# Zorgmodule valpreventie

## 1.1 Inleiding

Vallen vormt een groot gezondheidsprobleem bij ouderen omdat het veel voorkomt. Een val kan ernstige gevolgen hebben en is een van de belangrijkste oorzaken van verminderd functioneren.

Een val kan worden gedefinieerd als ‘een onbedoelde verandering van de lichaamspositie, die resulteert in het neerkomen op de grond of een ander lager niveau’.

Behalve lichamelijk letsel kan een valpartij ook psychosociale gevolgen hebben, zoals sociale isolatie en valangst. Als gevolg van een val kan angst om opnieuw te vallen en onzekerheid bij bewegen leiden tot een toename van immobiliteit, waardoor een neerwaartse spiraal in gang wordt gezet.

## 1.2 Doelgroep

Patiënten met een verhoogd valrisico of met recente valgeschiedenis.

## 1.3 Doelstelling

De kwetsbare oudere patiënt wordt in de zorgketen kwetsbare ouderen optimaal begeleid ten aanzien preventie van (recidief) valincidenten bij zelfstandig wonende ouderen of ouderen wonende in een verzorgingshuis.

## 1.4 Betrokken

* Huisarts/POH
* Fysiotherapeut(e)/Oefentherapeut(e)
* Ergotherapeut(e)
* Podotherapeut
* Signalerende functie voor wijkverpleging, mantelzorgers, bezorgers
* Specialisten: orthopedisch chirurg, oogarts, e.a.
* Apotheek

## 1.5 Stroomschema zorgmodule valpreventie

Screening

Beoordeling

Interventies

Evaluatie

Signalering

## 1.6 Uitwerking stappen zorgmodule valpreventie

In onderstaande paragrafen is per stap het stroomschema verder uitgewerkt.

Op hoofdlijnen wordt aangeven wie welke acties binnen deze stap uitvoert en welke instrumenten of richtlijnen gebruikt dienen te worden. Voor de inhoudelijke uitwerking van de acties wordt verwezen naar de monodisciplinaire bijlagen en relevante richtlijnen

De gebruikte afkortingen voor de betrokkenen bij de verschillende fases in de zorg zijn: PT = patiënt, MZ = mantelzorger, HA/POH=huisarts/praktijkondersteuner, FT = fysiotherapeut/oefentherapeut, ET = ergotherapeut, WK = wijkverpleegkundige/thuiszorg, PD = podotherapeut, OC = orthopedisch chirurg, OA=oogarts, AP=apotheek

### 1.6.1 Signalering

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Activiteiten bij signalering buiten de huisartspraktijk** | **MZ** | **WK** | **FT/ET** | **Instrumenten/toelichting** |
| Gedurende de ‘routine’ werkzaamheden wordt geobserveerd of de oudere een verhoogd valrisico heeft of niet | X | X | X | Is de persoon gevallen afgelopen jaar? / Heeft de persoon een wankel evenwicht en veel bijna-valincidenten tijdens ADL-taken?Risicofactoren: mobiliteitsstoornis, fractuurriscio (zie het algoritme in de [NHG-standaard](https://www.nhg.org/standaarden/samenvatting/fractuurpreventie)), syncope, aanwijsbare oorzaak.Zo ja, contact ha voor evaluatie valrisico |

### 1.6.2 Screening

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Activiteiten screening in de Huisartspraktijk** | **HA/POH** | **Instrumenten/toelichting** |
| Beoordeling kwetsbare ouderen op valrisico en grootte van valrisico | X | Adviseer de patiënt om de risico’s nader te analyseren bij een indicatie voor een gestoordemobiliteit (score van 3 of hoger Get up en Go test) en/of verhoogd valrisico en geen indicatievoor verwijzing naar valpoli of specialistisch onderzoek. |
| Valanamnese | X | Zie werkprotocol huisarts/POH |
| Analyseren of er ziekten/aandoeningen zijn voor een verhoogd risico op vallen | X | * Bijvoorbeeld:
* [Gestandaardiseerde MMSE](http://www.psychiatrienet.nl/oudesite/files/S-MMSE_vragenlijst.pdf)
* Valprotocol in HIS
 |
| Administratie in HIS | X |  |

*1.6.3 Beoordeling*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Activiteiten toestemming vragen aan patiënt** | **HA/POH** | **PT** | **Instrumenten/toelichting** |
| Inschatting eigen valrisico | X | X |  |
| Bereidheid iets aan de valproblematiek of risico daarop te doen.Motiveren zo nodig tot vervolgonderzoek. | X | X | Als patiënt niet akkoord gaat: vastleggen in dossier |
| Analyse risicofactoren | X | X | Voor uitgebreide informatie zie werkprotocol huisarts/POH* Mobiliteitsstoornis (stoornissen in balans, lopen, spierkracht)
* Medicatiecheck (samen met apotheek)
* Afhankelijkheid voor ADL
* Lichaamsbeweging, lichamelijke activiteiten
* Gezichtsvermogen
* Voetproblemen, schoeisel
* Valangst
* Veiligheid woning, omgeving
* Orthostase
* Alcoholgebruik
 |

### 1.6.4 Interventies

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Risicofactor** | **PT** | **HA/POH** | **OC** | **PD** | **ET** | **FTOT** | **OA** | **AP** | **Interventies** |
| Mobiliteits-stoornis (stoornissen in balans, lopen, spierkracht) | X  |  |  |  | X | X  |  |  | * Oefenprogramma voor evenwicht en functionele spierkrachtverbetering;
* Voorschrijven van hulpmiddelen.
 |
| Medicatiecheck |  | X  |  |  |  |  |  | X  | Zie [www.medicijngebruik.nl](http://www.medicijngebruik.nl) Zo nodig aanpassen medicatie |
| Afhankelijkheid voor ADL | X  |  |  |  | X  |  |  |  | * Verwijzing naar ergotherapeut om eigen mogelijkheden zo goed mogelijk te benutten en te versterken;
* Advies over hulpmiddelen en woningaanpassing.
 |
| Lichaams-beweging, lichamelijke activiteiten  | X  | X  |  |  |  | X  |  |  | * Advies voor en stimuleren van meer bewegen.
 |
| Gezichts-vermogen |  |  |  |  |  |  | X  |  | * Verwijzing oogarts (wanneer er geen jaarlijkse controle door de oogarts plaatsvindt) voor detectie en behandeling van cataract glaucoom, retinopathie.
* Correcties aanbrengen.
 |
| Voetproblemen, schoeisel  |  |  | X  | X  |  |  |  |  | * Advies over schoeisel;
* Verwijzing naar podotherapeut;
* Verwijzing orthopedisch chirurg.
 |
| Valangst | X  |  |  |  |  | X  |  |  | * Cursus valpreventie of verwijzing naar fysiotherapeut voor oefeningen die zelfvertrouwen versterken (bijvoorbeeld het [Otago Thuis-oefenprogramma](http://www.nvfgnet.nl/producten/0009_otago_oefenprogramma_nl.pdf));
* Aanleren hoe recht te komen na val;
* Persoonsalarmering.
 |
| Veiligheid woning, omgeving |  | X  |  |  | X  |  |  |  | * Aanpassingen in de woning kunnen zinvol zijn;
* De huisarts/POH kan patiënten stimuleren om onveiligheid in de omgeving, gevaarlijke oversteeksituaties, losse stoeptegels, boomwortels en andere obstakels waar zij zich zorgen over maken, zelf te melden bij de gemeente.
 |
| Opsporen orthostase  |  | X |  |  |  |  |  |  | * Advisering.
 |
| Navragen alcoholgebruik |  | X  |  |  |  |  |  |  | * Advisering.
 |

**Websites en voorlichtingsmateriaal**

Op de websites www.kennisnetwerkvalpreventie.nl, www.valpreventie.be en www.veiligheid.nl

is veel materiaal te vinden over valpreventie zoals werkwijzen en instructies voor professionals,

voorlichtingsmateriaal voor patiënten en overzichten van lopende projecten en onderzoeken. Ook zijn de volgende toolkits[[1]](#footnote-1) beschikbaar.

### 1.6.5 Evaluatie interventies / MDO

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Activiteiten evaluatie/MDO** | **PT** | **HA/POH** | **FT/OT/ET/MZ/WK** | **Instrumenten/toelichting** |
| Bespreken patiënt op het eerst volgend MDO |  | X | X |  |
| Verslag afspraken |  | X | X |  |
| Bespreken/evalueren afspraken met patiënt | X | X | X |  |
| Registratie afspraken in het HIS/KIS |  | X |  | Zie werkprotocol Huisarts/POH |

1. [Toolkit kwetsbare ouderen](http://www.platformouderenzorg.nl/uploads/files/downloads/ucare_toolkit.beveiligd.pdf) en [Toolkit: screening, diagnostiek en interventie](http://www.effectieveouderenzorg.nl/Toolkit.aspx). [↑](#footnote-ref-1)