

Nieuwsbrief 4

Ketenaanpak Valpreventie

Gemeente Beuningen

Volume 1 | Uitgave 4

December 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”

Met trots lanceren we de **vierde** nieuwsbrief van dit jaar!
De winter brengt meer risico's op vallen met zich mee, maar met de juiste begeleiding kan de 65-plusser veilig en zeker blijven bewegen.
Tijd voor een nieuwe nieuwsbrief, waarin we jullie meenemen in de laatste nieuwtjes en ontwikkelingen en delen graag de succesverhalen om dit jaar gezamenlijk af te sluiten.

*“Wist u dat jaarlijks zo'n 1 miljoen 65-plussers vallen?
Ruim 100.000 van hen belanden op de spoedeisende hulp!”*

65-plussers komen pas in actie ná een val



Het afgelopen jaar zijn wij gestart met het “valspreekuur”. Wat ons opviel is dat ouderen vaak extra gemotiveerd zijn om actie te ondernemen ná een val. Dit komt omdat de ouderen zich bewust worden van de ernstige gevolgen en de angst om opnieuw te vallen. Dit beweegt de 65-plusser momenteel om naar het “valspreekuur” te komen.

Een inwoner benoemt dat de valangst leidt tot minder bewegen en dat ze zich daardoor zwakker voelen worden en daardoor onzeker op de been worden. Dit leidt in sommige gevallen tot afname van activiteiten en verlies van zelfstandigheid.

We merken dat de 65- plusser dit het afgelopen jaar steeds makkelijker bespreekbaar maakt. “Ik sta sterk” is een onderwerp wat als een sneeuwbal effect lijkt te werken. De persoon die is gevallen komt bij het "valspreekuur". Wordt uiteindelijk doorgestuurd naar de apotheker om de medicijnen te laten controleren en informeert bij de diëtist wat ze ondersteunend aan voeding kunnen aanpassen. Ze worden doorgestuurd naar een passende beweeginterventie en ontmoeten daar gelijkgestemden. Dit maakt dat ze makkelijker met een buurman of buurvrouw over het onderwerp kunnen praten en motiveert de ander om preventief naar het "valspreekuur" te gaan. Want als het over “zelfstandig blijven” gaat, worden inwoners meer bewust dat ze zelf tot actie moeten overgaan!

Reactie deelnemer beweeginterventie: “Afgelopen jaar was ik een aantal keren gevallen. Ik was onzeker hoe te moeten opstaan van de grond. Eerder was ik sceptisch en dacht dat het niet geschikt was voor mij. Het onbekende in een groep en je kwetsbaar opstellen vond ik een drempel. Maar wat blijkt, de cursus wordt dusdanig opgebouwd dat je merkt dat je vertrouwen en kunnen wordt vergroot. En het is nog gezellig ook en je deelt succeservaringen met elkaar. Ik durf me nu kwetsbaar op te stellen en ik weet dat ik het onderwerp bespreekbaar mag maken. Door mij is een buurvrouw ook naar het "valspreekuur" gegaan en neemt nu ook deel aan een van de beweeginterventies die binnen de gemeente wordt aangeboden.”

Samen Sterk: tools om partners te bereiken bij valpreventie

Partners van 65-plussers spelen een sleutelrol bij het herkennen van valrisico's, maar vaak ontbreekt kennis en bewustzijn. Belangrijk om voor ons als welzijnmedewerkers en zorgmedewerkers de inwoners positief over het onderwerp in te lichten!

Wij leggen met "ik sta sterk" de kracht op de inwoner zelf. De nadruk op het samen blijven genieten: samen spelen met de kleinkinderen, samen tuinieren en samen een rondje op de markt.

Binnen de gemeente Beuningen is in september 2025 een nieuwe flyer gelanceerd. Hierin zien we "inwoner" die gezamenlijk dansen en daardoor samen genieten. Positiviteit helpt om elkaar te motiveren en om de 65- plusser in actie over te laten gaan.



Heb je meest recente flyer nog niet in jullie bezit? Vraag deze dan aan via valpreventie@dehofstede.nl

“De laatste jaren stijgt het aantal fietsongevallen sterk.

Zo belande in 2022 elke 6 minuten een fietser op de spoedeisende hulp (ongeveer 88.000 per jaar).

De stijging wordt mede veroorzaakt door een sterke toename van het aantal eenzijdige fietsongevallen. Het grootste deel van deze eenzijdige ongevallen betreft senioren.”

Fietsvalpreventie

Misschien heeft niet iedereen het meegekregen, maar in de periode september tot en met november 2025 heeft een 10-weekse fietsvalpreventie plaatsgevonden binnen onze gemeente. Een behoefte van veel inwoners!

De fietsvalpreventie is bedoeld voor senioren die zich onzeker op de fiets voelen. Het is een

scholing gericht op vaardigheden en meer kun je lezen op fietsvalpreventie.nl

Een scholing die nog “nieuw” is binnen onze gemeente en meer verdieping vraagt richting 2026. Wel zal fietsvalpreventie begroot gaan worden.

We hopen op een breder bereik van kwetsbare senioren en gaan nadenken hoe we de doelgroep goed kunnen bereiken. Dit zal een vervolg krijgen en we houden jullie uiteraard op de hoogte. Heb je ideeën over dit onderwerp, zoek gerust contact via valpreventie@dehofstede.nl.



Ook zijn we dit jaar in gesprek met de fietsersbond en wat ze binnen dit onderwerp kunnen betekenen. Leuk om te zien hoe enthousiast ze zijn.

En ook met de fietsersbond zullen we in 2026 een vervolg geven gericht op voorlichtingen gericht op veilig fietsen in het verkeer.

Een krachtige combinatie van informeren over fietsveiligheid en het daadwerkelijk kunnen aanbieden van een praktische fietsvaardigheidstraining.

Wat waren de succesfactoren in 2025



- “Ik sta sterk” is een landelijk initiatief om valpreventie bij 65-plussers te bevorderen en wordt in de gemeente Beuningen breed ondersteund door lokale partners.
- Het valspreekuur is in Beuningen een vast onderdeel binnen het opsporen van 65-plussers met een mogelijk valrisico en dit zal in 2026 gecontinueerd en uitgebreid worden naar het kerndorp Winssen. Vanuit hier zal gekeken worden of de kerndorpen Ewijk en Weurt ook een meerwaarde zien in een lokaal valspreekuur.
- De eerste kennismaking met fietsvalpreventie en de leerpunten eruit halen voor het jaar 2026.
- In 2025 hebben 4 beweeginterventies 'Vallen Verleden Tijd' gedraaid, 2 beweeginterventies 'In Balans' en 2 beweeginterventies 'OTAGO'. Ruim 68 deelnemers hebben succesvol de interventies afgerond en voelen zich sterker! Eind december dit jaar zullen 2 herhaal bijeenkomsten plaatsvinden van 'Vallen Verleden Tijd' om het geleerde te automatiseren. Deze beweeginterventies zullen in 2026 voortgezet worden, waarbij opvalt dat voor de cursus 'Vallen Verleden Tijd' (de meest vitale 65-plusser met een matig valrisico) al 2 groepen op een wachtlijst staan! Ze weten ons dus te vinden. Ook de groep 'In balans' en 'OTAGO' zullen in januari weer gaan starten!
- De week van de valpreventie waar we in alle kerndorpen zichtbaar aanwezig waren voor de 65-plussers. Waar korte gesprekken plaatsvonden gericht op opsporen van valgevaarlijke ouderen en inwoners enthousiast gemaakt werden en vragen stelden over “Wat betekent ik sta sterk?”, “Wat kan ik zelf doen om sterk te staan?”, “Wat adviseren jullie ons om sterk te blijven?”, maar ook “Ik doe al veel om sterk te blijven en ik heb nog niet meer adviezen nodig”



- Dat we binnen gemeente Beuningen domein overstijgend werken. Dat we door de samenwerking de zorg toegankelijk kunnen houden voor de 65-plusser en dat verschillende disciplines of (para)medicus elkaar kunnen vinden en versterken in het onderstrepen van het belang van “preventie op gebied van vallen”.
- Dat we in 2026 doorgaan met de ketenaanpak valpreventie, dat we lokaal afspraken maken en uitvoeren, dit regionaal afstemmen en hierdoor een constructief plan hebben die we kunnen waarborgen op langere termijn (en dit past in de visie van positieve gezondheid en het langer zelfstandig houden van kwetsbare 65-plussers binnen de gemeente).
- Dat we in 2026 verder gaan met het opsporen van 65-plussers die mogelijk valgevaarlijk zijn, kijken naar een sterk beweegaanbod binnen de gemeente en lokaal beweegaanbod faciliteren en zorgen dat we waarborgen dat de 65-plusser blijft bewegen door het aanbieden van herhaalcursussen en informatiebijeenkomsten.
- Dat we uitkijken naar de voortzetting van de samenwerking met de lokale partners en we openstaan van initiatieven die passen in de ketenaanpak valpreventie “Ik sta sterk”.

Stuur gerust en mail naar valpreventie@dehofstede.nl met wat jij al doet binnen de ketenaanpak en hoe je dit in 2026 wilt voortzetten!

We bedanken iedereen voor de samenwerking van het afgelopen jaar!
We kijken uit na het nieuwe jaar, waarin we zij aan zij samen verder gaan in de uitvoering van de ketenaanpak valpreventie "Ik sta sterk".



Voor nu wensen we jullie hele fijne feestdagen,
let op met alcohol (want ook alcohol kan invloed hebben op je balans)
en tot 2026!

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

Nicole van Benthum,
projectleider Ketenaanpak Valpreventie Beuningen en fysiotherapeute De Hofstede Beuningen

valpreventie@dehofstede.nl



This email was sent to ajvanzoest@hetnet.nl

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

Fysiotherapie De Hofstede · Wilhelminalaan 88 · Beuningen Gld, Gelderland 6641 KN · Netherlands