Antwerpen, 21/07/22

Betreft: frailty-screening

Tot op hoge leeftijd thuis blijven wonen, actief blijven en in staat zijn met de samenleving mee te blijven doen is voor de één makkelijker dan voor de ander.

Rusthuizen worden steeds duurder, de plaatsen beperkt, met een steeds ouder wordende bevolking staat de samenleving voor een uitdaging. Langer thuisblijven is een droom van velen, dit vergt voldoende ondersteuning.

De zorg en ondersteuning van de oudere bevolkingsgroep anders inrichten is een noodzaak.

Als zorgverstrekker of welzijnswerker kunnen we, ieder binnen zijn competentie, de gezondheid en het welzijn van de kwetsbare ouderen capteren en verbeteren.

Kwetsbaarheid geeft

* een verhoogd risico op ongewenste gevolgen
* een verhoging van de ziekenhuisopname
* een verhoogd risico op gedaalde levenskwaliteit
* een verhoogd risico op overlijden

Frailty wordt conceptueel omschreven als een syndroom met een zodanige interactie tussen ziekten, psychosociale stressoren en subklinische ziektelast dat iemand vatbaar wordt voor ongewenste gezondheidsuitkomsten.

De determinanten van kwetsbaarheid zijn gekend en zijn zeer veelzijdig.



Als kinesitherapeut kunnen we inzoomen op de fysieke aspecten van frailty en screeningstools hanteren zodat dit kan besproken worden met de burger zelf, en met de huisarts.

Alle zorgverstrekkers, rondom de cliënt/patiënt kunnen bijdragen aan deze bewustwording. Hier kunnen we als actoren rondom de persoon met (beginnende) kwetsbaarheid samenwerken en elkaars werk stimuleren met als doel weerbaarheid en veerkracht te vinden.

We kunnen awareness brengen zodat er inzichten ontstaan bij de pré-fraile groep met als doel de kwetsbaarheidscurve én de beïnvloedende factoren te herkennen en aan te grijpen als actiepunten.

Op 10/09/22 zal in Beveren een screening plaatsvinden in Ter Vesten. Deze screening behelst een aantal vragenlijsten die peilen naar levensenergie, risico op osteoporose, valgeschiedenis, gewichtsverlies en een aantal fysieke tests die evenwicht, spierkracht en mobiliteit/bewegen scoren. Er wordt ook een gehoortest afgenomen.

Aansluitend worden de resultaten kort besproken.

Er wordt een oefenparcours voorzien met uitdagingen naar balans en kracht voor de deelnemers. Ook worden brochures aangeboden rond voeding ( oa nice to know), rond bewegen ( oa Gezond Leven ), een valvrij huis ( LOGO ), osteoporose, …

Doel is dat mensen zich bewust worden van de factoren die meespelen bij kwetsbaarheid, zoals spierkracht, gehoor, sociale interactie, voeding,… zodat ze hun leefstijl kunnen aanpassen daar waar nodig en mogelijk om gelukkig oud te worden, naar analogie met healthy ageing ‘gezond en echt sociaal leven toevoegen aan de dagen in plaats van dagen aan het leven’.

We kunnen zulke projecten bijvoorbeeld jaarlijks herhalen zodat er meer aandacht komt voor ouderen en hun specifieke noden.

Graag ontvang ik van jullie reacties op dit initiatief : willen jullie graag deelnemen door mensen vanaf 65 jaar te sturen ? Willen jullie zelf ook folders en uitleg aanbieden aan de deelnemers ?

Dit project werd ook ingediend bij ELZ-NO Waasland gezien het transdisciplinair eerstelijns- karakter en de maatschappelijke noodzaak.

Met vriendelijke groeten en dank voor de samenwerking,

Ann De Zitter

Kinesitherapeut

Voorzitter Zelfstandige Kinesitherapeuten Vereniging Beveren

[ann\_de\_zitter@hotmail.com](http://ann_de_zitter@hotmail.com)

0477492265