

# Veiligheid en valpreventie in en om het huis (Versie 6)

## Patiënteninformatie

### Veiligheid en valpreventie in en om het huis

## Inleiding

In deze folder staan algemene adviezen die kunnen bijdragen aan de veiligheid in huis. Het doel is om risicosituaties te verkleinen en risicogedrag te verminderen.

## Algemeen

- Voldoende loopruimte zodat u zich niet stoot of struikelt. Zeker wanneer u gebruik maakt van een rollator.
- Geen losse kleden op de grond.
- Geen losse snoeren op de grond.
- Een telefoon zowel in de huiskamer, de slaapkamer als de badkamer (de telefoon kan natuurlijk ook draadloos zijn).
- Goede verlichting bij entree, hal, overloop, badkamer en slaapkamer. Overweeg het gebruik van een tijdschakelaar, of om 's nachts standaard licht op de gang en toilet aan te laten.
- Indien u zelf handgrepen plaatst (of laat plaatsen) bekijk ter plekke wat de gewenste hoogte is.
- Aandachtspunt voor familie: let op vlekken op de muur, houtwerk of het behang. Dit zijn plaatsen waar kennelijk vaak steun wordt gezocht.

## Huiskamer

- Alle meubels zijn goed stabiel zodat u er eventueel op kunt leunen zonder dat het gaat schuiven of kantelen.
- Geen gladde vloer.
- Opstaan gaat beter uit een hoge stoel met armleggers 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

- Een opvangbakje voor de post achter de brievenbus (om niet te hoeven 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 (type buitenlamp).
- Geen obstakels in de gang.
- Geen spullen op de trap.
- De vloerbedekking of loper op de trap zit goed vast.
- De trap heeft aan beide zijden een stevige leuning.
- Bij de laatste treden (boven en onderaan de trap) zit een extra handgreep.
- Regel evt. een tweede rollator die u boven kunt laten staan.
- Overweeg het plaatsen van een traphekje (ook bij de kelder) indien u niet wilt dat uw partner / ouder van de trap gebruik maakt. Let op stevige montage!

## Slaapkamer

- Het bed is voldoende hoog zodat opstaan geen problemen geeft. Een senioren bed is standaard verhoogd. Een elektrisch verstelbaar bed biedt meer mogelijkheden.
- Een gladde pyjama maakt het omdraaien in bed makkelijker.
- Een lichtknopje bij het bed.
- Telefoon bij het bed.
- Overweeg bij frequent nachtelijk toiletbezoek een posttoel 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- / uitkleden

- Zittend aankleden kost minder energie dan staand en voorkomt vallen.
- Leg kleding / benodigdheden altijd eerst klaar binnen handbereik (niet op de grond).

- Schoenen: instappers, elastische veters, klittenband. Gebruik een lange schoenlepel, laarzenknecht. Zet een voet op een kleine verhoging bij het veterstrikken i.p.v. ver te bukken.
- Bespreek met uw (huis)arts of ergotherapeut het nut / de noodzaak van het gebruik van hulpmiddelen. Hierbij valt te denken aan een helping hand voor het oprapen van spullen, een kousenaantrekker of easy slide bij het aan-/ uittrekken van elastische kousen.

## **Badkamer en toilet**

- Voldoende ruimte om zich te bewegen.
- Handgrepen bij bad, douche en / of het toilet.
- Een rubbermat, antislipstickers of tegels kunnen uitglijden voorkomen.
- Geen losse kleedjes in de badkamer.
- Zeep aan een koord en badborstel op steel kan het wassen makkelijker maken.
- De deur is ook vanaf de buitenzijde te ontgrendelen.
- Indien het in- / uitstappen van het bad lastig is, kunt u een badplank lenen bij de thuiszorg.
- Zittend wassen / drogen (op bijvoorbeeld een douchestoel) verkleint de kans op vallen en kost u minder energie.

## **Rond het huis**

- De stoep en het straatje naar de voordeur zijn vlak. Er liggen geen losse tegels en er steken geen tegels uit.
- 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.
- Goede verlichting op plaatsen waar dit nodig is.

## **(Buiten)vervoer**

- Duwwandelwagen kunt u lenen bij de thuiszorg.
- Een eigen rolstoel of een scootmobiel kunt u aanvragen via de WMO<sup>1</sup>.
- Het aanvragen van een rollator of ander loophulpmiddel moet bij de zorgverzekeraar gebeuren.
- Informeer bij de gemeente of u in aanmerking komt voor taxivergoeding.

## **Aanpassingen / hulpmiddelen**

- Aanpassingen aan de woning (opritje, verwijderen drempels, plaatsen handgrepen of traplift, verwijderen badkuip, plaatsen van een douche met zitje etc.) kunt u aanvragen via de WMO. Dit geldt ook wanneer u in aanmerking wilt komen voor verhuiskostenvergoeding wanneer u beslist te verhuizen naar een meer geschikte woning (bijvoorbeeld gelijkvloers).
- U kunt ook hulpmiddelen tijdelijk lenen. Dit kan bij de thuiszorgwinkel bij u in de buurt. Bijvoorbeeld: douchestoel, poststoel, rollator, badplank, duwwandelwagen etc.
- Bij twijfels en / of problemen kunt u via de (huis)arts vragen of een ergotherapeut bij u thuis met u de situatie wil doornemen.

<sup>1</sup> De Wet Maatschappelijke Ondersteuning. Aanvragen gaan via de gemeente waarin u woont. Let wel, de procedure zal de nodige tijd in beslag nemen. Achteraf indienen van rekening gemaakte kosten kan niet!