



► NOTITIES



OPGELET! deze brochure bevat informatie, richtlijnen en tips, maar kan het contact met uw (huis)arts niet vervangen.

KWETSBAARHEID

- **WAT IS KWETSBAARHEID?**
- **DE RISICOFACTOREN**
- **MOGELIJKE GEVOLGEN**
- **EN NU?**



WENST U NOG MEER INFORMATIE?

Neem gerust een kijkje op de website van het project “Frailty-awareness” van de AP Hogeschool, opleiding verpleegkunde



► ap.be/project/frailty-awareness



▶ WAT IS KWETSBAARHEID?

Toenemende levensverwachting is een feit. Hoewel dit enerzijds kan beschouwd worden als een triomf van onze gezondheidszorg, (op)voeding, opleiding en economisch welzijn, vormt het anderzijds een grote en boeiende uitdaging. Kwetsbaarheid wordt gezien als een syndroom waarbij iemands reserve zodanig is afgenomen dat een lichte stress van buitenaf belangrijke negatieve gevolgen kan hebben. Het is een veelomvattende term dat fysieke, sociale, psychologische en omgevingsfactoren omvat en het evenwicht van een persoon verstoort. Het lichaam reageert niet (meer) goed en kenmerken zoals verlies van eetlust, verlies van spiermassa, osteoporose, vermoeidheid, een groter risico op vallen en slechte algemene fysieke gezondheid komen bovendien.

Kwetsbaarheid legt dus een druk op gezond en actief ouder worden. In België zou 22,8% van de 65-plussers kwetsbaar zijn en 37,3% beginnend kwetsbaar.

▶ DE RISICOFACTOREN

Vooraf leeftijd is een risicofactor. Hoe ouder, hoe meer kans op kwetsbaarheid. Verder hebben ook vrouwen, mensen met een lager opleidingsniveau en personen met een lagere socio-economische status meer risico. Ook chronische aandoeningen, zoals diabetes en hart- en vaatziekten, vergroten het risico.

▶ MOGELIJKE GEVOLGEN

Afhankelijk van welk(e) domein(en) aangetast is/zijn, zullen ook de gevolgen anders zijn. Denk hierbij aan moeilijker verplaatsen, sneller vermoeid, eenzaamheid, verminderde veerkracht, verstandelijke achteruitgang, ... Dit alles kan ook een invloed hebben op de omgeving en de maatschappij.

▶ EN NU?

Kwetsbaarheid wordt gezien als een voorstadium van ernstige gezondheidsproblemen. Door kwetsbaarheid tijdig te ontdekken en desgevallend te behandelen kan dit mogelijk voorkomen worden.

Allereerst is het dus van belang om te weten of het risico op kwetsbaarheid bij u of uw naaste aanwezig is. Een screeningsmethode die hiervoor gebruikt kan worden is de Groningen Frailty Indicator, kortweg GFI. Deze screening is ook aanwezig in de wachtkamer.

Indien gewenst kan u deze invullen, en dit bespreken met uw (huis)arts. Samen met uw arts kan u kijken of eventuele verdere stappen aangewezen zijn.