

Maak werk van valpreventie: voorkom veel leed bij ouderen

We willen allemaal dat ouderen zo lang mogelijk fit en vitaal blijven en zelfstandig kunnen blijven wonen. Helaas moeten er jaarlijks bijna 100.000 ouderen na een val naar het ziekenhuis, met soms langdurige of blijvende gezondheidsklachten. Daarom is het belangrijk dat gemeenten maatregelen treffen om te voorkómen dat ouderen vallen. Door het aanbieden van valpreventie-programma's voor ouderen en door een goed ontwerp en beheer van voetgangersvoorzieningen. Gemeenten, GGD-en en zorgverzekeraars zetten zich op verschillende beleidsterreinen in om het aantal valongevallen onder ouderen te verminderen. Een goed ontwerp en beheer van de openbare ruimte hoort daar zeker bij. Deze folder legt nog eens overzichtelijk uit wat daar bij komt kijken en hoeveel leed daarmee voorkomen kan worden.



Bron: CROW publicatie 309

Jaarlijks bijna 100.000 ouderen na val naar het ziekenhuis

Een drempel, een scheve stoeptegels, een losliggend kledje, een natte vloer. Het is genoeg voor een nare val. In Nederland belanden jaarlijks ongeveer 100.000 65-plussers op een afdeling spoedeisende hulp (SEH) van een ziekenhuis als gevolg van een valongeval.

Wanneer ouderen vallen, is het letsel dat zij oplopen vaak relatief ernstig. Veelvoorkomend zijn heup- en polsfracturen. Maar liefst 39% van de ouderen die op een SEH afdeling terecht komen, belandt in het ziekenhuis. Meer dan 2.500 van hen overlijden zelfs als gevolg van hun val. Door de vergrijzing wordt voor het jaar 2030 een verdubbeling tot een verdrievoudiging van het aantal dodelijke valslachtoffers verwacht. In de factsheet Valongevallen 65-plussers van VeiligheidNL vindt u meer achtergrondinformatie.

Letsels opgelopen tijdens valongevallen bij 65-plussers

Overledenen	2.503
Ziekenhuisopnamen	40.500
SEH-behandelingen	96.000
Directe medische kosten SEH-behandeling en/of ziekenhuisopname	€ 890.000.000

Bron: Doodsoorzakenstatistiek 1997-2012, Centraal Bureau voor de Statistiek Landelijke Basisregistratie Ziekenhuiscare 1998-2013, Dutch Hospital Data; Letsel Informatie Systeem 1998-2013, VeiligheidNL; Letsellastmodel 2013, VeiligheidNL i.s.m. Erasmus Medisch Centrum.

Directe kosten: 890 miljoen euro per jaar

De gemiddelde directe medische kosten van een SEH-behandeling of ziekenhuisopname van een oudere als gevolg van een valongeval, bedragen ongeveer € 8.700. Jaarlijks gaat het in heel Nederland om een bedrag van € 890 miljoen. Ongeveer € 48 miljoen daarvan zijn kosten voor huishoudelijke hulp die via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) direct voor rekening van gemeenten komen. Ongeveer € 455 miljoen valt onder de zorgverzekeringswet (Zvw) en 390 miljoen euro onder de Wet langdurige zorg (Wlz). Daar komen dan ook nog vaak de kosten voor vervoer, woningaanpassing, e.d. bij.



Bron: Annemieke Molster

Meer resultaat met een integrale aanpak

Het voorkómen van valongevallen zorgt ervoor dat ouderen langer vitaal blijven, daardoor langer aan allerlei activiteiten kunnen blijven deelnemen en langer zelfstandig kunnen blijven wonen. Wat kunnen gemeenten doen om het hoge aantal valongevallen bij 65-plussers en de daarmee gepaard gaande hoge kosten terug te dringen? Een brede integrale aanpak levert de beste resultaten op. Zo'n aanpak bestaat uit een combinatie van verschillende interventies:

- 1 Aanbieden van bewegingsprogramma's gericht op verbetering van balans en kracht en tegengaan van angst bij ouderen.
- 2 Aanbrengen van verbeteringen in en om het huis.
- 3 Zorgen voor een goed ontwerp en beheer van de voetgangersvoorzieningen in de openbare ruimte.

Meer informatie over een integrale aanpak is te vinden op <http://gemeente.veiligheid.nl>.

Goed ontwerp en beheer van de infrastructuur in openbare ruimte belangrijk

Van de ouderen die vanwege een val op de SEH terecht komen, vallen er jaarlijks ongeveer 12.000 als voetganger op straat. Dit is natuurlijk maar het topje van de ijsberg: jaarlijks vallen er veel meer 65 plussers op straat, maar het merendeel van hen bezeert zich gelukkig niet zodanig dat hij of zij naar het ziekenhuis moet.

Uit onderzoek blijkt dat de kwaliteit van de infrastructuur een belangrijke rol speelt: van de ouderen die na een ongeval op straat in het ziekenhuis terechtkwamen, gaf meer dan de helft van de voetgangers aan dat dit kwam door de toestand van de stoep of straat.

Meer gegevens over letsel bij voetgangers leest u in het rapport *Ongevallen bij ouderen tijdens verplaatsingen* van VeiligheidNL.

Goed ontwerp: Design for All

Uitgangspunt van een Duurzaam Veilige inrichting van de openbare ruimte – ook voor voetgangers – is het ontwerpprincipie 'Design for All' (D4A). Volgens D4A moet infrastructuur zo ontworpen zijn, dat iedereen zich veilig kan verplaatsen, ongeacht leeftijd of fysieke gesteldheid. De te hanteren ontwerp-eisen moeten zijn afgesteld op de meest kwetsbare verkeersdeelnemers. Als het ontwerp uitgaat van mensen met een functiebeperking, is het resultaat geschikt voor iedereen en profiteert iedereen ervan. Mensen met een (tijdelijke) handicap, kinderen, ouderen, maar ook fitte volwassenen.

Zorg(plicht) voor goede voorzieningen voor voetgangers

De gemeente moet zorgen voor goede voetgangersvoorzieningen. Dat is niks bijzonders, het is gewoon de plicht van iedere gemeente. Het gaat meestal om eenvoudige voorzieningen. Aan welke eisen deze moeten voldoen, is beschreven in het CROW-handboek voor wegontwerp binnen de bebouwde kom, de *ASVV*, en in twee aanvullende publicaties van het CROW: *Seniorenproof wegontwerp* (publicatie 309) en *Lopen loont* (publicatie 333).

Bij het ontwerp en de aanleg van goede voorzieningen voor voetgangers gaat het dan om:

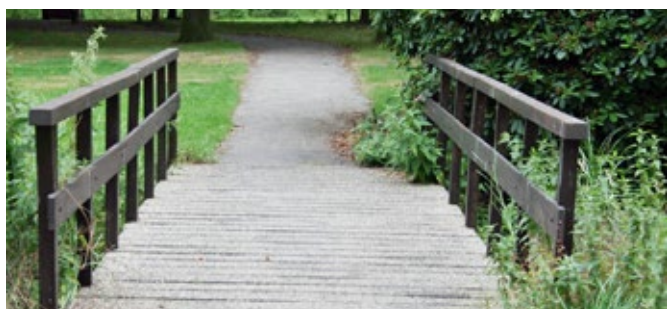
- voldoende brede trottoirs
- vlakke en stroeve bestrating, ook bij nat weer of winterse omstandigheden
- zo min mogelijk hoogteverschillen
- voldoende brede voetgangerssluizen
- juiste plaatsing van straatmeubilair
- het vermijden van obstakels
- juiste schuinite van trottoirafritten
- acceptabele hellingen van bruggen
- goede inrichting van trappen/leuningen
- goede uitvoering van oversteekvoorzieningen
- het aanbrengen van adequate signalering/markering
- het aanbrengen van goede verlichting
- voldoende oversteektijd bij verkeerslichten
- goede bereikbaarheid en toegankelijkheid van OV-haltes
- Goede fietsvoorzieningen zodat fietsers niet geneigd zijn het voetpad te gebruiken.



Bron: Lotje Laverman, Wageningen



Bron: CROW publicatie 309



Bron: CROW Kennismodule Beeldkwaliteit openbare ruimte.



Bron: Annemieke Molster

Meldpunt, wijkshouw en testteams

Er zijn verschillende methoden waarmee gemeenten in kaart kunnen brengen waar de infrastructuur voor voetgangers aangepakt moet worden. Veel gemeenten beschikken inmiddels over een telefoonnummer, een website en/of een app, waarmee burgers melding kunnen maken van onvolkomenheden in de openbare ruimte. Er zijn ook gemeenten die, samen met bijv. ouderenbonden en organisaties voor mensen met een functiebeperking, een jaarlijkse wijkshouw organiseren en uitvoeren. In de gemeente Den Haag stuurt de stichting Voorall (het Haagse platform voor mensen met een beperking) zelf testteams op pad van slechtzienden, mensen die slecht ter been zijn en rolstoelgebruikers, om de toegankelijkheid van allerlei verkeerssituaties te beoordelen (zie www.voorall.nl).

Zorg(plicht) voor een goed beheer en onderhoud van voetgangersvoorzieningen

Zorgen voor goede voorzieningen voor voetgangers is een noodzakelijke voorwaarde voor preventie van valongevallen. Maar een goed beheer en onderhoud ervan is minstens even belangrijk! Bij valincidenten onder voetgangers verwijten slachtoffers namelijk in ongeveer de helft van de gevallen de wegbeheerder nalatigheid.

Bij een goed beheer en onderhoud van de voetgangersvoorzieningen gaat het om:

- repareren of vervangen van kapotte verlichting of kapot straatmeubilair e.d.
- handhaving op fout geplaatste auto's of hinderlijk geplaatste reclameborden, containers, fietsen, e.d.
- informatie vooraf, bewegwijzering en verkeersregeling bij wegwerkzaamheden
- voorkomen en opruimen van losliggend materiaal en obstakels bij werkzaamheden aan de weg en bij evenementen
- handhaving op losliggend materiaal en obstakels bij bouwwerkzaamheden
- gladheidsbestrijding op looproutes naar belangrijke bestemmingen
- repareren van oneffenheden als gevolg van verzakkingen, boomwortels e.d.
- verwijderen van rondslingerend afval, hondenpoep, overdadige mos en hars, overhangende takken, e.d.

Voor de laatste twee aandachtspunten kunt u gebruik maken van de volgende CROW-publicaties:

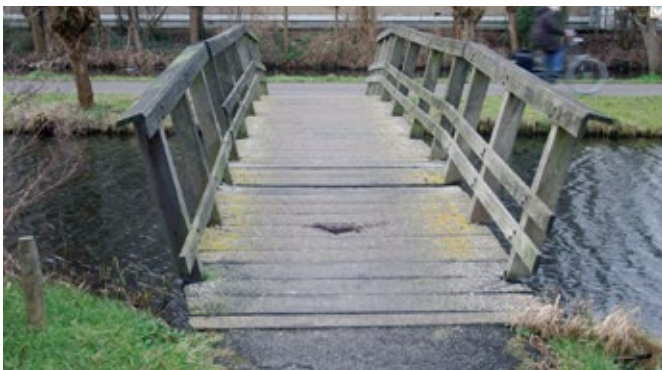
Handboek visuele inspectie 2011 (publicatie 146), *Wegbeheer 2011* (publicatie 147), *Kwaliteitscatalogus openbare ruimte* (publicatie 323).



Bron: VeiligheidNL



Bron: CROW publicatie 309



Bron: CROW Kennismodule Beeldkwaliteit openbare ruimte.



Bron: CROW Kennismodule Beeldkwaliteit openbare ruimte.

Gladheidsbestrijding op looproutes

In de wintermaanden vinden onder voetgangers significant meer eenzijdige valongevallen plaats dan in andere maanden. Dit houdt verband met de gladheid die tijdens deze periode zo nu en dan optreedt. Nu is het onmogelijk om op alle trottoirs de gladheid te bestrijden. Maar dit zou in ieder geval wel moeten gebeuren op de belangrijkste looproutes naar belangrijke bestemmingen in de gemeente en vlakbij de toegangen daarvan. Denk aan winkelcentra, overheidsgebouwen, zorginstellingen, stations, bushaltes, parkeergarages e.d. En specifiek voor ouderen aan bejaarden- en verzorgingshuizen. In de praktijk schiet dit er echter nog al eens bij in. Weet u hoe het zit in uw gemeente? Meer informatie over de aanpak van gladheid vindt u in de CROW-publicaties *Gladheidsbestrijding voor fietsers en voetgangers* (publicatie 334) en *Samenwerken bij gladheidsbestrijding* (publicatie 296).



Bron: CROW

Besparingen op Wmo

Vanuit de Wet publieke gezondheid (Wpg) en de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) spelen gemeenten een belangrijke rol bij de preventieve zorg aan ouderen. Deze rol wordt belangrijker nu zorg aan thuiswonenden, zoals begeleiding, dagbesteding of kortdurend verblijf, per 1 januari 2015 uit de Algemene wet bijzondere ziektekosten (Awbz) naar de Wmo wordt overgeheveld. Door deze overheveling verdienen investeringen van gemeenten in valpreventie zich deels terug door besparingen op de Wmo-uitgaven. Hoeveel dit is, is afhankelijk van de interventies die de gemeente aanbiedt. Wanneer verschillende beleidsterreinen maatregelen treffen, zijn de effecten groter. Als u wilt weten welke besparingen er in uw gemeente mogelijk zijn, kunt u door VeiligheidNL een Businesscase Valpreventie laten uitvoeren. Meer informatie hierover is te vinden op <http://gemeente.veiligheid.nl>.

De handen ineen slaan op verschillende beleidsterreinen

We hopen dat we allen die betrokken zijn bij het ontwerp, beheer en onderhoud van voetgangersvoorzieningen met deze folder voldoende informatie en motivatie hebben gegeven om aandacht te (blijven) geven aan de voetganger. We willen benadrukken dat er nog meer winst valt te halen wanneer verschillende beleidssectoren en ambtenaren binnen de gemeente de handen ineen te slaan. Bekijk <http://gemeente.veiligheid.nl> van VeiligheidNL waarin wordt uitgelegd wat onder andere uw collega-ambtenaren van de sectoren zorg en welzijn kunnen doen op het gebied van valpreventie. En ga eens samen met hen aan tafel en bespreek een integrale aanpak.

CROW-KpVV en VeiligheidNL kunnen u helpen

CROW-KpVV en VeiligheidNL hebben diverse publicaties die u helpen bij het verkrijgen van inzicht in de lokale problemen en met ideeën voor passende oplossingen. Voor meer informatie zie de links in deze folder en de websites www.crow.nl/valpreventie-ouderen en <http://gemeente.veiligheid.nl>.

CROW-KpVV

In opdracht van de gezamenlijke overheden voert CROW een KpVV-Meerjarenprogramma uit, met als doel een bijdrage leveren aan het competent maken van de overheid op het gebied van mobiliteit. CROW-KpVV is actief op de volgende gebieden: Collectief Vervoer, Fiets (onder het merk CROW-Fietsberaad), Mobiliteit en Wegontwerp. In een breed netwerk met andere kennisinstellingen en maatschappelijke organisaties is CROW-KpVV betrokken bij actuele ontwikkelingen in het decentrale beleid en verspreidt en borgt relevante kennis. CROW-KpVV signaleert nieuwe ontwikkelingen, geeft aan wat hun betekenis is en wat de gevolgen kunnen zijn.

Colofon

uitgave

CROW-KpVV, Ede

Deze uitgave is gefinancierd uit het KpVV-Meerjarenprogramma dat CROW uitvoert namens de gezamenlijke overheden. CROW-KpVV heeft als doel een bijdrage leveren aan het competent maken van de overheid op het gebied van mobiliteit.

Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met VeiligheidNL.

April 2015

tekst

Koos Louwerse, Ligtermoet & Partners

eindredactie

CROW Media

fotografie

Herman Stöver
Annemieke Molster

vormgeving

Inpladi bv, Cuijk

productie

CROW media

contact

CROW klantenservice:
klantenservice@crow.nl of 0318 69 53 15

bestellen

Deze uitgave is gratis te downloaden via
www.crow.nl/valpreventie-ouderen

**Praktische kennis
direct toepasbaar**

