



IK STA STERK

Signaleringskaart voor zorgprofessionals in de regio Zaanstreek-Waterland

Senioren zijn zich vaak niet bewust van een verhoogd valrisico. Het is daarom belangrijk dat zorgprofessionals tijdens reguliere contactmomenten signaleren wanneer er sprake is van een verhoogd risico op vallen. Gebruik hiervoor de **Kaart Inschatting Valrisico**. Voer de inschatting bij voorkeur jaarlijks uit.

De test duurt
maar 3 minuten



Kaart Inschatting Valrisico

Een onderdeel van de inschatting is het stellen van de drie vragen:

1. Bent u in het afgelopen jaar gevallen?
2. Bent u bang om te vallen?
3. Heeft u moeite met lopen of bewegen?

De uitslag Inschatting Valrisico

Nee op alle vragen:



Er is geen sprake van een verhoogd valrisico.

Bekijk eventueel de **checklist** om vallen te voorkomen.



Ja op één of meer vragen:



Er is sprake van een verhoogd valrisico.

Voer bij de oudere de **valrisicotest** uit met aanvullende vragen inclusief het afnemen van een looptest. Op basis van de valrisicotest kun je bepalen of het valrisico laag, matig of hoog is en passend advies geven. Wanneer het niet mogelijk is om de volledige valrisicotest zelf uit te voeren, verwijs de oudere dan door naar een beweegmakelaar of een zorgverlener die de valrisicotest kan afnemen. De mate van het valrisico bepaalt de vervolgactie.



Laag valrisico

Verwijs de oudere door naar de **buurtsportcoach** binnen de gemeente (zie [contactenlijst buurtsportcoach](#) per gemeente). De beweegmakelaar heeft een overzicht van het structureel beweegaanbod en voorlichtingsbijeenkomsten.

Matig valrisico

Verwijs de oudere naar de **beweegmakelaar** of indien bekend direct naar een **aanbieder van een valpreventieve beweeginterventie** in het sociaal domein.

Hoog valrisico

Verwijs de oudere door naar de **huisarts**. De huisarts bepaalt de vervolgstappen, bijvoorbeeld het uitvoeren van een valrisicobeoordeling, behandeling in de eerstelijnszorg of onderzoek naar de onderliggende factoren van het valrisico.

Beweegmakelaars per gemeente

Bekijk [hier](#) een gedetailleerd overzicht van beweegmakelaars per gemeente.



Gemeente	Naam	E-mailadres	Telefoonnummer
Edam-Volendam	Wijksteunpunt	info@civic-edam-volendam.nl	0299-391507
Landsmeer	Menoes Geraets	Samenfit-nhm@teamsportservice.nl	0882037360
Oostzaan	Hester Tromp	hester@fysiodekolk.nl	075-6845573
Purmerend	Cindy Engelbarts	c.engelbarts@spurd.nl	06 12756738
Waterland	Menoes Geraets	Samenfit-nhm@teamsportservice.nl	0882037360
Wormerland	Jos Neefjes	jos.neefjes@verantwoord-bewegen.nl	075-6426942
Zaanstad	Beweegmakelaar	sportsimulering@sportbedrijfzaanstad.nl	075-6539970