



Dokter Klinkertweg 18
8025 BS Zwolle
038-455 9851
info@mccklik.nl

Geriatric G VALLEN BIJ OUDEREN

1^e druk 2010

2^e druk 2019

Samengesteld door huisartsen regio Zwolle, internist Ouderenzorg Isala, specialisten Ouderengeneeskunde regio Zwolle.

REDENEN VOOR VERDERE ACTIE

Vallen geeft een verhoogde kans op (heup)fracturen.

Angst voor vallen	Geeft met name beperking in sociaal functioneren
Regelmatig vallen	Met name indien daar weinig aanleiding voor is
Valletsel van enige ernst	Invaliderend
Verzorgingshuisbewoners	

ANAMNESE

Controleer de anamnese zo mogelijk met een heteroanamnese. Vallen is vaak multifactorieel bepaald. Probeer uit de anamnese de belangrijkste factoren naar voren te krijgen.

Omstandigheden uitvragen	Is de val verklaarbaar? Vaker gevallen? Bij transfers (mogelijk concentratieprobleem)?
Orthostase	Meest voorkomende oorzaak! Vraag situatie uit: 's Nachts (vasovagaal)? Postprandiaal (1-2 uur na de maaltijd)? Wegraking (kan hierbij passen)? Vaak een tekortschieten van de compensatie mogelijkheden, zoals visus, cognitie.
Medicatie	Met name bij: Alfablokkers, anti-hypertensiva, antihistaminica, anti-cholinergica, psychotrope middelen.
Andere factoren	Visus problemen, achteruitgang cognitie, verminderde spierkracht, gewrichtsproblematiek, cardiovasculair, pulmonaal, neurologisch.

LICHAMELIJK ONDERZOEK

Orthostase onderzoek	RR meten na 10 minuten in rust liggen en vervolgens na 1 en 3 minuten staan. Herkenbare klachten? Bewezen indien verschil systole > 20, diastole > 10mmHg. Indien het verschil kleiner is, is orthostase niet altijd uitgesloten.
24 uurs tensie	Geeft beter inzicht in schommelingen van de RR
Mobiliteit	Stramheid, beperkingen
TGUG test	Timed get up and go test: opstaan, 3 meters heen en terug lopen met handen voor op de borst, en weer gaan zitten: moet < 20 seconden kunnen.
Visus	Snellen-kaart, met stenopeïsche opening. Zie Werkafpraak Oogheekunde, Cataract
Ander lichamenlijk onderzoek	Op indicatie.

AANVULLEND ONDERZOEK

ECG, lab	Op indicatie
-----------------	--------------

EVALUATIE

Is er sprake van orthostase?

Welke factoren zijn het meest opvallend?

BELEID

Medicatie

Zo nodig aanpassen: met name i.v.m. risico orthostase, en bijvoorbeeld verstoring balansgevoel (psychotrope middelen).

Vitamine D

Lijkt zinvol, voor botopbouw, spiermassa en stemming. Dosering > 800 E dd.

Visus

Na behandeling van cataract kan balans verbeteren.

Fysiotherapie

(Balans)oefeningen.

Ergotherapie

Ook nuttig als inventarisatie van de thuissituatie.

VERWIJZING

Valpoli Isala

- Via ZorgDomein internist ouderengeneeskunde
- De huisarts kan zelf bovenstaand onderzoek verrichten, maar kan ook verwijzen voor uitvoerige anamnese en onderzoek naar de Valpoli
- Er is ook uitgebreider orthostase-onderzoek mogelijk via de Valpoli bij complexe problematiek

Teleconsultatie

Gaat van start in januari 2020