

## Voorkomen van vallen bij (allochtone) ouderen

### Quote

"Iedere 6 minuten valt in Nederland een senior dusdanig dat behandeling in het ziekenhuis noodzakelijk is!"

### De feiten

- Oudere Nederlanders komen vaak niet aan genoeg beweging per dag: slechts 61% van de groep tussen de 65 en 75 jaar beweegt voldoende. Van deze groep is 7,1% zelfs inactief.
- 23,9% van de ouderen van 75 jaar en ouder in Nederland is inactief.
- Jaarlijks overlijden in ons land gemiddeld 1.800 senioren van 55 jaar of ouder aan de gevolgen van een valongeval en worden er 89.000 ouderen na een val behandeld op een Spoedeisende Hulpafdeling van een ziekenhuis.
- Iedere 6 minuten valt in Nederland een senior dusdanig dat behandeling in het ziekenhuis noodzakelijk is.
- Daarnaast worden in Nederland maar liefst 15.000 ouderen in het ziekenhuis opgenomen met een heupfractuur.

### Wat is het probleem?

Veel oudere mensen in Nederland krijgen last van hun spieren en gewrichten. En sommigen lopen letsel op als gevolg van een valongeluk. Bewegen is een effectieve manier gebleken om valongelukken te verminderen. Omdat van de oudere Nederlanders allochtonen gemiddeld het minste bewegen, heeft NISB de interventie Bewegen valt goed! ontwikkeld. Deze aanpak stimuleert (allochtone) ouderen om meer te bewegen. Omdat bewegen valt goed! een combinatie is van bewegen en valpreventie, bevordert het tevens een actieve en gezonde leefstijl.

### Wie loopt er risico?

- 40 - 60 jaar - 60+ jaar

Omschrijving:

45+ voor allochtone ouderen; 60+ voor autochtone ouderen. (allochtone) ouderen die inactief zijn/ te weinig bewegen. Bij allochtone ouderen komen door o.a. gebrek aan beweging op jongere leeftijd ouderdomsproblemen voor, vandaar het verschil in leeftijdscategorie.

### Hoe wordt het erger? Kan het worden voorkomen?

Als ouderen niet voldoende bewegen, krijgen ze last van hun spieren en gewrichten en bestaat de kans dat zij letsel oplopen als gevolg van een valongeluk. Daarnaast hebben zij een verhoogd risico op obesitas, hoge bloeddruk, inspanningsastma, hart- en vaatziekten en diabetes.

Als (allochtone) ouderen meer gaan bewegen, neemt de kans op valletsel, evenals de andere aandoeningen en ziekten, af. Ze zullen door meer te bewegen een actievere en gezondere leefstijl krijgen. De drempel naar sport is vaak te hoog: het helpt als de allochtone oudere wordt benaderd vanuit een groep waar deze al deel van uitmaakt, bijvoorbeeld van de inburgeringsles.

## Conclusie

- Allochtone ouderen bewegen het minst van de hele Nederlandse bevolking;
- Sommige ouderen lopen letsel op als gevolg van een valongeluk;
- Bewegen is een effectieve manier om valongelukken te verminderen;
- En bewegen draagt daarnaast bij aan een actieve en gezonde leefstijl;
- Allochtone ouderen zijn het best te bereiken voor een beweeggroep via een al bestaande groep in de buurt waar ze deel van uitmaken.

## Casus: Bewegen in het buurthuis leidt tot nieuwe voetbalcarriere

Mevrouw Özer van 66 is vorig jaar gevallen en heeft daarbij haar heup gebroken. Na een lange revalidatie is zij weer terug in haar huis, waar zij woont met haar man. Haar dochter, die bij haar in de straat woont, helpt haar nu met het huishouden en de boodschappen. Mevrouw Özer probeert elke dag een wandelingetje te maken met haar buurvrouw, maar ze merkt dat ze bang is om weer te vallen. De buurvrouw, ook niet meer de jongste, gaat regelmatig kaarten in het buurthuis en ziet daar op een dag een aankondiging voor een cursus Bewegen valt goed!, een valpreventietraining voor ouderen. De buurvrouw vertelt dit aan mevrouw Özer en vraagt haar om daar samen heen te gaan. De man van mevrouw Özer wil eigenlijk niet dat zijn vrouw alleen weggaat, maar omdat de training in het buurthuis om de hoek wordt gegeven en er alleen vrouwen zullen komen, geeft hij haar toestemming om te gaan. De avond van de training is het druk in het buurthuis: veel oudere buurtgenoten van verschillende etnische afkomst zijn eropaf gekomen. Mevrouw Özer en haar buurvrouw leren samen met andere kennissen over valpreventie en bewegen. Ze hebben na afloop niet alleen veel geleerd, maar hebben ook plezier in bewegen gehad. Ze besluiten om naast de wekelijkse bijeenkomsten van Bewegen valt goed! ook met de groep één keer per week bij elkaar te komen om met z'n allen gezellig te wandelen. En het werkt aanstekelijk: in het koffiehuis bespreken de Turkse mannen dat zij ook wel eens aan hun buikje kunnen gaan werken en dat ook zij recht hebben op zo'n beweeggroep via het buurthuis. Binnen de kortste keren is het geregeld dat zij een uurtje per week zaalvoetballen in de gymzaal in de buurt. En ze pakken de fiets om bij het voetbal van de kleinkinderen te gaan kijken.

Je zou nog een stap verder kunnen gaan. Door het bewegen in het buurthuis komt een aantal vrouwen samen. Een aantal dochters of kleindochters zit op voetbal en de vrouwen zijn regelmatig langs de lijn te vinden. Het idee ontstaat om zelf eens een keer te gaan voetballen. Wat begint als een grap mondt uit in het Eerste Nederlands-Turkse Senioren Vrouwen Voetbal Team. Nu nog tegenstanders zien te vinden.

## Meer informatie

Marco Barten - senior adviseur Communicatie bij Kenniscentrum Sport  
0318-490900

<https://www.kenniscentrumsport.nl>