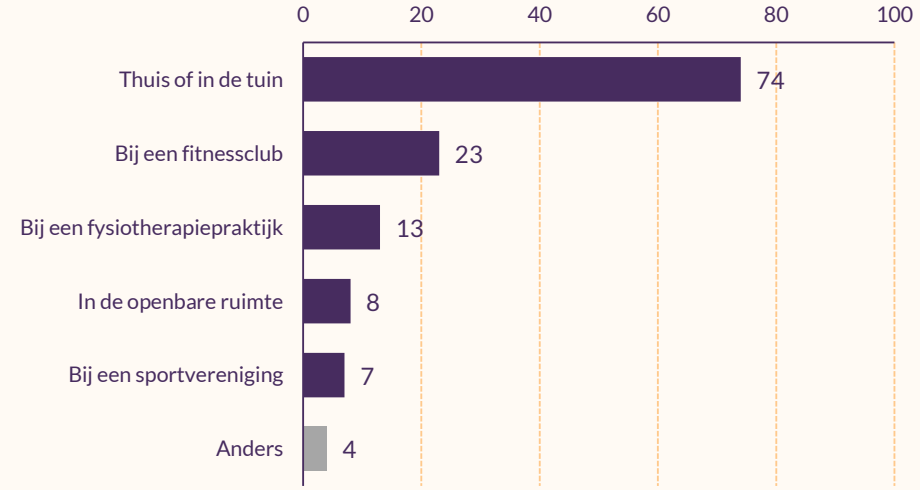


Bron: Mulier instituut, NSO, najaar 2023.

Ouderen doen beweegoefeningen vooral thuis of in de tuin

Drie kwart van de ouderen voert de beweegoefeningen thuis uit (74%, zie figuur 3.10). Slechts een enkeling doet dit in de openbare ruimte (8%, in een park, op straat of in de natuur) of bij een sportvereniging (7%).

Figuur 3.10
Locatie waar ouderen beweegoefeningen uitvoeren
(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=674)



Bron: Mulier instituut, NSO, najaar 2023.

Mannen voeren de beweegoefeningen vaker uit bij een fitnessclub dan vrouwen (26% vs. 19%). Vrouwen doen dit vaker bij een fysiotherapiepraktijk dan mannen (16% vs. 9%).

55-64-jarigen voeren de beweegoefeningen vaker uit bij een sportvereniging dan 65-74-jarigen (9% vs. 4%). Deze laatste groep is vaker actief in een fysiotherapiepraktijk dan 55-64-jarigen (16% vs. 10%, niet in figuur).

Gezond en fit willen zijn belangrijkste redenen om beweegoefeningen te doen

De meest genoemde reden om beweegoefeningen te doen is om gezondheidsklachten te voorkomen of verminderen en om fit genoeg te zijn om te kunnen doen wat iemand wil (54%, zie figuur 3.11). Eén op de vijf ouderen (19%) doet beweegoefeningen onder andere om een val te voorkomen.

Vrouwen doen vaker dan mannen beweegoefeningen om pijn te verminderen (42% vs. 30%), omdat anderen het aanraden (24% vs. 18%) en om vallen te voorkomen (22% vs. 16%). Mannen doen juist vaker beweegoefeningen om blessures te voorkomen (26% vs. 15%, niet in figuur).

55-64-jarigen doen de beweegoefeningen vaker om blessures te voorkomen en omdat deze onderdeel zijn van hun sport dan 64-74-jarigen en 75-plussers.

64-74-jarigen en 75-plussers voeren de beweegoefeningen vaker dan 55-64-jarigen uit omdat anderen hen dat aanraden en omdat ze willen voorkomen dat ze vallen.

Ouderen met een migratieachtergrond doen de beweegoefeningen vaker dan ouderen zonder een migratieachtergrond om fit genoeg te zijn om te kunnen doen wat ze willen in hun dagelijks leven of om zich goed te voelen.

Figuur 3.11
Redenen om beweegoefeningen uit te voeren
(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=674)



Bron: Mulier instituut, NSO, najaar 2023.

3.3 Relatie vallen en bewegen

Ouderen die niet of juist veel fietsen, hebben vaker verhoogd valrisico

In figuur 3.12 zetten we het aantal keer dat ouderen wandelingen, fietstochten en sportieve activiteiten doen, af tegen het valrisico.

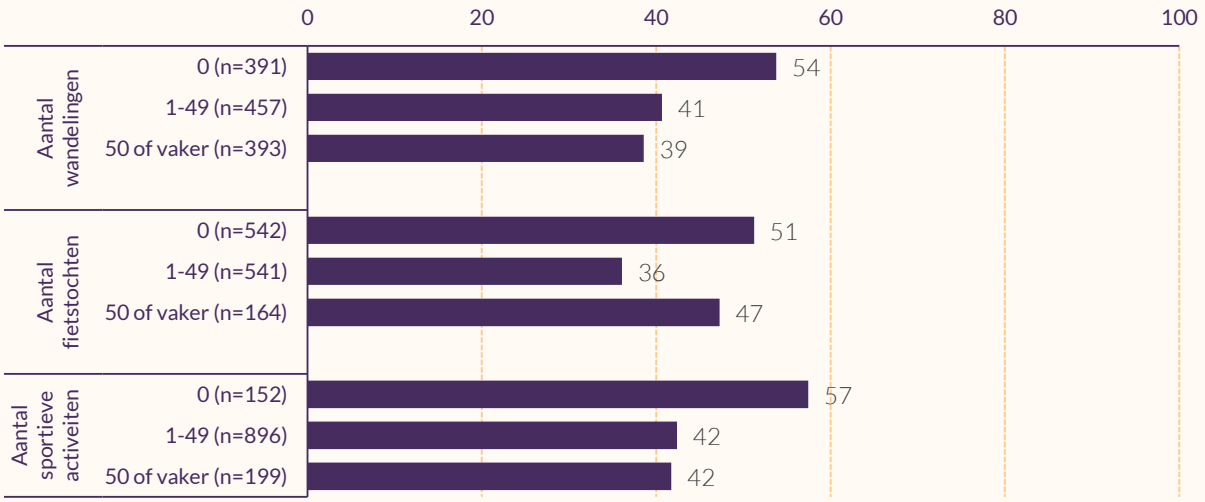
Er zijn bijna geen verschillen in het aandeel ouderen dat valt naar de frequentie van gemaakte wandelingen in de afgelopen twaalf maanden. Ditzelfde geldt voor het aantal sportieve activiteiten dat de respondenten hebben gedaan.

We zien een groter verschil als we kijken naar het aandeel ouderen dat valt afgezet tegen het aantal gemaakte fietsritten in de afgelopen twaalf maanden. Relatief meer ouderen die niet (51%) of juist veel fietsen (47%) hebben een verhoogd valrisico dan ouderen die tussen de één en de 49 keer hebben gefietst (36%).

Iemand kan een verhoogd valrisico hebben doordat die in het afgelopen jaar gevallen is. Ook voor het aantal vallen geldt dat de groepen die niet of juist veel

(vijftig keer of vaker) fietsen, vaker gevallen zijn. Voor die tweede groep kan dit te maken hebben met het feit iemand die meer fietst, ook meer wordt blootgesteld aan de kans op een val.

Figuur 3.12
Valrisico naar beweeg- en sportgedrag (aantal keer afgelopen twaalf maanden)
(in procenten, n=1.247)



Bron: Mulier instituut, NSO, najaar 2023.

Klein deel ouderen doet twee keer per week kracht- en evenwichtsoefeningen
Eén op de tien (12%) ouderen doet twee keer per week of vaker zowel kracht- als evenwichtsoefeningen. Eén op de vijf (22%) doet alleen krachtoefeningen en één op de twintig alleen evenwichtsoefeningen meerdere keren per week (5%).

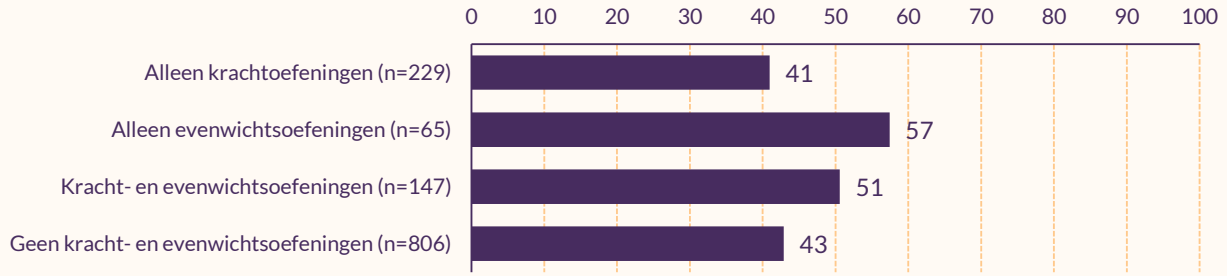
Ouderen met verhoogd valrisico doen vaker evenwichtsoefeningen
In figuur 3.13 geven we het aandeel ouderen met een verhoogd valrisico weer voor verschillende groepen ouderen: ouderen die minimaal twee keer per week zowel kracht- als evenwichtsoefeningen doen, ouderen die minimaal twee keer per week één van beide soorten oefeningen doen, en ouderen die geen van beide oefeningen minimaal twee keer per week doen.

Ouderen die alleen evenwichtsoefeningen doen (57%) of evenwichtsoefeningen combineren met krachtoefeningen (51%), hebben vaker een verhoogd valrisico dan ouderen die alleen krachtoefeningen (41%) of geen van beide oefeningen doen (43%).

Ouderen met een verhoogd valrisico zijn mogelijk meer geneigd om evenwichtsoefeningen te doen om een val te voorkomen. Dit komt overeen met de redenen die ouderen gaven voor het doen van oefeningen. Ouderen die evenwichtsoefeningen doen, gaven vaker 'om vallen te voorkomen' als reden daarvoor aan. Dat geldt zowel voor de groep die alleen evenwichtsoefeningen doet

(48%) als voor de groep die evenwichts- én krachtoefeningen doet (37%). De groep die alleen krachtoefeningen doet, geeft deze reden minder vaak (11%, niet in figuur).

Figuur 3.13
Aandeel ouderen met valrisico voor groepen die minimaal twee keer per week verschillende beweegoefeningen doen
(in procenten, n in figuur)



Bron: Mulier instituut, NSO, najaar 2023.

Weinig ouderen hebben valpreventieve training gevolgd

Van de 1.247 ouderen hebben er 546 (44%) een verhoogd valrisico. 31 ouderen hebben ooit een valpreventieve training gevolgd (3%). Het overgrote deel (96%) van de ouderen met een verhoogd valrisico heeft dus geen valpreventieve training gevolgd.

Van de ouderen die een valpreventieve training hebben gevolgd, volgden er twintig *InBalans* (65%), acht *Vallen verleden tijd* (26%) en drie *Otago* (10%, zie kader). Van de 31 zijn er twaalf in de afgelopen twaalf maanden gevallen en hebben er 24 een verhoogd valrisico.

Leeswijzer valpreventieve trainingen

InBalans, Vallen Verleden Tijd en Otago richten zich op thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico.

- Bij **InBalans** werken ouderen onder begeleiding aan hun balans, conditie en zelfvertrouwen op het gebied van vallen, en worden ze zich bewuster van risicofactoren.
- **Vallen Verleden Tijd** heeft naast bovengenoemde als doelgroep ouderen die minimaal 15 minuten kunnen lopen zonder loophulpmiddel. De aanpak is gericht op het herkennen van valgevaarlijke situaties, het verminderen van valangst en het verbeteren van het activiteitenniveau.
- **Otago** richt zich op het verbeteren van spierkracht en evenwicht via beenversterkende oefeningen, evenwichtsoefeningen en wandelen.

Hoofdstuk 4

Conclusie

In dit rapport gaven we inzicht in vallen bij ouderen en keken we naar de relatie tussen sport en bewegen en valrisico. In dit hoofdstuk interpreteren we de belangrijkste resultaten en formuleren we aanbevelingen.

4.1 Conclusies

Eén op de vijf 55- tot 80-jarigen is in de afgelopen twaalf maanden gevallen
Relatief iets meer 65- tot 80-jarigen vallen dan ouderen van 55 tot 65 jaar. Dit ondersteunt de inzet van de ketenaanpak valpreventie vanaf 65 jaar (Loket Gezond Leven, z.d.).

Toch is ook 15 procent van de 55- tot 65-jarigen in de afgelopen twaalf maanden één keer of vaker gevallen en heeft één op de drie van hen een verhoogd valrisico volgens onze definitie. En twee derde van de ouderen die is gevallen, houdt hier een blessure aan over. Het verdient dan ook aanbeveling om ook de groep 55-65-jarigen bewust te maken van het belang van sport en bewegen bij het voorkomen van vallen.

Vergeleken met de cijfers uit het factsheet van VeiligheidNL lijken de respondenten van 65 jaar en ouder uit ons onderzoek in de afgelopen twaalf maanden minder gevallen (VeiligheidNL, 2022). Zij meldden dat één op de drie 65-plussers was gevallen; in ons rapport is dit 23 procent. Dit komt waarschijnlijk voornamelijk doordat onze steekproef tot 80 jaar loopt, en VeiligheidNL ook over ouderen boven de 80 jaar rapporteert.

Sommige groepen ouderen zijn kwetsbaarder om te vallen
Behalve 65- tot 80-jarigen hebben ook oudere vrouwen en ouderen met een beperking of chronische aandoening een verhoogd valrisico. Het zou goed zijn als gemeenten bij de inrichting van hun ketenaanpak valpreventie extra aandacht hebben voor deze groepen.

De resultaten over beweegoefeningen suggereren dat een deel van de ouderen in deze groepen al begeleiding krijgt bij het oefenen en bewust oefeningen doet om hun risico te beperken. 65- tot 80-jarigen en oudere vrouwen hebben namelijk vaker het voorkomen van vallen als motivatie om beweegoefeningen te doen en voeren de oefeningen vaker uit in een fysiotherapiepraktijk.

Ouderen met een verhoogd valrisico kunnen mogelijk worden opgespoord via fysiotherapiepraktijken. Gemeenten kunnen hierop inzetten bij het uitvoeren van de ketenaanpak.

Ouderen die niet sporten, hebben vaker een verhoogd valrisico

Drie op de vijf ouderen die geen sportieve activiteiten doen, hebben een verhoogd valrisico. Het is aannemelijk dat dit hoge aandeel komt doordat de kwetsbaardere ouderen vaker niet hebben gesport. Het zou ook kunnen dat de sportieve activiteiten die andere ouderen hebben gedaan, hebben bijgedragen aan het verbeteren van hun spierkracht en evenwicht, waardoor hun valrisico is beperkt.

Ouderen die vaker fietsen, vallen relatief vaker

Ouderen die vaker hebben gefietst, zijn ook vaker gevallen. Doordat deze ouderen meer op de fiets zitten, worden ze ook meer blootgesteld aan de kans op een val dan ouderen die minder vaak fietsen. Van de ouderen die zijn gevallen, gebeurde dat bij één op de vier met de fiets. Het is belangrijk voor de gezondheid en zelfredzaamheid van ouderen om te blijven fietsen, maar het is goed om daarbij aandacht te hebben voor veiligheid.

Eén op de zes ouderen doet wekelijks kracht- én evenwichtsoefeningen

De helft van de ouderen doet beweegoefeningen. Vier op de vijf doen dat meerdere keren per week. Maar het aandeel ouderen dat zowel kracht- als evenwichtsoefeningen meerdere keren per week doet, is klein (12%). Meerdere keren per week verschillende soorten oefeningen doen werkt het best om vallen te voorkomen (Foster & Armstrong, 2018; Sherrington, Fairhall, & Wallbank, 2020). In het kader van valpreventie kunnen sport- en beweegprofessionals en -aanbieders ouderen stimuleren regelmatig zowel kracht- als evenwichtsoefeningen te doen.

4.2 Beperkingen onderzoek

We hebben alleen ouderen tot 80 jaar bevraagd voor dit onderzoek. Daardoor kunnen we over de groep van 80 jaar en ouder geen uitspraken doen, terwijl dat wel de groep is die relatief het vaakst valt volgens eerder onderzoek (VeiligheidNL, 2022). In vervolgonderzoek naar de relatie tussen vallen en sport en bewegen bevragen we ouderen met een grotere leeftijdsrange.

In dit onderzoek hebben we gebruikgemaakt van data van een bevolkingspanel. Hierdoor is het mogelijk dat ouderen met een migratieachtergrond of laag sociaal-economische status onderbelicht zijn, omdat zij vaak niet betrokken zijn bij panels.

Omdat we in dit rapport een cross-sectionele meting beschrijven, kunnen we geen uitspraken doen over de richting van verbanden. Zo kunnen we niet stellen dat ouderen die niet sporten daardoor relatief meer valrisico hebben.

4.3 Vervolgonderzoek

In 2024 start de monitor van de ketenaanpak valpreventie van het RIVM (Baâdoudi, et al., 2022). Hiervoor onderzoekt het Mulier Instituut onder andere of ouderen na een valrisicoscreening beweegadvies hebben gekregen en of zij daar ook wat mee hebben gedaan. Ook onderzoeken we of ouderen na een verwijzing aankomen bij aanbieders van sport en bewegen na een valrisicoscreening of na het afronden van een valpreventieve interventie (VeiligheidNL, 2022).

mulier instituut



Bronnen

Adams, M., Gordt-Oesterwind, K., & Bongartz, M. (2023). Effects of Physical Activity Interventions on Strength, Balance and Falls in Middle-Aged Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med - Open*.

Baâdoudi, F., Van der Heide, J., Asmoredjo, J., Reckman, P., & Lemmens, L. (2022). *Monitor valpreventieadvies voor een plan van aanpak.* Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.

CBS. (2017). *Prognose bevolking; geslacht, leeftijd en migratieachtergrond, 2018-2060*. Opgehaald van https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83784NED/table?dl=5053

CBS. (2023). *Ouderen*. Opgehaald van https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-bevolking/leeftijd/ouderen

DUS-I. (z.d.). *Brede SPUK-regeling (specifieke uitkering)*. Opgehaald van https://www.dus-i.nl/subsidies/brede-spuk-specifieke-uitkering

Federatie Medisch Specialisten. (2017). *Verlaging valrisico bij thuiswonende ouderen*. Opgehaald van https://richtlijnendatabase.nl/richtlijn/preventie_van_valincidenten_bij_ouderen/verlaging_valrisico_bij_thuiswonende_ouderen.html

Foster, C., & Armstrong, M. (2018). What types of physical activities are effective in developing muscle and bone strength and balance? *Journal of Frailty, Sarcopenia and Falls*.

Loket Gezond Leven. (z.d.). *Ketenaanpak valpreventie*. Opgehaald van https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/gezond-en-vitaal-ouder-worden/valpreventie/ketenaanpak-valpreventie

Sherrington, C., Fairhall, N., & Wallbank, N. (2020). Exercise for preventing falls in older people living in the community: an abridged Cochrane systematic review. *British Journal of Sports Medicine*.

Van der Veen, R., & Kuiper, J. (2023). *Zo beoordeel je valrisico bij ouderen.* VeiligheidNL.

VeiligheidNL. (2022). *Feiten en cijfers valongevallen 65-plussers 2022*.

VeiligheidNL. (2022). *Infographic ouderen motivatie voor valpreventie.*

Bijlage 1 – Achtergrond respondenten

Tabel B1.1
Sociaal-demografische gegevens
(in procenten, n=1.247)

Variabele	Groepen	Percentage
Geslacht	Man	51%
	Vrouw	49%
	Overig	0%
Leeftijd	55-65 jaar	50%
	65-75 jaar	38%
	75-80 jaar	12%
Hoogst voltooide opleiding	Lager	33%
	Middelbaar	40%
	Hoger	27%
Maatschappelijke positie	Gepensioneerd of VUT	43%
	Fulltime werkzaam	17%
	Parttime werkzaam	14%
	Werkzaam als zelfstandig ondernemer	6%
	Werkloos en niet-werkzoekend of arbeidsongeschikt	10%
	Werkloos en werkzoekend	2%
	Huisvrouw/huisman of anders	8%
Chronische beperking	Ja	52%
	Nee	46%
	Wil ik niet zeggen	2%
Achtergrond	Geen migratieachtergrond	91%
	Migratieachtergrond	9%

Bron: Mulier instituut, NSO, najaar 2023.

Mark Melman
m.melman@mulierinstituut.nl
Marloes van Gorp
m.vangorp@mulierinstituut.nl
Caroline van Lindert
c.vanlindert@mulierinstituut.nl

Mulier Instituut | 2024