



Naam:

Geb. datum:

Postcode en huisnummer:

Huisarts:

## Beter in Bewegen

Valscreening – Valpreventie - Valtraining

### Screening en intake met advies zorgprofiel

1. Valgeschiedenis afgelopen 12 maanden:
  
2. Duizeligheid (licht in het hoofd, zwart voor de ogen bij overeind komen, draaiduizelig bij hoofdbeweging, zweverig, gevoel weg te vallen, onzeker oid)
  
3. Mobiliteitsproblemen:
  - a. Lopen: afwijkend/onzeker looppatroon
    - TUG <20 sec: ja / nee
  
  - b. Spierkracht en balans:
    - Opstaan met / zonder gebruik handen
    - Tandemstand / semitandemstand / voeten naast elkaar: 10 sec
  
4. Voetproblemen / schoeisel:  
Voet: afwijkingen / verminderd gevoel  
Schoen: stevig: ja / nee, aansluitend ja / nee, sloffen: ja/nee, past wel / niet goed, profiel goed / niet goed
  
5. Gewrichtsproblemen:
  - Voeten:
  - Knieen:
  - Heupen:
  - Rug:
  - Schouders:

6. Osteoporose:

- Leeftijd: 60-70 jr: 1 punt, >70: 2 punten
  - Lengte en gewicht: >60 kg of BMI >20: 0 punten; <60 kg of BMI <20: 1 punt
  - Val: 0-1x:0 punten; >1x: 1 punt
  - Ouders met heupfractuur: nee: 0 punten; ja: 1 punt
  - Zelf fractuur na 50 jaar: Geen: 0 punten; 1x: 1 punt; >1x 2 punten
- >4 punten: verhoogd fractuurrisico: HA (voor onderzoek osteoporose en vit D spiegel)

7. Cognitie en stemming:

- Cognitie: klokttest -MOCA/MMSE
- Stemming:
  - Somber / depressief
  - Wel / geen plezier of interesse in activiteiten waar u normaal plezier aan beleeft

8. Valangst:

- Ongerust, onzeker of angstig om te vallen: ja / nee
- Zo ja, waarom?
  
- Bang om na een val niet meer op te kunnen staan: ja / nee
- Zo ja, waarom precies
  
- Zijn er dingen die u niet meer doet omdat u bang bent om te vallen?
- Zo ja, welke dingen?

9. Gezichtsvermogen:

- Hoe vaak oogcontrole?
- Wanneer laatste keer?
- Moeite met TV kijken of autorijden?
- Bifocale of multifocale bril?

10. Ondervoeding:

- Onbedoeld gewichtsverlies in laatste 6 maanden (zijn kleding ruimer, broekriem strakker, horloge losser): ja / nee
- Zo ja: hoeveel (>4kg: ondervoeding)
- Armomstrek midden bovenarm groter / kleiner dan 25 cm
- A: Afgelopen week verminderde eetlust: ja / nee
- B: Kunt u een trap van 15 treden oplopen zonder rusten of (bij geen trap) 5 minuten buiten lopen zonder te rusten ja / nee

A en B = ja: geen ondervoeding

A = ja en B = nee: risico op ondervoeding

A = nee: geen ondervoeding

### 11. Medicijngebruik:

- Welke medicijnen gebruikt u (zowel van arts als zelfzorg):

- Psychofarmaca (slaap- en kalmeringsmiddelen, antidepressiva, antipsychotica, anti-epileptica) ja / nee
- Cardiovasculair (hartmedicatie en / of bloeddrukverlaging) ja / nee
- Pijnstillers (opioïden, pijnstillers op recept) ja / nee
- Antihistaminica (onderdrukken allergische reacties) ja / nee
- Sympaticomimetica ja / nee
- Urologica (blaas-prostaat) ja / nee

### 12. ADL:

- Problemen met dagelijkse activiteiten bijv. eten, wassen en/of aankleden (evt Barthelindex)

### 13. Omgevingsfactoren:

#### Gewoontes

- Loopt u altijd rustig naar bijv. keuken of toilet: ja / nee
- Neemt u de tijd wakker te worden voor u uit bed stapt: ja / nee
- Neemt u de tijd als de telefoon of de voordeurbel gaat: ja / nee
- Gebruikt u een stevige trap (ipv stoel of kruk) bij het pakken van iets hoogs: ja / nee
- Zet u de trap of ladder stevig neer: ja / nee
- Doet u altijd eerst het licht aan voor u uit bed stapt: ja / nee
- Vermijdt u 's nachts het gebruik van de trap: ja / nee
- Ruimt u losse spullen in de tuin (gereedschap, tuinafval) direct op: ja / nee
- Overweegt u 's winters of u echt de straat op moet: ja / nee

#### Woning:

- Zijn de drempels verwijderd of afgeschuind: ja / nee
- Heeft elke verdieping een telefoon: ja / nee
- Is het huis overal goed verlicht: ja / nee
- Zijn losse kleedjes voorzien van antislip: ja / nee zijn stoelen, bank en bed hoog zodat u gemakkelijk kunt opstaan: ja / nee
- Voldoende loopruimte tussen de meubels: ja / nee
- Losse kabels weggewerkt: ja / nee
- Losse spullen naast het bed (bijv. pantoffels): ja / nee
- Antislipvloer in badkamer en toilet: ja / nee
- Goede steunen/handgrepen in badkamer en toilet: ja / nee
- Liggen er wel eens losse spullen op de trap: ja / nee
- Trapleuning aan beide zijden: ja / nee
- Trapleuning en trapbekleding zitten stevig vast: ja / nee
- Is de ruimte onderaan de trap vrij van bijv. kastjes of een kapstok: ja / nee
- Is terras of tuin vrij van bladeren, algen en mos: ja / nee
- Is het terras vlak, zonder ongelijke tegels of afstapjes: ja / nee