

VALPREVENTIE IN ...

IN 2025 100 INWONERS BEREIKT

WAT HEBBEN WE GEDAAN?

Valrisicotesten

100

Waarvan:

- 50 laag risico
- 25 matig risico
- 25 hoog risico

Cursussen

Deelnemers totaal

40

Succesvol afgerond

100%

'In Balans'

4x

15 gestart
1 gestopt

'Vallen Verleden Tijd'

4x

15 gestart
1 gestopt

20% meer deelnemers dan in 2024

WAT HEEFT HET OPGELEVERD?

Voor cursus: mobiliteit zeer beperkt



Na cursus: laag risico op nieuwe beperking



Op basis van SPPB-score (0-12 punten)

Mobiliteit toegenomen

67%

Cursus was zoals verwacht

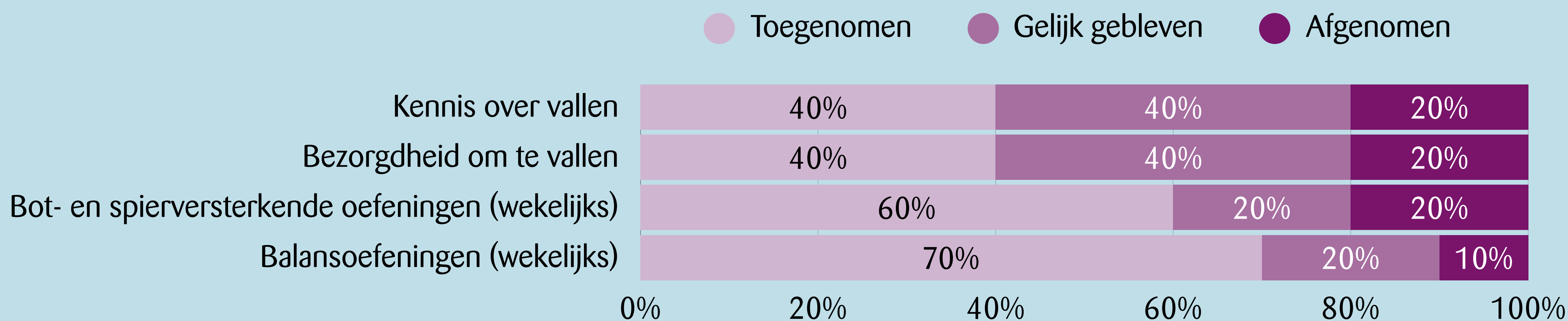
80%

Deelnemers weten hoe een val te voorkomen

67%

Cursus was nuttig

80%



Highlights 2025

Onderstaande tekst is ter illustratie:

- Samenwerking gestart met diëtisten die tijdens de cursus deelnemers informeren over voeding.
- Twee vitaliteitsbijeenkomsten zijn georganiseerd waar we bij 100 inwoners de valrisicotest afnamen.
- Bij het geven van de griepvaccinatie door huisartsen hebben we bij twee praktijken 50 valrisicotesten afnamen.

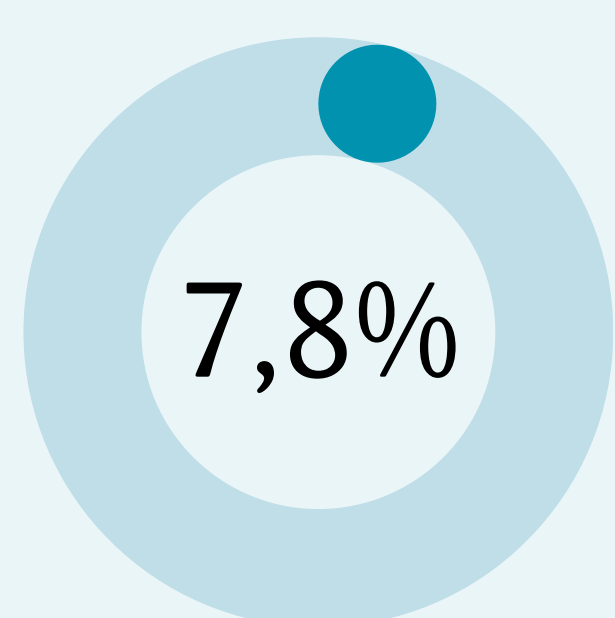
Aandachtspunten 2026

Onderstaande tekst is ter illustratie:

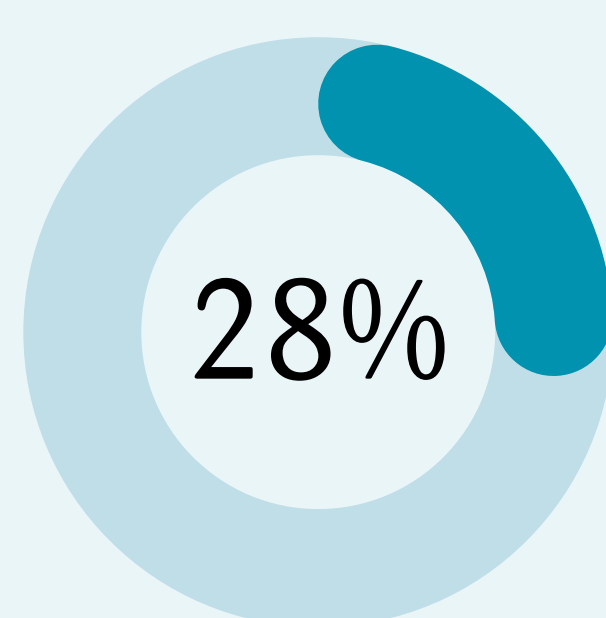
- De cursussen worden in 4 meer kwetsbare wijken aangeboden. We zien dat deelnemers vooral uit omliggende wijken komen. We willen komend jaar actiever de doelgroep in de kwetsbare wijken bereiken, door aan te sluiten bij buurtinitiatieven.
- Volgend jaar wordt de valrisicobeoordeling ingericht. Binnenkort kunnen inwoners met hoog valrisico worden doorverwezen naar de huisarts.

GEMEENTELIJKE CIJFERS 65-PLUSSERS

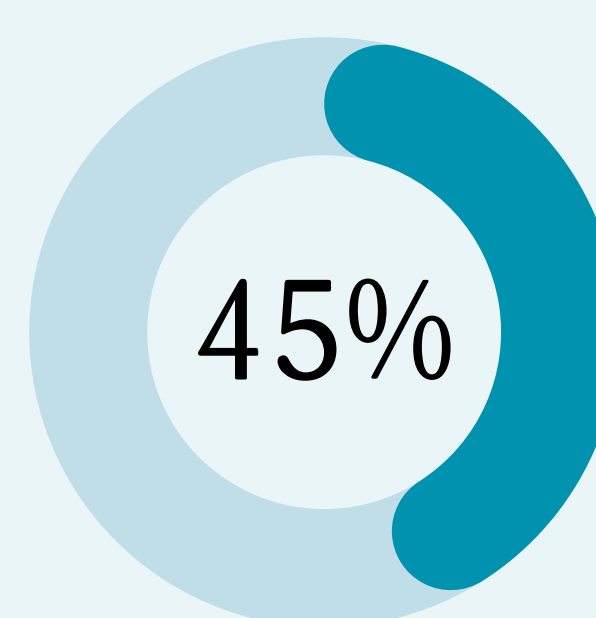
Bezorgd om te vallen



Gevallen in laatste 12 maanden



Voldoet aan beweegrichtlijn



Valongevallen met ziekenhuisopname tot gevolg

120

per 10.000 inwoners

Bron: GGD regio Utrecht 2022

Bron: GGD regio Utrecht 2024

Bron: VeiligheidNL 2022

Bron: VeiligheidNL 2022

Contactgegevens

...@gemeente....nl
www.gemeente.nl/valpreventie
In samenwerking met ...

Meedoen?

Elke professional in sport, welzijn en zorg heeft een rol in het voorkomen van een val van jouw cliënt of patiënt. Wil je weten wat jij kan betekenen? Neem contact op met xxx