



▲ Frans Verbeten is nu minder onzeker en gaat weer volop op pad met zijn vrouw. FOTO MARCEL VAN HOORN

# Na valcursus durft Frans weer in bos te wandelen

Meer dan 100.000 65-plussers belandden vorig jaar op de spoedeisende hulp na een val, met name in Noord-Limburg. Duizenden ouderen worden op hun valrisico gescreend en naar valpreventie geleid.

Ellen van Gaalen

Venlo

**D**e 72-jarige Frans Verbeten uit Venlo viel een jaar of twee geleden met zijn fiets. In de maanden die volgden, struikelde hij tot driemaal toe tijdens het wandelen. „Toen werd ik zo onzeker. Het ging tussen mijn oren zitten”, vertelt hij.

Dagelijks trekken hij en zijn vrouw Annemie eropuit voor een wandeling. Zeker op bospaden hield Verbeten zijn vrouw vast, bang om te vallen. „Het werd van kwaad tot erger.”

De cijfers over ongelukkige valpartijen van ouderen zijn ontluisierend. Vorig jaar belandden 105.000 65-plussers op de spoedeisende hulp. Ruim 80.000 ouderen hadden een ernstige val, waardoor ze bijvoorbeeld een heup of pols braken of hersenletsel opliepen. Voor meer dan 36.000 patiënten eindigde de valpartij met een ziekenhuisopname, ruim 13.000 mensen moesten naar een verpleeghuis en ruim 5200 ouderen overleden.

Met de toenemende vergrijzing en de grote druk op de zorg staat het voorkomen van valpartijen hoog op de agenda.

Omdat in Noord-Limburg bovengemiddeld veel 65-plussers wonen, zijn daar twee tot drie keer meer ziekenhuisopnames dan landelijk. In deze regio is de zogenoemde Health Impact Bond gestart. Zorgverzekeraars gemeenten, fysiotherapeuten en wijkverpleegkundigen hebben de handen ineengeslagen om meer ouderen op hun valrisico te screenen en naar valpreventie- en beweegcursussen te leiden. „Een eerste val is een voorspeller voor meerdere vallen. Maar veel ouderen zijn zich niet bewust van het risico dat zij lopen”, zegt Wietske Hoekstra, consultant valpreventie bij VeiligheidNL.

## Valangst

Valcursussen zijn er al jaren, maar het is niet zo dat ouderen staan te dringen om daar aan mee te doen. Wijkverpleegkundigen, huisartsen en fysiotherapeuten die met ouderen werken, screenen met het programma Stevig Staan ze-

venduizend mensen. Naar verwachting verwijzen zij ongeveer 2500 mensen naar een cursus.

Ook Verbeten had er nooit over nagedacht om iets met zijn valangst te doen. Totdat zijn fysiotherapeut hem op een cursus valpreventie wees. „Eerst dacht ik: hm. Maar ik heb al snel ja gezegd. En mijn vrouw is ook gelijk meegegaan.”

Tijdens tien lessen leerde het echtpaar meer over valrisico's en oefenden ze hoe ze het beste kunnen vallen. „Je kunt dus het beste



**Veel ouderen zijn zich niet bewust van het risico dat zij lopen**

– Wietske Hoekstra, consultant valpreventie bij VeiligheidNL

een beetje op je schouder vallen en rollen. Nou, ik voel me helemaal niet meer onzeker.”

Op de spoedeisende hulp van het Venlose ziekenhuis VieCuri komen dagelijks wel zes tot acht ouderen binnen na een valpartij. „Wij zien het topje van de ijsberg, want lang niet iedereen belandt in het ziekenhuis. We gaan meer vragen of ouderen vaker vallen, zodat ze er aan kunnen werken”, zegt spoedeisendehulparts Dennis Barten. „Veel mensen voelen zich niet oud, maar hun lichaam

werkt gewoon niet meer mee.”

Hoe ouder, hoe vaker er valpartijen ontstaan. Van de 70-plussers gaat zelfs de helft jaarlijks onderuit. Vaak komt dat doordat ouderen minder mobiel worden, meer problemen krijgen met hun evenwicht, minder spierkracht hebben. Maar het kan ook komen door medicijnen die duizeligheid veroorzaken, slechte schoenen of drempels (zoals vloerkleden) in huis. „We zien ook dat mensen bang worden door een val en daardoor minder gaan bewegen. Terwijl mobiliteit juist belangrijk is om valpartijen tegen te gaan”, aldus Hoekstra.

## Druk op zorg

Nu al gaat 1,1 miljard euro van de zorgkosten naar vallende ouderen. Met de toenemende vergrijzing loopt dat bedrag op naar 2,7 miljard euro in 2040. „Dit verhoogt de druk op de zorg en veroorzaakt bovenal veel leed voor de patiënten”, zegt Cas Ceulen van zorgverzekeraar Coöperatie VGZ. De komende vijf jaar worden ouderen die meedoen aan de cursus gevolgd om te kijken of ze daadwerkelijk minder vallen.

De Venlose Verbeten is blij dat hij de cursus heeft gevolgd. Hij durft weer gewoon over bospaadjes te lopen, stapt zonder angst op de fiets en loopt zelfs zonder de leuning vast te houden de trap af. „Ik voel me een stuk stabiel. Dit kan ik alle ouderen aanraden.”