



# GGD PANEL

## Vallen & Valpreventie



33%

van de panelleden is het afgelopen jaar gevallen



30% binnenshuis  
67% buitenshuis



34%

van de panelleden is weleens bang om te vallen

*vrouwen, 65-plussers, en lager opgeleiden zijn vaker bang*

32% van de panelleden heeft een **verhoogd valrisico** op basis van de valrisicotest

*vrouwen, 65-plussers, en lager opgeleiden hebben vaker een verhoogd risico*

64% van hen schat het eigen valrisico **niet** als verhoogd

Benieuwd naar je eigen valrisico? Doe de test op [www.positiefouderworden.nl](http://www.positiefouderworden.nl)

### Risicofactoren vallen:

- Problemen met balans of spierkracht
- Duizeligheid
- Medicijngebruik
- Niet goed kunnen zien
- Angst om te vallen
- Last hebben van voeten/schoenen
- Moeite met dagelijkse activiteiten
- Niet voldoende eten
- Iemands mentale gezondheid
- Niet goed kunnen horen
- Last hebben van incontinentie

Belangrijkste factoren volgens de panelleden

Bewegen helpt bij het voorkomen van vallen



38% doet minimaal twee keer per week spierversterkende oefeningen

25% doet minimaal twee keer per week balansoefeningen

*65-plussers en hoger opgeleiden doen vaker balansoefeningen*



25%

van de panelleden heeft interesse in informatie over vallen en valpreventie

*65-plussers hebben vaker interesse*

**Van wie?**

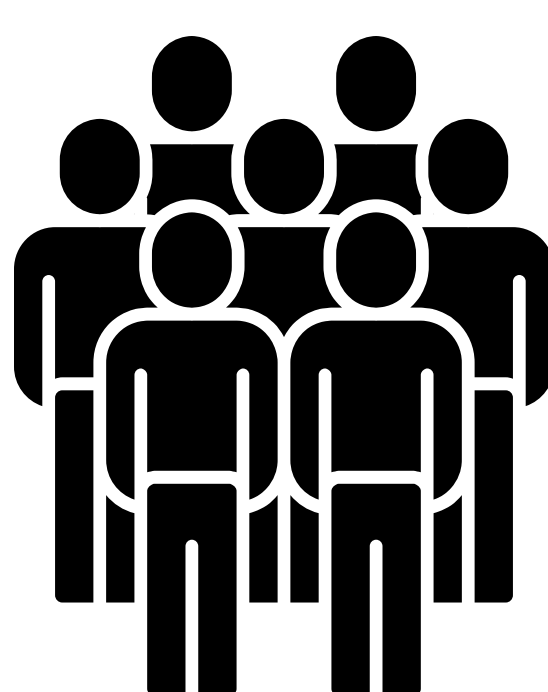
Fysiotherapeut, GGD, of huisarts

**Op welke manier?**

Internet (websites/sociale media) of een nieuwsbrief

### GGD PANEL

2009 mensen vulden de vragenlijst in.



Deze opinie-peiling is uitgevoerd met behulp van het GGD Panel. Het panel wordt gebruikt om de opinie van de Flevolandse te peilen. De resultaten moeten worden beschouwd als een indicatie.

Meer informatie of lid worden van het GGD Panel? Kijk dan op [deze website](#).

GGD Flevoland. Afgenomen in juli 2022, gepubliceerd in augustus 2022.  
Contact: [onderzoekspanel@ggdflevoland.nl](mailto:onderzoekspanel@ggdflevoland.nl).

Meer informatie over vallen en valpreventie? Kijk dan eens op: [www.positiefouderworden.nl](http://www.positiefouderworden.nl).  
Bent u inwoner en benieuwd **wat u zelf kunt doen** om een valincident te voorkomen? Kijk dan [hier](#).  
Bent u professional en wilt u meer weten over **valpreventie in Flevoland**? Kijk dan [hier](#).

