

Vallen de baas zijn

Deze folder bevat informatie over vallen en is bedoeld voor thuiswonende 65-plussers en/of hun mantel-zorger(s). Het doel van de folder is ouderen en mantelzorger(s) te informeren over de risico's van vallen en adviezen te geven op welke manier zij zelf het valgevaar, veroorzaakt door omgevingsfactoren, kunnen verminderen.

Leefomgeving

Zit u vaak op dezelfde stoel of bank? Zorg ervoor dat spullen die u regelmatig gebruikt, zoals de telefoon en afstands-bediening van de televisie, binnen handbereik zijn. Denk ook aan de spullen in de keuken (servies, koffiezetapparaat etc.) en de badkamer (tandpasta, borstel etc.). Staan de meubels bij u in huis stevig, zodat u voldoende steun heeft als u erop leunt? Zorg dat de meubels hoog genoeg zijn en dat de stoelen armleuningen hebben. Zorg ook voor voldoende ruimte tussen de meubels indien u met een stok/rollator loopt.

Bekijk ook eens het pad naar de voordeur. Als u tegels heeft liggen, let er dan op dat deze egaal gelegd zijn, niet losliggen en dat er geen onkruid/mos tussen groeit.

Licht

Zorg voor voldoende licht in de leefruimtes waar u regelmatig bent. Zijn de lichtsakelaars gemakkelijk te bedienen en geeft de lamp voldoende licht? Plaats eventueel een extra lichtbron of zorg voor een felle lamp. Vergeet niet om de slaapkamer, de trap en de hal te verlichten. Denk eventueel aan automatische verlichting, bijvoorbeeld in de hal en rondom het huis.

Losliggende voorwerpen

Het klinkt vanzelfsprekend: laat geen spullen slingeren, zoals speeltjes van een huisdier, op de vloer of trap. Hoe is dat in uw woning? Heeft u kleedjes op de vloer? Hier kunt u makkelijk over vallen of achter blijven haken. Om het veiliger te maken zou u alle kleedjes kunnen verwijderen of ze voorzien van een antisliplaag.

Snoeren

In huis kunt u losliggende snoeren van apparaten tegenkomen, hierover kunt u ten val komen. Het is belangrijk om alle losliggende snoeren goed weg te werken.

Schoenen

Het is belangrijk om goedzittende schoenen te dragen tijdens het lopen. Hieraan heeft u veel steun en ze zorgen voor grip. Het is niet verstandig om op sokken of kousen te lopen op een gladde vloer, zoals parket, omdat u daarmee makkelijker kunt uitglijden en vallen.

Heeft u geen passende schoenen of passen de schoenen niet doordat uw benen gezwachteld zijn? Dan raden wij u antislipsokken aan. Deze zijn te koop bij de Vallei Apotheek beneden in de hal.

Tijd

Tijdens ons dagelijks handelen komt het regelmatig voor dat we 'geen tijd' hebben en een handeling gehaast uitvoeren. Het is juist van belang dat u de tijd neemt om een activiteit uit te voeren, omdat u dan minder kans heeft om te struikelen. Neem de tijd om van A naar B te komen en rustig over drempels heen te stappen.

Hulpmiddelen

Heeft u een bril en/of hoorapparaat? Draag uw bril ook altijd. Draagt u deze ook of ligt deze soms op het bijzettafeltje? Het is mogelijk dat de bril geen goede sterkte meer heeft. Laat minimaal 1x per jaar uw ogen controleren bij de opticien, zodat u zeker weet dat u de juiste bril draagt.

Het advies is om minimaal 1x (maar liefst 2x) per jaar uw hoorapparaat bij de audicien te laten controleren.

Er zijn verschillende hulpmiddelen op de markt die ervoor kunnen zorgen dat u meer steun heeft tijdens bepaalde momenten. U kunt denken aan een wandbeugel in het toilet/douche en een rollator of stok. Tevens zou er een extra handgreep of antislipstroken bevestigd kunnen worden op de (gladde) trap. U kunt ook denken aan een seniorenbed of een -stoel. Verschillende hulpmiddelen kunt u aanvragen bij de gemeente (WMO), andere dient u zelf aan te schaffen bij de thuiszorgwinkel. De ergotherapeut kan u eventueel hierbij helpen.

Keuken, badkamer en toilet

De vloer in de keuken, badkamer en toilet kunnen glad worden als er water op gemorst is. Hoe is dat bij u thuis?

Het is al genoemd: de kleedjes in huis. Heeft u kleedjes in de badkamer of in het toilet? Die kunt u beter verwijderen omdat u er makkelijk over kunt struikelen. Indien u dit niet wil, dan is het verstandig om antislip aan de onderzijde te bevestigen.

Let erop dat de badkamer en het toilet van de buitenzijde zijn te ontgrendelen of doe de deur niet op slot. Als er nood is, kan iemand u bereiken. Eventueel kunt u aanpassingen regelen in de badkamer en/of het toilet zoals steunen aan de wand, een douchekrukje of -stoel.

Overig

Als u de neiging heeft om te vallen tijdens het uitvoeren van een bepaalde activiteit, dan kunt u er ook bij gaan zitten. Kunt u iemand bellen of bereiken (bijvoorbeeld door een alarmsysteem) als er nood is? En heeft iemand de sleutel van uw huis zodat ze naar u toe kunnen komen als dat nodig is? Het is verstandig om dit te regelen, want een ongelukje zit in een klein hoekje. Controleer of de huishoudtrap en/of een opstapkrukje stevig staat en dat de oppervlakte waar u op staat groot genoeg is, zodat u er niet makkelijk af kunt vallen.

In deze folder heeft u informatie kunnen lezen over (het voorkomen van) vallen in en rondom het huis. Hieronder staat een checklist die u kunt gebruiken om kritisch naar de veiligheid in uw huis te kijken.

- In mijn huis is voldoende licht aanwezig en dat is gemakkelijk te bedienen;
- In en rondom mijn huis is er voldoende loopruimte, zonder obstakels;
- In de woonkamer, badkamer en bij het toilet liggen geen kledjes op de grond;
- Elk jaar laat ik mijn ogen controleren bij de opticien;
- In huis loop ik met goedzittende schoenen;
- Ik heb de telefoon of alarm altijd dicht bij me;
- Tijdens het traplopen heb ik voldoende licht en steun;
- Ik heb geen losliggende snoeren in mijn huis waar ik over kan vallen;
- Ik neem de tijd voor de activiteiten die ik onderneem;
- Als er nood is kan iemand me komen helpen.

Komt u er niet uit? Aarzel niet, maar bel de ergotherapeut.

Op www.ergotherapie.nl kunt u een ergotherapeut zoeken bij u in de buurt of bel de ergotherapeut in het ziekenhuis. Zij kan u verder helpen. Het telefoonnummer is (0318) 43 55 71.

Bronnen

Heeft u behoefte aan aanvullende informatie, dan kunt u een kijkje nemen in de volgende bronnen

- Consument en veiligheid
www.veiligheid.nl/
U kunt dan kiezen voor valpreventie 65+
- Ergotherapierichtlijn valpreventie Utrecht.
- Zonder vallen en opstaan.
www.goedvoorjou.be/userfiles/files/brochures/ouderworden/526vallen-opstaan.pdf