

a. Hoe vaak komt vallen bij ouderen voor? Wat zijn risicofactoren en gevolgen?

(uit: samenvatting *Preventie van valincidenten bij ouderen* NVKG)

Wanneer loopt een oudere extra risico te vallen?

Daarover is gelukkig al veel onderzocht. Maar niet alle onderzoeken zijn van even goede kwaliteit, bijvoorbeeld omdat er te weinig mensen aan mee deden. Daarom vindt u achter elke risicofactor een sterretje.

- **** dit risico blijkt overduidelijk uit uitstekende onderzoeken.
- *** dit risico blijkt duidelijk uit prima onderzoeken.
- ** dit risico komt naar voren uit onderzoeken die redelijk van kwaliteit zijn.
- * er zijn aanwijzingen dat dit een risico is, maar het staat (nog) niet vast.

Risicofactoren om te vallen, in volgorde van zekerheid:

- Mobiliteitsstoornissen, dus moeite met lopen en evenwicht houden. ****
- Eerder gevallen. Is de betrokken oudere één keer of vaker in het voorgaande jaar gevallen? Dit is een goede voorspeller van toekomstig vallen. ***
- Gebruikt u psychofarmaca, zoals kalmerende middelen of antipsychotica? Ook dan loopt u extra risico te vallen. ***
- Doet u weinig (meer) aan lichaamsbeweging? U loopt extra valrisico.*

Verdere risicofactoren om te vallen:

- Gewrichtsaandoeningen **
- Slechter zien **
- Moeite met het uitvoeren van allerlei praktische taken.**
- Incontinentie, je plas (en ontlasting) niet meer kunnen ophouden. **
- De Ziekte van Parkinson. **
- Duizeligheid.**
- Leeftijd.*
- Vrouw zijn.*
- Depressief zijn.*
- Cognitieve stoornissen: problemen met het geheugen, denken, oriëntatie en concentratie.*

Hoe vaak vallen ouderen?

Algemeen

- Ongeveer 30 procent van de zelfstandig wonende ouderen boven de 65 jaar, en de helft van de verpleeg- en verzorgingshuisbewoners, valt ten minste één keer per jaar. In het jaar 2001 ging het om meer dan 650-duizend ouderen. Dit aantal zal de komende jaren aanzienlijk toenemen, vanwege de vergrijzing.
- 10 Procent van deze valpartijen leidt tot serieuze verwondingen. Zoals een gebroken heup, andere breuken, kneuzingen en hoofdletsel.
- Jaarlijks belanden 89-duizend ouderen na een val op de spoedeisende hulp in het ziekenhuis.
- Een kleine 29-duizend ouderen worden na een val in het ziekenhuis opgenomen.
- Circa 1683 55 - plussers in Nederland overlijden per jaar na een val. Oftewel ruim vier ouderen per dag.
- Hoe ouder je wordt, hoe vaker je valt.
- Vrouwen vallen vaker dan mannen

Zelfstandig wonende ouderen

- Hoe ouder je wordt, hoe groter de kans dat je niet buiten je huis, maar juist binnenshuis valt.
- In de meeste gevallen gaat het om een gelijkvloerse val; gevolgd door vallen in bad of douche, vallen op de trap, en vallen bij opstaan uit bed.
- Struikelen is de grootste oorzaak; gevolgd door 1. evenwicht verliezen en 2. uitglijden. Soms is de oorzaak onduidelijk.

Verpleeg- en verzorgingshuizen Nederland

- Van de verpleeg – en verzorgingshuisbewoners valt 36 procent één maal per jaar; 16 procent twee maal en 7 procent drie of meer keren per jaar.
- Ongeveer 11 procent van deze vallen gaat gepaard met ernstig letsel.
- De meesten vallen binnenshuis.
- In verpleeghuizen wordt het meest gevallen in de ochtend tussen 7.00 en 12.00 uur. En tussen 16.00 en 20.00 uur, vermoedelijk vanwege de dienstwisseling van het personeel.
- De meeste valpartijen vinden plaats in de slaapkamer, gevolgd door de huiskamer en de gang.

Ziekenhuizen

- De meeste valpartijen vinden plaats in en rondom het bed, gevolgd door lopen, zitten in een stoel en wassen/baden.
- Het tijdstip waarop het meest wordt gevallen ligt tussen 9.00 en 11.00 uur 's ochtends en 's middags tussen 17.00 en 18.00 uur. In de nacht zijn er ook twee piektijdstippen: tussen 24.00 en 1.00 uur en tussen 3.00 en 4.00 uur.

- Ongeveer een kwart van de valincidenten bleek (in een Nederlands onderzoek) niet te worden opgenomen in verpleegrapporten en eveneens bij een kwart van de incidenten trad er letsel op, zoals bloeduitstorting en schaafwonden, en zelfs heupfracturen.

Gevolgen van het vallen

- Volgens een rapport van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zijn verwondingen ten gevolge van een valpartij de derde belangrijkste oorzaak van ongezonde levensjaren bij ouderen.
- Een val is één van de belangrijkste oorzaken van verminderd functioneren, verpleeghuisopname, vroegtijdig sterven en ziekenhuisopname.
- Vooral heupfracturen verhogen de kans op vroegtijdig sterven en blijvende afhankelijkheid.
- In Nederland breken ongeveer 15-duizend ouderen per jaar hun heup. Hiervan overlijdt bijna 25 procent binnen één jaar, en nog eens 25 procent blijft permanent invalide.
- De gevolgen van een valongeval onder 55-plussers worden geschat op gemiddeld 3400 euro aan direct medische kosten per ongeval. De kosten van botbreuken werden in 1993 al geschat op 210 miljoen euro per jaar.