

Veiligheid en valpreventie in en om het huis

Hieronder treft u enkele algemene adviezen die kunnen bijdragen aan de veiligheid in huis. Het doel is om risicosituaties te verkleinen en risicogedrag te verminderen.

Algemeen

- Creeër voldoende loopruimte zodat u zich niet stoot of mogelijk struikelt. Zeker wanneer u gebruik maakt van een rollator;
- Nergens in huis liggen er losse kleden op de grond, waarover u kunt struikelen of uitglijden;
- Op de grond liggen geen losse snoeren waarover u kunt struikelen of uitglijden;
- Zowel in de huiskamer, de slaapkamer en de badkamer is een telefoon (de telefoon kan natuurlijk ook draadloos zijn);
- Goede verlichting bij de entree, hal, overloop, badkamer en slaapkamer. Overweeg om 's nachts standaard licht op de gang en toilet aan te laten. Overweeg een nachtlampje of tijdschakelaar;

- Indien u zelf handgrepen plaatst (of laat plaatsen) bekijk ter plekke wat de gewenste hoogte is;
- Aandacht 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;
- De vloer is voldoende stroef zodat uitglijden niet kan;
- 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 er zich niet aan stoot.

Gang en Trap

- Post -opvangbakje 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);
- Er liggen geen obstakels in de gang;

- Er liggen geen spullen op de trap.
- De vloerbedekking of looper op de trap ligt goed vast;
- De trap heeft aan beide zijden een 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;
- Overweeg het plaatsen van een traphekje (ook in 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 seniorenbed 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 postoel bij het bed of het gebruik van een urinaal;
- Wanneer u last heeft van stijfheid na langere tijd liggen of last hebt van duizeligheidsklachten bij het opstaan: sta niet meteen op uit liggende houding, blijf een halve tot 1 minuut zitten voor het opstaan, doe vooraf wat oefeningen om soepel te worden en de bloeddruk op peil te brengen.

Badkamer en toilet

- Er is voldoende ruimte om te bewegen;
- Breng indien nodig handgrepen aan bij bad, douche en of toilet;
- Een rubbermat, anti-slip stickers of tegels kunnen uitglijden voorkomen;
- Er liggen geen losse kledjes in de badkamer;
- Zeep aan een koord en badborstel op steel kan het wassen gemakkelijker 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 of afdrogen (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;
- Er is goed verlichting op plaatsen waar dat 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.

Aan-/ uitkleden

- Zittend aankleden kost minder energie dan staand en voorkomt vallen;
- Leg kleding en benodigdheden altijd eerst klaar, binnen bereik (niet op de grond);
- Schoenen: instappers, elastische veters, klittenband. Gebruik lange schoenlepel, 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 of de noodzaak van het gebruik van hulpmiddelen. Hierbij valt te denken aan een helping hand voor het oprapen van spullen, een kousen-aantrekker of easy-slide

Schoeisel

De ideale schoen voor de oudere persoon

De ideale schoen voor een oudere persoon kan het risico op een val verminderen.

Volgens de huidige criteria heeft de ideale schoen voor de oudere persoon de volgende kenmerken:

- Hoge schacht;
- Brede lage hak;
- Goede stevige anti-slip zolen;

- Hoge sluiting met veters of klittenband;
- Soepel materiaal, zonder inwendige naden.

Het lopen op blote voeten wordt afgeraden.

Zo nodig dient een inlegzooltje met specifieke aanpassingen te worden gemaakt.

Voorts

- Informeer naar mogelijke hulpmiddelen (douchestoel, poststoel, rollator, badplank, duwwandelwagen etc.) te lenen bij de thuiszorg;
- Een rolstoel, scootmobiel en andere loophulpmiddelen worden meestal niet vergoed;
- Informeer bij uw gemeente of u in aanmerking komt voor taxi-vergoeding;
- Voor aanpassingen aan de woning (opritje, verwijderen drempels, plaatsen handgrepen of traplift, verwijderen badkuip, plaatsen van een douche met zitje etc.) kunt u een aanvraag indienen bij de gemeente;
- Dit geldt ook wanneer u in aanmerking wilt komen voor verhuiskostenvergoeding wanneer u besluit te verhuizen naar meer geschikte woning (bijvoorbeeld gelijkvloers);
- Bij twijfels en/ of problemen kunt u via uw (huis)arts vragen of een ergotherapeut bij u thuis met u de situatie wilt doornemen.

Vragen

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, kunt u telefonisch contact opnemen met de doktersassistente van de afdeling geriatrie via telefoonnummer 079-3462335.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

553229092023