

## Valpreventie en veiligheid in en om het huis

Hier leest u enkele algemene adviezen die kunnen bijdragen aan de veiligheid in huis. Het doel is om risicosituaties te verkleinen en risicogedrag te verminderen.

- Creëer voldoende loopruimte zodat u zich niet stoot of mogelijk struikelt. Zeker wanneer u gebruik maakt van een rollator;
- Nergens in huis liggen er losse kleden op de grond, waarover u kunt struikelen of uitglijden;
- Op de grond liggen geen losse snoeren waarover u kunt struikelen of uitglijden;
- Zowel in de huiskamer, de slaapkamer als in de badkamer is een telefoon (de telefoon kan natuurlijk ook draadloos zijn);
- Goede verlichting bij entree, hal, overloop, badkamer en slaapkamer. Overweeg het gebruik van een tijdschakelaar of overweeg om 's nachts standaard licht op de gang en het toilet aan te laten;
- Indien u handgrepen plaatst of laat plaatsen, bekijk dan ter plekke wat de gewenste hoogte is;
- Aandachtspunten voor familie: let op vlekken op de muur, houtwerk of het behang. Dit zijn plaatsen waar kennelijk vaak steun wordt gezocht;
- Overweeg het nemen van een persoonsalarmering en draag deze 24 uur per dag bij u als u thuis bent.

### Huiskamer

- Alle meubels zijn stabiel zodat u erop kunt leunen zonder dat ze gaan schuiven of kantelen;
- De vloer is voldoende stroef zodat u niet kunt uitglijden;
- Opstaan gaat beter uit een hoge stoel met armleggers dan uit een lage zachte bank.

### Keuken

- De dingen die u vaak nodig heeft, staan op grijphoogte;
- De vloer is stroef, ook als er water is gemorst;
- De keukenkastjes sluiten goed, zodat u zich er niet aan stoot.

### Gang en trap

- Post opvangbakje achter de brievenbus (om niet te hoeven bukken);
- Gang en trap zijn goed verlicht;
- Overweeg het plaatsen van een sensorlamp op de overloop. Deze reageert op beweging en verlicht automatisch wanneer u 's nachts naar het toilet gaat (type buitenlamp);
- Er liggen geen obstakels in de gang;
- Er liggen geen spullen op de trap;
- De vloerbedekking of loper op de trap zit goed vast;
- De trap heeft aan beide zijden een solide leuning;
- Bij de laatste treden (boven- en onderaan de trap) zit een extra handgreep;
- Eventueel een tweede rollator die u boven kunt laten staan;
- Overweeg het plaatsen van een traphekje (ook bij de kelder), indien u niet wilt dat uw partner/ouder van de trap gebruik maakt. Let op stevige montage!

### Slaapkamer

- Het bed is voldoende hoog zodat opstaan geen problemen geeft. Een seniorenbed is standaard verhoogd. Een elektrisch bed biedt meer mogelijkheden;
- Een gladde pyjama maakt het omdraaien in bed makkelijker;
- Er is een lichtknopje bij het bed;
- Er is telefoon bij het bed;

- Overweeg bij frequent of nachtelijk toiletbezoek een poststoel bij het bed of het gebruik van een urinaal;
- Wanneer u last heeft van stijfheid na langere tijd liggen of last van duizeligheidsklachten bij het opstaan, doe dan vooraf wat oefeningen om soepel te worden en de bloeddruk op peil te brengen.

### Aan- en uitkleden

- Zittend aankleden kost minder energie dan staand en voorkomt vallen;
- Leg kleding/benodigdheden altijd eerst klaar, binnen bereik (niet op de grond);
- Schoenen: instappers, elastische veters of klittenband. Gebruik een lange schoenlepel, laarzenknecht. Zet een voet op een kleine verhoging bij het veters strikken in plaats van ver te bukken;
- Bespreek met uw (huis)arts of ergotherapeut het nut/de noodzaak van het gebruik van hulpmiddelen.

Bijvoorbeeld een 'helping hand' (grijpstok) voor het oprapen van spullen en een kousenaantrekker. Een 'easy slide' (hulpmiddel voor het aantrekken van elastische kousen) kan ook van nut zijn. Een medicijnweekdoos of een medicijndoos met timer als u moeite heeft het overzicht over de inname van medicijnen te bewaren, bijvoorbeeld wanneer u veel verschillende medicijnen tegelijk gebruikt.

### Badkamer en toilet

- Er is voldoende ruimte om te bewegen;
- Breng indien nodig handgrepen aan bij bad, douche en/of het toilet;
- Een rubbermat, antislipstickers of -tegels kunnen uitglijden voorkomen;
- Er liggen geen losse kleedjes in de badkamer;
- Zeep aan een koord en een badborstel op steel kunnen het wassen makkelijker maken;
- De deur is ook vanaf de buitenzijde te ontgrendelen.

- Indien het in- en uitstappen van het bad lastig is, kunt u een badplank lenen bij de thuiszorg;
- Zittend wassen/afdrogen (op bijvoorbeeld een douchestoel) verkleint de kans op vallen en kost u minder energie.

### Rond het huis

- De stoep en het straatje naar de voordeur zijn vlak. Er liggen geen losse tegels en er steken geen tegels uit;
- Er is een goede verlichting op plaatsen waar dat nodig is;
- De stoep en het straatje zijn niet begroeid met mos of overwoekerd met onkruid;
- Overweeg het (laten) aanleggen van een opritje bij de voordeur indien u gebruik maakt van een rollator of rolstoel.

### Voorzieningen

- Duwwandelwagen kunt u lenen bij de thuiszorg;
- Een eigen rolstoel of een scootmobiel kunt u aanvragen bij het Zorgloket van uw gemeente in het kader van de WMO;
- Een rollator of ander hulpmiddel moet bij de zorgverzekeraar worden aangevraagd;
- Informeer bij uw gemeente of u in aanmerking komt voor taxivergoeding.

Voor aanpassingen aan de woning zoals opritje, verwijderen drempels, plaatsen van een traplift, het verwijderen van de badkuip of plaatsen van een douche), kunt u telefonisch contact opnemen met het zorgloket van uw gemeente. Een consulent is aanwezig om u te woord te staan. Zij maakt zo nodig een afspraak met u voor een keukentafelgesprek en dan wordt beoordeeld of uw verzoek een aanvraag zal gaan worden.

Als u besluit te verhuizen naar een meer geschikte woning (bijvoorbeeld gelijkvloers) en in aanmerking wilt komen voor verhuiskostenvergoeding, kunt u een verzoek indienen bij de WMO. Zij gaan beoordelen of u daar recht op heeft.

De verhuiskosten zijn wel een lening en moeten in drie jaar worden terug betaald.

Het plaatsen van beugels en steunen in de badkamer kan worden ingediend bij de gemeente, maar de kosten hiervan zijn hoger dan dat u de beugels en/of steunen bij een doe-het-zelf winkel koopt en deze zelf bevestigd of laat bevestigen.

Achteraf indienen van de rekening van de gemaakte kosten bij de gemeente kan niet. Altijd vooraf goedkeuring aanvragen. U kunt hulpmiddelen ook tijdelijk lenen. Dit kan bij de thuiszorgwinkel bij u in de buurt. Bijvoorbeeld: douchestoel, poststoel, rollator, badplank, duwwandelwagen et cetera. Bij twijfels en/of problemen kunt u een ergotherapeut benaderen om bij u thuis met u de situatie door te nemen, dit kan via de (huis)arts of u kunt zelf een ergotherapeut benaderen, dit mag vanaf 1 januari 2012 (tenzij de zorgverzekeraar dat anders omschrijft in zijn polisvoorwaarden).

Vanuit de basisverzekering heeft iedereen recht op 10 uur ergotherapie per kalenderjaar, wel rekening houden met eigen risico. Sommige zorgverzekeraars vergoeden meer vanuit een aanvullend pakket. De polis van uw zorgverzekering geeft u hier meer informatie over.

### **Check uw dossier op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt).