

Keten Valinterventie

Schiedam, Vlaardingen, Maassluis

Samenwerking en verwijzing bij 65-plussers met een valrisico

Ontwikkeld i.s.m. huisartsen, praktijkondersteuners, fysio-, oefen- en ergotherapeuten, welzijnsorganisatie en VVT-aanbieders

Van: Yvonne Schoenmakers, programmamanager ZEL

Datum: 4 mei 2022 (herziene versie)

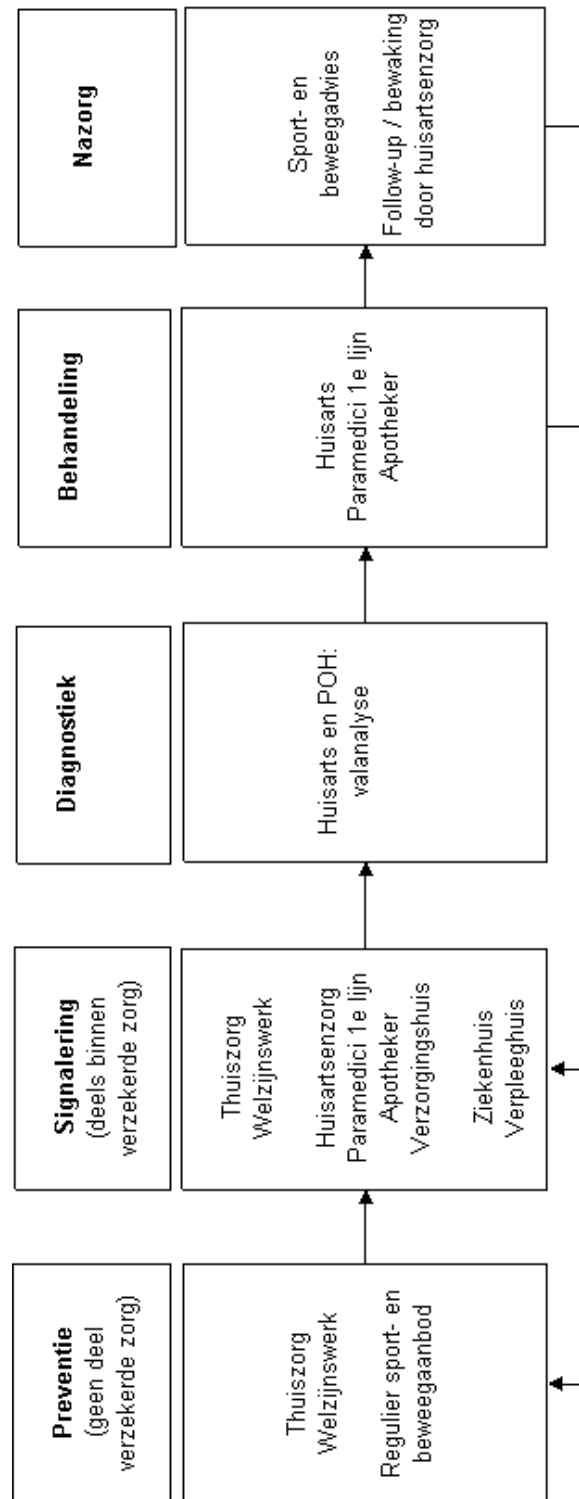
INHOUDSOPGAVE

Schema valketen	2
Preventie	3
Signaleren	4
Diagnostiek	6
Behandeling:	7
Nazorg	9
Overig	9
Bijlagen	
Verslaglegging van therapeut naar huisarts/verwijzer	10
Klinimetrie om valrisico in kaart te brengen	11

AANVULLINGEN OF CORRECTIES OP DE VALKETEN?

Neem contact op met ZEL via info@zel.nl of kijk op www.zel.nl

SCHEMA VALKETEN



PREVENTIE

(geen deel verzekerde zorg)

Zelfstandig bewegen

Nederland beweegt van omroep MAX, iedere ochtend op TV (ook op DVD)

<https://www.omroepmax.nl/nederlandinbeweging/over-nederland-in-beweging/>

Kijkers kunnen door mee te doen aan de oefeningen al de helft van de dagelijkse norm van 30 minuten gezond bewegen behalen. Iedere werkdag op NPO 1, 9.10 uur

Presentatie: Olga Commandeur en Duco Bauwens

Met anderen bewegen

Laagdrempelig beweegaanbod georganiseerd door Seniorenwelzijn Schiedam, Vlaardingen, Maassluis.

Zie: <http://www.seniorenwelzijn.nl/>

Zie ook sport- en beweegaanbod per gemeente:

[Bewegen en Sporten | Schiedam](#)

[Vlaardingen in Beweging - Home \(stichtingvib.nl\)](#)

[Sporten | Gemeente Maassluis](#)

Overig

Argos organiseert maandelijks themabijeenkomsten in o.a. Schiedam, Vlaardingen en Maassluis, om belangstellenden vrijblijvend te informeren over zeer uiteenlopende onderwerpen in het kader van gezondheid, welzijn en bewegen. Tevens organiseert Argos regelmatig in Vlaardingen 'Mag ik deze dans van u?' (een gezellige en sportieve middag).

<http://www.argoszorggroep.nl/ik-wil-samen-met-anderen-iets-doen/>

SIGNALEREN

(deels binnen verzekerde zorg)

Iedereen

Voor iedereen die in contact komt met ouderen ligt er een signaleringsfunctie. Daarbij kan gebruik worden gemaakt van een Valrisicotest

<https://www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/screening/valanalyse>

Na signalering verhoogd valrisico:

- adviseer de 65-plusser een afspraak te maken bij de huisartsenpraktijk, met vermelding van verhoogd valrisico

Na een val:

- adviseer de 65-plusser altijd een afspraak te maken bij de huisartsenpraktijk

Seniorenwelzijn Schiedam, Vlaardingen, Maassluis

Signalering door vrijwilligers bij:

- activiteiten in de ontmoetingscentra
- Vlaardingen: huisbezoek 75-jarigen
Maassluis en Schiedam: huisbezoek 80-jarigen (eenmalig, vragenlijst o.a. over veiligheid in de woning)

Signalering door ouderenadviseur bij huisbezoek (door iedereen aan te vragen)

Na signalering verhoogd valrisico:

- advies kleine woningaanpassingen, loophulpmiddelen, etc
- indien wijkverpleging betrokken is: informeer wijkverpleegkundige
- Indien geen wijkverpleging betrokken is: informeer huisartsenzorg over verhoogd valrisico

Thuiszorg

Signalering

- bij nieuwe cliënten en ieder half jaar: afname checklist risicosignalering;
Indien verhoogd risico, wordt valrisicothermometer quickscan afgenomen.
NB: ook verminderde ADL zelfstandigheid en ondervoeding leiden tot verhoging van het valrisico.

Na signalering verhoogd valrisico

- uitleg gebruik loophulpmiddel, check veiligheid omgeving en hulpmiddelen, afspraak pedicure, gebruik bril, afspraak opticien, voorlichting schoenen, bespreken risicogedrag bij alcoholgebruik, inname vocht en voeding, beschermende maatregelen, contact met mantelzorg
- zo nodig inzet fysio-, oefen- of ergotherapeut
- informeer huisartsenzorg over verhoogd valrisico en evt. inzet paramedicus

Huisartsenzorg

Signalering:

- tijdens spreekuur
- tijdens (sociaal) huisbezoek
- tijdens contacten met POH
- uit screening m.b.t. bijv. TFI, Trazag (score 1-2) of valrisicotest
- na SEH of HAP contact i.v.m. een valincident

Paramedici

- tijdens behandeling i.v.m. andere aandoening
- tijdens voorlichtingsactiviteiten

DIAGNOSTIEK

Huisartsenzorg

Diagnostiek door huisartsenzorg:

1. Hart en longonderzoek;
2. Oriënterend neurologisch onderzoek om mobiliteit te beoordelen
3. Poly farmacie

Screening m.b.v. bijvoorbeeld TFI of TraZag

Evt gebruik makend van Valanalyse

<https://www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/screening/valanalyse>

Op indicatie (spierzwakte, neurologische afwijkingen door huisarts aanvullende diagnostiek: labco.(Glucose, Hb/MCV, TSH, Vit.D), analyse ritmestoornissen of ECG, evt. CT-cerebrum

Op indicatie gerichte consultatie van specialist

POH-VPL:

1. Anamnese valrisico (alcohol, val aan voelen komen, gevoelens, plek van val, tijdstip van val, activiteit ten tijde van val, spierzwakte, ed.)
2. Val- en omgevingsfactoren analyse middels huisbezoek door POH-VPL
3. Lichamelijk onderzoek door POH-VPL:
4. Voetproblemen (eelt, wondjes, standafwijkingen ed.)
5. Orthostatische hypotensie: RRco liggend en staan
6. Mobiliteit testen: voeten, schoenen, gewrichten, kort neurologisch onderzoek
7. Afnemen van Get-up en Go-test
8. Afnemen van Elderly Mobility Scale
9. Bij twijfels over cognitie: MMSE –test

BEHANDELING

Huisartsenzorg

Interventie Huisarts:

1. Bij Polyfarmacie: medicatie aanpassing of saneren
2. Op indicatiestelling verwijzing paramedici
3. Bij orthostatische hypotensie:
 - elastische kousen
 - antihypertensiva medicatie aanpassingen
 - hoofdeinde bed consequent omhoog
4. Vitamine D suppletie
5. Behandelen van ritme stoornissen
6. Comorbiditeit behandelen:
 - conditie verbeteren bij COPD
 - hypoglycaemie behandelen bij DM
 - cardiale medicatie bijstellen bij CVRM
 - depressie analyse en behandelen
 - behandelen valangst middels verwijzing: cursus valpreventie, FT of POH-GGZ
7. Osteoporose behandeling

Interventie POH-VPL:

1. Bij visusklachten: opticiën (aan huis) voor correctie visus
2. Urine-incontinentie behandelen en aanpassingen in huis bij nachtelijke toiletgang:
3. Inzet persoonsalarmering

Paramedici 1e lijn:

Fysio- en oefentherapie:

- Trainen balans en spierkracht
- Looptraining binnen en buiten
- Trainen gebruik loophulpmiddelen
- Beoordelen en adviseren schoeisel
- Verminderen valangst
- Oefenen / instructie opstaan na een val
- Evt. aanvullende diagnostiek
- Training thuis bij patiënt of in de praktijk
- Instructie mantelzorg

Ergotherapie

- Gedragsverandering gericht op valpreventie in het dagelijks leven
- Aandacht voor rol van cognitie in dagelijks functioneren
- Trainen gebruik (loop)hulpmiddelen
- Verminderen valangst
- Advisering veranderingen in de woning
- Thuis bij de patiënt
- Instructie mantelzorg

Verwijzing door huisarts voor behandeling paramedici:

- Hoewel zowel fysio-, oefen- en ergotherapie zonder verwijzing toegankelijk zijn, heeft het bij valrisico de voorkeur via de huisarts verwezen te worden. Informatie over comorbiditeit, medicatie en eerdere letsels is van belang bij therapie. Zie bijlage 1 voor verwijsformulier.
- Naar ergotherapie indien:
 - o Bij iedereen met valrisico is verwijzing te overwegen;
 - o 75+ na een val altijd verwijzen
 - o Bij combi van valrisico en cognitieve problemen altijd verwijzen
- Naar fysio- of oefentherapie indien:
 - o Afname spierkracht benen, balansproblemen
 - o Training fysio- en oefentherapie vergelijkbaar
 - o Indien combi met vragen voor manuele therapie: verwijzen naar fysiotherapeut
 - o Na ziekenhuisopname verhoogd risico op afgenomen conditie en spierkracht
→ overweeg verwijzing
- Naar diëtist bij ondervoeding
- Naar podotherapeut bij specifieke voet/schoenproblemen

Indien via directe toegankelijkheid

- conform richtlijnen bij directe toegankelijkheid: bij twijfel contact opnemen met huisarts
- NB: een valincident geldt als een rode vlag!

Contact en rapportage

- bij bijzonderheden neemt de therapeut contact op met huisartsenzorg: telefonisch, (zorg)mail of fax.
- Terugrapportage, conform opzet in bijlage 2
 - o Behaalde doelen
 - o Blijvende risico's
 - o Score op gebruikte meetlijsten bij start en einde behandeling (zie bijlage 2 voor scores)
- Indien zorgdossier bij cliënt aanwezig: daarin rapporteren

NAZORG

Sport- en beweegadvies

Maak gebruik van de informatie op pagina 3.

OVERIG

Informatie:

30 min bewegen

[30 minuten bewegen \(centruminbeweging.nl\)](http://www.centruminbeweging.nl)

Beweegnorm voor volwassenen is 30 minuten per dag : wandelen, tuinieren, boodschappen doen op de fiets , sporten

Voorlichtingsmateriaal van Veiligheid.nl

<https://www.veiligheid.nl/valpreventie/voorlichtingsmateriaal>

Brochures: Een goede conditie helpt vallen voorkomen; Fit en veilig op de fiets, Hoe veilig bent u thuis?, Zorg dat u thuis niet valt; Recht op blijven staan met medicijnen.

Beweegmaatje

[JouwBeweegMaatje.nl - Een ècht goed voornemen!](http://JouwBeweegMaatje.nl)

Het doel van de website is mensen in de gelegenheid stellen een sport- of beweegmaatje te vinden.

Expertise

Team Sportservice

[Benut de kracht van sport samen met Team Sportservice](#)

Door organisaties te consulteren of in te huren voor trainingen en beleidsadvisering.

Bijlage 1

Verslaglegging van therapeut naar huisarts/verwijzer.

(conform richtlijnen 'Verslaglegging' van het HOF-project)

Tussentijdsverslag:

Arts wil na 1 of 2 behandelingen een verslag dat patiënt onder behandeling is. Hierin komen de behandeldoelen van de therapeut te staan.

Het eindverslag bevat de volgende gegevens:

- Gegevens van therapeut en praktijk, huisarts en patiënt;
- Datum van verslaglegging;
- Reden voor verwijzing: (of in het kader 'valpreventie', anders overige reden);
- Hulpvraag van de patiënt;
- Fysio/oefen/ergotherapeutische diagnose;
- Conclusie van het therapeutisch onderzoek;
- Resultaten meettesten, bv berg balance scores (begin- en eindscores);
- Aan de patiënt gegeven adviezen, voorlichting, instructies (meest belangrijke);
- Resultaat van de therapie;
- Reden van afsluiting van behandelperiode;
- Aantal behandelingen;
- Begin- en einddatum behandelperiode.

Maximaal 1 A4-tje.

Neem contact op met verwijzer bij rode of gele vlaggen of andere bijzonderheden;

Verslag bij voorkeur via zorgmail.

Bijlage 2.

KLINIMETRIE OM VALRICISO IN KAART TE BRENGEN

Vragenlijst valgeschiedenis en valagenda (opgenomen in richtlijn Parkinson)

Timed up and go (opgenomen in richtlijn Parkinson)

De test gradeert de mogelijkheid van een individu om op te staan van een stoel (met armleuningen), drie meter te lopen, om te draaien, terug te lopen naar de stoel en terug te keren naar een zittende houding.

Normgegevens

Score < 20 sec, de patient loopt zelfstandig en veilig

Score > 30 sec, er is hulp bij het lopen noodzakelijk

Score > 20 sec, indicatief voor een verhoogd valrisico

Responsiviteit: SDD = 1.63

De TUG is goed in staat om ouderen die gevoelig zijn voor vallen op te sporen. De test correleert hoog met de POMA (Tinetti)

Berg balance (alle doelgroepen behalve Parkinson, opgenomen in richtlijn beroerte)

De Berg Balance Scale (BBS) evalueert het evenwicht (steady state en proactief) en bestaat uit 14 test-items. De items worden gescoord op een 5 punts ordinale schaal (0-4 punten). In totaal zijn 56 punten te behalen.

Normgegevens

< 45 er is een verhoogde kans op vallen

< 45 is indicatie voor balanstraining

Responsiviteit: SDD= 6

SDD= 6

Poma/Tinetti (alle doelgroepen, behalve beroerte, opgenomen in richtlijn vallen CBO)

De test bestaat uit twee delen, balans en ganganalyse. Totaal maximale score is 28 punten.

Normgegevens

Een score <19 is een indicatie voor balanstraining.

Responsiviteit: hoog

MDC= 5

Deze test is opgenomen in de richtlijn vallen van het CBO.

Tien meter looptest (opgenomen in richtlijn beroerte en Parkinson)

De snelheid van comfortabel lopen wordt vastgesteld over een afstand van 10 meter vanaf een FAC-score 3 (cliënt moet zonder fysieke steun kunnen lopen, al dan niet met een loophulpmiddel).

Normgegevens

0,58 m/sec binnenshuis zelfstandig functioneren is waarschijnlijk

0,77 m/sec minimale snelheid om een straat over te steken
Responsiviteit: SDD= 0,16 m/s

Zes minuten wandeltest

In het tijdsbestek wordt de maximale afstand gemeten die de patiënt comfortabel kan afleggen. De test wordt gebruikt om het uithoudingsvermogen van patiënten te beoordelen. Er zijn normwaarden voor de 6-minutenwandeltest voor gezonde volwassenen tussen 40 en 85 jaar. Met behulp van deze normwaarden kan de uitslag van de 6-minutenwandeltest worden geïnterpreteerd door het resultaat van de cliënt uit te drukken als percentage van het voorspelde aan de hand van leeftijd, geslacht, lengte en gewicht. Een score onder de 82% van wat werd voorspeld wordt gezien als afwijkend.

De formule om de normwaarden te berekenen is:

Afstand = $218 + (5,14 \times \text{lengte [cm]} - 5,32 \times \text{leeftijd}) - (1,80 \times \text{gewicht}) + 51,31 \times \text{geslacht}$
[1 = man, 0 = vrouw]