


PREMIUM

▲ Fysiotherapeut Marith van den Wittenboer begeleidt deelnemer Karin van der Velde (67) over het parcours tijdens de cursus valpreventie. © Joris Knapen / Pix4Profs

Waarom angst na vallen het leven van ouderen zo beïnvloedt en hoe ze die kunnen overwinnen

Dagelijks raken zestig ouderen in Midden-Brabant gewond door een val, blijkt uit de Ouderenmonitor. Een valpreventiecursus biedt uitkomst. Door situaties na te bootsen, leren ouderen obstakels herkennen en veilig bewegen. Dat geeft zekerheid. Want: „De angst dat je opnieuw valt is zó groot.”

Hein Eikenaar

22 september 2025, 09:14

Ze had net een knieoperatie gehad, stapte in Oosterhout uit de auto en bam, daar lag Margreet van der Zee op straat: ze was gestruikeld. De Tilburgse werd met een gebroken heup per ambulance naar het ziekenhuis in Breda gebracht. Dankzij een revalidatietraject en fysiotherapie is ze weer op de been, maar de gevolgen zijn groot. „Ik was behoorlijk onzeker geworden, de angst dat je opnieuw valt is zó groot”, zegt ze. „Ik loop nu met een stok.”

Zo'n valpartij komt helaas vaak voor onder ouderen, stelt Marcel Clarijs, beleidsadviseur publieke gezondheid bij de GGD Hart voor Brabant. „In de regio wonen 190.000 65-plussers. Een derde is bang om te vallen en iets minder dan een derde is afgelopen jaar ook minimaal één keer gevallen. Dat zijn dagelijks 156 ouderen, van wie er 62 gewond raken.” De verwondingen variëren van een blauwe plek of schram tot botbreuken.

Voor Midden-Brabant zijn dit tussen de 22.000 en 23.000 ouderen die jaarlijks de nare gevolgen van een valpartij ondervinden, zo blijkt uit de 'Gezondheidsmonitor Ouderen 65-plus'. Dit probleem wordt door de vergrijzing, en het feit dat ouderen steeds langer thuis moeten blijven wonen, waarschijnlijk nog veel groter. Een aanzienlijk deel van de valpartijen vindt namelijk in en rondom de woning plaats.

Blijf op de hoogte

Krijg een melding bij belangrijk nieuws over Algemeen.

Deze situaties worden deze maandag nagebootst tijdens een valpreventiecursus in een Tilburgse sporthal. Karin van der Velde (67) loopt daar onder begeleiding van fysiotherapeut Marith van den Wittenboer over een speciaal uitgezet parcours waarin allerlei ondergronden zijn verwerkt, die ouderen in het dagelijks leven kunnen tegenkomen. Zo zijn er bijvoorbeeld ongelijke stoeptegels, een schuine stoeprand of een bospad vol boomwortels. Een matras dient als zachte ondergrond, zoals zand of gras.



▲ Veel valpartijen vinden rondom huis plaats, door losliggende tegels bijvoorbeeld. Dat wordt in een parcours nagebootst. © Joris Knapen / Pix4Profs

Van der Velde was bang om trappen naar beneden te lopen. Dankzij de cursus durft ze dat nu weer wel. „Je leert hier bijvoorbeeld om verder vooruit te kijken bij het lopen en je evenwicht beter te bewaren.”

‘Het maakt je veel zekerder’

„Het maakt je veel zekerder, dat is het belangrijkste”, zegt ook Margreet van der Zee, die de tien weken durende valpreventie cursus onlangs volgde. Zij durft nu weer kleine stukjes zonder stok te lopen. „En het is me weer gelukt om op te staan als ik op de grond zit.”

Gemeenten, de GGD en fysiotherapeuten hebben de handen ineen geslagen om op verschillende niveaus gratis val- en beweegcursussen aan te bieden. Deze cursus in de Tilburgse sporthal is bijvoorbeeld bedoeld voor de fittere 65-plussers met een licht valrisico.

Op een dikke mat leren ouderen hoe ze zich het beste kunnen opvangen bij een val: niet met de armen recht naar voren, maar door het lichaam tijdens de val iets te draaien. „Bij het parcours dat ze lopen, voegen we steeds iets toe zodat het moeilijker wordt”, zegt fysiotherapeut Van den Wittenboer. „Bijvoorbeeld lopen met een dienblad of paraplu en een boodschappentas.”

Het achterliggende doel is volgens Clarijs om ouderen in beweging te houden, wat eraan bijdraagt dat ze langer gezond thuis kunnen blijven wonen. „Door een val worden mensen angstiger, waardoor ze minder het huis uit durven, minder bewegen en minder sociale contacten hebben. Die cirkel proberen we te doorbreken.”

Midden-Brabant telt 190.000 inwoners die ouder zijn dan 65 jaar. Bijna een derde daarvan is minimaal één keer gevallen. In het afgelopen jaar waren dat 57.000 mensen. Dit betekent dat er dagelijks 156 ouderen in Midden-Brabant vallen, van wie er ruim zestig gewond raken. (Bron: Ouderenmonitor GGD Hart voor Brabant 2024)

Om dit probleem onder de aandacht te brengen vindt van 29 september tot en met 5 oktober de nationale valpreventieweek plaats. De gemeente **Tilburg** sluit hierbij aan met een bijeenkomst **op 2 oktober** van 14.00 tot 16.30 uur in wijkcentrum Het Kruispunt (Sinopelstraat 1).

Er zijn fysiotherapeuten, een ergotherapeut en een podotherapeut aanwezig om vragen te beantwoorden. Ouderen kunnen een test doen om inzicht te krijgen in hun valrisico, waarbij een beweegcoach tips en advies geeft. Daarnaast worden korte workshops gegeven met eenvoudige balans- en beweegoefeningen die helpen om spieren en botten sterker te maken.

Deelname is gratis. Aanmelden is niet verplicht, maar wel wenselijk, via: bit.ly/ikstasterkintilburg. Voor aanvullende vragen: fitenvitaal@tilburg.nl en meer informatie over het volledige aanbod in Tilburg: t-helpt.nl/ik-wil-iets-doen/valpreventie

In de regio vinden de volgende activiteiten plaats tijdens de valpreventieweek.

Goirle en Riel: Valrisico testdagen

Wanneer: maandag 29 september en donderdag 2 oktober.

Waar: Sportcentrum Jan de Rooy, Tivoortsebaan 3b in Goirle.

Aanmelden: valpreventiegoirleriel.nl/testdagen/

Dongen: Vitaliteitsmarkt met valrisicotest.

Wanneer: woensdag 1 oktober van 13.00-16.30 uur.

Waar: De Cammeleur, Hoge Ham 126 in Dongen.

Aanmelden: niet nodig.

Gilze: Ik Sta Sterk in Gilze – Van Testen naar Actie.

Wanneer: vrijdag 3 oktober van 9.30 tot 12.00 uur.

Waar: Op de weekmarkt in Gilze. Aanwezig met een informatiestand.

Aanmelden: niet nodig.

Hein Eikenaar schrijft over Tilburg, met speciale aandacht voor zorg, woningbouw en veiligheid. Tips? Mail me!



Klik [hier](#) voor de pagina Tilburg, of [stuur een tip: hein.eikenaar@dpgmedia.nl](mailto:hein.eikenaar@dpgmedia.nl)

Plaats nu je volgende vacature met korting

Jouw vacature 60 dagen zichtbaar en verspreid naar 700.000 kandidaten via alerts

3 vacatures 300 EURO KORTING
3 vacatures online voor 338,-

[kies aanbieding](#)

5 vacatures 750 EURO KORTING
5 vacatures online voor 845,-

[kies aanbieding](#)

1 vacature 150 EURO KORTING
Je vacature online voor 165,-

[kies aanbieding](#)



Qmusic - Nederland

Advertentie



Luister altijd en overal live naar Qmusic!

[Ontdek](#)

Blijf op de hoogte

Krijg een melding bij belangrijk nieuws over Algemeen.

Lees meer

Dit zijn de uitslagen doelpunten en



Grand Hotel
den
oudin
ns
is:
en
on
noten'

Tilbu--
stopt
alsnc
Berden
samen
met
Actie
zorg
stapt
opnie
naar
de
recht



Politici
boos
over
nieuwe
benaming
religieuze
feestdagen
door