**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:

**Valrisico:**

Gecombineerde valrisicoscore:

Referentie:

GVS ≥ 9: sterk verhoogd valrisico

GVS ≥ 4: verhoogd valrisico

GVS = 4: gematigd valrisico

**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