

## Gezond ouder worden

We hebben te maken met een samenleving die ouder wordt. We willen dat ouderen zo lang mogelijk zelfstandig thuiswonen en dat zij de regie over hun eigen leven behouden. Een gezonde leefstijl vergroot de eigen regie en zelfredzaamheid van ouderen. Ook helpt dit bij het uitblijven of verminderen van eenzaamheid en je minder goed kunnen bewegen.

## **Valpreventie**

Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven. Ook nog de maatschappelijke kosten bij ongevallen zijn groot. Wanneer valpreventie niet structureel wordt aangepakt, verdubbelen binnen 10 jaar de zorgkosten door valongevallen bij ouderen naar € 2,4 miljard<sup>2</sup>. Dit is niet gewenst. Sinds 2022 heeft gemeente Wormerland een sterke, effectieve ketenaanpak voor valpreventie ontwikkeld en daarmee zijn we nationale koplopers.

Meer informatie over de trainingen Valpreventie kunt u opvragen bij:

- Fysiotherapiepraktijk [Verantwoord Bewegen](#)
- [Mensendieck Praktijk Wormer](#)

<sup>2</sup> <https://www.veiligheid.nl/kennisaanbod/infographic/feiten-en-cijfers-valongevallen-65-plussers-2020>