FRAILTY:
ZOVEEL MEER DAN
VALPREVENTIE

1

MENTALE GEZONDHEID

- Vraag actief naar mentaal welbevinden tijdens consultaties.
- Verwijs door naar psychologische ondersteuning bij depressie of angst.
- Stimuleer sociale contacten en deelname aan groepsactiviteiten.

VOEDING

2

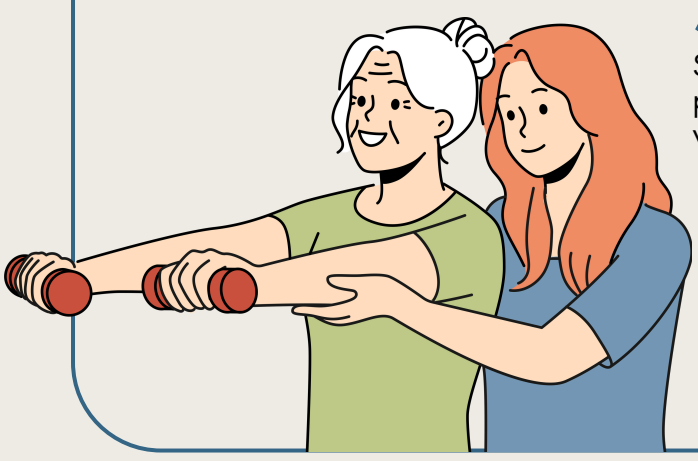
- Stimuleer drie hoofdmaaltijden per dag met tussendoortjes.
- Zorg voor gevarieerde, smakelijke maaltijden, rekening houdend met mondgezondheid .
- Gebruik de Voedingsdriehoek als leidraad.
- Combineer gezonde voeding met plezier en sociale interactie.

3

MONDGEZONDHEID

Een gezonde mond is cruciaal voor voeding en welzijn. Regelmatige controles en goede mondhygiëne, vooral bij kunstgebitten, helpen complicaties voorkomen.

Download hier de brochure met de basisprincipes rond mondgezondheid voor 65-plussers!



SARCOPENIE

4

Spierverlies begint gemiddeld met 1% per jaar na het 50ste levensjaar en versnelt na 70 jaar tot 3,5% per jaar.

- Stimuleer ouderen om minstens twee keer per week krachttraining te doen.
- Integreer dagelijkse oefeningen in routines.

5

EN ZOVEEL MEER...

Frailty gaat nóg verder dan fysiek en mentale factoren: denk ook aan financiële situatie, sociale verbondenheid, polyfarmacie etc.

- Kijk holistisch, niet enkel naar beweging.
- Stimuleer sociale participatie, ondanks drempels.
- Bespreek medicatie en verwijs zo nodig.
- Ondersteun zelfredzaamheid.

.

MEER INFO OP ONZE WEBSITE **WWW.AXXON.BE**