



Naam:

Geb. datum:

Postcode en huisnummer:

Huisarts:

Beter in Bewegen

Valscreening – Valpreventie - Valtraining

Monitoring en interventie met advies vervolg

1. Vraag naar valgeschiedenis afgelopen 12 maanden:

n.b.: Verricht een uitgebreide multifactoriële valrisicobeoordeling bij presentatie met een acute val, 2 of meer vallen, een val in combinatie met een hoog fractuurrisico, een val met wegraking als oorzaak en een val met een mobiliteitsprobleem)

2. Vraag of observeer: Mobiliteitsproblemen: Balans, looppatroon en/of spierkracht

3. Gewrichtsproblemen: status praesens:

- Voeten:
- Knieen:
- Heupen:
- Rug:
- Schouders:

Conclusie monitoring:

Advies en vervolgspraak:

Testen:

- a. **Lopen:** afwijkend/onzeker looppatroon
1. TUG <20 sec: ja / nee

Meting 1	
Meting 2	
Meting 3	
Meting 4	
Meting 5	

Gebruik loophulpmiddel:

- b. **Spierkracht en balans:**

Short Physical Performance Battery (SPPB)

Balans (a)		Cliënt kan minimaal 10 sec met beide voeten naast en tegen elkaar stilstaan=1 punt; zo niet: 0 punten
Balans (b)		Cliënt kan minimaal 10 sec in semi-tandem positie staan=1 punt; zo niet: 0 punten
Balans (c)		Cliënt kan minimaal 10 sec in tandempositie staan=2 punten; meer dan 3 maar minder dan 9 sec: 1 punt; niet of minder dan 3 sec=0 punten
Lopen		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 meter 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

Score:

<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 functioneren

>9 punten:

Veilig: voldoende mobiel

c. Spierkracht:

Handknijpkracht: indicator van algehele lichaamskracht, vermindering in handknijpkracht verhoogt het risico op vallen.

Uitvoering:

Zit- elleboog in hoek van 90 graden- beginnen met dominante hand- het middelste kootje van de middelvinger moet precies in een hoek van 90° om de handgreep heen grijpen-1x laten proberen door heel licht te knijpen- peakhold op 0 zetten- 3x meten met 30 sec rust tussendoor (bij 1^e meting beide handen meten, herhaalmetingen alleen dominante hand)

Noteer:

Dominante hand re/li

Dominante hand	In kilo's	Niet dominante hand	
Meting 1		Meting 1	
Meting 2		Meting 2	
Meting 3		Meting 3	

Handknijpkrachtmeter:

Referentiewaarden per leeftijdscategorie en geslacht: minimaal acceptabele knijpkrachtwaarden preoperatief op 85% van de normaalwaarde: ³⁴

Leeftijd (jaren)	Vrouwen (kg)	Mannen (kg)
15	28	42
20	29	43
25	30	44
30	30	45
35	30	45
40	30	45
45	30	45
50	29	45
55	28	44
60	27	43
65	25	41
70	23	39
75	20	37
80	18	35
85	15	32
90	11	29
95	8	26