

Titel:

Valpreventief bewegen bij ouderen. Een studie naar de relatie tussen vallen en bewegen.

Auteur(s): Melman, M, Van Gorp, M, Van Lindert, C, Mulier Instituut

Introductie

Een val kan grote gevolgen hebben voor de gezondheid en zelfredzaamheid van een oudere. Het is daarom van belang om vallen bij ouderen zoveel mogelijk te voorkomen. Hiervoor is de ketenaanpak valpreventie ontwikkeld, waarvoor gemeenten de opdracht hebben gekregen om deze in te richten. Sport en bewegen kunnen een rol spelen bij het voorkomen van vallen bij ouderen.

Met dit onderzoek willen we inzicht krijgen in:

- hoeveel ouderen sporten en bewegen, waaronder beweegoefeningen;
- of vallen en valrisico samenhangen met sport en bewegen.

Methode

De resultaten zijn gebaseerd op het Nationaal Sportonderzoek (NSO), uitgevoerd door het Mulier Instituut. 1.247 respondenten tussen de 55 en 80 jaar beantwoordden vragen over valrisico, beweegoefeningen en sporten en bewegen.

Resultaten

De helft van de ouderen sportte het afgelopen jaar enkele keren (53%). Ouderen die niet sportten (12%), hebben vaker een verhoogd valrisico (57%) dan ouderen die enkele keren of vaker sportten (42%).

Ruim de helft van de ouderen heeft het afgelopen jaar een fietstocht gemaakt (56%). Ouderen die vaak fietsen, hebben ook vaker een verhoogd valrisico (47%) dan ouderen die minder fietsen (36%). Doordat deze ouderen meer op de fiets zitten, worden ze ook meer blootgesteld aan de kans op een val dan ouderen die minder vaak fietsen.

De helft van de ouderen doet wel eens beweegoefeningen (53%). Het aandeel ouderen dat meerdere keren per week zowel kracht- als evenwichtsoefeningen doet is klein (12%).

Discussie/Conclusie

Ouderen die niet sporten vallen vaker. Hoewel veel ouderen wel eens oefeningen doen, lijkt dit specifiek ingezet te kunnen worden om vallen te voorkomen. In het kader van valpreventie is het belangrijk dat sport- en beweegprofessionals en -aanbieders ouderen aanmoedigen regelmatig zowel kracht- als evenwichtsoefeningen te doen. De ketenaanpak Valpreventie speelt hier een grote rol in. Vervolgonderzoek richt zich op de mate waarin valpreventie geïntegreerd is in het sport- en beweegaanbod voor ouderen.