

VALLEN VOORKOMEN

VEILIGHEID EN VALPREVENTIE IN EN OM HET
HUIS

Inleiding

In deze informatiefolder vindt u adviezen waarmee u uw huis veiliger kunt maken en waarmee u de risico's op vallen en ongelukken kunt verkleinen. U kunt deze lijst als een checklist gebruiken.

Algemene tips

- Creëer voldoende loopruimte zodat u zich niet stoot of struikelt. Zeker wanneer u gebruik maakt van een rollator.
- Zorg dat er in huis nergens losse kleden op de grond liggen waarover u kunt struikelen of uitglijden.
- Zorg dat er geen losse snoeren op de grond liggen waarover u kunt struikelen of uitglijden.
- Zorg dat er zowel in de huiskamer, de slaapkamer als de badkamer een telefoon is, of draag een draadloze telefoon bij u.
- Zorg voor goede verlichting bij uw entree, hal, overloop, badkamer en slaapkamer. Overweeg het gebruik van een tijdschakelaar, lamp met bewegingssensor of om 's nachts standaard het licht op de gang en toilet aan te laten.
- Bekijk ter plekke wat de gewenste hoogte is als u zelf handgrepen plaatst (of laat plaatsen).
- Let op vlekken op de muur, houtwerk of het behang. Dit zijn plaatsen waar kennelijk vaak steun nodig is.
- Een medicijn weekdoos of een medicijnndoos met timer kan u helpen om het overzicht over de inname van medicijnen te bewaren als u veel verschillende medicijnen tegelijk gebruikt.

Huiskamer

- Alle meubels zijn goed stabiel zodat u er eventueel op kunt leunen zonder dat het gaat schuiven of kantelen.
- De vloer is voldoende stroef zodat u niet uitglijdt.
- Opstaan gaat beter uit een hoge stoel met armleuningen dan uit een lage zachte bank.

Keuken

- De dingen die u vaak nodig heeft staan op grijphoogte.
- De vloer is stroef, ook als er water is gemorst.
- De keukenkastjes sluiten goed zodat u zich er niet aan stoot.

Gang en trap

- Plaats een bakje om post op te vangen achter de brievenbus, zodat u niet hoeft te bukken.
- Gang en trap zijn goed verlicht.
- Overweeg het plaatsen van een sensorlamp op de overloop. Deze reageert op beweging en verlicht automatisch wanneer u 's nachts naar het toilet gaat.
- Er liggen geen obstakels in de gang.
- Er liggen geen spullen op de trap.
- De vloerbedekking of loper op de trap zit goed vast.
- De trap heeft aan beide zijden een stevige, goede leuning.
- Bij de laatste treden (boven en onderaan de trap) zit een extra handgreep. Regel eventueel een tweede rollator die u boven kunt laten staan.

Slaapkamer

- Het bed is hoog genoeg, zodat u gemakkelijk kunt opstaan. Een senioren bed is standaard verhoogd. Een elektrisch verstelbaar bed biedt meer mogelijkheden.
- Een gladde pyjama maakt het omdraaien in bed gemakkelijker.
- Er is een lichtknopje bij het bed.
- Er is een telefoon bij het bed.
- Overweeg bij frequent nachtelijk toiletbezoek een po-stoel bij het bed of het gebruik van een urinaal.
- Wanneer u last hebt van stijfheid na langere tijd liggen of last hebt van duizeligheidsklachten bij het opstaan, doe dan vooraf wat oefeningen om soepel te worden en de bloeddruk op peil te brengen.

Aan- en uitkleden

- Zittend aankleden kost minder energie dan staan en voorkomt vallen.
- Leg kleding en benodigdheden altijd eerst klaar, binnen bereik (niet op de grond).
- Gebruik als schoenen instappers met elastische veters of klittenband. Gebruik een lange schoenlepel of laarzenknecht. Zet een voet op een kleine verhoging bij het veterstrikken in plaats van ver te bukken.

- Bespreek met uw (huis)arts of ergotherapeut het nut en de noodzaak van het gebruik van hulpmiddelen. Zo bestaat er een *helping hand* voor het oprapen van spullen. Een kousenaantrekker of *easy slide* kan ook van nut zijn bij het aan- en uittrekken van elastische kousen.

Badkamer en toilet

- Er is voldoende ruimte om te bewegen.
- Breng indien nodig handgrepen aan bij bad, douche en toilet.
- Een rubbermat, antislipstickers of tegels kunnen uitglijden voorkomen.
- Zorg dat er geen losse kleedjes in de badkamer liggen.
- Doe zeep aan een koord en de bad borstel op een steel. Dit maakt het wassen makkelijker.
- Zorg dat de deur ook vanaf de buitenzijde te ontgrendelen is.
- Indien het in- en uitstappen van het bad lastig is, kunt u een badplank lenen bij de thuiszorg.
- Zittend wassen en drogen (op bijvoorbeeld een douchestoel) verkleint de kans op vallen en kost u minder energie.

Rond het huis

- Zorg dat de stoep en het straatje naar de voordeur vlak zijn, zonder losse en uitstekende tegels.
- Er is een goede verlichting op plaatsen waar dit nodig is.
- De stoep en het straatje zijn niet begroeid met mos of overwoekerd met onkruid.
- Overweeg het (laten) aanleggen van een opritje bij de voordeur indien u gebruik maakt van een rollator of rolstoel.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen hebt, kunt u deze bespreken met de behandelend arts of verpleegkundige.