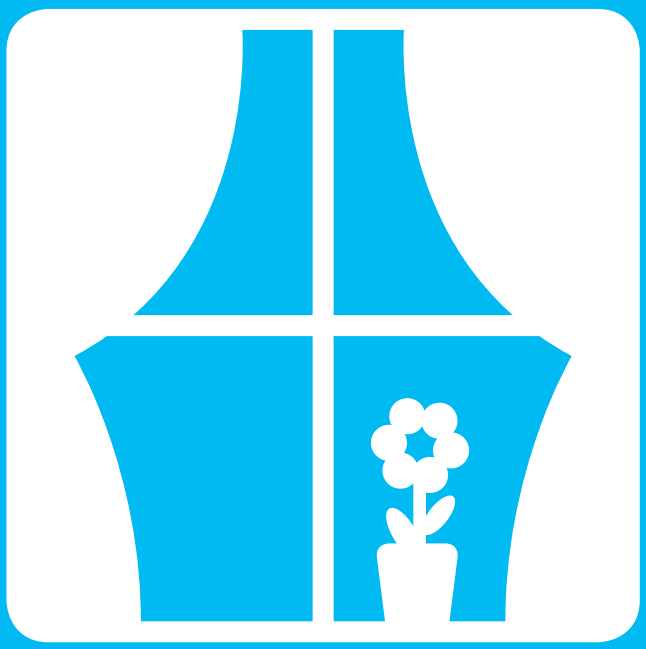
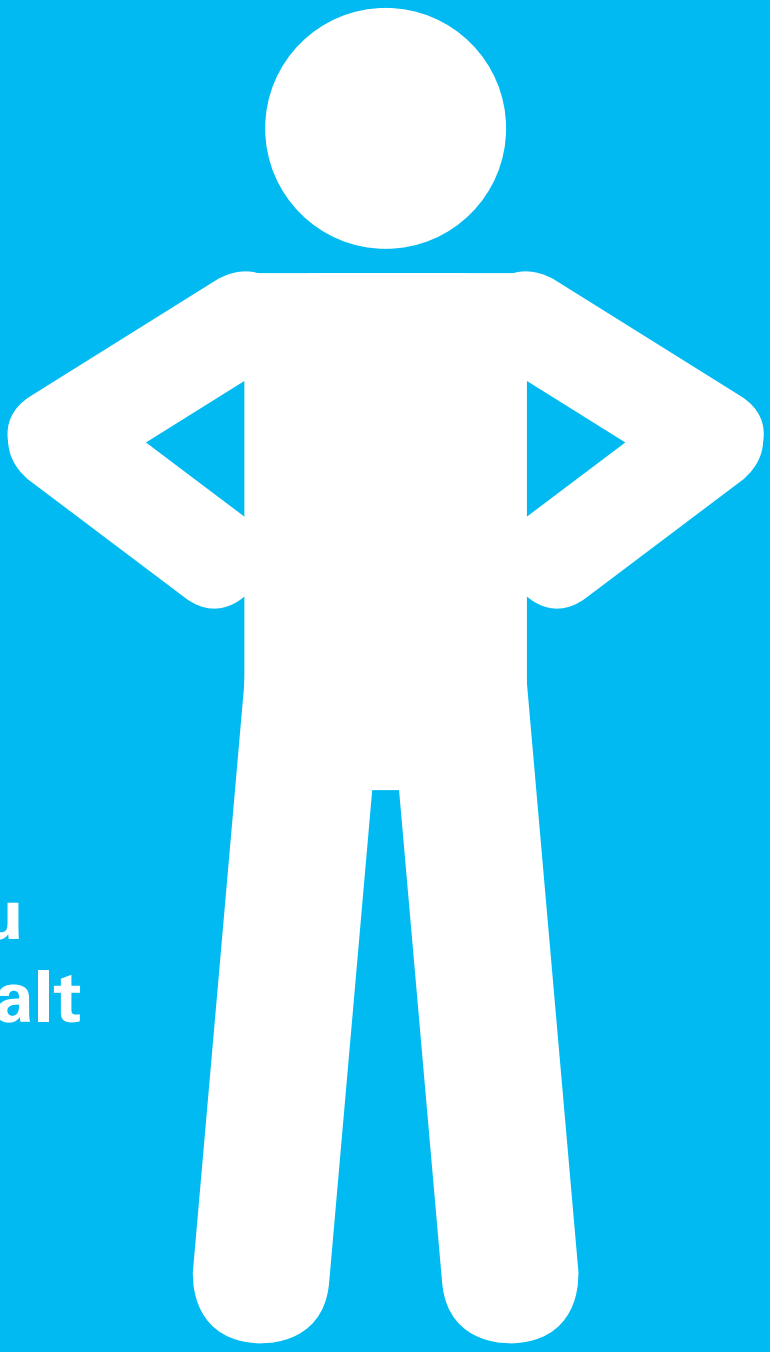




Zorg dat u thuis niet valt

veiligheid.nl

Tips om vallen te voorkomen

Dit is een uitgave van VeiligheidNL. Deze publicatie is samengesteld met de grootst mogelijke zorgvuldigheid. VeiligheidNL aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor eventuele onjuistheden. Overname van (gedeelten) tekst is toegestaan, mits met juiste bronvermelding. Indien tekst gebruikt wordt voor commerciële doelstellingen dient altijd vooraf schriftelijke toestemming verkregen te zijn.

Inhoud

Pag. 1	**Voorkom vallen, ook in huis**
Pag. 3	**Test**
Pag. 5	**Trap**
Pag. 7	**Woonkamer & keuken**
Pag. 9	**Slaapkamer**
Pag. 11	**Badkamer & toilet**
Pag. 13	**Tuin, terras & garage**
Pag. 15	**Veilig op pad**
Pag. 17	**Handige adressen**

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 bijvoorbeeld dat u genoeg 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 genoeg om uw spieren sterk en soepel te houden. Meer hierover leest u in de folder ‘Een goede conditie helpt vallen voorkomen’.

Laat regelmatig uw ogen testen.

Bij het ouder worden gaan de ogen vaak achteruit. U valt dan sneller doordat u een stoeptegel over het hoofd ziet. Laat daarom elk jaar uw ogen controleren door een opticien en wacht niet te lang met de aanschaf van een bril. Zorg ook voor voldoende licht in huis. Haal in huis obstakels weg die u over het hoofd zou kunnen zien en waar u over zou kunnen struikelen. Ook hierover leest u meer in de folder ‘Een goede conditie helpt vallen voorkomen’.

Als u medicijnen gebruikt, hou dan rekening met de bijwerkingen.

Medicijnen hebben vaak bijwerkingen. Het kan zijn dat u zich slaperig voelt of langzamer reageert. Andere bijwerkingen zijn: niet goed kunnen zien, slappe spieren en duizeligheid. De kans dat u valt wordt door bijwerkingen groter! Meer hierover leest u in de folder ‘Rechtop blijven staan met medicijnen, medicijngebruik en vallen gaan vaak samen’.

Leer uzelf veilige gewoontes aan.

Veel gewoontes leveren risico's op. Vaak zonder dat u zich daar al te veel van bewust bent. Maar ook deze risico's zijn eenvoudig te verlagen. Even snel de trap af rennen omdat de telefoon gaat hoeft niet, 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 wankele stoel. Sta dus regelmatig even stil bij uw gewoontes. Zijn deze wel zo veilig?

Kleine aanpassingen in en om uw woning maken al een groot verschil.

Uw huis wordt een stuk veiliger met soms maar een paar kleine aanpassingen. Haal losliggende snoeren weg en verlaag drempels. Een antislipmat onder een los kleed, een stevige trapleuning en betere verlichting verkleinen de kans op een valpartij ook enorm.

Alles daarover leest u in deze folder. Op de pagina's hierna vindt u een test zodat u kunt zien of uw gewoontes en uw huis veilig zijn. Ook vindt u daar per plek in huis alle risico's en tips om vallen te voorkomen. Achter in deze folder staan de adressen van bedrijven en mensen die u kunnen helpen bij het veiliger maken van uw woning.

Test

Met deze test kunt u zien of uw huis en uw gewoontes veilig genoeg zijn. Als u op een zin 'juist' antwoordt, bent u goed bezig. 'Onjuist' betekent dat u snel iets moet doen om vallen te voorkomen.

Uw gewoontes	Juist	Onjuist
U loopt altijd rustig naar de keuken of het toilet en niet gehaast.		
U wordt eerst rustig wakker voordat u uit bed stapt.		
U laat zich niet opjagen door de telefoon of iemand aan de deur.		
Als u iets moet pakken wat hoog ligt, gebruikt u een huishoudtrap en geen stoel of kruk.		
Als u een trap of ladder in de tuin gebruikt, besteedt u veel aandacht aan het goed neerzetten van de trap of ladder.		
Als u uit bed gaat doet u altijd eerst het licht aan.		
's Nachts vermijdt u het gebruik van de trap.		
U ruimt losse spullen in de tuin (zoals gereedschap of tuinafval) direct op.		
Buiten draagt u stevig schoeisel.		
Bij winters weer overweegt u goed of u echt de straat op moet.		

Uw woning	Juist	Onjuist
U heeft geen drempels in uw huis of de drempels in uw huis zijn afgeschuind.		
U heeft op elke verdieping een telefoon.		
U heeft geen losse kleedjes in uw huis. Als u ze wel heeft, zijn die voorzien van antislipmateriaal.		
Uw stoelen, banken en bed zijn lekker hoog, zodat u makkelijk kunt opstaan.		
Uw huis staat niet te vol met spullen.		
U heeft geen losse kabels in uw huis.		
Er liggen geen losse spullen naast uw bed (bijvoorbeeld pantoffels).		
De vloer in de badkamer en het toilet is antislip.		
De badkamer en het toilet zijn voorzien van goede steunen.		
Er liggen nooit spullen op de trap.		
U heeft trapleuningen aan beide kanten van de trap.		
De trapleuningen en trapbekleding zitten goed vast.		
De ruimte onder aan de trap is vrij (dus geen kastjes of kapstok).		
Uw tuin of terras is vrij van bladeren, algen en mos.		
Uw tuin of terras is vlak (dus geen ongelijke tegels en afstapjes).		

Voor een uitgebreide check van uw woning kunt u terecht bij uw plaatselijke veiligheidsadviseur. Informeer hiernaar bij uw lokale welzijnswerk voor ouderen of uw ouderenbond!

Trap

Hoeveel tijd bent u per dag op de trap? Hooguit 10 minuten waarschijnlijk. Toch is dit de gevaarlijkste plek in huis, want op de trap gebeuren de meeste ongevallen en met ernstige gevolgen.

Een aantal risicovolle situaties

- 's Nachts slaapdronken de trap af om naar het toilet te gaan.
- Snel de trap af om naar de telefoon of iemand aan de deur te gaan.
- 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.
- Met een (zware) stofzuiger de trap stofzuigen.
- Losse spullen op de trap.
- Ontbrekende of losse trapleuning.

U bent het meest veilig als u aan beide kanten van de trap een leuning heeft

Welke oplossingen zijn er?

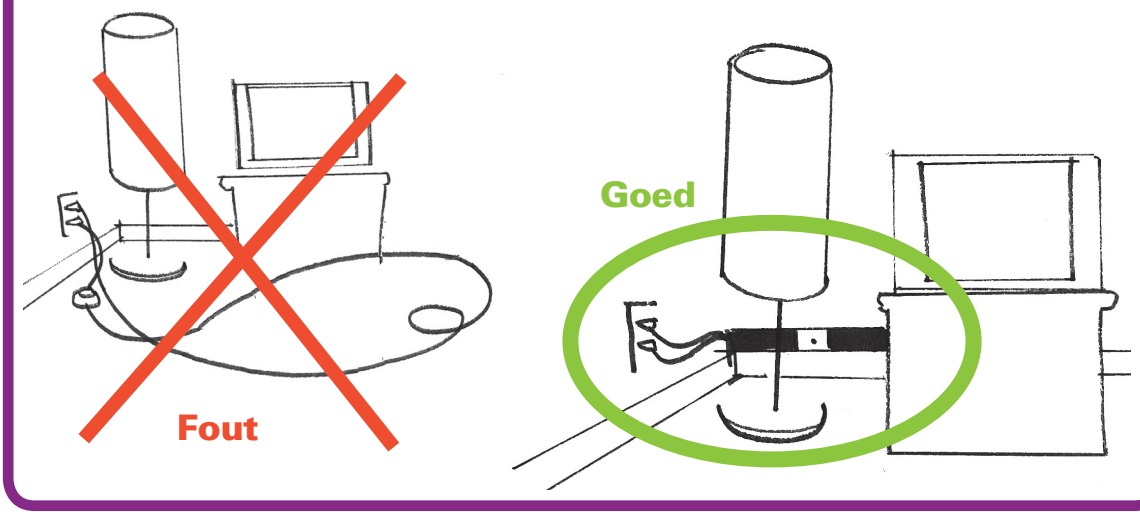
- Probeer het gebruik van de trap 's nachts te vermijden. Heeft u geen toilet op de slaapverdieping? Overweeg dan de aanschaf van een postoel (thuiszorgwinkel).
- Toch 's nachts de trap af? Zorg dan voor voldoende verlichting en loop rustig.
- Ga niet rennen voor de telefoon of de deurbel! Neem een draadloze telefoon die u mee kunt nemen door het huis. Of zet op elke verdieping een telefoon neer. Mensen aan de deur kunt u met een briefje laten weten dat ze even geduld moeten hebben. Een duurdere oplossing is een (deur)intercom. Hiermee kunt u zien wie er voor uw deur staat en met die persoon spreken. Er zijn zelfs telefoons waarmee dit kan (electro- en telefoonwinkels).
- Heeft u losse trapleuningen of bekleding op de trap die loszit? Laat dit dan zo snel mogelijk repareren.
- U bent het meest veilig als u aan beide kanten van de trap een leuning heeft. Trapleuningen of -steunen zijn verkrijgbaar bij de bouwmarkt.
- Hou de trap vrij van spullen, u kunt erover struikelen.
- Loop liever niet met gladde sokken of kousen op de trap. Wees extra voorzichtig als u wijde pijpen of een lange rok aan heeft.
- Neem niet te veel spullen mee de trap op en af. Hou altijd één hand vrij.
- Maak de trap schoon met een kruimeldief of een dweil. Liever niet met een zware stofzuiger.
- Zorg dat er niets onderaan de trap staat. Bij een val kunt u zich lelijk bezeren aan bijvoorbeeld een kastje of de kapstok.

Woonkamer & keuken

Op de trap gebeuren de meeste ongelukken. Maar de woonkamer en keuken zijn daarna de plekken waar het meest gevallen wordt.

Een aantal risicovolle situaties

- Even snel van de woonkamer naar de keuken of andersom.
- Struikelobjecten zoals drempels en kabels.
- Een gladde vloer door water of olie van het bakken en braden.
- Bukken en hoog reiken naar spullen (dat leidt vaak tot duizeligheid).
- Spullen die in de weg staan, bijvoorbeeld een (boodschappen)-tas, een klein tafeltje of een stoel.
- Losse kleedjes.



Werk losse kabels weg

Welke oplossingen zijn er?

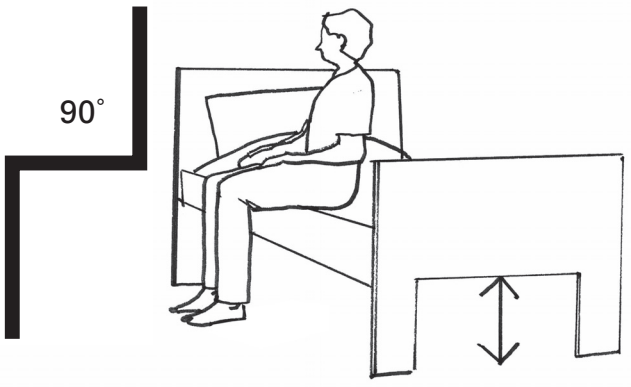
- Loop niet gehaast van en naar de keuken. Als u te snel gaat, loopt u de kans te struikelen of duizelig te worden.
- Verwijder drempels. Als dit niet kan, zorg dan dat de randen van de drempels afgeschuind zijn, zodat de kans op struikelen zo klein mogelijk is.
- Een goede stoel of bank helpt bij het veilig opstaan en gaan zitten. Zo'n stoel of bank is hoog en heeft armleuningen voor steun.
- Als u moet bukken of reiken, doe dit dan rustig. Plaats spullen die u veel nodig heeft, niet te hoog of te laag. Bij uw brievenbus kunt u een brievenkast of –mand plaatsen. Dan hoeft u niet meer te bukken voor uw post.
- Als u iets van een hoge plaats moet pakken, gebruik dan een huishoudtrap met beugel waaraan u zich kunt vasthouden. Gebruik geen stoel of kruk.
- Zorg dat de kamer en keuken niet te vol staan met spullen. Ruim losse spullen zo snel mogelijk op.
- Hou de vloer schoon, vooral de keukenvloer kan glad zijn door vet van het koken.
- Is de vloer nat van het dweilen, wacht dan tot de vloer droog is voordat u er weer overheen loopt.
- Werk losse kabels weg. U kunt daar kabelclips of snoergoten voor gebruiken (bouwmarkt).
- Haal losse kleedjes weg. Kunt u echt niet zonder? Zorg dan dat ze een goede antisliplaag hebben of plaats er een antislipmat onder (bouwmarkt).

Slaapkamer

Veel mensen denken dat er in bed niks kan gebeuren. Toch hebben veel ongelukken met het bed te maken.

Een aantal risicovolle situaties

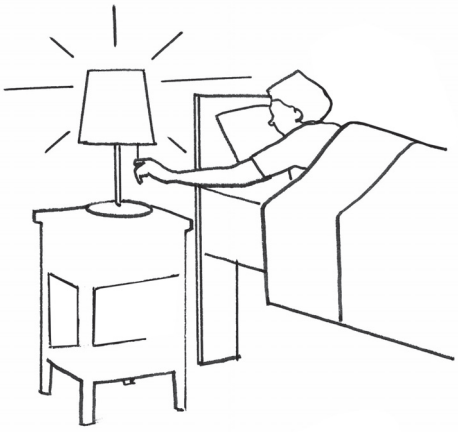
- 's Nachts nog slaapdronken uit bed stappen.
- Opstaan vanuit een laag bed of op een laag bed gaan zitten.
- Weinig verlichting bij het naar bed gaan of uit bed komen.
- Losse spullen naast het bed, zoals sloffen of kleedjes.
- Op bed staan om iets te pakken, op te hangen of schoon te maken.



Kies voor een hoog bed waar u makkelijk op kunt gaan zitten en makkelijk uit komt

Welke oplossingen zijn er?

- Sta niet te snel op, maar ga eerst even rechtop zitten. Rek en strek om uzelf en uw spieren wakker te maken.
- Kies voor een hoog bed waar u makkelijk op kunt gaan zitten en makkelijk uit komt. Als u een laag bed heeft, kunt u ook steunen aanschaffen waarmee u uw bed verhoogt (thuiszorgwinkel).
- Een steun bij uw bed om uw evenwicht te bewaren met in- en uitstappen.
- Doe het licht aan als u in bed stapt of eruit gaat.
- Haal losse kleedjes bij uw bed weg. Kunt u echt niet zonder? Zorg dan dat ze een goede antisliplaag hebben of plaats er een antislipmat onder (bouwmarkt).
- Ga niet op uw bed staan. Moet er echt iets gebeuren waarvoor u op bed moet staan? Laat het dan door een jonger iemand doen.
- Denkt u ook aan de plek waar u uw sloffen uitdoet? U en uw partner mogen hier niet over kunnen struikelen!



Doe het licht aan als u in bed stapt of eruit gaat

Badkamer & toilet

In de badkamer is uitglijden een groot risico, maar dat wist u natuurlijk wel. Wist u echter ook dat veel ongevallen in het toilet gebeuren en dat deze vaak ernstig aflopen?

Een aantal risicovolle situaties

- In en uit bad of douchebak stappen.
- Onderlichaam wassen en afdrogen.
- Gladde vloeren omdat ze nat zijn.
- Matjes en kleedjes die wegglijden.
- Op het toilet gaan zitten en weer opstaan.
- Warme ruimte waardoor u sneller onwel wordt.

Gebruik nooit het fonteintje in het toilet als steun bij het opstaan.

Van een hoger toilet of met een beugel kunt u veiliger opstaan

Welke oplossingen zijn er?

Voor aanpassingen in de badkamer en het toilet kunt u het beste contact opnemen met het Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) loket van uw gemeente. U kunt daar vragen of u in aanmerking komt voor aanpassingen. Komt u niet in aanmerking of doet u het liever zelf, dan kunt u zich daar in ieder geval goed laten adviseren.

Hieronder een aantal oplossingen en aanpassingen:

- Heeft u veel moeite om het bad in en uit te komen? Overweeg of het bad weg kan. Er bestaan ook steunen die op de badrand geplaatst kunnen worden (bouwmarkt en ook internetwinkels).
- Voor steun tijdens het wassen en afdrogen bestaan steunen en zitjes die aan de muur bevestigd kunnen worden.
- Gebruik nooit het fonteintje in het toilet als steun bij het opstaan.
- Van een hoger toilet of met een beugel kunt u veiliger opstaan. Hoge toiletpotten en beugels zijn verkrijgbaar bij de bouwmarkt.
- Haal kleedjes en badmatten weg.
- Voorzie vloer, bad en douchebak van antisliptegels. Bestaande tegels, douche en bad kunt u voorzien van een coating (soort verf) of van antislipstickers (bouwmarkt).
- 's Nachts naar het toilet? Zorg voor goede verlichting en doe rustig aan. Is het toilet te ver? Overweeg dan een postoel naast het bed.
- Ventileer badkamer en toilet goed. Dat verlaagt de kans dat u onwel wordt door bijvoorbeeld de warmte.
- Zorg dat u geholpen kunt worden als u toch valt.
  Doe de deur niet op slot en overweeg een alarmeersysteem. Bij een alarmeersysteem draagt u een knop bij u waarmee u familie of professionele hulp kunt oproepen.

Tuin, terras & garage

Past u in de tuin en garage vooral op als u gaat klussen. Vallen van een huishoudtrap en struikelen over gereedschap of gesnoeide takken zijn de grootste gevaren.

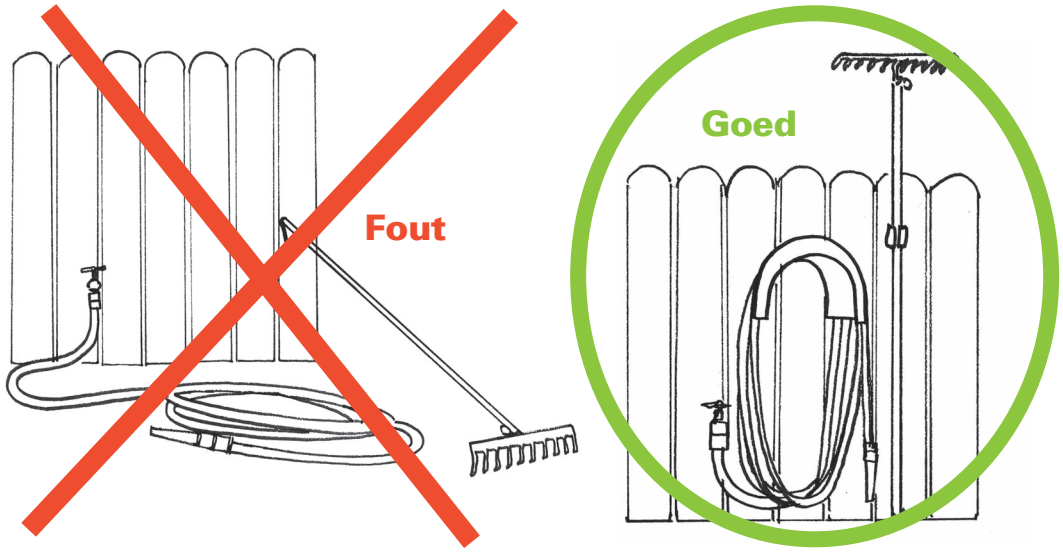
Een aantal risicovolle situaties

- Op een huishoudtrap of ladder staan die niet stevig is of wankel staat.
- Onvoorzichtigheid bij het staan op een huishoudtrap of ladder.
- Losse obstakels in de tuin of garage waarover u kunt struikelen. Bijvoorbeeld gereedschap of losse takken.
- Ongelijke tegels of bestrating.
- Gladde tegels of vlonders door bijvoorbeeld mos of algen.
- Gladde betonnen vloer in de garage door bijvoorbeeld olie.
- Kleine afstapjes die u makkelijk even over het hoofd ziet.

Als u een huishoudtrap of ladder moet gebruiken voor een klus in de tuin of in de garage, let er dan op dat deze stevig staat

Welke oplossingen zijn er?

- Als u een huishoudtrap of ladder moet gebruiken voor een klus in de tuin of in de garage, let er dan op dat deze stevig staat. Moet de ladder ergens staan waar de grond zacht is, leg dan tijdelijk tegels neer voor een vlakke stevige ondergrond. Overweeg bij een grote klus om steigers neer te laten zetten.
- Is de huishoudtrap of ladder zelf nog wel veilig? Kijk deze regelmatig na op gebreken. Gebruik geen versleten trap of ladder.
- Ruim gereedschap en tuinafval direct op.
- Hou uw terras vrij van algen, mos en losse bladeren.
- Zorg voor een vlak terras, verwijder ongelijke tegels of kleine afstapjes.
- 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.



Ruim gereedschap en tuinafval direct op

Veilig op pad

Op straat gebeuren veel minder valongevallen dan in en om het huis. Toch zijn er een paar zaken waar u rekening mee moet houden. De omgeving van uw huis kunt u niet zelf aanpassen, maar u kunt wel de gemeente bellen om gevaarlijke situaties te melden.

Een aantal risicovolle situaties

- Stoepranden, oneffen bestrating en losse stoeptegels.
- Gladheid door bladeren, ijzel of sneeuw.
- Vervoeren van zware boodschappen.

Bent u niet meer zo goed ter been? Ga dan op pad met een rollator

Welke oplossingen zijn er?

- Zorg voor stevig schoeisel met een lage hak en stroeve zool.
- Bent u niet meer zo goed ter been? Ga dan op pad met een rollator.
- 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.

Gebruik voor zware boodschappen een boodschappentas op wielen

Handige adressen

U heeft in deze brochure in drie stappen gekeken hoe u uw veiligheid kunt verbeteren. Toch kan het soms een hele klus zijn om iets te installeren of het juiste product aan te schaffen. Wanneer u niet op familie, vrienden of buren kunt terugvallen, kunt u bij een van de volgende organisaties terecht:

VeiligheidNL (voorheen Consument en Veiligheid)
VeiligheidNL werkt aan het verbeteren van de veiligheid van de leefomgeving van mensen. Zij verzorgt in dit kader consumentenvoorlichting over het thema veiligheid in en om het huis. Een van de speerpunten is de veiligheid van ouderen.
Voor meer informatie kijk op de website: www.veiligheid.nl

De thuiszorgwinkel
Bij een thuiszorgwinkel kunt u terecht voor het huren van verpleegartikelen, maar ook voor handige hulpmiddelen in huis. Deze winkels zijn vaak verbonden aan de thuiszorgorganisatie in uw regio. Ook veel hulpmiddelenleveranciers hebben een dergelijke winkel, waar u producten kunt aanschaffen (zie Gouden Gids onder hulpmiddelen). Voor meer informatie kunt u bellen met het nummer 0252 430 120 of kijk op de website www.thuiszorgwinkel.nl.

Stichting Welzijn Ouderen
De medewerkers van Stichting Welzijn Ouderen (SWO) bieden informatie en advies over allerlei voorzieningen. Ook zorgen zij voor bemiddeling en begeleiding bij het daadwerkelijk regelen van deze voorzieningen. Voorbeelden zijn thuishulp, personenalarmering, maaltijdvoorziening, activiteiten, cursussen, vervoer, hulpmiddelen of aanpassingen thuis. Meer informatie over de SWO bij u in de buurt vindt u in uw gemeentegids.

Buurthulp- en klussendienst
In veel plaatsen in Nederland zijn zogenaamde klussendiensten opgericht die allerlei klusjes bij u in huis kunnen verrichten tegen een geringe vergoeding. Deze diensten zijn er voor bijvoorbeeld het plaatsen van handgrepen, het vastzetten van snoeren en het aansluiten van automatische verlichting. Of er in uw gemeente een dergelijke klussendienst actief is, kunt u bij de Stichting Welzijn Ouderen navragen.

Ouderenbond
Een ouderenbond is een organisatie die zich bezighoudt met het streven naar zelfstandigheid en keuzevrijheid in wonen, zorg, mobiliteit en activiteiten, en beschikbaarheid van betaalbare voorzieningen. U kunt zich aansluiten bij verschillende ouderenbonden al naar gelang uw eigen geloofsovertuiging, interesses of politieke overtuiging. ANBO (tel.: 030 233 00 60, website: www.anbo.nl), PCOB (tel.: 038 422 55 88, website: www.pcob.nl), Unie KBO (tel.: 0900 821 21 83, website: www.uniekbo.nl)

Consumentenbond
De Consumentenbond doet regelmatig onderzoek naar en geeft voorlichting over de kwaliteit en prijzen van uiteenlopende producten. De testen worden gepubliceerd in de Consumentengids. Consumentenbond, tel.: 070 445 45 45 (telefonische informatie wordt alleen verstrekt aan leden), website: www.consumentenbond.nl

Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)
Heeft u hulp bij het huishouden nodig? Een gehandicaptenparkeerkaart? Of een andere voorziening uit de Wmo? Hiervoor kunt u terecht bij uw gemeente. Veel gemeenten hebben een speciaal Wmo-loket voor vragen en advies. Iedere gemeente noemt zo'n loket weer anders. Bijvoorbeeld Wmo-loket, Loket Wegwijs of Zorgloket. Voor een aantal Wmo-voorzieningen heeft u een indicatie nodig. Dit is een beoordeling waarin staat of u inderdaad ondersteuning nodig heeft, wat voor ondersteuning en hoe vaak. Uw gemeente geeft u hier meer informatie over. Met algemene vragen kunt u ook terecht bij Postbus 51, tel.: 0800-8051 (gratis). Vragen over uw eigen situatie kunt u het beste aan uw gemeente stellen.

Vilans Hulpmiddelenwijzer
Iedereen die informatie zoekt over hulpmiddelen kan terecht op KiesBeter.nl. Vilans, kenniscentrum voor langdurende zorg, stelt via KiesBeter.nl onafhankelijke informatie over meer dan 10.000 hulpmiddelen beschikbaar. Daarnaast biedt KiesBeter.nl alle informatie over regelingen en vergoedingen. Website: www.kiesbeter.nl

Overige belangrijke adressen
Voedingscentrum
tel.: 070 306 88 88 (werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur),
website: www.voedingscentrum.nl

Osteoporose Stichting (steunpunt voor mensen met botontkalking)
tel.: 073 521 94 45 (maandag t/m donderdag van 09.00 tot 11.30 uur),
website: www.osteoporosestichting.nl

Stichting Witte Kruis (alarmpenningen/alarmhorloges)
tel.: 070 311 04 86, website: www.wittekruis.nl

DGV, Nederlands Instituut voor verantwoord medicijngebruik
tel.: 030 291 62 16, website: www.medicijngebruik.nl

Gezondheidstelefoon voor senioren (Unie KBO)
tel.: 0900 821 21 83

Meer Bewegen voor Ouderen (NISB)
tel.: 026 483 38 00, website: www.nisb.nl

Geneesmiddelen Infolijn
tel.: 0800 099 88 77 (werkdagen van 10.00 tot 16.00 uur)

Belangrijke informatie voor u:

veiligheid.nl

www.veiligheid.nl