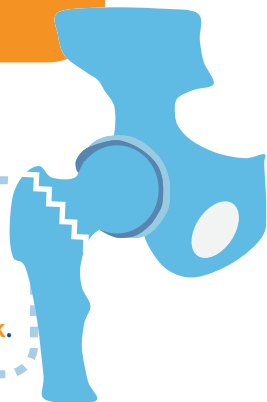


# HOE BEHANDELEN WE VALANGST BIJ OUDEREN NA EEN HEUPBREUK?

## FEITEN



1



17.500 ouderen per jaar komen in ziekenhuis voor een heupbreuk.

### VALANGST



2

Ouderen hebben na een heupbreuk vaak **aanhoudende valangst**.

3

Valangst is een **van de risicofactoren** die negatieve invloed hebben op het herstel na een heupbreuk.

4

Valangst kan ertoe leiden dat men **activiteiten gaat vermijden** en **minder gaat bewegen**.

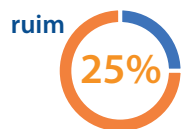
### Uit dit onderzoek:

5



van de onderzochte ouderen heeft **na een jaar** nog valangst.

6



van de onderzochte ouderen hield valangst **tot na 12 weken**. De mate van herstel was het **slechtst** bij deze groep.

## VALANGST en BEHANDELING



Voornamelijk bij ouderen met **buitenproportionele valangst** is behandeling in de vroege fase effectief.



Wanneer is valangst **buitenproportioneel**?

**Buitenproportionele valangst**

- (Overmatige) vermijding van (dagelijkse) activiteiten **en/of**
- Veel stress of angst als gevolg van de valangst.



>>> Er ontstaat een negatief effect op het herstelproces.



Het is daarom belangrijk om deze **buitenproportionele valangst** **tijdig te herkennen en te behandelen**.

## ADVIES bij begeleiding ouderen na een heupfractuur

1

Screening en behandeling richten op **buitenproportionele valangst**.

2

**Structurele en regelmatige screening** voor valangst gedurende de eerste 12 weken na een heupfractuur.

3

Behandeling met **(multidisciplinaire) cognitieve gedragsmatige principes**. Voor thuiswonende ouderen kan 'Zicht op Evenwicht' worden overwogen.