

## Valpreventie bij ouderen: Vlaanderen onderneemt actie!

Ouderen vallen vaak en kunnen aan zo'n valpartij ernstige fysieke en psychosociale gevolgen overhouden. Ook de maatschappelijke en economische impact is groot. Gelukkig bestaan er (kosten)-effectieve manieren om val- en fractuurpreventie te organiseren, maar de implementatie en uitvoering ervan in de dagelijkse praktijk verlopen vaak moeizaam. Om tot oplossingen te komen, organiseert het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen op vraag van minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Jo Vandeuren op vrijdag 28 maart 2014 het symposium 'Implementatie val- en fractuurpreventie bij ouderen'.

### Ga mee de uitdaging aan: Vlaanderen wil 10.000 ouderen laten dansen!

Valpreventie begint paradoxaal genoeg met voldoende in beweging te blijven. Dansen is een aangename manier om gecontroleerd met lichaamsbeweging om te gaan.

Minister Vandeuren zal tijdens het symposium het startschot geven van de '[Dans je leven lang!](#)' campagne, die heel Vlaanderen uitdaagt om tegen het einde van de Week van de Valpreventie zo'n 10.000 ouderen aan het dansen te krijgen! De Week van de Valpreventie vindt plaats van 21 tot 27 april, maar vanaf vrijdag 28 maart zal u de stijging van de Teller online kunnen volgen op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be). We sluiten de Teller af op 27 april 2014.

Jaarlijks organiseert het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen de Week van de Valpreventie, een sensibiliseringcampagne gericht op ouderen, hun omgeving en professionelen. Telkens staat een belangrijk aspect van val- en fractuurpreventie centraal. Net als vorig jaar vormt beweging het centrale thema van de Week van de Valpreventie 2014. Investeren in actief ouder worden helpt immers om vallen te voorkomen.

### Omvang en belang van valproblematiek

Vallen vormt een omvangrijk probleem waar nu al één op de drie van de thuiswonende 65-plussers minstens één keer per jaar mee te maken krijgt. Door de vergrijzing zal het aantal valpartijen nog fors toenemen: in de groep 65-75 jarigen is de prevalentie ongeveer 15%, terwijl die vanaf 75 jaar toeneemt tot 37% en meer. In woonzorgcentra loopt dat cijfer op tot 70%.

Vallen leidt vaak tot heel wat menselijk leed. Bij 30 tot 50% van de ouderen gaat het om lichte verstuikingen, snijwonden of kneuzingen. 10 tot 15% ervaart echter ernstige letsels, waaronder een heupbreuk of een hoofdtrauma. Bovendien heeft vallen ook vaak een psychologische impact: het veroorzaakt angst om te vallen, verlies van zelfvertrouwen, depressie, sociaal isolement en een grotere zorgafhankelijkheid.

Behalve fysieke en sociale gevolgen veroorzaakt een valincident ook een toename van de uitgaven van de samenleving. Het aantal valgerelateerde ziekenhuisopnames is de afgelopen twintig jaar meer dan verdubbeld. Een oudere heeft bijna tien keer meer kans om op de spoedgevallendienst te belanden door een valincident dan door een verkeersongeval. Ouderen die gevallen zijn, hebben daarnaast twee- tot driemaal meer kans om opgenomen te worden in een woonzorgcentrum.

De individuele zorgkosten kunnen zeer hoog zijn: zo worden de extra kosten voor een gebroken heup, inclusief de twaalf maanden nazorg, geschat op gemiddeld €11.500 per patiënt. Met zo'n 15.000-tal heupbreuken per jaar loopt dat cijfer gigantisch hoog op voor ons land: in 2010 bedroeg de totale kostprijs voor België €308.000.000. Dat kostenplaatje zal nog verder stijgen aangezien het aantal heupbreuken tegen 2025 op 19.000 wordt geschat. Daarnaast leiden ook valincidenten zonder fysiek letsel, ongeveer 60% van alle valincidenten, tot een toegenomen gebruik van gezondheidszorg en daarmee gepaarde kosten.

## Valpartijen voorkomen is mogelijk, maar niet vanzelfsprekend

Uit internationale studies weten we dat strategieën voor valpreventie tot 40% van de valpartijen bij thuiswonende ouderen kunnen voorkomen. Alleen blijkt de vertaling daarvan naar de praktijk niet zo vanzelfsprekend.

Een van de belangrijkste problemen bij de implementatie van valpreventie is de motivatie van de ouderen om iets aan het probleem te doen. In een recente bevraging bij 1.795 Vlaamse gezondheidswerkers in de thuiszorg gaf 85% van de professionelen aan dat de ouderen het valprobleem ontkennen of negeren. Ouderen motiveren en ondersteunen om iets aan hun valprobleem te doen, vraagt echter tijd. Hoewel meer dan 81% van de gezondheidswerkers valproblemen regelmatig bij hun oudere patiënten aankaart, geeft 60% van de bevroegde gezondheidswerkers aan dat er niet altijd voldoende tijd is om preventief en ondersteunend op te treden.

Nochtans tonen internationale studies dat meer tijd investeren in preventie een netto besparing zou kunnen opleveren tot €300 per oudere met een verhoogd valrisico. Met de oprichting van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen heeft de Vlaamse overheid de laatste jaren al heel wat in preventie en ondersteuning voor ouderen en gezondheidswerkers geïnvesteerd. Maar er is meer nodig.

Daarom zal op het symposium 'Implementatie val- en fractuurpreventie bij ouderen' dat op vrijdag 28 maart in Leuven plaatsvindt, meer aandacht gevraagd worden voor die en andere factoren die de implementatie van val- en fractuurpreventie beïnvloeden. Ook minister Vandeurzen zal zijn beleidsvisie daaromtrent met het publiek bespreken.

## Meer informatie

Perscontact:

Nele Vennekens, medewerker Dienst Congres en Event KU Leuven,  
T:016/37.93.78, G: 0499/63.26.17

Flyer symposium in bijlage

**Vrijdag 28 maart krijgt de pers om 17u de gelegenheid om de minister en de drie sprekers te interviewen.**