

Tabel 1: Evaluatie risicofactoren

Risicofactoren	Evaluatie	Evaluatiecriteria	Advies en aanbevelingen
Mobiliteit en gang	<p>Timed up & go test:</p> <p>vraag de patiënt om recht te staan en 3m te stappen</p>	<p>De pt kan de test niet uitvoeren binnen de 14 sec of het gangpatroon is ongelijkmatig/onevenwichtig. De pt slentert, schuifelt of sloft, wijkt van de lijn af of zet onvaste of wankel stappen</p>	<p>Educatie ivb met belang van oefenprogramma</p> <ul style="list-style-type: none"> aanbevolen lichamelijke activiteiten voor ouderen zijn: wandelen, aquagym, tuinieren, fietsen, Tai Chi
Evenwicht	<p>Four test balance scale</p> <ul style="list-style-type: none"> beide voeten samen tandem stand semi tandem stand 	<p>Positief wanneer 1/3 testen >10 sec duurt</p>	<ul style="list-style-type: none"> richtlijn: 3 x p/week 30min bewegen tips om beweging in dagelijkse activiteiten te integreren Rekening houden met persoonlijke opvattingen, moeilijkheden, onaangename gewaarwordingen en sociale steun bij het nemen van lichaamsbeweging
Medicatie	<p>Controleer het aantal en de hoog-risico medicatie</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik van slaapmedicatie, benzodiazepines, neuroleptica, antidepressiva, anticonvulsiva, klasse IA antiaritmica: groter risico op bijwerkingen en vallen Polyfarmacie >4 medicatie Onjuist gebruik/inname 	<p>Educatie over het effect van medicatie op vallen</p> <ul style="list-style-type: none"> polyfarmacy vergroot het risico op vallen psychotrope medicatie en sedatieva verhogen het risico op vallen geef advies ivb met het correct innemen van medicatie Alternatieve oplossingen voor een slaapprobleem <p>Verwijs naar de geriater of HA voor nazicht van de medicatie</p>

Orthostatische hypotensie	Meet de RR na >5 min in lig, onmiddellijk na het rechtstaan en na 2 min rechtstaan	Systolische RR val >20mmhg of diastolische RRval>10mmhg bij het rechtstaan	Advies om orthostatische hypotensie te voorkomen <ul style="list-style-type: none"> • kom langzaam recht uit bed of stoel en wacht tot eventuele duizeligheid over is vooraleer recht te staan • plaats het hoofdeinde van het bed wat hoger • Vermijd bruuske bewegingen, een warme omgeving en langdurig platliggen • cave bijwerkingen van medicatie (duizeligheid)
Zicht	<ul style="list-style-type: none"> • E-test • Confrontatietest • Datum laatste consultatie oogarts 	<ul style="list-style-type: none"> • Onvoldoende • Gestoorde confrontatietest • Consultatie oogarts >1j 	Advies over de relatie vallen/slechte visus <ul style="list-style-type: none"> • 1xp/jaar naar de oogarts • draag je eigen aangepaste bril • vermeld problemen met de ogen aan de geriater/HA
Incontinentie	<ul style="list-style-type: none"> • Ga na of de pt last heeft van urineverlies 	<ul style="list-style-type: none"> • Dagelijks of 1 of meerdere keren per week 	<ul style="list-style-type: none"> • In sommige gevallen zijn bekkenbodemspieroefeningen aangewezen
Omgeving	<ul style="list-style-type: none"> • Checklist veilige woning • Omgeving 	<ul style="list-style-type: none"> • Omgevingsrisico:vb losliggende tapijten 	Specifieke tips aangepast aan de woonsituatie van de patiënt: <ul style="list-style-type: none"> • adequate verlichting, antislip matjes, leuning in de badkamer, toilet • vermijd rommel en rondslingerende voorwerpen op de grond • ...
Gedrag	<ul style="list-style-type: none"> • Vragen ivb met gedrag 	<ul style="list-style-type: none"> • Onveilig gedrag: rushing, 's nachts opstaan zonder de verlichting aan te steken 	Tips voor aangepast gedrag <ul style="list-style-type: none"> • draag goed schoeisel bijvoorkeur met een antislip zool • beweeg/wandel voorzichtig • vermijd steile trappen • maak gebruik van nachtlampjes