

**VALPREVENTIE BIJ THUISWONENDE OUDEREN – PRAKTIJKRICHTLIJN VOOR VLAANDEREN
DEEL 2 & 3 VAL- EN FRACTUURPREVENTIE BIJ THUISWONENDE OUDEREN MET VERHOOGD RISICO**

PATIENTGEGEVENS Naam: Leeftijd: Woonsituatie: alleen/ samen met.....

DEEL 2 VALPREVENTIE

A. CASE FINDING

Definitie: Een onverwachte gebeurtenis waarbij de oudere op de grond, vloer of een lager gelegen niveau terechtkomt
Aandacht: Het is ook belangrijk gericht te vragen naar valincidenten zonder letsel.

Algoritme risicobepaling

De oudere heeft een verhoogd valrisico indien hij:

- zich aanbiedt na een acuut valincident (= reden voor bezoek huisarts)
 - OF
 - 2 of meerdere keren gevallen is tijdens het afgelopen jaar
 - OF
 - loop- en/of evenwichtsproblemen vertoont (klinisch oordeel, eventueel te objectiveren met een Timed Up & Go Test).
 - OF
 - 1 keer gevallen is in het afgelopen jaar EN loop- en/of evenwichtsproblemen vertoont (klinisch oordeel, eventueel te objectiveren met een Timed Up & Go Test)
- Ja → Ga naar B. Multifactoriële evaluatie
 Nee → Bied de oudere adviezen in het kader van gezondheids promotie met de focus op valpreventie

 Huisarts	 Kinesitherapeut
 Verpleegkundige	 Ergotherapeut

B. MULTIFACTORIELE EVALUATIE

Valanamnese

- Aantal valincidenten in de afgelopen 6 maanden:
- Laatste drie valincidenten:

	Val 1	Val 2	Val 3
Prodromen			
Activiteit			
Oorzaak	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
Locatie			
Tijdstip	V M A N	V M A N	V M A N
Gevolgen			

1= struikelval 2= weggeleden 3= evenwichtsstoornis 4= bewustzijnsverlies 5= door de benen gezakt 6= andere
V= voormiddag M= namiddag A= avond N=nacht

1. Evenwicht, spierkracht en mobiliteit

Risico aanwezig?

Ja Nee

Evenwicht

- Four Test Balance Scale
 - o Parallele stand < 10 sec.
 - o Semi-tandemstand < 10 sec.
 - o Tandemstand < 10 sec.
 - o Unipodale stand < 10 sec.
- Functional Reach Test ≤ 25 cm

Spierkracht

- Timed Chair Stand Test ≥ 14 sec.
- Handknijpkracht (tabel Merckies et al., 2000)

Mobiliteit

- Timed Up & Go Test ≥ 14 seconden of ongelijkmatig/onstabiel gangpatroon

2. Medicatie

- Inname ≥ 4 verschillende geneesmiddelen
- Inname risicovolle geneesmiddelen (sedativa, antidepressiva, antipsychotica, anti-epileptica, antihypertensiva, diuretica, digoxine, type IA antiaritmica)
- Risicovol gedrag bij medicatiegebruik






**VALPREVENTIE BIJ THUISWONENDE OUDEREN – PRAKTIJKRICHTLIJN VOOR VLAANDEREN
DEEL 2 & 3 VAL- EN FRACTUURPREVENTIE BIJ THUISWONENDE OUDEREN MET VERHOOGD RISICO**

	C. MULTIFACTORIELE INTERVENTIES	
<p>3. Orthostatische hypotensie </p> <p style="text-align: right;">Ja Nee</p> <ul style="list-style-type: none"> - Last van duizeligheid/draaierigheid bij het rechtstaan uit bed, stoel of zetel, of bij het bukken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - Last van duizeligheid/draaierigheid binnen het uur na een maaltijd <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - BDdaling van liggend naar staand (onmiddellijk of na 3 minuten): systolisch ≥ 20 mmHg OF diastolisch ≥ 10 mmHg OF systolische BD daalt tot ≤ 90 mmHg <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <p>Orthostatisch tachycardiesyndroom</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hartritme stijgt bij rechtstaan ≥ 30 slagen/ minuut OF Hartritme ≥ 120 slagen/ minuut <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <p>4. Zicht </p> <ul style="list-style-type: none"> - Moeilijkheden bij lezen, autorijden of tv kijken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - Laatste bezoek oogarts > 1 jaar geleden <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - Last met bi/multifocale bril <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - Lineaire E-test ≤ 40 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <p>5. Voeten en schoeisel </p> <ul style="list-style-type: none"> - Voetproblemen <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - Risicohoudend schoeisel <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <p>6. Omgeving en gedrag </p> <ul style="list-style-type: none"> - Vermoeden van risicovolle omgeving <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - Vermoeden van risicovol gedrag <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <p>7. Valangst </p> <ul style="list-style-type: none"> - Angst om te vallen <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - Dingen die niet/niet meer gedaan worden uit angst om te vallen <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	<p>Kruis aan welke interventies ondernomen zijn.</p> <p>1. Evenwicht, spierkracht en mobiliteit</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Evaluatie in het kader van F-pathologie <input type="checkbox"/> Oefenprogramma <input type="checkbox"/> Loophulpmiddel aanbevolen en informatie verschaff (correct gebruik, instanties) <p>Andere en/of bemerkngen:</p> <p>2. Medicatie</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kritische herbeoordeling medicatieschema <input type="checkbox"/> Graduele dosisreductie <input type="checkbox"/> Geriater geconsulteerd <input type="checkbox"/> Informatie m.b.t. nevenwerkingen en therapietrouw <p>Andere en/of bemerkngen:</p> <p>3. Orthostatische hypotensie</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Etiologische diagnose en behandeling <input type="checkbox"/> Doorverwijzing naar geriater <input type="checkbox"/> Adviezen i.v.m. compensatiestrategieën <p>Andere en/of bemerkngen:</p> <p>4. Zicht</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Doorverwijzing naar oftalmoloog <input type="checkbox"/> Wijzing op gevaar bi/multifocale bril <input type="checkbox"/> Detectie en behandeling cataract <input type="checkbox"/> Evaluatie omgevingsveiligheid <p>Andere en/of bemerkngen:</p>	

**VALPREVENTIE BIJ THUISWONENDE OUDEREN – PRAKTIJKRICHTLIJN VOOR VLAANDEREN
DEEL 2 & 3 VAL- EN FRACTUURPREVENTIE BIJ THUISWONENDE OUDEREN MET VERHOOGD RISICO**






DEEL 3 FRACTUURPREVENTIE

5. Voeten en schoeisel

- Advies m.b.t. veilig schoeisel    
- Doorverwijzing naar podoloog of orthopedisch chirurg 











Andere en/of bemerkingen:
.....
.....
.....

6. Omgeving en gedrag

- Oudere en familie attent maken op onveilige situaties en gedragingen    
- Diepgaande evaluatie van de woning 


Andere en/of bemerkingen:
.....
.....
.....

7. Valangst

- Falls Efficacy Scale International 
- Informatie over valrisicofactoren    
- Oefenprogramma 
- Informatie over personenalarm   
- Aanleren hoe recht te komen na een val 




Andere en/of bemerkingen:
.....
.....
.....

D. FOLLOW-UP




- Na 1 maand    
- Na 3 maanden    
- Na 6 maanden    

Andere en/of bemerkingen:
.....
.....
.....

A. EVALUATIE

- Nagaan of voldoende Ca en vit D inname (1200 mg Ca/dag en 800 IE vit D/dag) 
- Osteoporose vaststellen m.b.v. DXA-meting of geschiedenis valgebonden fracturen  

B. INTERVENTIES

- Voorschrijven supplementen 1200 mg Ca + 800 IE vit D per dag in geval van tekort 
- Osteoporose medicamenteus behandelen (bisfosfonaat of strontiumrelaet bovenop 1200 mg Ca en 800 IE vit D per dag) 
- Heupprotector bij ouderen met garantie op goede therapietrouw (cave: zorg voor comfortabel en veilig gebruik!) 

Andere en/of bemerkingen:
.....
.....
.....

C. FOLLOW-UP

- Na 1 maand 
- Na 3 maanden 
- Na 6 maanden 

Bemerkingen:
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....