**EFIP score:**

Bevindingen: Hoewel deze methode in principe niet bedoeld is om te classificeren wordt een afkappunt van 0,2 genoemd (score >0,2=kwetsbaar)

**Mini-Bestest: Balance Evaluatie Systeem Test:**

* Anticiperen: subscore /6
* Houdingscontrole: subscore /6
* Sensorische oriëntatie: subscore /6
* Balans tijdens lopen: subscore /10

Conclusie:

**Functionele spierkracht:**

TCST:

Bevindingen

Indien de oudere 14 seconden of meer nodig heeft, of indien de oudere niet in staat is de test uit te voeren, heeft men een verhoogd risico ten aanzien van vallen.

Conclusie:

**Uithoudingsvermogen:**

SteepRamptest:

6MWT:

\* Beoordeling VO2 max: Voor zelfstandig functioneren van ouderen moet VO2-max minimaal 12-14 ml/kg/min zijn.

Conclusie:

**Balans en transfers:**

Berg Balance Scale:

Normwaarde:

\* < 45: indicatie balanstraining

Conclusie:

**Transfers:**

TUGT:

Referentie:

Timed Up and Go test: normgegevens:

\* >12 sec: verhoogd valrisico volgens Otago

\* <20 sec: zelfstandig lopen;

\* 20-30 sec: verdere evaluatie gewenst

\* >30 sec: hulpmiddel;

Conclusie:

**Loopsnelheid:**

10MLT:

Referentie:

\* >0,58 m/s (17,2 sec over 10 m=2,1 k/h)

\* binnenshuis zelfstandig functioneren is waarschijnlijk

\* >0,77 m/s (13 sec over 10 m=2,7 k/h)

\* minimale snelheid om straat over te steken

\* normwaarde gezonde ouderen: 1,25 m/sec (4,5 k/h)

Conclusie:

**SPPB:** punten

Score interpretatie:

< 4 punten: niet veilig: beperkt in mobiliteit. Ervaart al veel

beperkingen. Komt in aanmerking voor acties

om functioneren te behouden en om te gaan

met beperkingen

4 - 9 punten: grensgebied: beperkt in mobiliteit. Verhoogd

risico op nieuwe beperkingen. Komt in

aanmerking voor acties gericht op verbeteren

van het functioneren.

> 9 punten: veilig: voldoende mobiel

**Valrisico:**

Gecombineerde valrisicoscore:

Referentie:

GVS ≥ 9: sterk verhoogd valrisico

GVS ≥ 4: verhoogd valrisico

GVS = 4: gematigd valrisico

Conclusie:

* .

**Handknijpkracht:**

Referentie: Zwakte: handknijpkracht bij mannen ≤ 30 kg en bij vrouwen ≤ 18kg.

**Inventarisatie risicofactoren valrisico**:

Lopen: onzeker, onveilig

Transfers: onveilig

Inadequaat gebruik loophulpmiddel

Verminderde balans

Pijn/ongemak aan de voeten

Onveilig schoeisel

Onveilige (woon)omgeving

Verminderd/geen inzicht in eigen (on)mogelijkheden, (neemt bijvoorbeeld te veel risico)

Verminderde cognitie

Moeite met uitvoeren van dubbeltaken

Verward/onrustig

Gehoorproblemen

Verminderd gezichtsvermogen

Momenteel ziek, slechte voedingstoestand/vochtinname

Last van flauwvallen, wegraken/duizeligheidsklachten

Gebruik van risicovolle of meer dan 4 verschillende medicijnen

Last van frequent en/of nachtelijk urineren

Regelmatig alcoholgebruik

Overig

**SPPB:**

Score Interpretatie:

puntentotaal:

< 4 punten: niet veilig: beperkt in mobiliteit. Ervaart al veel beperkingen. Komt in aanmerking voor acties om functioneren te behouden en om te gaan met beperkingen

4 - 9 punten: grensgebied: beperkt in mobiliteit. Verhoogd risico op nieuwe beperkingen. Komt in aanmerking voor acties gericht op verbeteren van het functioneren.

> 9 punten: veilig: voldoende mobiel

|  |
| --- |
| **Looptest 4 meter lopen: tijd opnemen** Minder dan 4,82 sec: 4 punten Tussen 4,82 en 6,2 sec: 3 punten Tussen 6,21 en 8,7 sec: 2 punten Meer dan 8,7 sec: 1 punt Niet in staat 4 mmeter af te leggen: 0 punten  |
| **Opstaan: TCST** Minder dan 11,2 sec: 4 punten Tussen 11,2 en 13,69 sec: 3 punten Tussen 13,7 en 16,69 sec: 2 punten Tussen 16,7 en 60 sec: 1 punt Meer dan 60 sec of niet in staat: 0 punten |

**6MWT (Butland 1982) VUmc**

Gemiddelde loopafstand (en 95% betrouwbaarheidsinterval) op 6 MWT voor gezonde ouderen

Allen ≥60 jaar 499 (480–519) meter

Mannen ≥60 jaar 524 (496–553) meter

Vrouwen ≥60 jaar 475 (448–503) meter

Mannen 60–69 jaar 560 (511–609) meter

Vrouwen 60–69 jaar 505 (460–549) meter

Mannen 70–79 jaar 530 (482–578) meter

Vrouwen 70–79 jaar 490 (442–538) meter

Mannen 80–89 jaar 446 (385–507) meter

Vrouwen 80–89 jaar 382 (316–449) meter

****