



Zorg dat u thuis niet valt

Voorkom vallen, ook in huis

Iedereen wil zo comfortabel en zelfstandig mogelijk wonen. Dan is het belangrijk om op een aantal zaken te letten. Een ongeluk zit namelijk in een klein hoekje en kan vervelende gevolgen hebben. Elke 6 minuten valt een senior dusdanig, dat behandeling in het ziekenhuis nodig is. Gelukkig is vallen vaak heel simpel te voorkomen. Gewoon, met wat kleine aanpassingen in uw woning en een beetje aandacht voor uw conditie en gewoontes.

- **Zorg dat u voldoende beweegt:** Goede spieren zijn belangrijk om lang zelfstandig te kunnen blijven wonen. Met sterke spieren valt u minder snel. Een half uurtje bewegen per dag (boodschappen doen of de hond uitlaten telt ook mee) is vaak al voldoende om uw spieren sterk en soepel te houden
- **Laat regelmatig uw ogen testen:** Bij het ouder worden gaan uw ogen vaak achteruit. U valt dan sneller doordat u een stoeptegel over het hoofd ziet. Laat daarom ieder jaar uw ogen controleren. Haal in huis obstakels weg waar u over zou kunnen struikelen
- **Als u medicijnen gebruikt, hou dan rekening met de bijwerkingen:** Het kan zijn dat u zich hierdoor slaperig voelt of langzamer reageert. Andere bijwerkingen kunnen zijn: niet goed kunnen zien, slappe spieren en duizeligheid
- **Leer uzelf veilige gewoontes aan:** Even snel de trapaflopen omdat de telefoon gaat is niet nodig als u op de bovenverdieping een extra telefoon plaatst. Deel uw kasten zo in, dat u veel gebruikte en zware spullen makkelijk kunt pakken. En gebruik een stevige huishoudtrap in plaats van een wankelende stoel.
- **Kleine aanpassingen in en om uw woning maken al een groot verschil:** Haal losliggende snoeren weg en verlaag drempels, een antislipmat onder een los kleed, een stevige trapleuning en een betere verlichting verkleinen de kans op een valpartij enorm

Trap:

Een aantal risicovolle situaties en oplossingen:

- 's Nachts slaapdronken de trap af om naar het toilet te gaan: overweeg eventueel de aanschaf van een poststoel (thuiszorgwinkel) en zorg in ieder geval voor voldoende verlichting
- Snel de trap af om naar de telefoon of iemand aan de deur te gaan: neem een draadloze telefoon die u mee kunt nemen door het hele huis of zet op iedere verdieping een telefoon neer
- Met gladde sokken of kousen de trap op- en aflopen
- Met lange en wijde kleding (rok of broekspijpen) de trap op- en aflopen

- Met beide handen vol spullen de trap op- en aflopen: hou altijd één hand vrij
- Losse spullen op de trap
- Ontbrekende of losse trapleuning, het meest veilig is om aan beide kanten van de trap een leuning te hebben
- Zorg dat er niets onderaan de trap staat. Bij een val kunt u zich lelijk bezeeren aan bijvoorbeeld een kastje of een kapstok.

Woonkamer en keuken:

Een aantal risicovolle situaties en oplossingen:

- Even snel van de woonkamer naar de keuken of andersom: loop niet gehaast, als u te snel gaat, loopt u kans te struikelen of duizelig te worden; Een goede stoel helpt bij het veilig opstaan en gaan zitten. Zo'n stoel is hoog en heeft armleuningen voor steun.
- Struikelobjecten zoals drempels of kabels: werk losse kabels weg bijvoorbeeld met kabelclips of snoergoten
- Een gladde voer door water of olie van het bakken en braden: hou de vloer schoon, vooral de keukenvloer kan vet zijn van het koken. Is de vloer nat van het dweilen, wacht dan tot de vloer droog is voordat u er weer overheen loopt.
- Bukken en hoog reiken naar spullen (dat leidt tot duizeligheid): als u moet bukken of reiken, doe dit dan rustig. Plaats spullen die u veel nodig heeft, niet te hoog of te laag. Als u iets van een hoge plaats moet pakken, gebruik dan een huishoudtrap met een beugel waaraan u zich vast kunt houden. Gebruik geen stoel of kruk.
- Spullen die in de weg staan, bijvoorbeeld een (boodschappen-)tas, een klein tafeltje of een stoel: zorg dat de kamer en keuken niet te vol staan met spullen. Ruim losse spullen zo snel mogelijk op.
- Losse kleedjes: haal losse kleedjes weg. Kunt u echt niet zonder? Zorg dan dat ze een goede antisliplaag hebben of plaats er een antislipmat onder.

Slaapkamer:

Een aantal risicovolle situaties en oplossingen:

- 's Nachts nog slaapdronken uit bed stappen: sta niet te snel op, maar ga eerst even rechtop zitten. Rek en strek om uzelf en uw spieren wakker te maken
- Opstaan vanuit een laag bed of op een laag bed gaan zitten: bij een te laag bed kunt u steunen aanschaffen waarmee u uw bed verhoogd (thuiszorgwinkel). Ook kunt u een steun aanbrengen bij uw bed om uw evenwicht te bewaren met in- en uitstappen
- Weinig verlichting bij het naar bed gaan of uit bed komen: doe het licht aan als u in bed stapt of eruit gaat
- Losse spullen naast het bed, zoals sloffen en kleedjes: haal losse kleedjes weg. Kunt u echt niet zonder? Zorg dan dat ze een goede antisliplaag hebben of plaats er een antislipmat onder.
- Op bed staan om iets te pakken, op te hangen of schoon te maken

Badkamer en toilet:

Voor aanpassingen in de badkamer en het toilet kunt u het beste contact opnemen met het Wmo loket van de gemeente. U kunt daar vragen of u in aanmerking komt voor aanpassingen.

Een aantal risicovolle situaties en oplossingen:

- In en uit bad of douchebak stappen: overweeg of het bad weg kan of om steunen te plaatsen
- Onderlichaam wassen en afdrogen: voor steun tijdens het wassen en afdrogen bestaan steunen en zitjes die aan de muur bevestigd worden
- Gladde vloeren omdat ze nat zijn
- Matjes en kleedjes die wegglijden: haal ze weg. Voorzie vloer, bad en douchebak van antisliptegels. Bestaande tegels, douche of bad kunt u voorzien van een coating (soort verf) of van antislipstickers (bouwmarkt)
- Op het toilet gaan zitten en weer opstaan: gebruik nooit het fonteintje in het toilet als steun voor het opstaan. Van een hoger toilet of met een beugel kunt u veiliger opstaan
- Warme ruimte waardoor u sneller onwel wordt: ventileer badkamer en toilet goed
- Zorg dat u geholpen kunt worden als u toch valt. Doe de deur niet op slot en overweeg een alarmsysteem.

Tuin, terras en garage:

Een aantal risicovolle situaties en oplossingen:

- Op een huishoudtrap of ladder staan die niet stevig is of wankel staat: leg tijdelijk tegels neer waar de grond zacht is voor een vlakke stevige ondergrond. Gebruik geen versleten trap of ladder.
- Losse obstakels in de tuin of garage waarover u kunt struikelen, bijvoorbeeld gereedschap of losse takken: ruim gereedschap en tuinafval direct op
- Ongelijke tegels of bestrating: zorg voor een vlak terras, verwijder ongelijke tegels of kleine afstapjes
- Gladde tegels of vlonders door bijvoorbeeld mos of algen: hou uw terras vrij van algen, mos en losse bladeren
- Gladde betonnen vloer in de garage door bijvoorbeeld olie: wees alert als u (even snel) iets uit de garage gaat halen. Trek uw schoenen goed aan, pas op de drempel en doe altijd het licht aan

Veilig op pad:

Een aantal risicovolle situaties en oplossingen:

- Stoepranden, oneffen bestrating en losse stoeptegels
- Gladheid door bladeren, ijsel of sneeuw: zorg voor stevig schoeisel met een lage hak en stoeve zool en/of ga op pad met een rollator
- Vervoeren van zware boodschappen: gebruik voor zware boodschappen een boodschappentas op wielen
- Overweeg bij winters weer of u echt wel de straat op moet. Laat u, als het kan, ophalen door iemand met een auto