

Gezond ouder worden

Ga voor een veilige thuis!



 **Neutraal
Ziekenfonds
Vlaanderen**

UW PARTNER VOOR ZEKERHEID

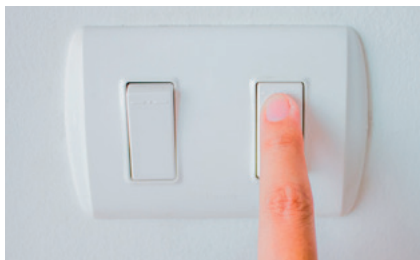
www.nzvl.be



Nergens beter dan thuis! We voelen er ons veilig maar toch zijn we best waakzaam voor kleine incidenten zoals valpartijen. De volgende tips kunnen je helpen om je woning en je eigen gedrag eens 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 zo veel mogelijk spullen op. Gebruik zo weinig mogelijk matten en tapijten of leg er antislip onder. Zorg dat ze ook geen opkrullende 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.
- Zorg dat drempels en niveauverschillen goed zichtbaar zijn.
- Wees alert bij natte en vuile vloeren zodat je niet uitglijdt.
- Plaats je meubels zo in huis dat er voldoende beweegruimte is en je



nergens tegenaan kunt lopen. Dit is vooral belangrijk als je een loop-hulpmiddel zoals een wandelstok of looprekje gebruikt.

- Draag goed zittende schoenen en pantoffels met een stevige, platte zool met reliëf en een stevige sluiting. Meld voetproblemen, wondjes en drukplekken op tijd aan je huisarts.
- Voel je dat je ogen achteruit gaan? Ga dan zo snel mogelijk op controle bij de oogarts.
- Vermijd bruuske veranderingen van lichaamshouding. Neem de tijd om rechtop te komen als er iemand aanbelt of als de telefoon rinkelt.
- Indien mogelijk, kan je overwegen om te wonen op één verdieping. Vaak kan je op die manier veel langer comfortabel en veiliger 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.
- Neem niet te veel spullen mee de trap op en af. Hou altijd één hand vrij.

Ga voor een veilige thuis!



- Plaats niets onderaan of bovenaan de trap. Leg ook niets op de treden.

In de woonkamer en de keuken

- Zorg voor stoelen met een goede zithoogte en stevige armleuning.
- 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 een warm gerecht er uit kan halen. 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 soorten steunen en handgrepen. Wanneer langdurig rechtstaan 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 badkamer en toilet goed.

In de slaapkamer

- Een hoog of verstelbaar bed maakt het makkelijker om op bed te gaan zitten en om uit bed te komen. Je kan ook 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.
- Zet alles wat je nodig hebt, zoals een bril, binnen handbereik op je nachtkastje.

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 ook 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 eens bij je binnenspringen
- Voorzie een telefoon of gsm op makkelijk bereikbare plaatsen in huis. Maak een lijstje met nuttige telefoonnummers of programmeer ze.
- Je kunt ook kiezen voor een personenalarmsysteem (PAS). Door een eenvoudige druk op de toets van een zender 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 te kijken wat er aan de hand is. Het alarm kan op elk moment van de dag en nacht, zeven dagen op zeven in werking gesteld worden.

Het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen 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 053-76 99 87 of ergotherapie@nzvl.be.

Op zoek naar één van bovenstaande hulpmiddelen of een personenalarmsysteem? Onze klanten krijgen interessante kortingen op de huur of aankoop van al deze producten. Contacteer onze **thuiszorg-winkel ComfoPlus** via 078-15 98 15, info@comfoplus.be of vraag ernaar in één van onze kantoren.



Ontdek al onze voordelen en diensten op www.nzvl.be

Met medewerking van **vigez**
Vlaams Instituut voor
Gezondheidspromotie en
Ziektepreventie vzw



UW PARTNER VOOR ZEKERHEID