



Risico's voor vallen, de feiten verjaren niet!

Esmée Doeleman (geriatrie fysiotherapeut i.o.)

Karen Snel (ergotherapeut)



Feiten en cijfers valongevallen 65-plussers 2020

Valongevallen zijn bij 65-plussers de grootste oorzaak van spoedeisende hulp (SEH) bezoeken



103.000

65-plussers werden op de SEH behandeld na een val

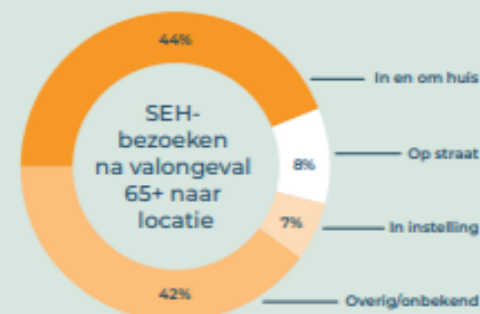


Elke 5 minuten belandt er een 65-plusser op de SEH na een val



Bij verkeersongelukken is dat een 65-plusser per 20 minuten

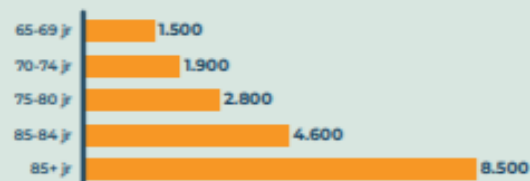
De meeste 65-plussers vallen in en om het huis



12% hiervan belandt op de SEH

Aantal SEH-bezoeken neemt toe naarmate je ouder wordt

(aantal SEH-bezoeken na valongeval per 100.000 inwoners)



Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven



76.800

65-plussers liepen ernstig letsel op

2.300 PER 100.000 INWONERS 65+

6.400 PER 100.000 INWONERS 85+

ERNSTIG LETSEL IS LETSEL DAT NADERE DIAGNOSE BEHOEFT, ZOALS EEN FRACTUUR OF HERSENLETSEL



36.700

65-plussers werden in het ziekenhuis opgenomen

1.100 PER 100.000 INWONERS 65+

3.700 PER 100.000 INWONERS 85+



13.300

65-plussers werden tijdelijk of permanent opgenomen in verpleeghuis

390 PER 100.000 INWONERS 65+

DAT IS 13% VAN DE SEH-BEHANDELINGEN

1800 PER 100.000 INWONERS 85+

53% VAN DE 85-PLUSSERS BELANDT IN EEN VERPLEEGHUIS NA EEN VAL



5.012

65-plussers overleden door een val

148 PER 100.000 INWONERS 65+

DAT ZIJN 14 OVERLEDENEN PER DAG

839 OVERLEDENEN PER 100.000 INWONERS 85+

VOORLOPIG CIJFER VAN CBS

Drie meest voorkomende soorten letsel



18% hersenletsel



15% heupfractuur



9% polsfractuur

56% van de 65-plussers werd na een valongeval behandeld op de SEH voor een fractuur

Binnen 10 jaar verdubbeling zorgkosten!

Prognose directe medische zorgkosten

Behandeling en nazorg van patiënten op de SEH en/of bij ziekenhuisopname



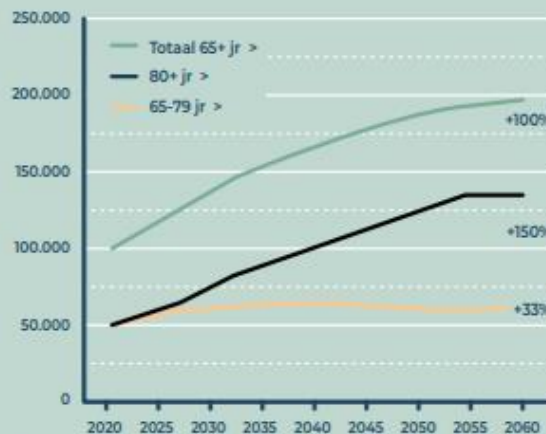
Prognose verdeling zorgkosten in mln €



Aantal valongevallen blijven stijgen

2020 en verder

Prognose valongevallen bij 80-plussers neemt flink toe



Prognose SEH-bezoeken na valongeval

ALS DE KANS OP EEN VALONGEVAL GELIJK BLOFT

Maatschappelijke ontwikkelingen:



Dubbele vergrijzing:

toename van het aantal ouderen en een steeds groter aantal daarvan is 75+



Aandeel 85-plussers

stijgt de komende 10 jaar met **150%**



Ouderen blijven

steeds langer, met meer aandoeningen en in een kwetsbare situatie **thuiswonen**

Opsporen van ouderen met een verhoogd valrisico is de 1e stap naar effectieve valpreventie



30% van de 75-plussers krijgt thuiszorg

50% van de 85-plussers krijgt thuiszorg

Thuiszorgprofessionals kunnen het valrisico signaleren en verwijzen naar een passend aanbod



Valpreventie aanbieden via thuiszorg is het meest rendabel



Slechts 1,5% van alle 70-plussers neemt momenteel valpreventieve maatregelen

Aan de slag met valpreventie

Zo ga je in gesprek over valrisico's
valpreventieweek.nl

Weten wat de kosten en baten van valpreventie in jouw gemeente zijn?
veiligheid.nl/rekenhulp

Meer feiten en cijfers?
kerncijfers rapport:
veiligheid.nl/valpreventie/feiten-cijfers

Bron: Letsel Informatie Systeem 2011- 2020, VeiligheidNL; Bevolkingsstatistiek 2011- 2020, Centraal Bureau voor de Statistiek; Doodsoorzakenstatistiek 2019, Centraal Bureau voor de Statistiek.

veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie



Waarom hebben ouderen een verhoogd valrisico?

“Ouderdom komt met gebreken.”

“Tja, de leeftijd gaat wel tellen”

“Ouderdom komt met gebreken”

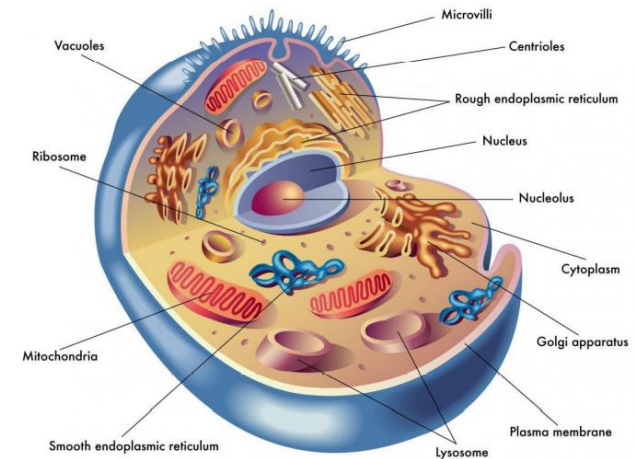
“Grijze haren”

“Rimpels”

“De feiten verjaren niet”

- Afname cellen
- Afname celkwaliteit
- Sneller ontstekingen
- Afname darmgezondheid
- Afname energievoorziening
- Afname spiermassa
- Weefselverstijving

LICHAAMSCEL



Afname van cellen; verkorting DNA + schade

► Ontelbare celdelingen -> nodig om ons lichaam goed te laten functioneren

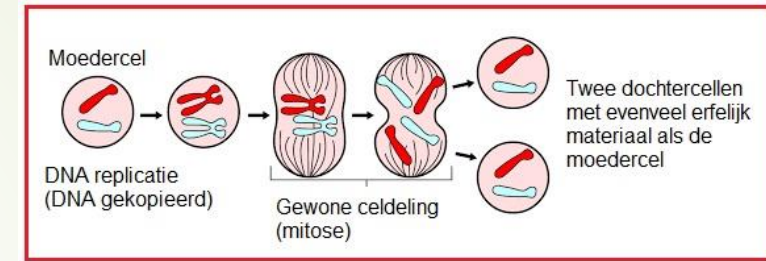
► DNA (celcode) van 23 chromosomen worden overgedragen.

► Op de uiteinden van chromosomen zitten telomeren, met daarin het regel-DNA die bepaalt hoe vaak de cel kan delen.

► Telomeren verkorten bij elke celdeling, tot de grens is bereikt.

► Hoe vaak cellen delen, hangt af van de lengte van de telomeren, genetisch bepaald.

► Verkorting van de telomeren -> zorgt uiteindelijk voor cellulaire schade



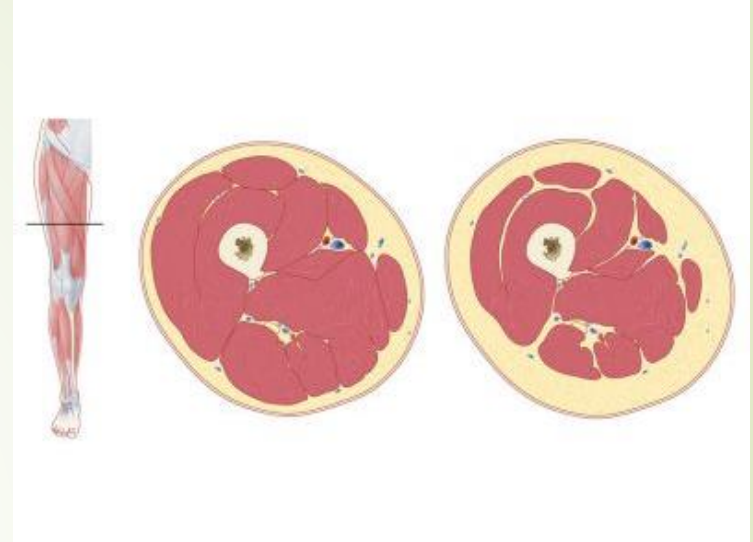


Afname cel kwaliteit, wat zijn gevolgen?

- Afname van de kwaliteit van cellen -> kleine hoeveelheden ontstekingen
- Door een verstoorde productie in de cel, komen antioxidanten in het lichaam (gifstoffen).
- Kortom veroudering = celproductie ↓ = schadelijke stoffen ↑ = celkwaliteit ↓

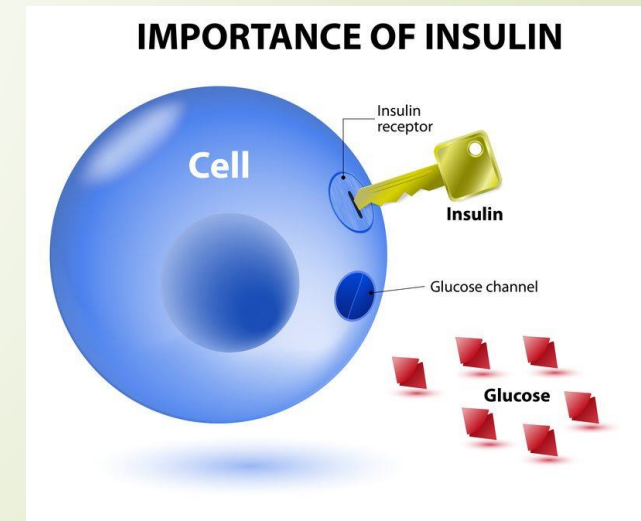
Sarcopenie

- ▶ Oftewel een geleidelijk afnemende spiermassa
- ▶ Spieren bevatten de meeste productiecellen
- ▶ Spiermassa neemt af:
 - ▶ Productiecellen neemt af = minder aanmaak van energie
 - ▶ Minder spiermassa = afname van spierkracht
 - ▶ Verminderde spierkracht bij ouderen is evenredig aan de mortaliteit (sterftekans) en het valrisico
 - ▶ Tevens gaat de kwaliteit van spiercellen ook achteruit, door het blijven delen.



Verminderde energievoorziening

- Sarcopenie
- Insulineresistentie
- Het gevolg van voortdurend teveel insuline in het bloed en mogelijk ook een te hoge bloedglucosespiegel (diabetes type 2).
 - Nog meer kleine ontstekingen in het lichaam
 - Cellen kunnen nog maar op halve kracht werken.



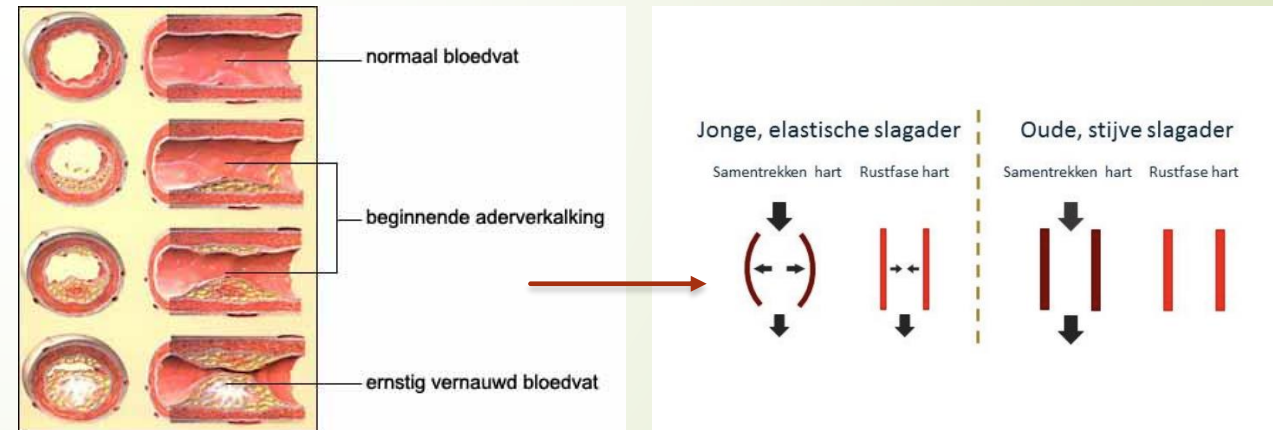
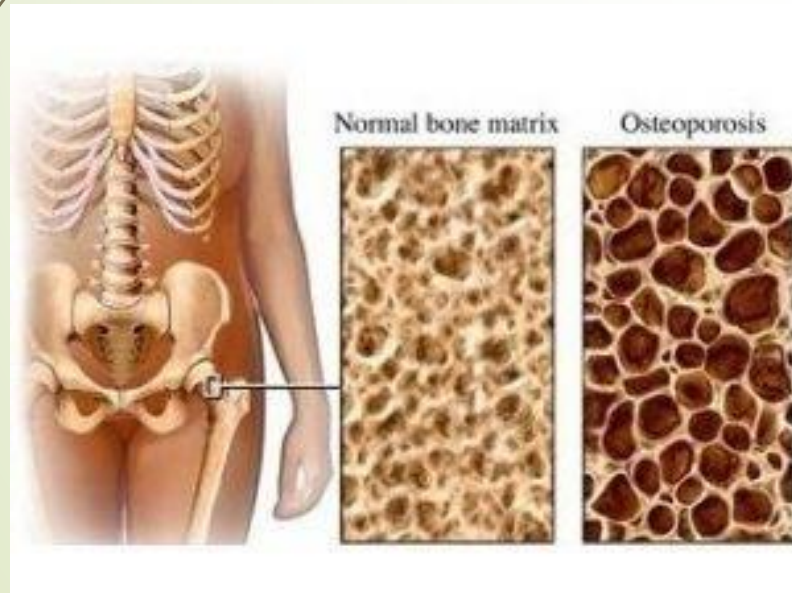


Verminderde darmgezondheid

- ▶ Een minder effectieve spijsvertering leidt ook tot veroudering en is het gevolg van veroudering.
 - ▶ Door afname van het aantal soorten en de totale hoeveelheid goede darmbacteriën.
 - ▶ De kwaliteit van het darmslijmvlies neemt af.
- ▶ Voedingsstoffen worden daardoor minder goed opgenomen uit het voedsel, waardoor tekorten in het lichaam ontstaan.

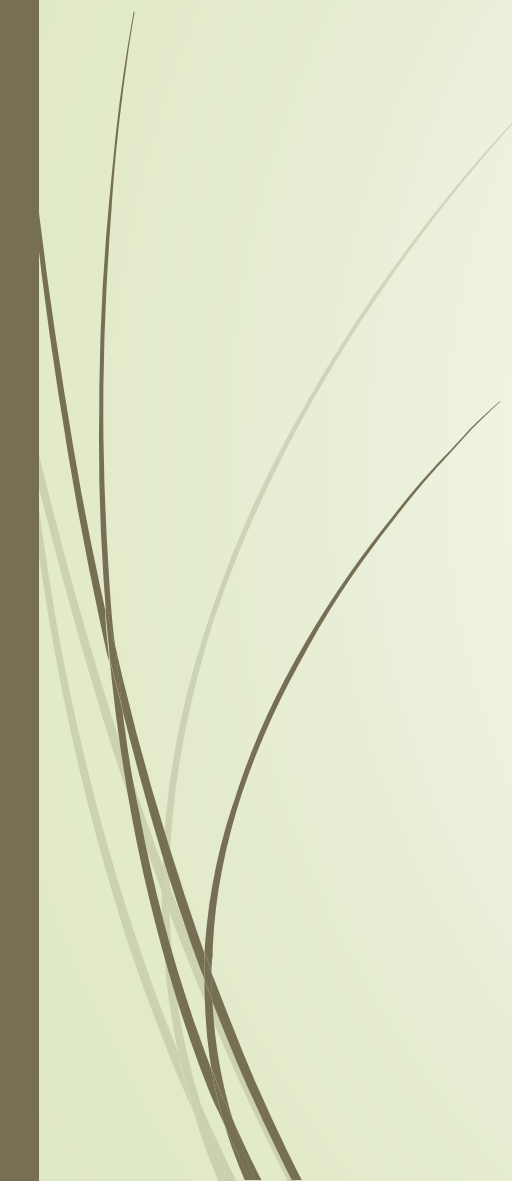
Weefselverstijving

- ▶ Bindweefsel dient flexibel te blijven en verstijving ervan leidt eerder tot beschadiging van het weefsel.
- ▶ Door veroudering wordt er calcium uit botten, tanden en spieren onttrokken.



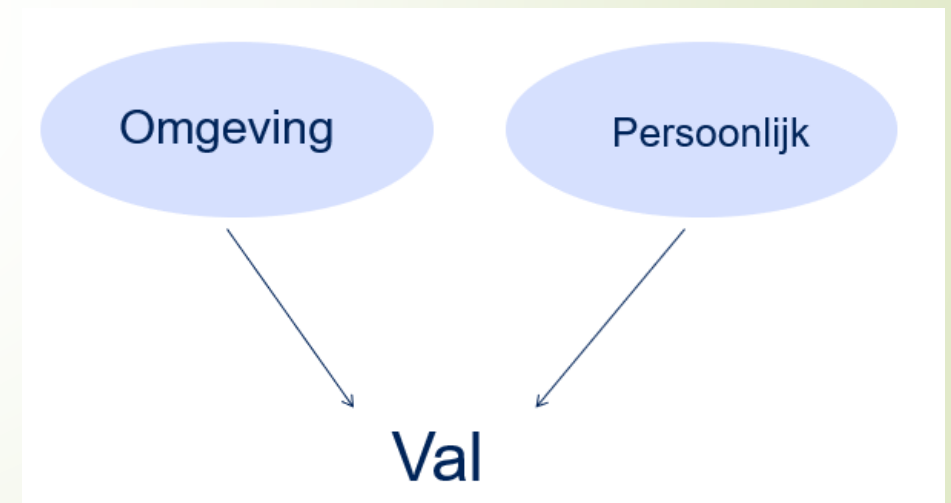


Cognitieve factoren

- Verminderde zelf-inzicht/ziekte-inzicht
 - Prikkelverwerking
 - Vertraagde informatieverwerking
 - Aandacht
 - Begrip
- 

- ▶ 35% genetisch bepaald;
 - ▶ 2% spiermassa verlies per jaar
 - ▶ 40% is verdwenen op de 70e verjaardag
 - ▶ Botdichtheid neemt af
 - ▶ Neurale aansturing veranderd (lagere reactiesnelheid)
 - ▶ Degeneratie van pezen en gewrichten
 - ▶ Leeftijd gerelateerde kracht- en conditieverlies.

- ▶ Overige 65% omgevingsfactoren

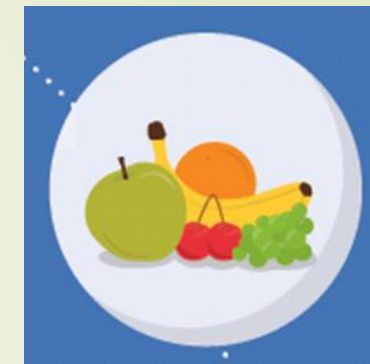
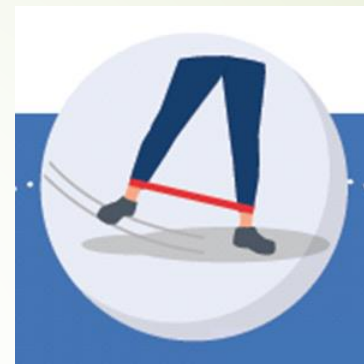


Tips om een valpartij te voorkomen

- Persoonsfactoren;
 - Het is belangrijk om thuis de dagelijkse handelingen te blijven doen!
 - Train evenwicht en spierkracht
 - Goed zicht

MAAR ALTIJD SAMEN MET:

- Gezond en lekker eten
 - Juiste bouwstoffen om spieren sterk te houden
 - Vitamine D



Een kwestie van in balans blijven!

