

STAPPENPLAN MOBILITEIT IN DE EERSTE LIJN

Doelen

1. Het vaststellen van beperkingen in de mobiliteit;
2. Het behouden de mobiliteit of voorkomen van achteruitgang in mobiliteit bij ouderen;
3. Het verbeteren van de mobiliteit bij ouderen;
4. Het voorkomen van samenhangende problemen zoals verhoogd valrisico en ADL beperkingen.

STAP 1: Screenen op mobiliteit in de eerste lijn.

1. Kunt u 5 minuten buiten lopen?

De antwoordcategorieën zijn:

- a. Zonder moeite
- b. Met enige moeite
- c. Met veel moeite
- d. Enkel met hulp van iemand anders
- e. Niet mogelijk

Indien op deze vraag **anders dan met a** wordt geantwoord, ga dan na afloop van alle screenende vragen door naar stap 2 en vul **ja** in op het samenvattingblad.

2. Gebruikt u een hulpmiddel bij het lopen?

- a. Ja
- b. Nee

Zo ja, wat voor hulpmiddel? _____

Indien deze vraag met '**ja**' wordt beantwoord: ga dan na afloop van alle screenende vragen door naar stap 2 en vul ja in op het samenvattingblad.

STAP 2: Vraag patiënt of hij dit als probleem herkent?

☐ ja ☐ nee

STAP 3: Vraag patiënt of hij iets aan het probleem zou willen (laten) doen?

☐ ja ☐ nee

Bij 'ja' in stap 3 door naar stap 4



STAP 4: Verdere diagnostiek naar beperkingen in de mobiliteit in de eerste lijn.

Doelen

1. Het vaststellen van beperkingen in de mobiliteit;
2. Het behouden de mobiliteit of voorkomen van achteruitgang in mobiliteit bij ouderen;
3. Het verbeteren van de mobiliteit bij ouderen;
4. Het voorkomen van samenhangende problemen zoals verhoogd valrisico en ADL beperkingen.

4.1 Objectief vastgestelde meting (neem over uit lichamelijk onderzoek).

Risicofactor	Vraag	Indien ja
Loopsnelheid (gebruik 1 van beide afstanden)	De loopsnelheid over 3 meter < 3.62 sec → 4 punten 3.62-4.65 sec → 3 punten 4.66-6.52 sec → 2 punten > 6.52 sec → 1 punt Niet in staat → 0 punten	Indien score voor loopsnelheid 3 punten of minder is (ongeacht de afstand): verminderde loopsnelheid

4.2 Vragen aan patiënt over mobiliteit, evenwicht en kracht.

Risicofactor	Vraag	Indien ja
Evenwicht	Hebt u een goed evenwicht? O ja O nee	Indien ja: mogelijk evenwichtsstoornis
Gevoel in voeten en benen	Hebt u een verminderd gevoel in uw voeten of benen? O ja O nee	Indien ja: denk aan polyneuropathie/sensibiliteitsstoornis
Kracht	Hebt u minder kracht in één of beide benen? O ja O nee	Indien ja: denk aan krachtsverlies
Stijfheid gewrichten	Hebt u klachten van stijfheid van de gewrichten? O ja O nee	Indien ja: denk aan onderliggende aandoening als artrose
Duur klachten	Sinds wanneer bestaan de klachten van verminderde mobiliteit O sinds een week O sinds een maand O langer dan een maand	Indien een maand of korter aanwezig: is er sprake van onderliggend lijden
Recente ziekenhuisopname	Bent u de afgelopen 3 maanden in het ziekenhuis opgenomen geweest? O ja O nee	Indien ja: recente ziekenhuisopname kan gepaard gaan met achteruitgang mobiliteit



Ziekte en bedrust	Hebt u de afgelopen periode in een periode van ziekte meer dan 2 dagen voornamelijk op bed gelegen?	Indien ja: recente periode van bedrust kan gepaard gaan met achteruitgang mobiliteit
-------------------	---	---

4.3 Vraag over fysieke inspanning.

Risicofactor	Vraag	Indien ja
Fysieke inspanning	<p>Hoe vaak doet u aan lichamelijke inspanning? (bijv. ½ uur wandelen, fietsen of zwemmen)</p> <p> <input type="radio"/> dagelijks <input type="radio"/> 3 keer per week <input type="radio"/> wekelijks <input type="radio"/> maandelijks <input type="radio"/> (vrijwel) nooit </p>	Indien 3 keer per week of minder: beperkte fysieke inspanning



STAP 5: Samenvatting van stap 1 t/m stap 4 (screeningsvraag en diagnostische vragen).

Doel

Vorbereiden overleg met de huisarts met betrekking tot welke modificeerbare risicofactoren welk vervolg nodig hebben.

Samenvatting

- | | |
|---|---|
| 1. Er is sprake van mogelijke | <input type="checkbox"/> verminderde loopsnelheid
<input type="checkbox"/> stoornis in spierkracht
<input type="checkbox"/> stoornis in evenwicht
<input type="checkbox"/> stoornis in gevoel van voet
<input type="checkbox"/> beperkte fysieke inspanning |
| 2. Duur van de klachten | <input type="checkbox"/> korter dan een week
<input type="checkbox"/> korter dan een maand
<input type="checkbox"/> langer dan een maand |
| 3. Samenhang klachten en
aandoening of gebeurtenis | <input type="checkbox"/> gewrichtsproblemen
<input type="checkbox"/> neurologische aandoeningen
<input type="checkbox"/> Recente ziekenhuisopname of periode van bedrust
<input type="checkbox"/> Andere aandoeningen spelen een mogelijke rol
(evt. noemen: bv CVA.....) |
| 4. Hulpmiddelen lopen | <input type="checkbox"/> Patiënt gebruikt 1]..... 2].....
<input type="checkbox"/> Patiënt gebruikt (nog) geen loophulpmiddel |



STAP 6: Overleg met de huisarts.

Doel

Opstellen van werkdiagnose en definitief voorstel voor interventie om verminderde mobiliteit verder te behandelen.

Werkdiagnose:

Verminderde mobiliteit

Voor zorgbehandelplan (aangekruiste voorstel(len) overnemen op zorgbehandelplan)

1. Adviezen/ zelfzorg:

- ☐ Voldoende fysieke inspanning per dag
- ☐ Preventie van vallen: doorloop stappenplan valpreventie als patiënt al eerder gevallen is

2. Verwijzen naar andere professional in de eerste lijn

- ☐ Fysiotherapeut bij evenwichts/kracht/ stijfheidsproblemen
- ☐ Ergotherapeut: gebruik hulpmiddelen en advies aanpassingen
- ☐ WMO-loket voor aanvraag aanpassingen
- ☐ Anders, namelijk _____

3. Verwijzing t.b.v. diagnostiek/behandeling tweede lijn indien een of meer van de volgende vragen met ja wordt beantwoord:

- ☐ De oorzaak van de achteruitgang in mobiliteit blijft onduidelijk diagnostiek
- ☐ De achteruitgang ging gepaard met cerebrale verschijnselen zoals (tijdelijke) uitval
- ☐ Er is sprake van plotseling/peracuut ontstane loopstoornissen
- ☐ Interventie in 1^e lijn heeft na evaluatie onvoldoende geholpen

