

VALINCIDENTIE BIJ OUDERE PERSONEN

Gezondheidsenquête 2023-2024

SABINE DRIESKENS • MANON JANSSENS • LIZE HERMANS

Sciensano

Epidemiologie en volksgezondheid - Gezondheidsinformatie

Gezondheidsenquêtes

April 2025 • Brussel • België

VALINCIDENTIE BIJ OUDERE PERSONEN

GEZONDHEIDSENQUÊTE 2023 - 2024

Sabine Drieskens

•

Manon Janssens

•

Lize Hermans

Contactpersoon: Sabine Drieskens • T+32 2 642 50 25 • sabine.drieskens@sciensano.be

Gelieve te citeren als:

S. Drieskens, M. Janssens, L. Hermans . Gezondheidsenquête 2023-2024: Valincidentie bij oudere personen.
Brussel, België: Sciensano; 2025. Rapportnummer: D/2025.14.440/38. Beschikbaar op:
www.gezondheidsenquete.be

DANKWOORD

We willen graag bedanken:

- o Statbel medewerkers voor het organiseren van het veldwerk.
- o Alle interviewers van Statbel voor het leggen van contacten en het verzamelen van gegevens.
- o Ledia Jani en Laïla Boulbayem voor hun logistieke en administratieve ondersteuning.
- o De mensen die vrijwillig hun tijd hebben vrijgemaakt om deel te nemen aan de enquête.

OPDRACHTGEVERS



IN SAMENWERKING MET:



INHOUDSOPGAVE

SAMENVATTING.....	2
INLEIDING.....	4
RESULTATEN.....	5
1. Valincidentie bij oudere personen.....	5
1.1. Prevalentie voor België.....	5
1.2. Evolutie.....	5
1.3. Demografische verschillen	6
1.4. Socio-economische verschillen	8
2. Frequentie van vallen bij oudere personen.....	8
2.1. Frequentie voor België	8
3. Genomen preventiemaatregelen	8
3.1. Prevalentie voor België.....	9
4. Personen die advies hebben gegeven	10
4.1. Prevalentie voor België.....	10
OVERZICHTSTABELLEN	11
BESPREKING EN CONCLUSIE	13
REFERENTIES	15

SAMENVATTING

Bij oudere personen leidt een valpartij vaak tot lichamelijke letsels en kan in sommige gevallen zelfs fataal zijn. Daarnaast kan een val een post-valsyndroom veroorzaken, met gevolgen zoals afhankelijkheid, verlies van autonomie, verwarring, invaliditeit en depressie. Dit beperkt de dagelijkse activiteiten en vermindert de levenskwaliteit.

Door de vergrijzing vormt valincidentie een groeiend probleem voor de volksgezondheid. Valpartijen ontstaan door een complexe wisselwerking van risicofactoren: biologische, gedragsmatige en omgevingsgebonden factoren. Vooral de laatste twee factoren kunnen worden aangepast om het risico te verkleinen.

Dit zijn de belangrijkste resultaten van de gezondheidsenquête 2023-2024:

- **Bijna één op de vier 65-plussers (23,5%) is in de afgelopen 12 maanden gevallen.**
De gemiddelde valfrequentie is 2,7 keer.
- **De valincidentie is sinds 2018 (17,4%) terug gestegen** tot op het niveau van 2008 (23,8%).
- **Meer vrouwen** (26,5%) dan mannen (19,7%) zijn in de afgelopen 12 maanden gevallen.
De valincidentie neemt toe met ouder worden: van 18,0% in de leeftijdsgroep van 65-74 jaar tot 29,3% bij de 75-plussers.
- **De valincidentie verschilt volgens opleidingsniveau:** 30,1% van de oudere personen met een diploma lager secundair tegenover 19,2% van de oudere personen met een diploma hoger secundair en 19,9% van de oudere personen met een diploma hoger onderwijs.
- **Eén op de twee 65-plussers die zijn gevallen (50,3%) heeft geen maatregelen genomen** om valpartijen in de toekomst te vermijden, **een stijging** ten opzichte van 2018 (34,1%).
Meer mannen (57,9%) dan vrouwen (46,0%) nemen geen maatregelen.
- **Top drie van genomen maatregelen:**
 1. inname van vitamine D (20,6%), een stijging ten opzichte van 2018 (7,6%)
 2. **de huissituatie veiliger maken** (17,9%), maar deze maatregel wordt sinds 2018 (40,6%) veel minder genomen, **een halvering van de prevalentie!**
 3. Kracht- en evenwichtsoefeningen (16,9%)

Daarnaast is het percentage oudere personen dat hun bloeddruk (15,2%), hun ogen (11,5%) en hun medicatie die het valrisico verhoogt (7,9%) heeft laten controleren sinds 2018 toegenomen.
- **Nog steeds krijgt één op de twee 65-plussers die zijn gevallen (50,5%) van niemand advies!**
Een hoger percentage bij de 65-74-jarigen (61,3%) dan bij de 75-plussers (43,4%).
- **Top drie van de personen die advies gaven** om valpartijen in de toekomst te vermijden:
 1. **de huisarts (24,5%), maar dit percentage is sinds 2013 (35,4%) gedaald**
 2. familie en vrienden (16,2%)
 3. kinesitherapeut (15,9%)

Daarnaast is het percentage oudere personen dat advies kreeg van een ergotherapeut sinds 2013 (1,1%) gestegen tot 5,1% in 2023-2024.

Het nemen van maatregelen om vallen te vermijden is dus essentieel. Het is belangrijk om oudere personen goed te informeren, maar ook om gezondheidswerkers en de algemene bevolking meer bewust te maken. Er moeten sensibiliseringscampagnes ontwikkeld worden die de thuissituatie veiliger kunnen maken, oudere personen aanmoedigen om actief te blijven en gezond te eten met voldoende calcium en vitamine D.

Kleine aanpassingen in huis die het aantal valpartijen kunnen verminderen:

- goede verlichting
- volledige duisternis vermijden
- handvaten plaatsen in douche en toilet
- antislipmatten leggen
- losliggende tapijten verwijderen

INLEIDING

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) definieert een val als “een gebeurtenis waarbij een persoon per ongeluk op de vloer, de grond, of een lager gelegen niveau terechtkomt”. Het risico op vallen neemt toe met de leeftijd (1). Jaarlijks valt ongeveer 28-35% van de mensen van 65 jaar en ouder; bij 70-plussers stijgt dit tot 32-42%. In 20-30% van de gevallen leidt een valpartij bij oudere personen tot een lichamelijk letsel (licht tot ernstig), met soms overlijden tot gevolg (2). Ernstige letsels door vallen waarvoor een ziekenhuisopname nodig is, zijn onder andere heupfracturen, hersenletsels en letsels aan de bovenste ledematen.

Valpartijen kunnen leiden tot het post-valsyndroom dat afhankelijkheid, verlies van autonomie, verwarring, invaliditeit en depressie omvat, waardoor men verder beperkt wordt in de dagelijkse activiteiten (2,3). Ongeveer een derde van de oudere personen ontwikkelt valangst na een valincident, en degenen met valangst hebben een verhoogd risico op vallen, een verminderde levenskwaliteit en een verhoogde opname in een rust- en verzorgingstehuis (4). Naast de persoonlijke en familiale impact brengen valincidenten bij oudere personen ook hoge kosten voor de gezondheidszorg met zich mee (2–4). Gezien de vergrijzing is valincidentie bij oudere personen een belangrijk probleem voor de volksgezondheid (2–6).

Het “Effective Health Care Bulletin” verdeelt de oorzaken van valincidentie bij oudere personen in vijf categorieën (4):

- Medische aandoeningen die samenhangen met ouder worden (slechtziendheid, cognitieve stoornissen)
- Medicatie (antidepressiva, slaap- en kalmeermiddelen)
- Omgeving (losliggende tapijten, bad of douche zonder handgreep, slechte verlichting, onveilige trappen, slecht passende schoenen)
- Voeding (bv. calcium- en vitamine D-tekort)
- Gebrek aan lichaamsbeweging

Volgens de WHO zijn valpartijen het gevolg van een complexe interactie van risicofactoren. Deze factoren omvatten biologische factoren (zoals de afname van fysieke en cognitieve capaciteiten en comorbiditeit door het ouder worden), gedragsfactoren (zoals polyfarmacie, overmatig alcoholgebruik, gebrek aan beweging en ongeschikt schoeisel) en omgevingsfactoren (zoals gladde vloeren en trappen, losliggende tapijten, onvoldoende verlichting en ongelijke trottoirs). De laatste twee factoren zijn potentieel aanpasbaar (2).

Sinds de gezondheidsenquête van 2008 wordt het onderwerp van valincidentie bij de bevolking van 65 jaar en ouder in kaart gebracht. Vallen wordt hier gedefinieerd als zijn uitgegleden of gestruikeld waardoor men het evenwicht verloor en op de vloer, grond of een lager gelegen niveau terecht kwam. Vanaf de gezondheidsenquête 2013 wordt ook aandacht besteed aan preventiemaatregelen zoals actief zijn, het verbeteren van de veiligheid van de omgeving, aangepast schoeisel, medicatie en zicht. Daarnaast wordt gevraagd welke persoon advies heeft gegeven om valpartijen te vermijden.

RESULTATEN

De resultatentabellen (bruto en gestandaardiseerde cijfers) voor de indicatoren met betrekking tot valincidentie bij oudere personen in België en de gewesten zijn beschikbaar op onze website via de link: <https://www.gezondheidsenquête.be>. Het is ook mogelijk om zelf gepersonaliseerde resultatentabellen aan te maken met behulp van de online tool « HISIA » via de module « Fall incidence among elderly people » : [HISIA | sciensano.be](https://hisia.sciensano.be).

Wanneer in de tekst wordt gesproken over 'significant verschillend', betekent dit dat een correctie voor leeftijd en/of geslacht is toegepast.

1. Valincidentie bij oudere personen

De vragen met betrekking tot valincidentie bij oudere personen waren onderdeel van de mondelinge bevraging door een interviewer, waarbij gebruik werd gemaakt van een computer (CAPI, computer assisted personal interview). Deze vragen werden alleen gesteld aan personen van 65 jaar en ouder.

Op basis van de eerste vraag FI01 "Bent u de afgelopen 12 maanden uitgegleden of gestruikeld waardoor u uw evenwicht verloor en op de vloer, grond of lager gelegen niveau terecht kwam? (Ja/Neen)" is de indicator **FI01_1** "Het percentage van de bevolking van 65 jaar en ouder dat gevallen is in de afgelopen 12 maanden" aangemaakt.

1.1. PREVALENTIE VOOR BELGIË

In België is 23,5% van de bevolking van 65 jaar en ouder in de afgelopen 12 maanden gevallen. Dat is bijna één op de vier 65-plussers.

Regionale verschillen

Er zijn geen significante verschillen tussen de gewesten voor wat de valincidentie bij de bevolking van 65 jaar en ouder betreft: 23,6% in het Vlaams Gewest, 29,1% in het Brussels Gewest en 22,1% het Waals Gewest.

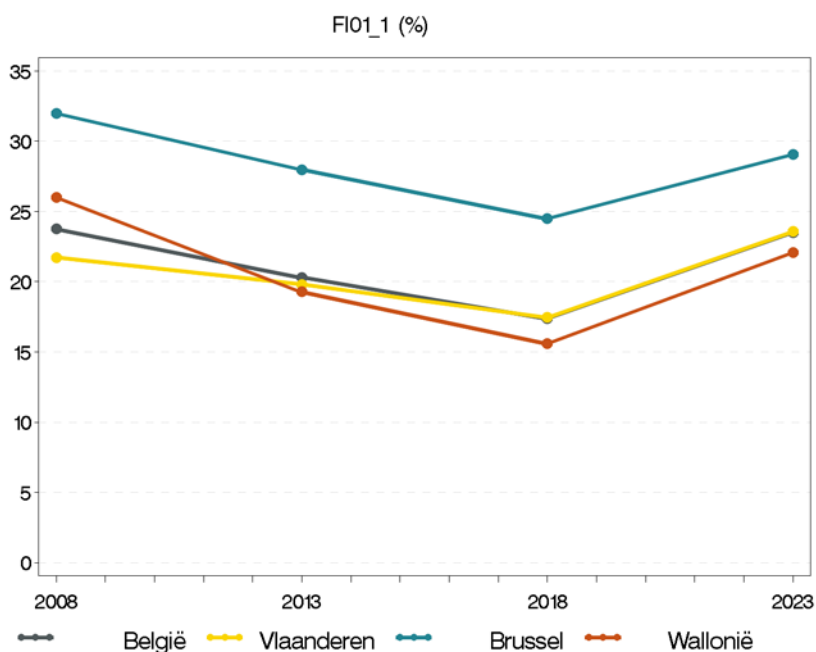
1.2. EVOLUTIE

De valincidentie is tussen 2008 (23,8%) en 2018 (17,4%) significant gedaald, maar in 2023-2024 (23,5%) is de valincidentie terug significant gestegen tot op het niveau van 2008 (Figuur 1).

Regionale verschillen

- In het Vlaams Gewest is de valincidentie significant gedaald tussen 2008 (21,7%) en 2013 (19,8%), tussen 2013 en 2018 (17,4%) was de valincidentie constant, om daarna terug significant te stijgen tot 23,6% in 2023-2024 en komt zo op hetzelfde niveau als in 2008.
- In het Brussels Gewest is de valincidentie constant gebleven tussen 2008 (32,0%) en 2023-2024 (29,1%).
- In het Waals Gewest is de valincidentie significant gedaald tussen 2008 (26,0%) en 2018 (15,6%). In 2023-2024 (22,1%) is dit terug significant gestegen.

Figuur 1 | Percentage van de bevolking van 65 jaar en ouder dat is gevallen in de afgelopen 12 maanden, volgens jaar en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



1.3. DEMOGRAFISCHE VERSCHILLEN

De tijdstrend van de valincidentie is verschillend volgens geslacht (Figuur 2):

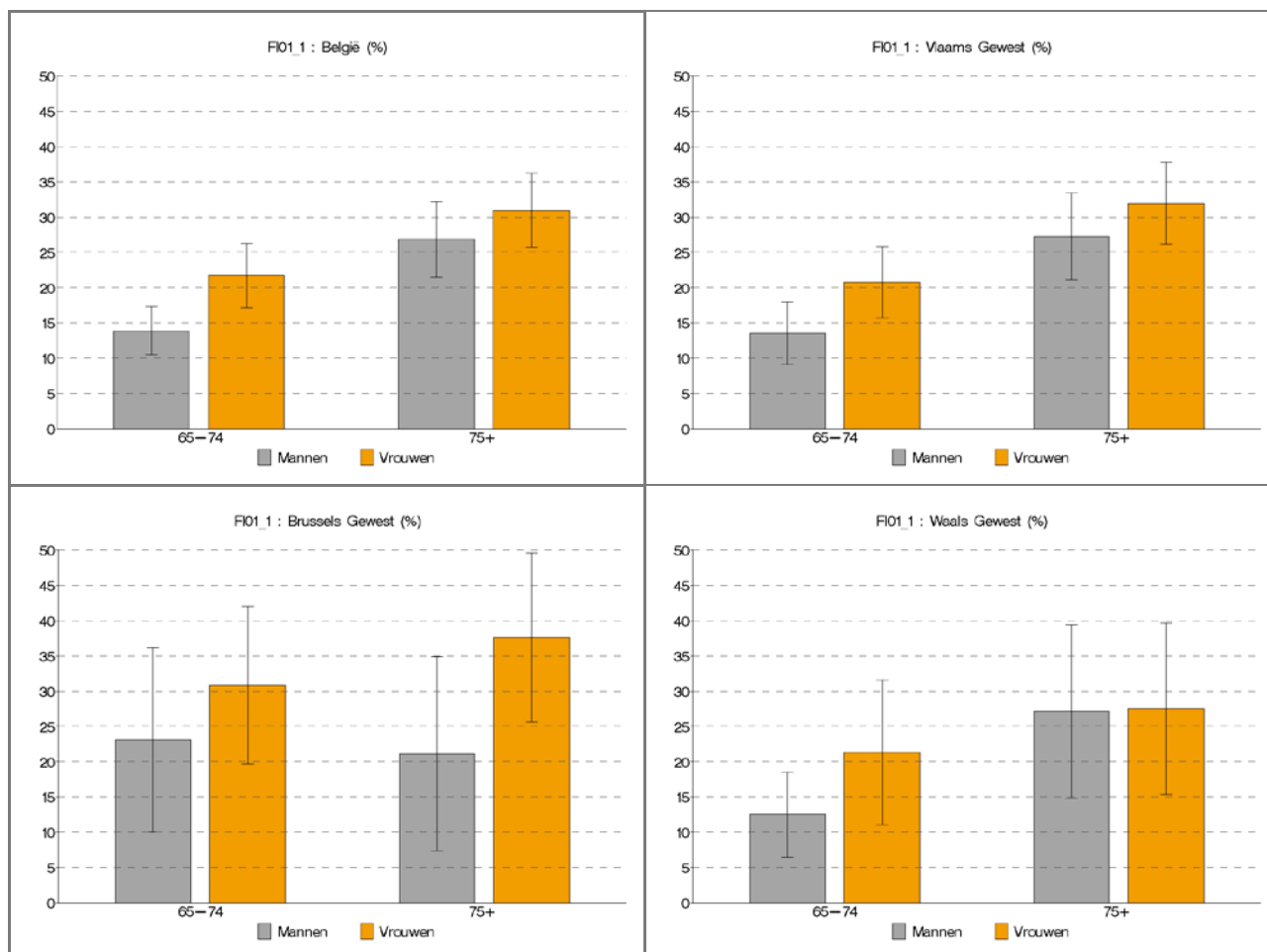
- mannen: de valincidentie is significant gestegen van 15,3% in 2008 tot 20,7% in 2013, dan significant gedaald tot 12,8% in 2018, om daarna terug significant te stijgen tot 19,7% in 2023-2024;
- vrouwen: de valincidentie is significant gedaald van: 29,6% in 2008 tot 20,0% in 2013, constant gebleven tot 2018 (20,9%) om daarna terug significant te stijgen tot 26,5% in 2023-2024.

Figuur 2 | Percentage mannen en vrouwen van 65 jaar en ouder dat is gevallen in de afgelopen 12 maanden, volgens jaar, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



Het percentage vrouwen van 65 jaar en ouder dat in de afgelopen 12 maanden is gevallen (26,5%), is significant hoger dan het percentage mannen (19,7%). Dit was ook zo in 2008 en 2018 (Figuur 2). In de leeftijdsgroep van 65-74 jaar is 18,0% minstens een keer gevallen in de afgelopen 12 maanden. Dit percentage stijgt significant tot 29,3% bij de 75-plussers. De geslachtsverschillen zijn alleen significant in de leeftijdsgroep van 65-74 jaar (17,8% van de vrouwen tegenover 12,2% van de mannen) (Figuur 3).

Figuur 3 | Percentage van de bevolking van 65 jaar en ouder dat is gevallen in de afgelopen 12 maanden, volgens geslacht, leeftijd en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



Regionale verschillen

Ook in het Vlaams Gewest worden er significante geslachtsverschillen waargenomen wat de valincidentie bij 65-plussers betreft, maar niet in de andere gewesten:

- Vlaams Gewest: 26,7% van de vrouwen tegenover 19,8% van de mannen;
- Brussels Gewest: 34,2% van de vrouwen tegenover 22,2% van de mannen;
- Waals Gewest: 24,5% van de vrouwen tegenover 18,7% van de mannen.

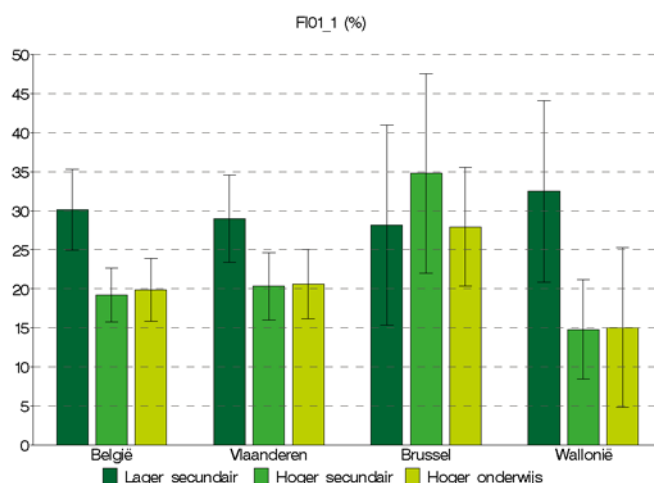
Alleen in het Vlaams Gewest is de valincidentie significant hoger bij de 75-plussers dan bij de 65-74-jarigen:

- Vlaams Gewest: 30,0% versus 17,3%;
- Brussels Gewest: 31,2% versus 27,3%;
- Waals Gewest: 27,4% versus 17,4%.

1.4. SOCIO-ECONOMISCHE VERSCHILLEN

De valincidentie is significant hoger bij oudere personen met hoogstens een diploma lager secundair (30,1%) dan bij oudere personen met een diploma hoger secundair (19,2%) of een diploma hoger onderwijs (19,9%) (Figuur 4).

Figuur 4 | Percentage van de bevolking van 65 jaar en ouder dat is gevallen in de afgelopen 12 maanden, volgens opleidingsniveau en gewest, Gezondheidsenquête 2023-2024, België



Regionale verschillen

In het Vlaams en het Waals Gewest is het verschil tussen oudere personen met hoogstens een diploma lager secundair (respectievelijk 29,0% en 32,5%) en hoger secundair (resp. 20,3% en 14,8%) significant.

2. Frequentie van vallen bij oudere personen

Indien op de eerste vraag (FI01) bevestigend werd geantwoord, dus dat de persoon van 65 jaar en ouder in de afgelopen 12 maanden is gevallen, dan werd er nog gevraagd “Hoeveel keer?” (FI02). Op basis hiervan zijn 2 indicatoren aangemaakt: **FI02_1** “Gemiddelde frequentie van vallen bij de bevolking van 65 jaar en ouder dat gevallen is in de afgelopen 12 maanden” en FI02_2 “Verdeling van de bevolking van 65 jaar en ouder volgens het aantal vallen in de afgelopen 12 maanden”. De laatste indicator zal niet in detail worden besproken, maar de cijfergegevens hiervan kunnen wel worden teruggevonden in de tabellen.

2.1. FREQUENTIE VOOR BELGIË

De gemiddelde valfrequentie bij 65-plussers die in de afgelopen 12 maanden zijn gevallen is 2,7 keer. Er zijn geen significante verschillen volgens gewest, geslacht, leeftijd en opleidingsniveau. Daarnaast is deze frequentie niet significant veranderd over de tijd (3,4 in 2008, 2,2 in 2013 en 2,4 keer in 2018).

3. Genomen preventiemaatregelen

Daarnaast werd er bij de personen van 65 jaar en ouder die het afgelopen jaar zijn gevallen nagegaan of ze preventiemaatregelen hebben genomen:

FI03 “Welke maatregelen neemt u momenteel (of hebt u onlangs genomen) om valpartijen in de toekomst te voorkomen?” (meerdere antwoorden mogelijk – antwoordkaart werd aan de respondent getoond)

01. Kracht- en evenwichtsoefeningen (enkelen voorbeelden van dergelijke zijn het heffen en strekken van de benen, op de tenen staan, lichte sporten uitvoeren zoals wandelen, fietsen en zwemmen, turnen in groep, tai chi of dansen)
02. Thuisituatie veiliger gemaakt (bijvoorbeeld handvaten aan de wc of badkamer aangebracht, verlichting verbeterd, glijdende tapijten vastgelegd of weggenomen, enz.)
03. Schoenen aangepast (bijvoorbeeld stevige schoenen dragen, aangepaste zool dragen in de schoenen)
04. Dagelijkse inname van vitamine D
05. Dagelijkse inname van calcium
06. Medicatie die het valrisico verhoogt – zoals bijvoorbeeld sommige slaappillen – laten controleren
07. Bloeddruk laten nakijken om een plotse daling van de bloeddruk bij te snel rechtekomen op te sporen
08. De ogen (het zicht) laten controleren
09. Geen maatregelen genomen

Op basis hiervan zijn negen indicatoren **FI03XX_1** aangemaakt, waarbij XX overeenkomt met de antwoordcategorieën, “Percentage van de bevolking van 65 jaar en ouder dat is gevallen in de afgelopen 12 maanden en onlangs de volgende maatregel heeft genomen om valpartijen in de toekomst te voorkomen: ...”

3.1. PREVALENTIE VOOR BELGIË

Eén op de twee 65-plussers die in de afgelopen 12 maanden zijn gevallen (50,3%), heeft geen maatregelen genomen om valpartijen in de toekomst te vermijden. Dit is een significante stijging ten opzichte van 2018 (34,1%) en komt zo terug op het niveau van 2013 (48,7%). Het percentage mannen (57,9%) is significant hoger dan het percentage vrouwen (46,0%) dat geen maatregelen heeft genomen.

In de top drie van genomen maatregelen staat op de eerste plaats de dagelijkse inname van vitamine D (20,6%). Het nemen van deze maatregel is sinds 2018 (7,6%) significant gestegen. Op de tweede plaats komt de thuissituatie veiliger maken, maar dit percentage is sinds 2018 (40,6%) significant gedaald tot meer dan de helft (17,9%). Op de derde plaats komt als preventiemaatregel kracht- en evenwichtsoefeningen (16,9%). Dit percentage is onveranderd gebleven over de tijd.

Significant meer oudere personen hebben wel hun bloeddruk (15,2%), ogen (11,5%) en medicatie die het valrisico verhoogt (7,9%) laten controleren in vergelijking met 2018 (resp. 5,3%, 2,3% en 1,6%).

Tabel 1 | Percentage van de bevolking van 65 jaar en ouder dat is gevallen in de afgelopen 12 maanden en onlangs de volgende maatregelen heeft genomen om valpartijen in de toekomst te voorkomen, volgens enquêtejaar, Gezondheidsenquête 2023-2024, België

Maatregel	2013	2018	2023-2024
Geen maatregelen genomen	48,7	34,1	50,3
Dagelijks inname van vitamine D	7,6	8,8	20,6
Thuisituatie veiliger maken	21,8	40,6	17,9
Kracht- en evenwichtsoefeningen	14,5	18,2	16,9
Schoenen aangepast	12,9	13,0	15,3
Bloeddruk laten nakijken	15,6	5,3	15,2
Dagelijkse inname van calcium	8,8	7,7	12,4
De ogen (het zicht) laten controleren	8,9	2,3	11,5
Medicatie die het valrisico verhoogt laten controleren	4,9	1,6	7,9

4. Personen die advies hebben gegeven

Ook werd nagegaan van wie ze advies hebben gekregen om vallen te vermijden:

FI04 “Van wie kreeg u advies omtrent het vermijden van valpartijen?” (meerdere antwoorden mogelijk – antwoordkaart werd aan de respondent getoond)

01. Niemand
02. De huisarts
03. De kinesitherapeut
04. De verpleegkundige
05. De ergotherapeut
06. Familie of vrienden
07. Andere

Op basis van deze vraag zijn zes indicatoren **FI04XX_1** aangemaakt, waarbij XX overeenkomt met de antwoordcategorieën, “Percentage van de bevolking van 65 jaar en ouder dat is gevallen in de afgelopen 12 maanden en advies kreeg omtrent het vermijden van valpartijen van de volgende persoon: ...”

4.1. PREVALENTIE VOOR BELGIË

Eén op de twee 65-plussers die in de afgelopen 12 maanden zijn gevallen (50,5%) kreeg van niemand advies omtrent het vermijden van valpartijen. Er is geen significant verschil met de voorgaande enquêtejaren. Personen van 65-74 jaar (61,3%) geven significant vaker aan van niemand advies te hebben gekregen dan 75-plussers (43,4%).

In de top drie van personen die hen advies hebben gegeven omtrent het vermijden van valpartijen, staat de huisarts (24,5%) op de eerste plaats, maar dit percentage is sinds 2013 significant en lineair gedaald (35,4%). Op de tweede plaats komen familie en vrienden (16,2%). Op de derde plaats staat de kinesitherapeut (15,9%). Beide percentages zijn sinds 2013 niet significant veranderd.

Het advies van de ergotherapeut (4,7%) is sinds 2013 (1,1%) wel significant en lineair gestegen.

Tabel 2 | Percentage van de bevolking van 65 jaar en ouder dat is gevallen in de afgelopen 12 maanden en advies kreeg omtrent het vermijden van valpartijen van de volgende persoon, volgens enquêtejaar, Gezondheidsenquête 2023-2024, België

Advies van ...	2013	2018	2023-2024
Niemand	43,7	45,0	50,5
De huisarts	35,4	24,7	24,5
Familie of vrienden	18,4	18,7	16,2
De kinesitherapeut	9,8	10,5	15,9
De verpleegkundige	9,2	16,3	11,0
De ergotherapeut	1,1	3,4	5,1
Andere	5,4	6,1	4,7

OVERZICHTSTABELLEN

Tabel 3. Evolutie van de valincidentie bij oudere personen in België, Gezondheidsenquêtes 2008 - 2024

BELGIË	2008	2013	2018	2023 2024
Valincidentie bij oudere personen				
Percentage van de bevolking van 65 jaar en ouder dat is gevallen in de afgelopen 12 maanden	23,8	20,3	17,4	23,5
Gemiddelde frequentie van vallen bij de bevolking van 65 jaar en ouder in de afgelopen 12 maanden	3,4	2,2	2,4	2,7

Bron: Gezondheidsenquête 2008, 2013, 2018 en 2023-2024

Tabel 4. Evolutie van de valincidentie bij oudere personen in het Vlaams Gewest, Gezondheidsenquêtes 2008 - 2024

VLAANDEREN	2008	2013	2018	2023 2024
Valincidentie bij oudere personen				
Percentage van de bevolking van 65 jaar en ouder dat is gevallen in de afgelopen 12 maanden	21,7	19,8	17,4	23,6
Gemiddelde frequentie van vallen bij de bevolking van 65 jaar en ouder in de afgelopen 12 maanden	3,5	2,4	2,6	2,9

Bron: Gezondheidsenquête 2008, 2013, 2018 en 2023-2024

Tabel 5. Evolutie van de valincidentie bij oudere personen in het Brussels Gewest, Gezondheidsenquêtes 2008 - 2024

BRUSSEL	2008	2013	2018	2023 2024
Valincidentie bij oudere personen				
Percentage van de bevolking van 65 jaar en ouder dat is gevallen in de afgelopen 12 maanden	32,0	28,0	24,5	29,1
Gemiddelde frequentie van vallen bij de bevolking van 65 jaar en ouder in de afgelopen 12 maanden	2,3	2,3	2,2	2,1

Bron: Gezondheidsenquête 2008, 2013, 2018 en 2023-2024

Tabel 6. Evolutie van de valincidentie bij oudere personen in het Waals Gewest, Gezondheidsenquêtes 2008 - 2024

WALLONIË	2008	2013	2018	2023 2024
Valincidentie bij oudere personen				
Percentage van de bevolking van 65 jaar en ouder dat is gevallen in de afgelopen 12 maanden	26,0	19,3	15,6	22,1
Gemiddelde frequentie van vallen bij de bevolking van 65 jaar en ouder in de afgelopen 12 maanden	3,6	1,9	1,9	2,6

BESPREKING EN CONCLUSIE

Omschrijving van de situatie in België volgens de resultaten van de gezondheidsenquête 2023-2024

De gezondheidsenquête is een goed instrument om de valincidentie in België te schatten, aangezien deze cijfers zijn gebaseerd op een representatieve bevolkingssteekproef met een goede participatiegraad (7). De retrospectieve bevraging kan wel leiden tot een onderschatting van de cijfers, omdat mensen zich eerdere valincidenten mogelijk niet meer herinneren (4,7).

23,5% van de bevolking van 65 jaar en ouder is in de afgelopen 12 maanden gevallen (gemiddeld 2,7 keer). Jammer genoeg is de valincidentie sinds 2018 (17,4%) terug gestegen. Vallen komt wel vaker voor bij vrouwen (26,5% tegenover 19,7% van de mannen), bij de 75-plussers (29,3% tegenover 18,0% van de 65-74-jarigen) en de laagst opgeleiden (30,1% van de oudere personen met hoogstens een diploma lager secundair tegenover 19,2% van de oudere personen met een diploma hoger secundair en 19,9% van de oudere personen met een diploma hoger onderwijs).

We nemen niet alleen een stijging van de valincidentie sinds 2018 waar, maar ook het percentage oudere personen dat gevallen is en geen maatregelen heeft genomen om valpartijen in de toekomst te vermijden, is gestegen tot 50,3%. Het nemen van maatregelen is dus belangrijk! Mannen nemen vaker geen maatregelen (57,9% tegenover 46,0% van de vrouwen). De woonomgeving huissituatie veiliger maken is een belangrijke maatregel die kan helpen valpartijen te vermijden, maar het percentage oudere personen die zijn gevallen en deze maatregel hebben genomen (17,9%) is sinds 2018 (40,6%) gehalveerd!

Het is belangrijk dat oudere personen die zijn gevallen worden geadviseerd om valpartijen in de toekomst te vermijden, maar dit gebeurt nog steeds te weinig: 50,5% krijgt van niemand advies! De huisarts kan hierbij een belangrijke rol spelen, maar het percentage oudere personen dat advies heeft gekregen van de huisarts (24,5%) is sinds 2013 (35,4%) gedaald.

Vergelijkbare gegevens

Valincidentiecijfers verschillen vaak tussen studies. Mogelijke verklaringen hiervoor zijn het gebruik van andere onderzoeksmethodes, steekproefpopulaties en valdefinities (4,7).

Volgens de resultaten van een systematisch review en meta-analyse (tot augustus 2020) was de prevalentie van vallen bij oudere personen wereldwijd 26,5% (3). Dit is in lijn met onze prevalentie. In dit onderzoek was ook de prevalentie van vallen hoger bij vrouwen dan bij mannen. In tegenstelling tot België neemt de prevalentie van vallen bij oudere personen wereldwijd af.

Aanbevelingen

Valincidentie bij personen van 65 jaar en ouder is een veelvoorkomend probleem met ernstige gevolgen. Gezien de toenemende vergrijzing van de bevolking moet het verbeteren van hun gezondheid en welzijn een prioriteit zijn. Daarom moeten beleidsmakers en zorgverleners multifactoriële interventies inzetten, gericht op de risicofactoren, om vallen bij oudere personen te voorkomen (3).

De meest oorzaken van vallen bij oudere personen zijn gerelateerd aan hun **leefomgeving**. Het risico op vallen wordt verminderd door eenvoudige tips op te volgen en oudere personen hulpmiddelen te geven. Daarom is het essentieel om een beleidscampagne te ontwikkelen dat een veilige en geschikte leefomgeving voor oudere personen garandeert. Kleine aanpassingen in huis kunnen het aantal valpartijen verminderen: goede verlichting, volledige duisternis vermijden, douche- en toiletstoelen, handgrepen en antislipmatten, (2,3,6).

Daarnaast is **gedragsverandering** noodzakelijk (2):

- Een gezonde levensstijl is cruciaal om gezond ouder te worden en het voorkomen van vallen (2). Regelmatig bewegen, waaronder kracht- en balanstreining, helpt om gezond en onafhankelijk te blijven. Daarom is het belangrijk om te investeren in programma's die oudere personen aanmoedigen om actief te blijven, zowel in de gemeenschap als in rust- en verzorgingstehuizen, en te zorgen voor de juiste faciliteiten

(2,8). Daarnaast is gezonde en evenwichtige voeding, met voldoende calcium en vitamine D, belangrijk. Naarmate mensen ouder worden, neemt de botmassa geleidelijk af, maar een gezonde levensstijl vertraagt dit proces (2).

- Voor vrouwen is een gezonde levensstijl bijzonder belangrijk om de hormonale veranderingen die osteoporose kunnen versnellen, tegen te gaan. In sommige gevallen is medicamenteuze therapie als secundaire preventie essentieel om botbreuken door zelfs kleine trauma's te voorkomen (2).
- Psychotrope geneesmiddelen kunnen bijwerkingen, zoals duizeligheid, loop- en evenwichtsstoornissen, en een vermindering van de reactiesnelheid, veroorzaken. Zorgverleners moeten hierop letten bij het voorschrijven van deze geneesmiddelen. Daarnaast moeten ze nagaan welke geneesmiddelen oudere personen gebruiken, inclusief niet-voorgeschreven geneesmiddelen (2,6).
- Het is afgeraden dat oudere personen risicovolle activiteiten, zoals het beklimmen van ladders, staan op onstabiele stoelen, of bukken tijdens dagelijkse taken, ondernemen. Het is ook belangrijk dat zij voorgeschreven mobiliteitshulpmiddelen, zoals een wandelstok of rollator, gebruiken. Daarnaast moet het lopen op sokken worden vermeden om uitglijden binnenshuis te voorkomen. Het is dus belangrijk om goed passende schoenen te dragen (2).

Preventiemaatregelen worden alleen nageleefd als oudere personen overtuigd zijn van het nut ervan, als deze binnen hun mogelijkheden liggen, en als zij de middelen hebben om veranderingen door te voeren (2). Het is daarom essentieel dat oudere personen goed geïnformeerd worden en campagnes gelanceerd worden die de algemene bewustwording vergroten. Deze campagnes moeten zich niet alleen richten op oudere personen, maar ook op gezondheidswerkers en de algemene bevolking, aangezien de mening van anderen vaak een invloed heeft op de beslissing van oudere personen.

Extra informatie over valpreventie kan teruggevonden worden op deze website: <http://www.valpreventie.be>

REFERENTIES

1. Falls. WHO Factsheets. 2021 Apr 26; Available from: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/falls>
2. WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2007. Report No.: ISBN 978 92 4 156353 6.
3. Salari N, Darvishi N, Ahmadipanah M, Shohaimi S, Mohammadi M. Global prevalence of falls in the older adults: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *J Orthop Surg Res*. 2022 Jun 28;17(1):334.
4. Masud T, Morris RO. Epidemiology of falls. *Age and Ageing*. 2001 Nov 1;30(suppl 4):3–7.
5. Haagsma JA, Olij BF, Majdan M, van Beeck EF, Vos T, Castle CD, et al. Falls in older aged adults in 22 European countries: incidence, mortality and burden of disease from 1990 to 2017. *Inj Prev*. 2020 Oct;26(Suppl 2):i67–74.
6. Ha VAT, Nguyen TN, Nguyen TX, Nguyen HTT, Nguyen TTH, Nguyen AT, et al. Prevalence and Factors Associated with Falls among Older Outpatients. *IJERPH*. 2021 Apr 12;18(8):4041.
7. Rapp K, Freiburger E, Todd C, Klenk J, Becker C, Denking M, et al. Fall incidence in Germany: results of two population-based studies, and comparison of retrospective and prospective falls data collection methods. *BMC Geriatr*. 2014 Dec;14(1):105.
8. Physical activity factsheets. For the 28 European Union member states of the WHO European Region [Internet]. Copenhagen, Denmark: World Health Organization; 2018. Available from: https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/physical-activity-factsheet_who-eu-201811_en.pdf

CONTACT

Sabine Drieskens • T+32 2 642 50 25 • Sabine.Drieskens@sciensano.be

MEER INFO

Bezoek onze website
www.gezondheidsenquête.be

of contacteer ons op
HIS@sciensano.be

Sciensano • Juliette Wytsmanstraat 14 • Brussel • België • T + 32 2 642 51 11 • T pers + 32 2 642 54 20 • info@sciensano.be • www.sciensano.be

Verantwoordelijke uitgever: Christian Léonard, Algemeen directeur • Juliette Wytsmanstraat 14 • Brussel • België • D/2025.14.440/38