



Bijna vier op de vijf 65-plussers die op de SEH belandt na een val heeft ernstig letsel

Den Haag, 28 september 2026 - In 2025 belandden naar schatting 124.000 65-plussers op de spoedeisende hulp (SEH) na een val. Dat komt neer op gemiddeld één 65-plusser per vier minuten. In 78 procent van de valincidenten was sprake van ernstig letsel. Dat blijkt uit nieuwe cijfers van VeiligheidNL*. Tijdens de nationale Valpreventieweek van 28 september tot en met 4 oktober roepen VeiligheidNL en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) 65-plussers op hun [valrisico te testen](#) en met het advies aan de slag te gaan.

Het geschatte aantal SEH-bezoeken na een val onder 65-plussers bedroeg in 2025 124.000, tegenover 119.000 bezoeken in 2024. Over een langere periode is een stijgende trend te zien, met name als het gaat om valongevallen met ernstig letsel. In de afgelopen tien jaar nam het aantal valongevallen met ernstig letsel toe met 16 procent. De stijging is het grootst onder 65- tot en met 74-jarigen, met 18 procent.

Op tijd aan de slag om vallen op latere leeftijd te voorkomen

De SEH-cijfers laten maar een deel van het totale aantal valongevallen zien. Jaarlijks komt een derde van alle 65-plussers ten val, omgerekend zijn dat ongeveer één miljoen Nederlanders. Onder 85-plussers loopt dit aantal op tot 60 procent. Ook worden de gevolgen van een val ernstiger naarmate mensen ouder worden. Onder 65- tot en met 74-jarigen komen breuken, zoals polsfracturen, relatief vaak voor. Bij 85-plussers is vaker sprake van hersenletsel en heupfracturen. Juist daarom is het belangrijk om vanaf 65 jaar al aandacht te hebben voor het voorkomen van een val. Bijvoorbeeld door het doen van kracht- en balansoefeningen en het eten van voldoende eiwitten en groente en fruit.

“Door de dubbele vergrijzing komen er niet alleen meer 65-plussers bij, maar groeit ook de groep met het hoogste valrisico sterk. Op hogere leeftijd zijn mensen vaak kwetsbaarder, waardoor een val grote gevolgen kan hebben voor hun mobiliteit, zelfstandigheid en kwaliteit van leven”, vertelt Rozan van der Veen, expert valpreventie bij VeiligheidNL.

Valpreventie blijft hard nodig

De gevolgen van een val raken niet alleen de 65-plussers zelf, maar leiden ook tot extra

druk op de zorg en hoge zorgkosten. Om het valrisico bij thuiswonende 65-plussers te verminderen, is in 2023 de landelijke Ketenaanpak Valpreventie ingevoerd. 65-plussers met een verhoogd valrisico worden in kaart gebracht en krijgen passend advies, bijvoorbeeld via de huisarts. Zo nodig worden zij doorverwezen naar een valpreventiecursus. Op www.testjevalrisico.nl is het aanbod per gemeente te vinden.

Ik sta sterk

Voor het derde jaar op rij zetten VeiligheidNL en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) de landelijke publiekscommunicatie '*Ik sta sterk*' in om 65-plussers bewust te maken van hun valrisico en hen te stimuleren hiermee aan de slag te gaan. De publiekscommunicatie ondersteunt daarnaast de lokale inzet van gemeenten en zorgverzekeraars. Met structurele financiering vanuit VWS zijn zij gezamenlijk verantwoordelijk voor de inrichting van de Ketenaanpak Valpreventie.

Vrijwel alle gemeenten zijn inmiddels gestart met de ketenaanpak. De samenwerking tussen gemeenten, zorgverzekeraars, eerstelijnszorg en sport- en welzijnsorganisaties groeit. Steeds meer ouderen worden bereikt met de valrisicotest en valpreventieve interventies.

**Letsel Informatie Systeem 2016-2025 VeiligheidNL*