

© K.R.M.

Datum : ... / ... / 20...

Naam : .....	Voornaam : .....
Adres : .....	.....
Telefoonnummer : .....	Geboortedatum (leeftijd): .....
Huisarts : .....	Contactpersoon : .....

## 1. Algemeen

Woonsituatie	Alleenwonend – Samenwonend – Inwonend Sociale context : .....
Sociale controle	Nooit – zelden (1 tot 2 per maand) – 1 of + per week – 1 of + per dag Personenalarmsysteem : ja – neen
Hulpmiddel gaan	Ja – Neen
Relevante medische gegevens	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Recente ziekenhuisopname : duur ? ..... reden ? .....</li> <li>o Osteoporotische fracturen</li> <li>o Prothese(n)</li> <li>o Chronische pijn</li> <li>o Andere : hoe veel keer bijna val ? .....</li> </ul>
Oorzaken vallen of struikelpartijen Aantal vallen per jaar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Evenwichtsverlies tijdens bepaalde activiteit</li> <li>o Duizeligheid</li> <li>o Losliggend voorwerp : welk ?</li> <li>o Verhoogde drempel</li> <li>o Hulpmiddel</li> <li>o Andere : .....</li> </ul> Situatieschets :  Steeds op dezelfde plaats ? Ja – Neen Steeds op hetzelfde ogenblik ? Ja – Neen
Valletsels	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Geen letsels</li> <li>o Matige letsels : kneuzing, schaafwonde, andere</li> <li>o Ernstige letsels : breuken, hospitalisatie vereist, andere</li> </ul>
Schrik om te vallen	Neen, helemaal niet – een beetje – tamelijk veel – heel veel
Activiteitsgraad	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Een kleine boodschap doe ik bijna altijd met de fiets of te voet</li> <li>o Ik verlaat minstens 1 maal per dag mijn woning</li> <li>o In mijn woning ben ik actief met het huishouden, tuinieren,...</li> <li>o Ik zit het grootste deel van de dag</li> </ul>

## 2. Externe factoren

Vloer	Taptijten – draden – voorwerpen - meubilair
Trappen (ook keldertrap)	Leuning (los, geen of slechts aan 1 zijde)- kapotte treden - los tapijt - slechte verlichting - losliggende voorwerpen
Slaapkamer	Verlichting naast bed - weg naar toilet/badkamer – zaklantaarn
Badkamer	Gladde badkuip/douche - steun bad/toilet
Buitenshuis	Drempel - (voet)pad - terras
Schoeisel	Open - gladde zool – hakken - afgedragen pantoffels

Situatieschets : .....

.....

.....

.....

## 3. Situationele factoren

	Graad van afhankelijkheid	Vermijden uit schrik		
Verzorging	Zich volledig zelf wassen	onafhankelijk-hulp nodig-reeds hulp	Nooit – soms - altijd	
	Voeten, nagels verzorgen	onafhankelijk-hulp nodig-reeds hulp	Nooit – soms – altijd	
	Zich aankleden	onafhankelijk-hulp nodig-reeds hulp	Nooit – soms – altijd	
	Eten klaarmaken	onafhankelijk-hulp nodig-reeds hulp	Nooit – soms – altijd	
	Rechtstaan uit een stoel	onafhankelijk-hulp nodig-reeds hulp	Nooit – soms – altijd	
Activiteiten binnenshuis	In en uit bed stappen	onafhankelijk-hulp nodig-reeds hulp	Nooit – soms – altijd	
	Rondlopen binnenshuis	onafhankelijk-hulp nodig-reeds hulp	Nooit – soms – altijd	
	Iets oprapen	onafhankelijk-hulp nodig-reeds hulp	Nooit – soms – altijd	
	Iets boven hoofd nemen	onafhankelijk-hulp nodig-reeds hulp	Nooit – soms – altijd	
	Lakens verversen	onafhankelijk-hulp nodig-reeds hulp	Nooit – soms – altijd	
	Licht huishoudelijk werk	onafhankelijk-hulp nodig-reeds hulp	Nooit – soms – altijd	
	Kledij wassen en strijken	onafhankelijk-hulp nodig-reeds hulp	Nooit – soms – altijd	
	Zwaar huishoudelijk werk	onafhankelijk-hulp nodig-reeds hulp	Nooit – soms – altijd	
	Buitenshuis	Wandelen buitenshuis	onafhankelijk-hulp nodig-reeds hulp	Nooit – soms – altijd
		Trappen op en af gaan	onafhankelijk-hulp nodig-reeds hulp	Nooit – soms – altijd
Winkelen		onafhankelijk-hulp nodig-reeds hulp	Nooit – soms – altijd	
Openbaar vervoer nemen		onafhankelijk-hulp nodig-reeds hulp	Nooit – soms – altijd	
	Naar oogarts/tandarts	onafhankelijk-hulp nodig-reeds hulp	Nooit – soms - altijd	

## 4. Interne factoren

Huisarts op regelmatige tijdstippen	< 1x/maand – 1x/maand - > 1x/maand -1x/week
Medicatie	< 4 - 4 tot 6 - 7 of meer soorten per dag
Laatste bezoek oogarts	> 1 jaar - 1 jaar - < 1 jaar

Timed up-and-go-test	sec (onvoldoende als >20 sec)
Timed chair-stands	sec (onvoldoende als >14 sec)
Functional reach	cm (onvoldoende als < 25 cm)
Unipodaalstand	sec (onvoldoende als < 5 sec)
Modified Romberg test	