

## Werkfiche valpreventie in de thuissetting

### Gegevens

Voornaam:

Datum:

Familienaam:

### Disciplines



Arts



Verpleegkundige



Zorgkundige



Podoloog



Apotheker



Diëtist



Ergotherapeut



Oogarts



Kinesitherapeut

### 1. Screen regelmatig op verhoogd valrisico

Screen regelmatig  
op verhoogd  
valrisico



Bevraag regelmatig valgeschiedenis



Start multifactoriële evaluatie indien:

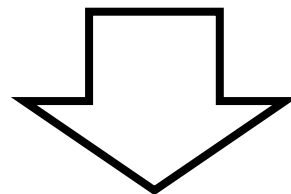
oudere persoon zich aanmeldt vanwege een valincident of valletsel

OF





oudere persoon in het afgelopen jaar  $\geq 2$  keer is gevallen







OF




oudere persoon gang- en/of evenwichtsproblemen vertoont









## 2. Multifactoriële evaluatie, interventie en follow-up




Risicofactor	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Evalueer valrisicofactoren</div> <p><b>Vink aan:</b></p> <input checked="" type="checkbox"/> Risicofactor aanwezig <input checked="" type="checkbox"/> Risicofactor afwezig <input type="checkbox"/> Niet van toepassing	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Start multifactoriële interventie</div> <p><b>Vink aan:</b></p> <input checked="" type="checkbox"/> Uitgevoerd <b>Vul in indien andere interventies uitgevoerd:</b> <input type="checkbox"/> Andere: ....	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Motiveer en volg op</div> <p><b>Vul in:</b>            Follow-up gepland op...            En noteer eventuele opmerkingen</p>
<p><b>Stoornissen in evenwicht, spierkracht, gang en/of mobiliteit</b></p> 	<input type="checkbox"/> Evenwicht: <u>Four Test Balance Scale</u> , <u>Functional Reach test</u> , <u>Tinetti/POMA-test</u> of <u>Berg Balance Scale</u>  <input type="checkbox"/> Spierkracht: <u>Timed chair-stand test</u> , of <u>Handknijpkrachttest</u> <input type="checkbox"/> Gang en mobiliteit: <u>Timed Up &amp; Go test</u> , <u>Tinetti/POMA-test</u> of <u>Functional Gait Assessment</u>	<input type="checkbox"/> Start een oefenprogramma op dat focust op functionele en taak- en context specifieke oefeningen.  → <u>Bewegdriehoek</u>  <input type="checkbox"/> Observeer de uitvoering van oefeningen: - Correct uitgevoerd? - Veilig uitgevoerd? <input type="checkbox"/> Andere: ....	<p>Datum:</p> <p>Verantwoordelijke:</p> <p>Opmerkingen:</p>







Risicofactor	Evalueer valrisicofactoren	Start multifactoriële interventie	Motiveer en volg op
<p><b>Cognitieve stoornis</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Dementie: Mini Mental State Examination of Montreal Cognitive Assessment </li> <li><input type="checkbox"/> Delier: <u>Delirium Observation Scale</u></li> <li><input type="checkbox"/> Depressie: Geriatric Depression Scale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Breng de cognitieve stoornis in kaart en behandel indien mogelijk, eventueel medicamenteus </li> <li><input type="checkbox"/> Andere: ....</li> </ul>	<p>Datum:</p> <p>Verantwoordelijke:</p> <p>Opmerkingen:</p>
<p><b>Verminderd zicht</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Stel screenende vragen zoals: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Heeft u moeilijkheden bij het lezen of tv kijken?</li> <li>- Is uw laatste bezoek aan de oogarts langer dan een jaar geleden?</li> </ul>  </li> <li><input type="checkbox"/> Evalueer het gebruik van bifocale of multifocale brilglazen</li> <li><input type="checkbox"/> Evalueer de gezichtsscherpte aan de hand van de <u>Lineaire E-test</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Controle bij oogarts noodzakelijk bij <ul style="list-style-type: none"> <li>- Problemen met lezen/schrijven</li> <li>- Last bij dragen bi- of multifocale bril</li> <li>- ↓ Diepteperceptie, contrastgevoeligheid, gezichtsscherpte</li> </ul>  </li> <li><input type="checkbox"/> Aangepaste bril: informeer oudere over: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Correct gebruik</li> <li>- Aanpassingsperiode van 1 maand</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Omgevingsveiligheid: controleer op: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voldoende verlichting en contrast</li> <li>- Rondslingerende voorwerpen</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Andere: ....</li> </ul>	<p>Datum:</p> <p>Verantwoordelijke:</p> <p>Opmerkingen:</p>

Risicofactor	Evalueer valrisicofactoren	Start multifactoriële interventie	Motiveer en volg op
<p><b>Orthostatische hypotensie</b></p> 	<p><input type="checkbox"/> Stel screenende vragen zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Heeft u soms last van duizeligheid/draaierigheid?</i></li> <li>- <i>Heeft u dit bij het rechtstaan uit bed, stoel of zetel, bij het bukken?</i></li> </ul> <p><input type="checkbox"/> Klinische vaststelling:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meet bloeddruk na liggende houding van minimum 5 minuten</li> <li>- Laat de oudere rechtstaan</li> <li>- Meet bloeddruk en pols opnieuw onmiddellijk na rechtstaan én na 3 minuten rechtstaan</li> <li>- Bevraag aanwezigheid eventuele symptomen</li> </ul> 	<p><input type="checkbox"/> Diagnose oorzaak en opstarten behandeling → achterhaal oorzaak en start behandeling op: conservatief of via medicatie</p> <p><input type="checkbox"/> Geef advies rond compensatiestrategieën:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voldoende beweging</li> <li>- Oefeningen bij rechtstaan</li> <li>- Steunkousen indien nodig</li> <li>- Mijden bruske beweging en warme omgeving</li> <li>- Voldoende &amp; regelmatig drinken</li> <li>- Regelmatig kleine porties eten</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> Andere: ....</p> 	<p>Datum:</p> <p>Verantwoordelijke:</p> <p>Opmerkingen:</p>





Risicofactor	Evalueer valrisicofactoren	Start multifactoriële interventie	Motiveer en volg op
<p><b>Valangst</b></p> 	<p><input type="checkbox"/> Stel screenende vragen, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Heeft u angst om te vallen?</i></li> <li>- <i>Zijn er dingen die u niet of niet meer doet omdat u bang bent dat u zou kunnen vallen?</i></li> </ul> <p><input type="checkbox"/> Achterhaal via de <u>Falls Efficacy Scale International</u> de bezorgdheid om te vallen tijdens een bepaalde activiteit</p> 	<p><input type="checkbox"/> Oefenprogramma's: specifieke evenwichtstraining, zoals Tai Chi (Valangst kan een mogelijke barrière vormen voor deelname aan oefenprogramma's. Besteed hier dus voldoende aandacht aan!)</p> <p><input type="checkbox"/> Aanleren hoe rechtkomen na een val. Dit kan meer zelfvertrouwen geven</p> <p><input type="checkbox"/> <u>Groepssessies 'Blijf valangst de baas'</u></p> <p><input type="checkbox"/> Andere: ....</p> 	<p>Datum:</p> <p>Verantwoordelijke:</p> <p>Opmerkingen:</p>




Risicofactor	Evalueer valrisicofactoren	Start multifactoriële interventie	Motiveer en volg op
<p><b>Pijn</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Bevraag de pijnklacht bij voorkeur bij ieder zorgcontact of naargelang individuele nood</li> <li><input type="checkbox"/> Beoordeel de pijnklacht en intensiteit van de pijn aan de hand van één van volgende tests: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Visueel analoge schaal</u> (intensiteit)</li> <li>- <u>Numerieke rating schaal</u> (intensiteit)</li> <li>- <u>McGill Pain Questionnaire</u> (uitgebreide anamnese)</li> <li>- <u>Pain assessment in Advanced Dementia Scale</u> voor ouderen met cognitieve stoornissen</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Controleer op voetproblemen</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Behandel met pijnstillende medicatie</li> <li><input type="checkbox"/> Behandel de onderliggende oorzaak</li> <li><input type="checkbox"/> Andere: ....</li> </ul> 	<p>Datum:</p> <p>Verantwoordelijke:</p> <p>Opmerkingen:</p>

Risicofactor	Evalueer valrisicofactoren	Start multifactoriële interventie	Motiveer en volg op
<p><b>Onaangepast schoeisel</b></p> 	<p><input type="checkbox"/> Evalueer de voeten en controleer op voetproblemen zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eeltnobbels</li> <li>- Standsafwijking (plat- of holvoet)</li> <li>- Teenafwijkingen &amp; ingegroeide nagels....</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> Controleer alle schoenen die de oudere vaak gebruikt op:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onvastheid (bv. teenslippers)</li> <li>- Juiste maat</li> <li>- Open aan de achterkant (bv. pantoffels)</li> <li>- Hak hoger dan 2,5 cm...</li> </ul> 	<p><input type="checkbox"/> Bij voetproblemen start behandeling i.f.v oorzaak en verwijs door naar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pedicure: voetzorg en –hygiëne</li> <li>- Podoloog of orthopedisch chirurg: voetproblemen</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> Geef advies omtrent het gebruik van veilig schoeisel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Achteraan gesloten</li> <li>- Stevige omsluiting hielkap</li> <li>- Hak niet te hoog</li> <li>- Juiste maat</li> <li>- Zool voldoende stevig en plooit op de juiste manier</li> <li>- Sluitingsmechanisme aanwezig</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> Andere: ....</p> 	<p>Datum:</p> <p>Verantwoordelijke:</p> <p>Opmerkingen:</p>

Risicofactor	Evalueer valrisicofactoren	Start multifactoriële interventie	Motiveer en volg op
<p><b>Urine-incontinentie</b></p> 	<p><input type="checkbox"/> Observeer</p> <p><input type="checkbox"/> Bevraag de patiënt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Heeft u het afgelopen jaar wel eens ongewild urine verloren of de controle over het plassen verloren?</li> </ul> <p style="padding-left: 40px;"><u>Indien ja:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoe vaak komt het voor dat u ongewild urine verliest? (Frequentie)</li> <li>- Wanneer verliest u voornamelijk urine? (bv. voornamelijk 's nachts)</li> </ul> 	<p><input type="checkbox"/> Pak de oorzaak aan bv. urineweginfectie, constipatie, inname diuretica</p> <p><input type="checkbox"/> Behandel drangincontinentie bv. blaastraining, training bekkenbodemspieren, behoud en herstel van blaas- en darmfunctie en gebruik toiletstoel naast bed</p> <p><input type="checkbox"/> Andere: ....</p> 	<p>Datum:</p> <p>Verantwoordelijke:</p> <p>Opmerkingen:</p>
<p><b>Laag vitamine D-gehalte</b></p> 	<p><input type="checkbox"/> Kwetsbare ouderen (bv. sedentair gedrag) hebben een hoog risico op vitamine D-deficiëntie. Daarom is bij deze <b>kwetsbare ouderen</b> (en dus bij de meeste ouderen met verhoogd valrisico) een systematische evaluatie van het vitamine D-gehalte aan de hand van een serumbepaling in principe <b>niet</b> nodig. <b>Wel</b> bij <b>ouderen met valproblematiek</b> (bv. bij een fysiek onafhankelijke oudere bij wie vallen veroorzaakt wordt door hartritmestoornissen).</p> 	<p><input type="checkbox"/> Dien calcium- en vitamine D-supplementen toe: dagelijkse inname van 800 IE vitamine D bij kwetsbare ouderen en bij ouderen met vitamine D-deficiëntie, bij voorkeur in combinatie met 1500 mg totale calciuminname (voeding + supplementen)</p> <p><input type="checkbox"/> Andere: ....</p> 	<p>Datum:</p> <p>Verantwoordelijke:</p> <p>Opmerkingen:</p>



Risicofactor	Evalueer valrisicofactoren	Start multifactoriële interventie	Motiveer en volg op
<p><b>Onveilige omgeving en risicogedrag</b></p> 	<p><input type="checkbox"/> Ga risicovol gedrag na via klinische observatie of een uitgebreide evaluatie </p> <p><input type="checkbox"/> Evalueer risico's op basis van een uitgebreide omgevingsevaluatie via <u>Checklist VOTO-score</u> of <u>Checklist 'Een valvrij huis? Doe de test!'</u></p>	<p><input type="checkbox"/> Pak risicogedrag en onveilige omgeving tezamen aan </p> <p><input type="checkbox"/> Potentieel gevaarlijke situaties vastgesteld?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maak de oudere er attent op</li> <li>- Voer waar mogelijk aanpassingen door</li> <li>- Geef advies over het uitvoeren van dagelijkse activiteiten</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> Andere: ....</p> 	<p>Datum:</p> <p>Verantwoordelijke:</p> <p>Opmerkingen:</p>

Risicofactor	Evalueer valrisicofactoren	Start multifactoriële interventie	Motiveer en volg op
<p><b>Medicatie</b></p> 	<p><input type="checkbox"/> Kijk het medicatieschema en medicatiegebruik kritisch na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interactie geneesmiddelen</li> <li>- Correcte inname</li> <li>- Type geneesmiddelen (voornamelijk benzodiazepines/Z-producten, antidepressiva en antipsychotica)</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> Heb aandacht voor gewijzigde werking en klaring van geneesmiddelen door nierfalen, leverfalen, veranderde lichaamssamenstelling en gewijzigd albuminegehalte in bloed</p> 	<p><input type="checkbox"/> Inname <math>\geq 4</math> verschillende geneesmiddelen of risicovolle medicatie: onder begeleiding van arts stoppen of geleidelijk afbouwen bepaalde geneesmiddelen</p> <p><input type="checkbox"/> Informeer en sensibiliseer oudere en mantelzorgers (o.a. voor correcte inname/tijdstip/dosis/aantal)</p> <p><input type="checkbox"/> <u>Beslissingsondersteunende algoritmes</u> voor artsen i.f.v. voorschrijfgedrag</p> <p><input type="checkbox"/> Andere: ....</p> 	<p>Datum:</p> <p>Verantwoordelijke:</p> <p>Opmerkingen:</p>