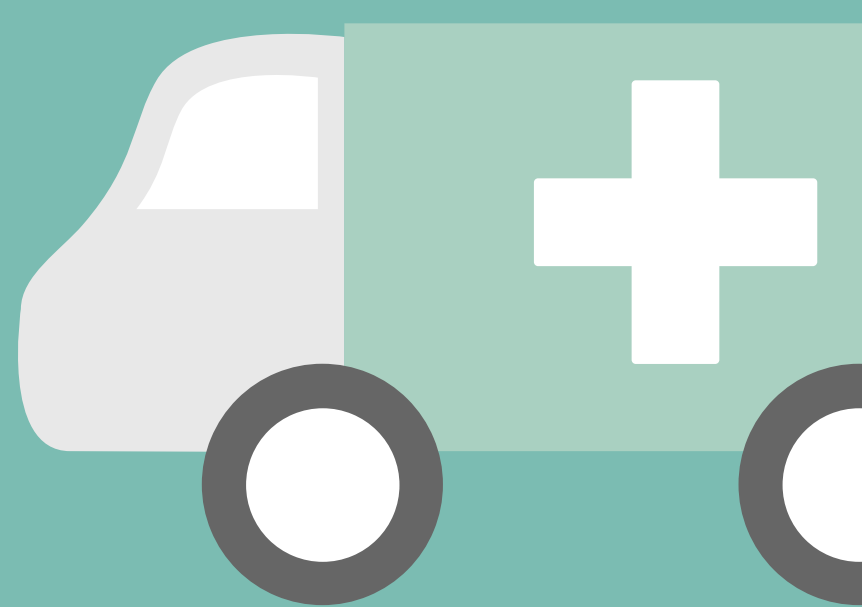




1 OP DE 3 OUDEREN VALT
1 OF MEER KEER PER JAAR

1.000.000 valincidenten bij 65+

GEVOLGEN: BOTBREUKEN, ANDER
LETSEL, VALANGST, INACTIVITEIT



NIKS GEBROKEN?

Niks aan de hand! Of toch wel?



Sla open en doe de valrisicotest



Vallen en opstaan hoort bij het leven, maar voorkomen is beter.....

Vallen komt veel voor onder ouderen en kan vervelende gevolgen hebben, bijvoorbeeld een botbreuk of andere verwondingen.

Hieronder kunt u bepalen of u een verhoogd valrisico hebt.

Bent u het afgelopen jaar gevallen?

Nee = 0, Ja = 1, Vaker = 2

Bent u bang om te vallen?

Nee = 0, Ja = 1

Gebruikt u een hulpmiddel op te lopen?

Nee = 0, Ja = 1

Heeft u 2 of meer punten, dan heet u een verhoogdvalrisico. Vul dan de vragenlijst in en lever deze in bij uw huisarts.

De praktijkondersteuner zal samen met u de verschillende factoren in kaart brengen die een rol kunnen spelen bij het vallen.

Vragenlijst:

Naam:

Geboortedatum:

Lengte:

Gewicht:

--- Z.O.Z ---

1. Bent u in de afgelopen 12 maanden gevallen?

JA NEE

2. Bent u wel eens duizelig?

JA NEE

3. Kunt u goed zelfstandig lopen?

JA NEE

a. Gebruikt u hier een hulpmiddel bij?

JA NEE

4. Heeft u problemen met uw voeten?

JA NEE

5. Heeft u last van pijnlijke of stijve gewrichten?

JA NEE

6. Heeft u een botbreuk gehad na uw 50e levensjaar?

JA NEE

7. Heeft u klachten over uw geheugen?

JA NEE

8. Bent u bang om te vallen?

JA NEE

9. Ondervindt u problemen doordat u slecht ziet?

JA NEE

10. Gebruikt u meer dan 4 verschillende medicijnen?

JA NEE

a. Koopt u zelf wel eens medicatie?

JA NEE

Zo ja welke?

.....
.....
.....

11. Heeft u hulp nodig bij bijv.:
eten/wassen/aankleden?

JA NEE

VALLEN EN OPSTAAN

een initiatief van

DEKOPPELING
METSCHOTHORST
'onze wijk, onze zorg'

Orion
huisartsenpraktijk

§agenhoek
huisartsenpraktijk
huisartsenpraktijk met een fysiotherapeut

MTC DE fysioclub

Apotheek
Orion