

In de tuin en de garage

- Hou terras en toegangspaden vrij van algen, mos en losse bladeren. Ze maken tegels en betonnen oppervlakken bij regenweer spiegelglad. Ook sneeuw wordt het best zo snel mogelijk verwijderd. Verwijder ook ongelijke tegels en zorg dat afstapjes zichtbaar zijn.
- Berg gereedschap veilig en netjes op.
- Ruim tuinafval, gemorste olie of verf meteen op zodat je er niet over kan uitglijden.

Tijdig hulp krijgen

- Zorg dat een familielid of buur een sleutel van je woning heeft of spreek eventueel af dat zij regelmatig bij je binnenspringen.
- Voorzie een telefoon of gsm op vlot bereikbare plaatsen in huis. Maak een lijstje met nuttige telefoonnummers of programmeer ze.



- Je kan ook kiezen voor een personalarmsysteem (PAS). Door een eenvoudige druk op de toets van een zendertje rond de nek of de pols, gaat een alarmsignaal af in een noodcentrale. Die centrale neemt contact op met een vooraf opgegeven persoon of de politie of brandweer. Zo kan onmiddellijk iemand komen om na te gaan wat er aan de hand is. Het alarm kan dag en nacht, zeven dagen op zeven in werking gesteld worden.



v.v.: Jurgien Constandi, Hoogstratenplein 1, 2800 Mechelen (editie 2016)

Het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds helpt je op weg naar een veilige thuis!

Ergotherapie

Onze klanten kunnen gratis advies over het aanpassen van een woning verkrijgen. Contacteer onze ergotherapeut via 03 491 86 50.

ComfoPlus

Op zoek naar een nuttig hulpmiddel of een personalarmsysteem? Onze leden krijgen interessante kortingen op de huur of aankoop van al deze producten. Contacteer onze thuiszorgwinkel ComfoPlus via 03 292 21 60 of info@comfoplus.be of vraag ernaar in één van onze kantoren.

Met medewerking van

vigez

Vlaams Instituut voor
Gezondheidspromotie en
Ziektepreventie vzw

Vlaams & Neutraal Ziekenfonds

Hoofdzetel : Hoogstratenplein 1 - 2800 Mechelen
www.vnz.be - info@vnz.be - 015 28 90 90

Kantoren en postbussen over heel Vlaanderen.

4

Gezond ouder worden

Ga voor een veilige thuis!



www.vnz.be

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds

Gezond ouder worden: Ga voor een veilige thuis!

Nergens beter dan thuis! We voelen er ons veilig maar toch zijn we best waakzaam voor kleine incidenten zoals valpartijen.

Volgende tips kunnen je helpen om je woning en je eigen gedrag kritisch onder de loep te nemen en mogelijke gevaren op te sporen.



In de thuisomgeving

- Zorg binnen en buiten voor voldoende licht (schakelaars). Doe altijd het licht aan, zeker 's nachts, of zorg bv. voor automatische verlichting.
- Rondslingerende en losliggende materialen zorgen voor struikelgevaar. Berg daarom zoveel mogelijk spullen op. Vermijd tapijten of voorzie tapijten met antislip. Zorg dat matten en tapijten geen opkrollende hoeken hebben door ze vast te kleven of onder een kast te leggen. Verzamel kabels en snoeren die over de vloer lopen in een kabelgoot of bevestig ze tegen de muur maar leg er geen tapijt over.
- Zorg dat drempels en niveauverschillen goed zichtbaar zijn door bijvoorbeeld een felgekleurde of fluorescerende tape of verf op aan te brengen.
- Wees alert bij natte en vuile vloeren zodat je niet uitglijdt.

- Plaats je meubels zo in huis dat er voldoende beweegrimte is en je nergens tegenaan kunt lopen. Dit is vooral belangrijk als je een loophulpmiddel zoals een wandelstok of looprekje gebruikt.
- Draag goed zittende schoenen en pantoffels met een stevige, platte zool met reliëf en een stevige sluiting, vooral achteraan de voet is dit belangrijk. Meld voetproblemen, wondjes en drukplekken op tijd aan je huisarts.
- Ga naar de oogarts als je voelt dat je ogen achteruit gaan. Ga daarnaast ook geregeld op controle.
- Vermijd bruuske veranderingen van lichaamshouding. Neem de tijd om rechtop te komen uit je zetel of bed als er iemand aanbelt of als de telefoon rinkelt.
- Indien mogelijk, kan je overwegen om op één verdieping te wonen. Daarnaast kan je ook via een ergotherapeut nagaan welke andere aanpassingen je kan laten uitvoeren om veilig boven te geraken. Vaak kan je op die manier langer comfortabel en veilig thuis blijven wonen.

In de traphal

- Voorzie een stevige trapleuning op goede hoogte, liefst aan beide kanten van de trap.
- Bevestig antislip op de treden. Markeer de eerste en de laatste trede zodat je deze niet mist. Dit kan door een felgekleurde of fluorescerende tape of verf aan te brengen.
- Neem niet te veel spullen mee de trap op en af. Hou altijd één hand vrij.
- Plaats niets onderaan of bovenaan de trap. Leg ook geen spullen op de treden.



In de woonkamer en de keuken

- Zorg voor stoelen met een goede zithoogte en stevige armleuning om gemakkelijk en veilig op te staan en te gaan zitten.
- Bukken of hoog reiken kan je vermijden door bv. veel gebruikte spullen binnen handbereik te plaatsen. Moet je toch iets op hoogte nemen? Gebruik dan een stevige en stabiele trapladder op een vlakke ondergrond in plaats van een stoel.
- Berg elektrische apparaten en gevaarlijke voorwerpen zoals messen na gebruik veilig op.
- Plaats je microgolfoven en oven niet te hoog zodat je op een veilige manier warme gerechten kan uithalen. Zet hete pannen en potten steeds op een veilige plaats.
- Met een serveerwagentje kan je meerdere zaken verplaatsen zonder ze te moeten dragen.
- Ventileer de keuken voldoende. Zet de dampkap aan of zet een venster open als je kookt.

In de badkamer en het toilet

- Voor steun tijdens het wassen en afdrogen bestaan er verschillende hulpmiddelen en handgrepen. Wanneer het staan of in en uit het bad stappen moeilijker wordt, kan een zitbankje overwogen worden.
- Met een verhoogd toilet of een toiletverhoger kan je veiliger en gemakkelijker opstaan.
- Voorzie vloer, bad en douchebak van antislip(tegels) om uitglijden te voorkomen. Leg ook voor het toilet een antislipmatje.
- Berg scheermesjes en andere scherpe voorwerpen veilig op.
- Ventileer je badkamer en toilet.

In de slaapkamer

- Een hoog of verstelbaar bed maakt het makkelijker om op bed te gaan zitten en om uit bed te komen. Als je een laag bed hebt, kan je steunen bij je bed plaatsen.
- Als het toilet moeilijk bereikbaar of op een andere verdieping is, kan je overwegen om een toiletstoel te plaatsen in de slaapkamer.
- Leg alles wat je nodig hebt, zoals een bril, medicatie, water, gsm... binnen handbereik op je nachtkastje.

