

Menu

nrc

Abonneren

Podcasts

Digitale krant

NIEUWS

Elke dag overlijden zo'n twintig ouderen na een val, en dat aantal lag niet eerder zo hoog

Vergrijzing

Naast een recordaantal 'valdoden' belandden in 2024 ook meer 65-plussers op de spoedeisende hulp: zo'n 119.000. Na de spoedhulp konden zestienduizend ouderen niet terug naar huis, zij moesten (tijdelijk) naar een verpleeghuis.



Ingmar Vriesema

29 september 2025 om 6:30

Leestijd 2 minuten

Luister

Deel

Leeslijst



Ouderen bewegen onder leiding van een sportdocent. Door met de juiste oefeningen de spieren sterker te maken neemt de kans op het uit balans raken af.
— FOTO RICHARD VAN HOEK/ANP

Ruim zeventuizend 65-plussers overleden vorig jaar na een val. Het exacte cijfer - 7.115 doden - komt neer op gemiddeld bijna twintig sterfgevallen per dag. Niet eerder lag dat aantal zo hoog, meldt het Centraal Bureau voor de Statistiek, dat de cijfers deze maandag publiceert. Het CBS spreekt van 'overlijden na een accidentele val' zodra iemand uitglijdt of struikelt en als gevolg daarvan binnen een maand sterft. Belangrijkste verwondingen van mensen die na een val overlijden zijn heupbreuken en hoofdwonden. Vallen in het verkeer wordt niet meegerekend, dat geldt als een 'vervoersongeval'.

Een val wordt mensen onder de 65 nauwelijks fataal: zij beslaan 3 procent van het totaal. Hoe ouder, hoe groter de risico's, merken ook de spoedeisende hulpdiensten (SEH) van het land: daar belandde in 2024 gemiddeld elke vier minuten een 65-plusser na een val, blijkt uit eveneens deze maandag gepubliceerde cijfers van VeiligheidNL. Dit kenniscentrum voor letselpreventie meldt een „recordaantal” van 119.000 65-plussers op de spoedeisende hulp - circa zeventuizend meer dan in 2023.

Na de spoedhulp konden zestienduizend ouderen niet terug naar huis: zij werden al dan niet tijdelijk opgenomen in een verpleeghuis - van de 85-plussers liefst één op de vijf.

Misstap

Ouderen lopen moeilijker door gewrichtsklachten en verliezen vaker hun evenwicht: spierkracht neemt af en stramheid neemt toe waardoor ze, eenmaal uit balans, een misstap moeilijker kunnen corrigeren. Ouderen kampen bovendien vaker met aandoeningen waarvoor ze medicijnen slikken en de bijwerkingen daarvan kunnen het valrisico vergroten. „Denk aan medicatie voor hart-en vaatziekten die kan leiden tot een sterke daling van je hartslag of bloeddruk”, zegt hoogleraar ouderengeneeskunde aan het Amsterdam UMC Nathalie van der Velde (50), die gespecialiseerd is in valpreventie. „Sta je op van je stoel, dan kan je bloeddruk vervolgens zo sterk dalen dat je duizelig wordt.” Zulke medicijnen slikken ouderen natuurlijk niet voor niets, benadrukt Van der Velde, die hun aanraadt het gesprek aan te gaan met de dokter: is dat geneesmiddel inderdaad nodig en zo ja, er een veiliger alternatief medicijn? Zo nee: is het mogelijk de dosis veilig te verlagen?

De stijging van het aantal doden en gewonden na een val hangt samen met de dubbele vergrijzing: het aantal ouderen stijgt en zij worden ook steeds ouder. Van alle valdoden vorig jaar was bijna tweederde 85-plus. „Mensen leven weliswaar langer, maar ook wordt de periode langer waarin ze ziek zijn of kampen met aandoeningen”, zegt Van der Velde. En ziektes kunnen weer leiden tot een val. Sterker, een val kan, zo vertelt ze, een „atypisch symptoom” zijn van een onopgemerkte ziekte: een longontsteking zonder hoesten en een blaasinfectie zonder plaspijn maar intussen verzwakt het lichaam - tot de val erop volgt.

„Mensen zijn geneigd te denken: vallen hoort ‘gewoon’ bij ouder worden. Maar vaak is er meer aan de hand.”

Deel 

Mail de redactie 

OUDEREN EN VERGRIJZING

Volg

‘Kunt u uw mond open doen? Kijk, ja, super!’
Kwetsbare ouderen krijgen de tandarts gewoon
thuis: een student tandheelkunde
23 september 2025

Steeds meer bejaarde first offenders; gevangenen
zijn daar niet op toegerust
19 september 2025

MEER VAN INGMAR VRIESEMA

Met de tandartsstudent aan huis houdt ook de kwetsbare oudere een
gezond gebit
23 september 2025

Oud-minister Bussemaker over ‘mega-thema’ vergrijzing: ‘Het gaat net
zo goed over wonen, werk, bieb en bushalte’
7 september 2025

Tini (85) belt met Rita (87) en Rita met Wilja (82) want straks is één
van hen gevallen en is er hulp nodig, vlug
4 september 2025

Delicaat onderwerp, maar steeds meer ouderen laten zich daar niet
door weerhouden: ze dragen gewoon een fietshelm
27 augustus 2025

Ouderen zijn altijd de pineut, vindt het oudste raadslid van Nederland
(87). Hij beschuldigt het ministerie van leeftijdsdiscriminatie en werkt
stug door
27 juli 2025

Van scootmobielen tot tafeltjes: alle gangen in het seniorencomplex moeten leeg om de brandveiligheid

22 juli 2025



NRC

- Over ons
- Werken bij
- Auteursrecht
- Privacy
- Leveringsvoorwaarden
- NRC Code
- Onze app
- Archief
- Adverteren
- E-book

Mijn NRC

- Neem een abonnement
- Inloggen
- Account aanmaken
- Digitale krant
- Mijn abonnementen
- The New York Times
- Nieuws uit de regio
- Service & bezorging
- Nieuwsbrieven
- Privacyvoorkeuren

Contact

- Redactie
- Opinieredactie
- De ombudsman
- Colofon
- AdSales
- Klantenservice
- Familieberichten

NRC-websites

- Mediahuis NRC
- NRC Carrière
- NRC Webwinkel
- NRC Lezersfonds

