

## Instructie Valrisicotest met checklist

### Waarvoor is de Valrisicotest bedoeld?

Met de valrisicotest kun je op een snelle manier inschatten of een oudere een laag, matig of hoog valrisico heeft en bijpassend advies geven.

### Hoe kan de Valrisicotest ingezet worden?

Deze kun je uitdelen tijdens bijeenkomsten of gebruiken in een-op-een contact met ouderen. De oudere kan samen met een professional de stappen doorlopen om advies op maat te krijgen. De kaart kan bijvoorbeeld ingezet worden op de volgende momenten:

- Tijdens een bijeenkomst zoals een welzijnsactiviteit of Vitaliteitsbijeenkomst/gezondheidsmarkt
- Tijdens een voorlichtingsbijeenkomst
- Tijdens een huisbezoek
- Tijdens een bezoek aan een (zorg)professional

### Wie kan de Valrisicotest uitvoeren?

De Valrisicotest kan uitgevoerd worden door een vrijwilliger, een professional uit het gemeentelijk domein (zoals welzijnsmedewerker of beweegprofessional) of zorgdomein (zoals fysiotherapeut, ergotherapeut of wijkverpleegkundige).

### Waaruit bestaat de Valrisicotest?

- In stap 1 gaan de vragen over de valgeschiedenis, valangst en mobiliteitsstoornissen. Op basis van deze drie vragen kan snel worden ingeschat of er sprake is van een valrisico.
- In stap 2 wordt de ernst van het valrisico beoordeeld. Aan de hand van enkele vragen kan worden ingeschat of er sprake is van een hoog valrisico
- In stap 3 wordt met de looptest beoordeeld of de mobiliteit van de oudere zodanig verstoord is dat sprake is van een matig valrisico.

Instructie:

*Neem de looptest af. Markeer een afstand van 4 meter. Om te voorkomen dat de persoon over een lijn gaat 'koordansen', is het voldoende om het begin- en het eindpunt te markeren.*

*Vraag de persoon om te lopen naar de eindmarkering. Meet met de stopwatch de tijd die de persoon nodig heeft om over de eindstreep te komen. De persoon mag twee pogingen doen.*

*De beste poging gebruik je voor het bepalen van de tijd. Tijdens de test is het gebruik van een hulpmiddel voor lopen toegestaan. De uitslag schrijf je op de kaart.*

*Benodigheden: meetlint, tape en stopwatch*

- Als laatste actie vul je het resultaat en het advies in op de kaart die je meegeeft aan de oudere. Gebruik daarbij de Keuzehulp en het Overzicht Valpreventieve Beweeginterventies. Scan daarvoor de volgende QR-codes op de volgende pagina.

**QR-code Keuzehulp**



**QR-code Overzicht valpreventieve beweginginterventies**

