

Persbericht Week van de Valpreventie 2019

Week van de Valpreventie: Angst om te vallen treft één op twee ouderen

Ouderen met valangst hebben meer kans om te vallen. Meer dan de helft van de ouderen die al eens gevallen zijn, heeft valangst. Zelfs bij ouderen die nog nooit gevallen zijn, heeft 30 tot 50% angst om te vallen. De Week van de Valpreventie, die loopt van 22 tot en met 28 april 2019, roept ouderen op om valangst bespreekbaar te maken.

Daar is nood aan, want een derde van de Vlaamse 65-plussers valt minstens één keer per jaar. Dit aantal is dubbel zo hoog bij bewoners in woonzorgcentra. Valincidenten kunnen gepaard gaan met letsels zoals heupbreuken. 40% van de patiënten overlijdt binnen de 12 maanden na een val met een heupbreuk.

“Valangst zorgt ervoor dat ouderen net meer risico lopen om te vallen”, zegt professor Koen Milisen, voorzitter van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen. “De angst om te vallen kan namelijk zo groot zijn dat de oudere minder gaat bewegen, waardoor de spierkracht en het evenwicht afnemen. Hierdoor zal de oudere een ander stappatroon hanteren, waardoor de kans op een val net toeneemt. Zoals het gezegde luidt: rust roest.”

Door valangst komen ouderen vaak in een negatieve spiraal terecht. Door minder te bewegen worden ze steeds afhankelijker van anderen. Hun zelfvertrouwen daalt en ze nemen minder vaak deel aan sociale activiteiten. Dit vergroot de kans op vereenzaming, depressie en verminderde levenskwaliteit.

Praten over valangst

“Om uit deze negatieve spiraal te geraken, adviseren we ouderen om over hun angst of bezorgdheid te praten, bijvoorbeeld met familie of vrienden, of indien nodig met de verpleegkundige of huisarts,” adviseert professor Milisen. “Verder raden we ouderen aan om ondanks de angst om te vallen toch in beweging te blijven. Regelmatige beweging of een specifiek oefenprogramma bij de kinesitherapeut kunnen meer houvast geven.”

Jo Vandeurzen, Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin: “Door valangst bespreekbaar te maken, kan er naar oplossingen worden gezocht voor situaties waarbij de oudere angst heeft om te vallen. De oudere kan bijvoorbeeld aan de buschauffeur vragen om te wachten met vertrekken tot hij neerzit, of samen met de ergotherapeut gevaarlijke situaties in en rond de woning in kaart brengen om hiervoor oplossingen voor te bedenken. Zo kan een trap bijvoorbeeld extra verlicht worden en kunnen losse snoeren weggewerkt en drempels verlaagd worden. Verder kunnen handgrepen, bijvoorbeeld in de badkamer of op het toilet, extra steun bieden.”

In totaal organiseren tijdens de Week van de Valpreventie meer dan 1090 organisaties in Vlaanderen activiteiten om valproblematiek in de kijker te zetten en ouderen, familie en gezondheidswerkers aan te zetten tot preventie. De activiteiten vinden onder andere plaats in ziekenhuizen, woonzorgcentra, gemeenten en steden, OCMW's, lokale dienstencentra, thuiszorgorganisaties en seniorenverenigingen.

Meer informatie

De 'Week van de Valpreventie' is een jaarlijks terugkerend initiatief van het [Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen](#) (EVV) in samenwerking met de [Vlaamse Logo's](#) (Lokaal Gezondheidsoverleg) en het [Vlaams Instituut Gezond Leven](#). Deze campagne wordt mede mogelijk gemaakt door de steun van de Vlaamse Overheid. Alle informatie omtrent de 'Week van de Valpreventie' vind je [hier](#) terug.

Contact

Julie Meurrens, Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, tel: 016 37 74 92, e-mail: julie.meurrens@kuleuven.be.