

Screening kwetsbaarheid – overzicht resultaten

Hieronder vindt u een overzicht van uw resultaten per gemeten onderdeel. Verderop in de bundel vindt u de volledige testuitslagen.

Valangst

Je behaalde op de vragenlijst volgende score:

- 10 – 16 punten : je bent weinig bezorgd om te vallen en kan nog vele activiteiten uitvoeren. Dit is positief ! Blijf in beweging en doe zoveel mogelijk activiteiten zelfstandig.
- 17 – 20 punten : je bent een beetje bezorgd om te vallen, maar dit heeft nog geen invloed op je gedrag. Doe zoveel mogelijk activiteiten zelf en schakel hulp in van zoon/dochter/buur of vriend indien nodig. Maak eventueel gebruik van een loophulpmiddel.
- 21 – 25 punten : je bent tamelijk bezorgd om te vallen waardoor je bepaalde activiteiten niet meer doet. Praat erover met familie, huisarts of andere zorgverstrekker. Een specifiek oefenprogramma op maat bij een kinesitherapeut of een begeleid gesprek met lotgenoten kunnen je helpen om je valangst te verminderen.
- 26 – 40 punten : je bent erg bezorgd om te vallen en wordt belemmerd in je activiteiten waardoor je levenskwaliteit daalt. Praat erover met je familie, huisarts of andere zorgverstrekker. Kleine aanpassingen in je gedrag en omgeving kunnen al een groot verschil geven. Daarnaast kan een specifiek oefenprogramma op maat bij de kinesitherapeut of een begeleid gesprek met lotgenoten je helpen om je valangst te verminderen. Werk stap voor stap.

Kwaliteit van leven

- Je antwoordde op 3 van de 5 vragen ‘matig’, ‘ernstig’ of ‘niet’. Het lijkt erop dat het niet zo goed met je gaat. Neem contact op met je huisarts om hierover te praten.
- Je antwoordde op de 5 vragen vooral met ‘geen problemen’ of ‘een beetje problemen’. Dit wijst op een goede levenskwaliteit. Prima!

Risico op osteoporose

- Je beantwoordde 1 of meerdere keren een vraag met ‘ja’. Dit wil niet meteen zeggen dat je osteoporose hebt. Zijn bij jou meerdere risicofactoren aanwezig? Bespreek dit dan best met je huisarts bij het volgende bezoek en vraag hem of haar hoe je de kans op breuken ten gevolge van osteoporose kunt verminderen.
- Je beantwoordde geen enkele vraag uit deze vragenlijst met ‘ja’. Prima!

Duizeligheid

- Je bent af en toe duizelig. Als dit regelmatig voorkomt, bespreek je dit best met je huisarts.
- Je hebt geen last van duizeligheid. Prima!

Risico op sarcopenie

Jouw score was:

- < 4 punten. Prima!
- ≥ 4 punten. Dit wijst op een verhoogd risico op sarcopenie. Het is belangrijk dat je dit met je huisarts bespreekt.

Mobiliteit

Je score op deze tests bedraagt:

- < 4 punten : het gaat wat minder, misschien is het raadzaam om de huisarts of een andere zorgverstreker hierover te spreken. Je komt waarschijnlijk in aanmerking voor tips en acties zoals een beweegprogramma met balans- en krachtoefeningen om het zelfstandig functioneren te behouden.
- 4 – 9 punten : Het gaat best goed en om dat te behouden is het belangrijk om actief te blijven. Je kan zelf veel doen door het uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten. Ook kun je meedoen aan beweegactiviteiten in je buurt, de Bewegen op Verwijzingscoach kan je helpen zoeken naar zo een beweegactiviteit.
- >9 punten : het gaat goed, ga zo door ! Blijf bewegen, dat is goed voor je gezondheid en maakt dat je lang zelfstandig kan blijven wonen.

Kracht

Jouw handknijpkracht iskg; je BMI =

- Je scoorde gelijk of meer dan de norm. Dan zit je goed!
- Je scoorde minder dan de norm. Het is aangeraden dagelijks krachtoefeningen te doen. Dit kan eventueel ook samen met een kinesitherapeut.

Stabiliteit

Jouw score op de Functional Reach Test is:

- 25 cm of meer : laag risico op vallen
- 15cm to 25cm : het risico op vallen is 2 keer zo groot dan normaal
- 15cm of minder : het risico op vallen is 4 keer groter dan normaal
- Onmogelijk om naar voor te reiken : het risico om te vallen is 8 keer groter dan normaal

Indien je minder dan 25 cm scoort is het aan te raden contact op te nemen met je huisarts. Een kinesitherapeut kan jou oefeningen geven om je dynamische balans te verbeteren.

Totale frailty score (adjusted Friedman criteria)

Je behaalde op deze score:

- minder dan 3 punten: geen frailty of kwetsbaarheid. Prima!
- drie of meer punten: aanwijzingen voor frailty of kwetsbaarheid. Het is belangrijk hier met je huisarts over te spreken.