

Ketenaanpak valpreventie gemeente Beuningen “Ik sta sterk”

Volume 1 | Uitgave 3

26 september 2025

*“De nieuwsbrief voor lokale zorg en welzijn professionals die zich
gezamenlijk inzetten voor bewustwording en kennisverspreiding over
valpreventie”*

*“Ik sta sterk” is een
positieve manier om
valpreventie
bespreekbaar te
maken onder
inwoners”*

Via deze nieuwsbrief praten wij jullie bij over de ketenaanpak valpreventie in de gemeente Beuningen. Van 29 september tot en met 6 oktober 2025 is de landelijke week van de valpreventie “Van test tot actie”. Tijd om nieuwsbrief 3 te lanceren en jullie warm te maken om onze inwoners tot actie over te laten gaan!

*“Jaarlijks vallen
1.000.000 65-plussers,
hiervan belanden er
100.000 in het ZKH”*

De nieuwe flyer “Ik sta Sterk”

Sinds we in oktober 2024 van start zijn gegaan met de campagne “Ik sta sterk” is er veel gebeurd. Het valspreekuur heeft een zichtbare plek gekregen binnen het sociale domein en zorgverleners zijn zich bewust van het belang om kennis te verspreiden onder inwoners over het opsporen van valgevaarlijke 65-plussers. Zo zijn er al meer dan ruim 120 individuele gesprekken gevoerd en komen inwoners in actie om stevig op de been te blijven! Behoud van zelfredzaamheid en de rol die je daarin zelf kunt vervullen, lijken zijn vruchten af te werpen! Tijd voor een volgende stap, een facelift voor de flyer “Ik sta sterk”. Na gesprekken met de seniorenverenigingen en inwoners is bewust gekozen voor de tekst “Jaarlijks vallen 1.000.000 65-plussers. Ruim 100.000 komen hiervan in het ZKH”. We hopen hiermee de 65-plusser nog meer bewust te maken van de impact die een val kan hebben en wat je eraan kan doen!

“Onderzoekers en professionals hebben eenzelfde verhouding met vallen als met de dood. Niemand wil het, het is dramatisch en we hebben de hoop dat je het kunt uitstellen”, aldus hoogleraar Rudi Westendorp

“Een andere benadering, zegt Westendorp, is dat we de veroudering, het vallen en de dood leren omarmen. Je loopt om te leven, en ja, dan zul je ook wel een keer vallen”

Hoe bereik je ouderen in het thema “valpreventie” of “Ik sta sterk”?

De oudere van tegenwoordig wil liever niet meer als oudere aangesproken worden. Deze vitale ouderen zijn door Trouw omgedoopt tot “*young elderly person*”, kortweg **yep**. Dit zijn senioren die maar niet oud willen worden. Yeps erkennen massaal dat hun woning niet levensloopbestendig is, maar de meerderheid neemt geen actie om daar iets aan te doen. Ook sparen ze nauwelijks om extra zorg in te kopen. Er is sprake van totale ontkenning bij deze nieuwe ouderen “zij zien zich liever niet als oud”. Dit is een stukje uit een artikel van “Dagblad Trouw, een representatief onderzoek gepubliceerd in 2019” maar is nog steeds actueel.

Iedereen zegt: “Vallen overkomt jou, maar mij niet!” Maar dat is ontkennen en het hoofd in het zand steken. We zijn ervan overtuigd dat de beste manier om de doelgroep 65-plussers te bereiken is door met hen het gesprek aan te gaan. “Zorg dat de 65-plusser een sociaal netwerk om zich heen bouwt, dat solide is voor in de toekomst. Binding is hierin belangrijk, elkaar ontmoeten en het gesprek samen hebben.” aldus een vertegenwoordiger van de 50+-vereniging Weurt.

Dit maakt waarom wij elkaar als welzijns- en zorgprofessionals hard nodig hebben. Niet eenmalig, maar het onderwerp “valpreventie” vraagt continue aandacht! Het op de been blijven, het fit blijven, sterk blijven, niet willen vallen, over de toekomst nadenken zijn onderwerpen die een vorm van bewustwording vragen.

Hoe kunnen we de boodschap naar de 65-plusser overbrengen, dat vallen iedereen kan overkomen en dat ze zich nu moeten wapenen voor de toekomst?

“Minder spierkracht = minder bewegen = minder kracht op het bot = minder aanmaak van nieuw bot. De botten worden minder sterk waardoor meer kans op botbreuken.

In de Volkskrant van 21 april 2025 stond een leuk artikel met als kop “*Vrijwel elke oudere valt wel eens, met vaak grote gevolgen. Vijf inzichten om minder te vallen en sneller te herstellen*”, een artikel welke we aanraden om te lezen. Het zet je aan het denken en dat is nou precies wat we willen. We willen dat alle welzijns- en zorgmedewerkers zich betrokken voelen bij dit onderwerp! De boodschap: “Laat de 65-plusser zelf nadenken en tot actie over gaan! Vallen bij ouderen is onvermijdelijk, maar een actieve leefstijl, gerichte training en adequate zorg zijn cruciaal om de impact te beperken.”

Hierin een link naar het artikel <https://archive.ph/w15Jl>

Wist je dat:

- We lokaal aandacht besteden aan de week van de valpreventie door zichtbaar te zijn in de kerndorpen bij de lokale supermarkten om het gesprek met 65-plussers aan te gaan. Daarnaast ontvangen welzijns- en zorgprofessionals een poster en flyers met de vraag deze in de week van de valpreventie op te hangen en de flyers actief te verspreiden onder 65-plussers. Ook wordt er gebruik gemaakt van narrowcasting en actief gepost op sociale media.
- Er regionaal wordt afgestemd waar andere gemeentes mee bezig zijn, zodat lijnen kort zijn en waar mogelijk samengewerkt kan worden.
- We in gesprek zijn met de 4 seniorenverenigingen binnen de Gemeente Beuningen. Dat ze actief mee willen denken hoe we het onderwerp valpreventie “Ik sta sterk” kunnen waarborgen en kunnen inbedden in een structureel thema en aandacht. Zo is het voornemen om in 2026 in de 10 edities van “De Cirkel” een terugkerend thema “Ik sta sterk” te laten opnemen. Een mooi initiatief waarmee we veel 65-plussers kunnen bereiken.
- We korte lijnen hebben met verschillende enthousiaste zorgprofessionals. De apotheker, de diëtiste, de ergotherapeut en de POH's willen zich individueel en collectief hard maken om het thema “Ik sta sterk” onder de aandacht te houden en de keten in te bedden in het structurele zorgaanbod.
- We ondertussen bezig zijn met de 4^{de} beweeginterventie “Vallen Verleden Tijd”, 2^{de} beweeginterventie “In Balans” en 2^{de} beweeginterventie “Otago”. Deze vinden nu plaats in Beuningen met inwoners uit de 4 kerndorpen. Dat we bezig zijn om in Winssen ook de beweeginterventie “Vallen Verleden Tijd” aan te bieden en dat iedereen met een verhoogd valgevaar, via het valspreekuur, bij 1 van deze beweeginterventies kan komen. Ook in 2026 zullen de beweeginterventies gewaarborgd blijven!

Mochten er vragen zijn over dit onderwerp of wil je van gedachte wisselen? Laat het ons weten.

Dus, kom in beweging “van test tot actie” in de week van de valpreventie.

Met vriendelijke groet,

Nicole van Benthum,
projectleider Ketenaanpak Valpreventie Beuningen en fysiotherapeute De Hofstede Beuningen
valpreventie@dehofstede.nl