

METING: VALONGEVALLEN

Wat is het risico op valongevallen? En welke maatregelen nemen onze panelleden? Deze en andere vragen werden in december 2025 voorgelegd aan het Drentse panel. Bijna 900 Drentse inwoners van 55 jaar en ouder vulden de vragenlijst in.



33% van de panelleden is in de afgelopen 12 maanden weleens gevallen

Hiervan viel:

56% 1 keer of meer

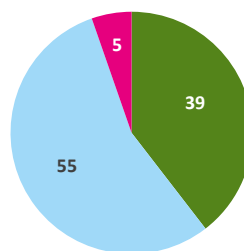
32% 2 keer of meer

13% 3 keer of vaker

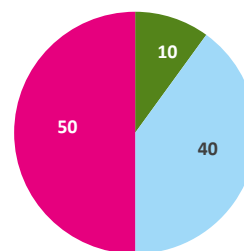
42% raakte gewond bij de val

Slechts de helft van de panelleden die 3 keer of vaker zijn gevallen, schatten hun risico als groter dan leeftijdsgenoten in.

87% schat het risico om te vallen kleiner of gelijk aan leeftijdsgenoten in



niet gevallen



3 keer of vaker gevallen

■ risico is kleiner dan dat van leeftijdsgenoten
■ mijn risico is gelijk aan dat van leeftijdsgenoten
■ risico is groter dan dat van leeftijdsgenoten

Wat zijn de belangrijkste dingen die samenhangen met iemands risico om te vallen (%)?

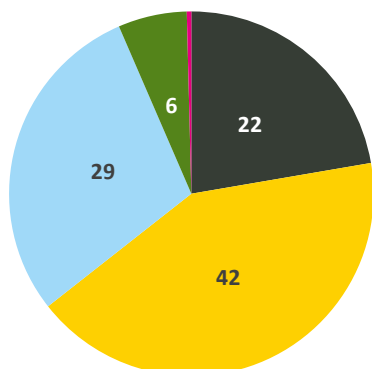


'Slecht onderhouden stoep en wandelpaden'

'Ik wil alles te snel doen'

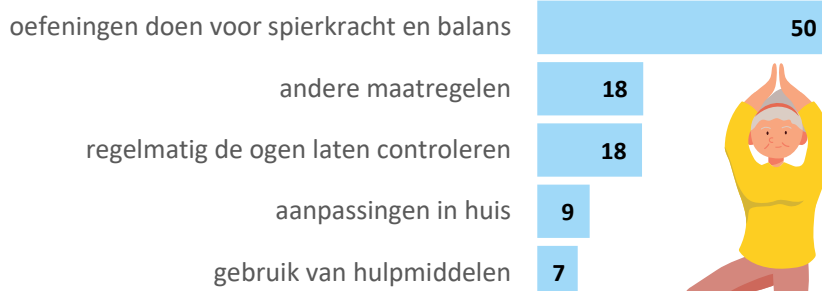
36% is soms tot (erg) vaak bang om te vallen, toch heeft slechts 9% van de panelleden aanpassingen in huis en gebruikt slechts 7% hulpmiddelen.

Ben je wel eens bang om te vallen (%)?



■ nooit ■ bijna nooit ■ soms ■ vaak ■ erg vaak

Welke maatregelen neem je om vallen te voorkomen (%)?



Andere maatregelen die panelleden nemen om niet te vallen

'Ik heb alle losse kledjes in huis weggehaald'

'Ik zorg dat ik nooit iets gehaast doe'

'Voldoende bewegen'

'Cursus valpreventie volgen'

'Ik hou altijd de trapleuning goed vast'

'Ik draag goed schoeisel'



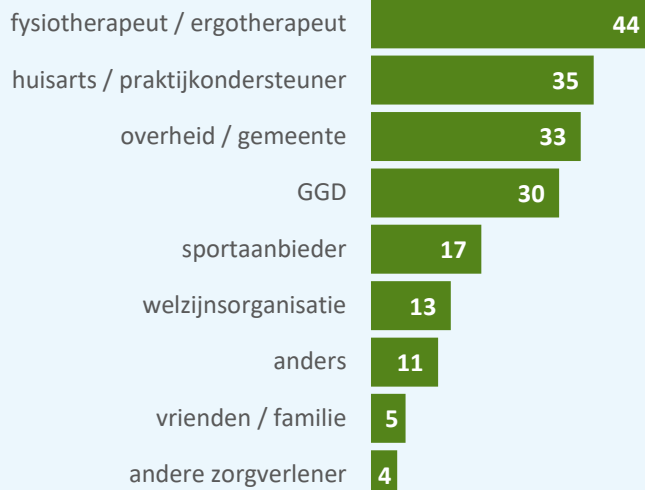
33%

van de panelleden heeft interesse in (meer) informatie over vallen en valpreventie.

De meeste panelleden ontvangen de informatie het liefst via internet of sociale media of in een nieuwsbrief.



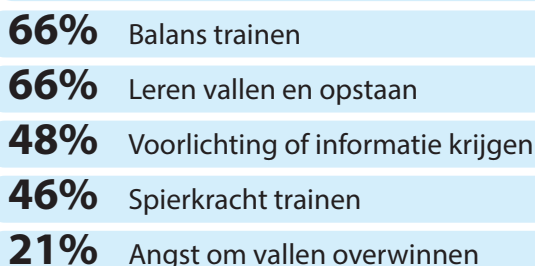
Van wie zou je graag meer informatie willen (%)?



40%

van de panelleden zou wel mee willen doen aan een cursus of begeleiding om het risico op vallen te verminderen.

Wat panelleden zouden willen doen tijdens zo'n cursus:



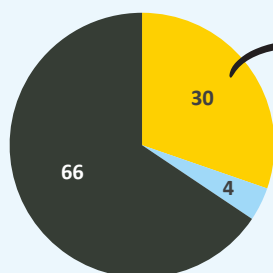
Bij fysiotherapeut, ergotherapeut of huisarts is de meest logische plek voor informatie over een cursus vallen

Redenen die genoemd worden om niet mee te doen aan een cursus:

'Ik ben niet bang om te vallen'

'Ik ben nog fit, cursus is niet relevant'

Wordt er een cursus valpreventie gegeven bij u in de buurt (%)?



■ ja ■ nee ■ weet ik niet

83% hiervan weet hoe ze zich kunnen aanmelden.

Disclaimer

Deze vragenlijst is alleen gesteld aan inwoners van 55 jaar en ouder. Het panel is niet representatief voor de Drentse bevolking. Iets meer mannen dan vrouwen vulden de vragenlijst in. 27% van de respondenten is 50-64 jaar, 42% 65-74 jaar en 32% is 75 jaar of ouder.

Voor meer cijfers over gezondheid, zie: www.gezondheidsatlasdrenthe.nl

GGD Drenthe, februari 2026