



Veiligheid in huis: valpreventie

Voor ouderen is vallen in huis een groot risico. De grootste groep patiënten die bij de Eerste Hulp komen in een ziekenhuis zijn ouderen na een valpartij in huis.

Fit blijven, veel bewegen en zorgen voor een goede lichamelijke conditie is belangrijk; maar ook maatregelen in huis helpen om vallen te voorkomen.

Drempels:

- Verwijderen is het beste, maar kan niet altijd
- Drempels lager dan 2 centimeter vormen meestal geen probleem
- Voor hogere drempels: gebruik een **drempelhulp**. Sommige zijn alleen voor binnen, andere voor binnen en buiten bruikbaar
- Bij hoge drempels aan een buitendeur: pas een **oprijplaat** toe, een **drempelhulp** of laat de stoeptegels omhoog leggen tot het drempelniveau.

Trap:

- Als er maar één leuning aanwezig is: breng een tweede leuning aan of plaats enkele **beugels**, vooral bij een bocht in de trap kan een beugel meer houvast geven
- Zorg voor voldoende licht op de trap, eventueel een **automatisch lampje** dat aangaat als iemand in de buurt komt
- Zorg voor een stroef oppervlak van de treden, eventueel kan een rubber- of plakstrip aangebracht worden
- Een lichte kleur van de treden geeft beter zicht op waar de voet naar toe moet, de treden zijn beter te onderscheiden
- Bij een keldertrap: voldoende (automatisch) licht en breng extra beugels aan voor houvast

Losliggende kleden en kleedjes:

- Indien mogelijk: verwijderen!
- **Antislipmateriaal** onder het kleed voorkomt wegschuiven
- Zorg dat er geen opstaande randen aan het kleed zijn.

Badkamer:

- Bij hoge instap aan bad of douche: verwijderen als dat kan; anders een beugel aanbrengen of een opstapje gebruiken
- Gladde vloer of bad: laat een antislip-laag aanbrengen of gebruik een antislipmat
- Een **thermostaatkraan** voorkomt dat er gloeiend heet water uit kraan of douche komt
- Zorg voor goede ventilatie om vocht kwijt te raken
- Gebruik een **douchezitje** als lang staan moeilijk wordt.

Bediening bovenraampjes:

- Breng een afstandsbediening aan; eventueel kan een stok aan de bediening gemaakt worden.

Losliggende elektrische draden en moeilijk bereikbare schakelaars:

- Losse draden en snoeren veilig vastleggen in kabelgoten
- Moeilijk bereikbare schakelaars: pas een **afstandsbediening** toe, hiermee zijn een aantal lampen tegelijk te bedienen. Ook het dimmen van lampen kan met een afstandsbediening.

Klimmen in huis:

- Klim niet op een stoel of kruk als er hoog iets moet gebeuren
- Gebruik een goede **huishoudtrap** met hoge beugel waaraan u zich kunt vasthouden.

Stichting Ouderen Samen

Postbus 2175

5260 CD Vught

T 073-6565350

W www.ouderensamen.nl

E info@ouderensamen.nl

Vught 

Met subsidie van de gemeente

Van de **vetgedrukte** hulpmiddelen vind je hier wat voorbeelden.

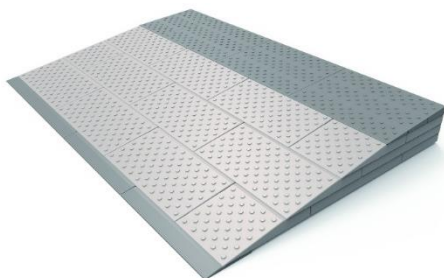
De woonadviseurs van Ouderen Samen kunnen je veel materialen laten zien, van drempelhulp tot automatische verlichting.

De woonadviseurs komen bij je aan huis om je een persoonlijk advies op maat geven, afhankelijk van je vragen.

Zo'n woonadvies is gratis en kun je aanvragen via info@ouderensamen.nl

Op onze website kun je nog meer informatie vinden over wat Ouderen Samen voor je kan betekenen. B.v. Ouderenadvies, Cliëntondersteuning, bezoek Weduwen en Weduwnaars.

www.ouderensamen.nl



Orijplaat of drempelhulp



Beugels voor extra houvast op de trap



Lamp met bewegingsmelder



Douchezitje



Antislip materiaal voor onder kled



Afstandsbediening verlichting



Thermostaatkraan



Veilige huishoudtrap