

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:

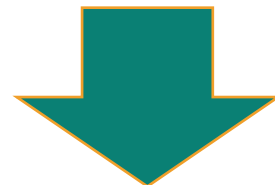
oudere persoon zich aanmeldt vanwege een valincident of valletsel

OF




oudere persoon in het afgelopen jaar ≥ 2 keer is gevallen







OF

oudere persoon gang- en/of evenwichtsproblemen vertoont



2. Multifactoriële evaluatie, interventie en follow-up

<p>Risicofactor</p>	<p>Evalueer valrisicofactoren</p>	<p>Start multifactoriële interventie</p>	<p>Motiveer en volg op</p>
<p>Stoornissen in evenwicht, spierkracht, gang en/of mobiliteit</p> 	<p>Vink aan:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Risicofactor aanwezig</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Risicofactor afwezig</p> <p><input type="checkbox"/> Niet van toepassing</p> <p><input type="checkbox"/> Evenwicht: Four Test Balance Scale, Functional Reach Test, Tinetti/POMA-test of Berg Balance Scale </p> <p><input type="checkbox"/> Spierkracht: Timed chair-stand test, of Handknijpkrachttest</p> <p><input type="checkbox"/> Gang en mobiliteit: Timed Up & Go test, Tinetti/POMA-test of Functional Gait Assessment</p> <p><input type="checkbox"/> Evenwicht, spierkracht en gang en mobiliteit: Short Physical Performance Battery</p>	<p>Vink aan:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Uitgevoerd</p> <p>Vul in indien andere interventies uitgevoerd:</p> <p><input type="checkbox"/> Andere:</p> <p><input type="checkbox"/> Start een oefenprogramma op dat focust op functionele en taak- en context specifieke oefeningen.  → Beweegdriehoek</p> <p><input type="checkbox"/> Observeer de uitvoering van oefeningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Correct uitgevoerd? - Veilig uitgevoerd? <p><input type="checkbox"/> Andere:</p>	<p>Vul in:</p> <p>Follow-up gepland op... En noteer eventuele opmerkingen</p> <p>Datum:</p> <p>Verantwoordelijke:</p> <p>Opmerkingen:</p>

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

Risicofactor

Orthostatische hypotensie



Evalueer valrisicofactoren

- Stel screenende vragen zoals:
 - Heeft u soms last van duizeligheid/draaierigheid?
 - Heeft u dit bij het rechtstaan uit bed, stoel of zetel, bij het bukken?



- Klinische vaststelling:
 - Meet bloeddruk na liggende houding van minimum 5 minuten
 - Laat de oudere rechtstaan
 - Meet bloeddruk en pols opnieuw onmiddellijk na rechtstaan én na 3 minuten rechtstaan
 - Bevraag aanwezigheid eventuele symptomen

Start multifactoriële interventie

- Diagnose oorzaak en opstarten behandeling → achterhaal oorzaak en start behandeling op: conservatief of via medicatie
- Geef advies rond compensatiestrategieën:
 - Voldoende beweging
 - Oefeningen bij rechtstaan
 - Steunkousen indien nodig
 - Mijden bruuske beweging en warme omgeving
 - Voldoende & regelmatig drinken
 - Regelmatig kleine porties eten
- Andere:



Motiveer en volg op

Datum:
Verantwoordelijke:
Opmerkingen:

Risicofactor

Bezorgdheid om te vallen



Evalueer valrisicofactoren

- Stel screenende vragen, zoals:
 - *Bent u bezorgd om te vallen?*
 - *Zijn er dingen die u niet of niet meer doet omdat u bezorgd bent dat u zou kunnen vallen?*
- Achterhaal via de [Falls Efficacy Scale International](#) de bezorgdheid om te vallen tijdens een bepaalde activiteit



Start multifactoriële interventie

- Oefenprogramma's: specifieke evenwichtstraining, zoals Tai Chi (Bezorgdheid om te vallen kan een mogelijke barrière vormen voor deelname aan oefenprogramma's. Besteed hier dus voldoende aandacht aan!)
- Aanleren hoe rechtkomen na een val. Dit kan meer zelfvertrouwen geven
- [Groepsessies 'Blijf valangst de baas'](#)
- Andere:



Motiveer en volg op

Datum:
Verantwoordelijke:
Opmerkingen:

Risicofactor

Pijn



Evalueer valrisicofactoren

- Bevraag de pijnklacht bij voorkeur bij ieder zorgcontact of naargelang individuele nood
- Beoordeel de pijnklacht en intensiteit van de pijn aan de hand van één van volgende tests:
 - [Visueel analoge schaal](#) (intensiteit)
 - [Numerieke rating schaal](#) (intensiteit)
 - [McGill Pain Questionnaire](#) (uitgebreide anamnese)
 - [Pain assessment in Advanced Dementia Scale](#) voor ouderen met cognitieve stoornissen
- Controleer op voetproblemen



Start multifactoriële interventie

- Behandel met pijnstillende medicatie
- Behandel de onderliggende oorzaak
- Andere:



Motiveer en volg op

Datum:

Verantwoordelijke:

Opmerkingen:

Risicofactor

Onaangepast schoeisel



Evalueer valrisicofactoren

- Evalueer de voeten en controleer op voetproblemen zoals:
 - Eeltknobbels
 - Standsafwijking (plat- of holvoet)
 - Teenafwijkingen & ingegroeide nagels....

- Controleer alle schoenen die de oudere vaak gebruikt op:
 - Onvastheid (bv. teenslippers)
 - Juiste maat
 - Open aan de achterkant (bv. pantoffels)
 - Hak hoger dan 2,5 cm...



Start multifactoriële interventie

- Bij voetproblemen start behandeling i.f.v oorzaak en verwijs door naar:
 - Pedicure: voetverzorging en -hygiëne
 - Podoloog of orthopedisch chirurg: voetproblemen

- Geef advies omtrent het gebruik van veilig schoeisel:
 - Achteraan gesloten
 - Stevige omsluiting hielkap
 - Hak niet te hoog
 - Juiste maat
 - Zool voldoende stevig en plooit op de juiste manier
 - Sluitingsmechanisme aanwezig

- Andere:



Motiveer en volg op

Datum:
Verantwoordelijke:
Opmerkingen:

Risicofactor

Urine-
incontinentie



Evalueer
valrisicofactoren

- Observeer
- Bevraag de patiënt:
 - Heeft u het afgelopen jaar wel eens ongewild urine verloren of de controle over het plassen verloren?
 - Indien ja:
 - Hoe vaak komt het voor dat u ongewild urine verliest? (Frequentie)
 - Wanneer verliest u voornamelijk urine? (bv. voornamelijk 's nachts)



Start
multifactoriële
interventie

- Pak de oorzaak aan
bv. urineweginfectie, constipatie, inname diuretica
- Behandel drangincontinentie
bv. blaastraining, training bekkenbodemspieren, behoud en herstel van blaas- en darmfunctie en gebruik toiletstoel naast bed
- Andere:



Motiveer
en
volg op

Datum:
Verantwoordelijke:
Opmerkingen:

Laag vitamine D-
gehalte



- Kwetsbare ouderen (bv. sedentair gedrag) hebben een hoog risico op vitamine D-deficiëntie. Daarom is bij deze **kwetsbare ouderen** (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 **niet** nodig. **Wel** bij **ouderen met valproblematiek** (bv. bij een fysiek onafhankelijke oudere bij wie vallen veroorzaakt wordt door hartritmestoornissen).



- 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)
- Andere:




Datum:
Verantwoordelijke:
Opmerkingen:

Risicofactor



Onveilige
omgeving en
risicogedrag



Evalueer
valrisicofactoren

- Ga risicovol gedrag na via klinische observatie of een uitgebreide evaluatie 
- Evalueer risico's op basis van een uitgebreide omgevingsevaluatie via [Checklist VOTO-score](#) of [Checklist 'Een valvrij huis? Doe de test!'](#)

Start
multifactoriële
interventie

- Pak risicogedrag en onveilige omgeving tezamen aan 
 - Potentieel gevaarlijke situaties vastgesteld?
 - Maak de oudere er attent op
 - Voer waar mogelijk aanpassingen door
 - Geef advies over het uitvoeren van dagelijkse activiteiten
 - Andere:
- 

Motiveer
en
volg op

Datum:
Verantwoordelijke:
Opmerkingen:

Risicofactor

Medicatie



Evalueer valrisicofactoren

- Kijk het medicatieschema en medicatiegebruik kritisch na:
 - Interactie geneesmiddelen
 - Correcte inname
 - Type geneesmiddelen (voornamelijk benzodiazepines/Z-producten, antidepressiva en antipsychotica)
- Heb aandacht voor gewijzigde werking en klaring van geneesmiddelen door nierfalen, leverfalen, veranderde lichaamssamenstelling en gewijzigd albuminegehalte in bloed



Start multifactoriële interventie

- Inname ≥ 4 verschillende geneesmiddelen of risicovolle medicatie: onder begeleiding van arts stoppen of gradueel afbouwen bepaalde geneesmiddelen, advies vragen aan apotheker
- Informeer en sensibiliseer oudere en mantelzorger (o.a. voor correcte inname/tijdstip/dosis/aantal)
- [Beslissingsondersteunende algoritmes](#) voor artsen i.f.v. voorschrijfgedrag
- Andere:



Motiveer en volg op

Datum:
Verantwoordelijke:
Opmerkingen: