

Ben je bezorgd om te vallen?

Doe de test!

- Omcirkel per activiteit de score die overeenkomt met je bezorgdheid om te vallen.
- Als je een loophulpmiddel gebruikt, beeld je dan in dat je de activiteit hiermee uitvoert.
- Doe je een activiteit niet (meer)? Duid dan aan hoe bezorgd je zou zijn als je deze activiteit toch zou doen.
- De totaalscore van valangst bekom je door de punten van iedere activiteit op te tellen.

Hoe bezorgd ben je om te vallen bij onderstaande activiteiten?

	Niet bezorgd = 1 punt	Een beetje bezorgd = 2 punten	Tamelijk bezorgd = 3 punten	Erg bezorgd = 4 punten
Het aan- of uitkleden	1	2	3	4
Het nemen van een bad	1	2	3	4
Douchen	1	2	3	4
Boodschappen doen	1	2	3	4
De trap aflopen	1	2	3	4
Een wandeling maken in de buurt	1	2	3	4
Naar iets boven je hoofd reiken wanneer je op een stevige trapladder staat	1	2	3	4
Naar iets boven je hoofd reiken wanneer je op een stoel staat	1	2	3	4
Het bezoeken van een sociale gelegenheid (bv. op bezoek bij vrienden of naar de kaartclub)	1	2	3	4
Het schoonmaken van de dakgoot	1	2	3	4

Tel je punten van iedere activiteit op en noteer de totaalscore hier:

Ben je bezorgd om te vallen?

Uitslag van de test:



10–16 punten: Je bent weinig bezorgd om te vallen en kan nog vele activiteiten uitvoeren. Dit is positief! Blijf in beweging en doe zoveel mogelijk activiteiten zelfstandig.

17–20 punten: Je bent een beetje bezorgd om te vallen, maar dit heeft nog geen echte invloed op je gedrag. Doe zoveel mogelijk activiteiten zelf en schakel hulp in van zoon/dochter/buur of vriend indien nodig. Maak eventueel ook gebruik van een (loop)hulpmiddel.

21–25 punten: Je bent tamelijk bezorgd om te vallen waardoor je bepaalde activiteiten niet meer doet. Praat erover (bv. met iemand van je familie of je huisarts). Een specifiek oefenprogramma op maat of een begeleid gesprek met lotgenoten kunnen je helpen om je valangst te verminderen.

26–40 punten: Je bent erg bezorgd om te vallen en wordt belemmerd in je activiteiten waardoor je levenskwaliteit daalt. Praat erover (bv. met iemand van je familie of je huisarts). Kleine aanpassingen in je gedrag en omgeving kunnen al een groot verschil geven. Daarnaast kan een specifiek oefenprogramma op maat of een begeleid gesprek met lotgenoten je helpen om je valangst te verminderen. Werk stap voor stap.