

Valkaart

Risicofactoren voor vallen:

Persoonlijke factoren

- Eerder gevallen
- Bewegangst
- Mobiliteitsstoornissen
- Voetproblemen
- Verminderd evenwicht, duizeligheid
- Visus stoornissen
- Urine incontinentie
- Ondervoeding
- Depressie
- Cognitieve stoornissen
- Polyfarmacie
- Gebruik van psychofarmaca
- Alcohol gebruik
- ADL afhankelijkheid, verwaarlozing zelfzorg
- Onjuist gebruik hulpmiddelen
- Eenzaamheid

Omgevingsfactoren

- Inrichting woning:
 - o Onvoldoende verlichting
 - o Hoge drempels
 - o Losse kledjes, snoeren en voorwerpen
 - o Vervuiling
- Schoeisel
 - o Sloffen
 - o Gladde (leren) zolen
- Hulpmiddelen:
 - o Slecht onderhoud rollator
 - o Onjuist ingestelde loophulpmiddelen
- Buitenruimte:
 - o Ongelijke bestrating en blokkades
 - o Slechte verlichting

Na signalering verhoogd risico:

Intrinsieke factoren

- adviseer de patiënt een afspraak te maken bij de huisartsenpraktijk onder vermelding val(risico)
- informeer de huisartsenpraktijk

Extrinsieke factoren

- neem preventieve maatregelen i.s.m. de oudere: alarmering, hulpmiddelen, aanpassingen
- vraag eventueel advies van een ergotherapeut

Diagnostiek en behandeling door huisartsenpraktijk; zo nodig verwijzing

- screening m.b.v. bijvoorbeeld TFI of Trazag
- multifactoriële analyse; eventueel (delen van) valanalyse
- verwijzing naar / samenwerking met: fysio-, oefen- of ergotherapie, apotheker
- behandeling

NB: overweeg altijd verwijzing naar ergotherapie bij 75+ na een val

Diagnostiek en behandeling door fysio-, oefen- of ergotherapie op verwijzing

Fysio- en oefen therapie:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Trainen balans en spierkracht - Looptraining binnen en buiten - Trainen gebruik loophulpmiddelen | <ul style="list-style-type: none"> - Verminderen valangst - Evt. aanvullende diagnostiek - Training thuis bij patiënt of in de praktijk |
|--|--|

Ergotherapie

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Gedragsverandering gericht op valpreventie in het dagelijks leven - Aandacht voor rol van cognitie in dagelijks functioneren | <ul style="list-style-type: none"> - Trainen gebruik loophulpmiddelen - Verminderen valangst - Advisering veranderingen in de woning - Training/begeleiding thuis bij de patiënt - Instructie mantelzorg |
|---|---|

Rapportage aan huisarts na 1-2 weken in behandeling en bij afsluiting behandeling

Nazorg

Sport- en beweegadvies

Na afsluiting behandeling: afspraak bij huisartsenpraktijk

Follow-up en bewaking valrisico o.b.v. bovenstaande risicofactoren door huisartsenpraktijk

Rol in signalering blijft bij alle betrokkenen

Sociale kaart Valketen
In te vullen voor de eigen praktijk
met gegevens bereikbaarheid en voorkeur voor communicatie
versie

| | Telefoonnummer | Contactgegevens |
|---|-----------------------|--|
| Seniorenwelzijn | | info@seniorenwelzijn.nl |
| Thuiszorgorganisatie | | |
| Huisarts / POH | | |
| SOG | | |
| Fysiotherapie | | |
| Oefentherapie | | |
| Ergotherapie | | |
| Apotheker | | |
| Podotherapeut | | |
| Diëtist | | |
| Opticien | | |
| Nazorg (sport en bewegen) | | |
| Beweeg activiteiten voor 55-plussers | | |
| Overig | | |
| | | |