

Het aantal personen van 65 jaar en ouder dat gevallen is, is toegenomen



Bijna één op de vier 65-plussers (23,5%) is in de afgelopen 12 maanden gevallen (gemiddeld 2,7 keer). Dit is een stijging sinds 2018 (17,4%).

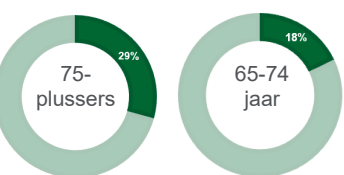


RISICOGROEPEN:

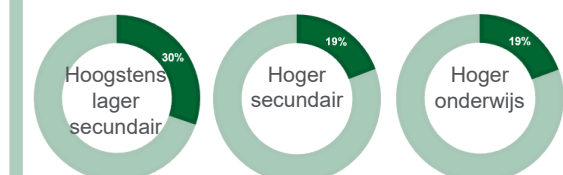
Vrouwen



75-plussers



Personen met laagste opleiding



Helft neemt geen maatregelen

50,3% van de 65-plussers die zijn gevallen heeft geen maatregelen genomen om valpartijen in de toekomst te vermijden.



T.o.v. 2018 (34,1%)



57,9%



46,0%

Helft krijgt geen advies

Nog steeds krijgt één op de twee 65-plussers die zijn gevallen (50,5%) van niemand advies!

65-74-jarigen (61,3%) > 75-plussers (43,4%)

Veiligheid in huis is afgenomen

Top 3 van genomen preventiemaatregelen:

- Inname vitamine D (20,6%)
 T.o.v. 2018 (7,6%)
- Huissituatie veiliger maken (17,9%)
 T.o.v. 2018 (40,6%)
- Kracht- en evenwichtsoefeningen (16,9%)

Advies door huisarts is afgenomen

Top 3 van personen die advies gaven:

- De huisarts (24,5%)
 T.o.v. 2013 (35,4%)
- Familie en vrienden (16,2%)
- Kinesitherapeut (15,9%)

Kleine aanpassingen in huis

- Goede verlichting
- Volledige duisternis vermijden
- Handvaten in douche en toilet
- Antislipmatten
- Losliggende tapijten verwijderen

Sensibiliseringscampagnes

- Voor gezondheidswerkers en bevolking:
- Thuissituatie van ouderen veiliger maken
 - Ouderen aanmoedigen om:
 - actief te blijven
 - gezond te eten met voldoende calcium en vitamine D