Gids voor de lichamelijke beoordeling van ouderen

Praktische en veilige beoordeling van mobiliteit, kracht, evenwicht en zelfstandigheid.

Praktisch materiaal voor therapeuten, bewegingsprofessionals en verzorgers van ouderen.



Waarom ouderen lichamelijk beoordelen?

Een lichamelijke beoordeling is een essentieel onderdeel van de gezondheidszorg voor ouderen. Ze maakt het mogelijk om functionele beperkingen te herkennen voordat ze grotere problemen veroorzaken en helpt om veiligere en doeltreffendere interventies te kiezen.



Beperkingen herkennen

Brengt problemen met mobiliteit, kracht en evenwicht aan het licht die in het dagelijks leven onopgemerkt kunnen blijven.



Risico’s verminderen

Verkleint de kans op ongevallen tijdens lichamelijke activiteiten en dagelijkse bezigheden.



Valincidenten voorkomen

Helpt preventieve maatregelen te nemen tegen een van de grootste gezondheidsrisico’s op oudere leeftijd.



Zorg aanpassen

Maakt het mogelijk om oefeningen en zorgroutines af te stemmen op de werkelijke behoeften van de oudere.

Belangrijke waarschuwing: Deze gids is bedoeld voor educatieve doeleinden en vervangt geen medische of fysiotherapeutische beoordeling of gespecialiseerde professionele begeleiding. Verwijs de oudere zo nodig altijd naar een bevoegde zorgverlener.

Voorzorgsmaatregelen vóór de beoordeling

Voordat u met een beoordeling begint, is het essentieel om de omgeving voor te bereiden en de medische voorgeschiedenis van de oudere te kennen. Gebruik deze checklist voor een veilige en respectvolle werkwijze.

Checklist voor de voorbereiding

- ○ Controleer de medische voorgeschiedenis van de oudere.
- ○ Vraag naar pijn, duizeligheid en recente valincidenten.
- ○ Let op het medicijngebruik.
- ○ Zorg voor een veilige omgeving zonder obstakels.
- ○ Gebruik een stevige stoel en houd steun binnen handbereik.
- ○ Zorg dat er water beschikbaar is tijdens de beoordeling.
- ○ Wees bereid te stoppen als de oudere zich onwel voelt.
- ○ Respecteer de lichamelijke en emotionele grenzen van de oudere.

Een geschikte omgeving

De ruimte moet ruim en goed verlicht zijn, zonder vloerkleden of voorwerpen waarover iemand kan struikelen. Zorg dat de oudere altijd een steunpunt (stoel, muur of leuning) binnen handbereik heeft.

Een geruststellende benadering

Leg elke stap duidelijk uit voordat u deze uitvoert. Vraag hoe de oudere zich voelt en benadruk dat hij of zij op elk moment mag vragen om te stoppen.

! **Let op:** Forceer nooit bewegingen buiten de comfortabele bewegingsuitslag. Voer evenwichtstests nooit uit zonder direct toezicht en beschikbare steun.

Korte anamnese

De anamnese is het uitgangspunt van elke beoordeling. Gebruik de onderstaande vragen om belangrijke informatie over de oudere te verzamelen voordat u met de lichamelijke tests begint.

Onderdeel	Antwoord / observatie
Volledige naam en leeftijd	
Contactpersoon voor noodgevallen	
Zijn er vastgestelde aandoeningen?	☐ Ja — Welke: _____ ☐ Nee
Gebruikt u regelmatig medicijnen?	☐ Ja — Welke: _____ ☐ Nee
Bent u in de afgelopen 12 maanden gevallen?	☐ Ja — Hoe vaak: _____ ☐ Nee
Heeft u pijn bij bewegen?	☐ Ja — Waar: _____ ☐ Nee
Heeft u moeite met lopen, opstaan of traplopen?	☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms
Gebruikt u een wandelstok, rollator of andere steun?	☐ Ja — Welke: _____ ☐ Nee
Doet u momenteel aan lichaamsbeweging?	☐ Ja — Welke: _____ ☐ Nee
Heeft u medische toestemming voor oefeningen?	☐ Ja ☐ Nee ☐ Weet niet

Praktische tip: Voer de anamnese op een rustige plek en op een natuurlijke, gesprekmatige manier uit. Noteer gedragsobservaties, zoals angst, verwardheid of communicatieproblemen: ook deze maken deel uit van de beoordeling.

Mobiliteit en kracht beoordelen

De volgende tests zijn eenvoudig, veilig en vereisen geen apparatuur. Laat elke beweging onder direct toezicht uitvoeren en zorg dat er altijd steun beschikbaar is.

1

Opstaan en gaan zitten

Vraag de oudere 5 keer op te staan uit de stoel en weer te gaan zitten, zo mogelijk zonder de armen te gebruiken.

2

Een korte afstand lopen

Vraag de oudere ongeveer 4 meter in een prettig tempo te lopen, heen en terug.

3

Naar een voorwerp reiken

Laat de oudere met de voeten op dezelfde plaats de armen uitstrekken en naar een voorwerp vóór zich reiken, zonder het evenwicht te verliezen.

4

De armen heffen

Laat beide armen boven het hoofd heffen en let op symmetrie en bewegingsuitslag.

5

Een lage trede op- en afstappen

Laat de oudere een lage trede op- en afstappen met beschikbare steun, waarbij de voeten veilig worden afgewisseld.

Registratie van de tests

Beoordeelde beweging	Geen moeite	Lichte moeite	Matige moeite	Veel moeite	Observaties
Opstaan en gaan zitten	☐	☐	☐	☐	
Een korte afstand lopen	☐	☐	☐	☐	
Naar een voorwerp reiken	☐	☐	☐	☐	
De armen heffen	☐	☐	☐	☐	
Een lage trede op- en afstappen	☐	☐	☐	☐	

Praktische tip: Let op tekenen van pijn (gezichtsuitdrukking of uitgesproken pijnklachten), overmatige traagheid, onzekerheid bij de beweging en onverwachte behoefte aan steun. Noteer alles bij de observaties.

Evenwicht en looppatroon beoordelen

Het evenwicht en de kwaliteit van het lopen zijn directe indicatoren van het valrisico. Vallen is een van de belangrijkste oorzaken van ziekenhuisopname bij ouderen. Alle tests moeten onder voortdurend toezicht en met gemakkelijk bereikbare steun worden uitgevoerd.

Evenwichtstests

- ○ 10 seconden rechtop staan met de voeten parallel naast elkaar.
- ○ 10 seconden staan met één voet iets vóór de andere (tandemstand).
- ○ Lopen in een rechte lijn met steun in de buurt.
- ○ Het lichaam langzaam naar elke kant draaien.

Let op bij het lopen

- Korte of schuifelende passen.
- Voeten over de grond slepen tijdens het lopen.
- Zijwaartse instabiliteit of instabiliteit naar voren of achteren.
- Steun nodig hebben aan voorwerpen.
- Angst om te vallen (aarzeling bij het lopen).
- Asymmetrie in het paspatroon.
- Minder meebewegen van de armen.

! **Let op:** Stop de test onmiddellijk als de oudere duizelig wordt, plotseling het evenwicht verliest, bleek wordt of zeer bang is om te vallen. Bied onmiddellijk steun en laat de oudere gaan zitten en uitrusten.

Lenigheid en dagelijkse activiteiten

Lenigheid heeft rechtstreeks invloed op de zelfstandigheid van de oudere. Door dagelijkse bewegingen te beoordelen, ziet u waar zorg of revalidatie het grootste verschil kan maken.

Te beoordelen bewegingen

- De armen boven het hoofd heffen.
- De romp licht naar voren buigen.
- De enkels in cirkels bewegen.
- De knieën buigen in zithouding.
- De nek voorzichtig naar elke kant draaien.

Dagelijkse activiteiten

Activiteit	Zelfstandig	Gedeeltelijke hulp	Volledige hulp
Uit bed komen	☐	☐	☐
Douchen / baden	☐	☐	☐
Zich aankleden	☐	☐	☐
Binnenshuis lopen	☐	☐	☐
Naar het toilet gaan	☐	☐	☐
Traplopen	☐	☐	☐
Kleine voorwerpen dragen	☐	☐	☐

Waarschuwingssignalen — wanneer de beoordeling stoppen?

De veiligheid van de oudere heeft altijd de hoogste prioriteit. Zodra u een van de onderstaande signalen ziet, **stopt u onmiddellijk** met de beoordeling, biedt u steun en schakelt u zo nodig spoedeisende medische hulp in.

- **Pijn op de borst**
- **Ernstige kortademigheid**
- **Duizeligheid**
- **Verwardheid**
- **Bleekheid**
- **Overmatig zweten**
- **Hevige of plotselinge pijn**
- **Evenwichtsverlies**
- **Plotselinge zwakte**
- **Extreme vermoeidheid**

Dringend advies: Stop onmiddellijk met de beoordeling. Laat de oudere veilig gaan zitten, blijf rustig en controleer de vitale functies. Als de klachten aanhouden of ernstig zijn, bel dan de hulpdiensten (SAMU 192).

In te vullen beoordelingsformulier

Gebruik dit formulier tijdens of na de beoordeling om alle verzamelde informatie overzichtelijk en traceerbaar vast te leggen.

PERSOONLIJKE GEGEVENS			
Volledige naam			
Geboortedatum / leeftijd			
Contactpersoon voor noodgevallen			
MEDISCHE VOORGESCHIEDENIS			
Vastgestelde aandoeningen			
Gebruikte medicijnen			
Recente valincidenten			
BELANGRIJKSTE KLACHTEN			
Klachten die de oudere meldt			
RESULTATEN VAN DE BEOORDELING			
Mobiliteit	☐ Intact	☐ Beperkt	☐ Sterk beperkt
Kracht	☐ Intact	☐ Beperkt	☐ Sterk beperkt
Evenwicht	☐ Intact	☐ Licht verstoord	☐ Ernstig verstoord
Looppatroon	☐ Normaal	☐ Licht afwijkend	☐ Sterk afwijkend
Lenigheid	☐ Intact	☐ Verminderd	☐ Sterk verminderd
Dagelijkse activiteiten	☐ Zelfstandig	☐ Deels afhankelijk	☐ Afhankelijk
WAARGENOMEN SIGNALEN			
Vastgestelde waarschuwingssignalen			
AANBEVELINGEN			
Verwijzingen en observaties			
Naam van de beoordelaar			
Datum van de beoordeling			

Laatste aanbevelingen

De gegevens uit de beoordeling vormen het uitgangspunt voor veiligere, persoonlijke en doeltreffende zorg. Gebruik ze zorgvuldig en consequent.

→ Pas oefeningen en activiteiten aan

Gebruik de resultaten om de intensiteit, het type en de frequentie van lichamelijke activiteiten en dagelijkse zorg af te stemmen op de oudere.

→ Vermijd risicovolle bewegingen

Leg verzorgers en familieleden uit welke bewegingen vermeden moeten worden of alleen met steun mogen worden uitgevoerd.

→ Leg de ontwikkeling vast

Bewaar de beoordelingsformulieren om resultaten in de loop van de tijd te vergelijken en vooruitgang of achteruitgang te herkennen.

→ Beoordeel regelmatig opnieuw

Regelmatige herbeoordelingen (elke 30, 60 of 90 dagen) maken het mogelijk om het zorgplan aan te passen aan veranderingen bij de oudere.

→ Verwijs door wanneer dat nodig is

Verwijs de oudere naar een arts, fysiotherapeut of andere bevoegde professional wanneer u risicosignalen of belangrijke beperkingen vaststelt.

> **“Zorgvuldig beoordelen is de eerste stap naar meer veiligheid, zelfstandigheid en kwaliteit van leven op oudere leeftijd.”**

✓ Deze gids is opgesteld voor educatieve doeleinden om professionals en verzorgers te ondersteunen. Hij vervangt geen klinische beoordeling, medische diagnose of gespecialiseerde behandeling.