



Sluit u zich ook  
bij ons aan?

[voorkomvallenbeweeg@ggdgv.nl](mailto:voorkomvallenbeweeg@ggdgv.nl)  
[voorkomvallenbeweeg.nl](http://voorkomvallenbeweeg.nl)

Regionale Ketenzorg Valpreventie Ouderen  
Gooi en Vechtstreek

Valongevallen zijn in Nederland de meest voorkomende oorzaak van letsel bij ouderen!

**Elk jaar:**

- Worden in Nederland **88.000** 65-plussers op de Spoedeisende Hulp behandeld na een val.
- Overlijden in Nederland **2819** ouderen als gevolg van een valpartij.
- Bedragen de directe landelijke kosten voor opname en behandeling in het ziekenhuis na een valongeval **€ 810 miljoen**.
- Vallen **13.000** ouderen in Gooi en Vechtstreek minimaal een keer.
- Worden **940** ouderen in Gooi en Vechtstreek vervolgens opgenomen in het ziekenhuis.

Hoe krijgen wij, professionals in zorg en welzijn, deze cijfers in onze regio omlaag?

Door een gestructureerde ketenaanpak met effectieve interventies.

- beweeg-programma's
- vitamine D suppletie
- aanpassingen in huis/woonomgeving
- medicatie-bewaking
- visus verbeteren

## Waar bestaat die gezamenlijke ketenaanpak uit?

- bewustwording bij professionals, vrijwilligers én bij 65-plussers met een verhoogd valrisico;
- beter en vroeger signaleren en waar nodig een risicoanalyse maken;
- de juiste vervolgstappen (verwijzing of interventie);
- borging: valpreventie inbedden in het werk van de (zorg)professional.

In een stroomschema staat per doelgroep en per stap beschreven welke instrumenten en maatregelen u het beste kunt gebruiken.

## Hoe kunnen we dit realiseren?

**Met een uitgewerkt stappenplan waarmee u meteen in uw omgeving met valpreventie aan de slag kunt.**

## Door wie is dit stappenplan ontwikkeld?

Door de werkgroep 'Vallen bij ouderen' die bestaat uit onder andere fysiotherapeuten, ergotherapeuten, thuiszorgmedewerkers, apothekers en GGD-adviseurs in Gooi en Vechtstreek.

## Wie willen we met dit stappenplan bereiken?

- professionals in de zorg - met name thuiszorgmedewerkers, fysio-, ergo- en oefentherapeuten, apothekers, huisartsen en POH'ers;
- professionals en vrijwilligers in welzijnswerk;
- 65-plussers met een verhoogd valrisico.



Voor elke heupfractuur die wij gezamenlijk kunnen voorkomen wordt veel persoonlijke ellende en ruim € 22.000,- bespaard

## Sluit u zich ook bij ons aan?

Neem dan contact op met Wendeline Thijs, beleidsadviseur GGD Gooi en Vechtstreek via [voorkomvallenbeweeg@ggdgv.nl](mailto:voorkomvallenbeweeg@ggdgv.nl) of kijk op [voorkomvallenbeweeg.nl](http://voorkomvallenbeweeg.nl)