

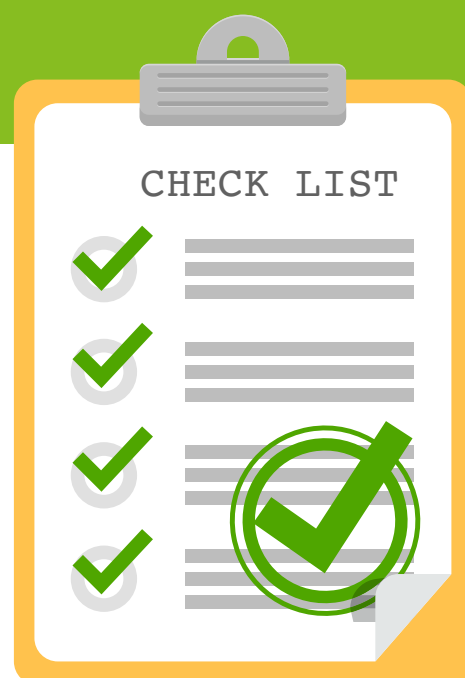


HUIS VEILIG MAKEN VOOR OUDEREN

Checklist

CHECKLIST VOOR

EEN VEILIG HUIS VOOR SENIOREN





1. Woonkamer

Video telefoon om deur te openen

Doe nooit zomaar een deur open voor alles en iedereen. Vraag altijd wie er voor de deur staat en waarvoor ze komen. Op een video telefoon kun je op het beeldscherm kijken wie er aanbelt.

Meubels

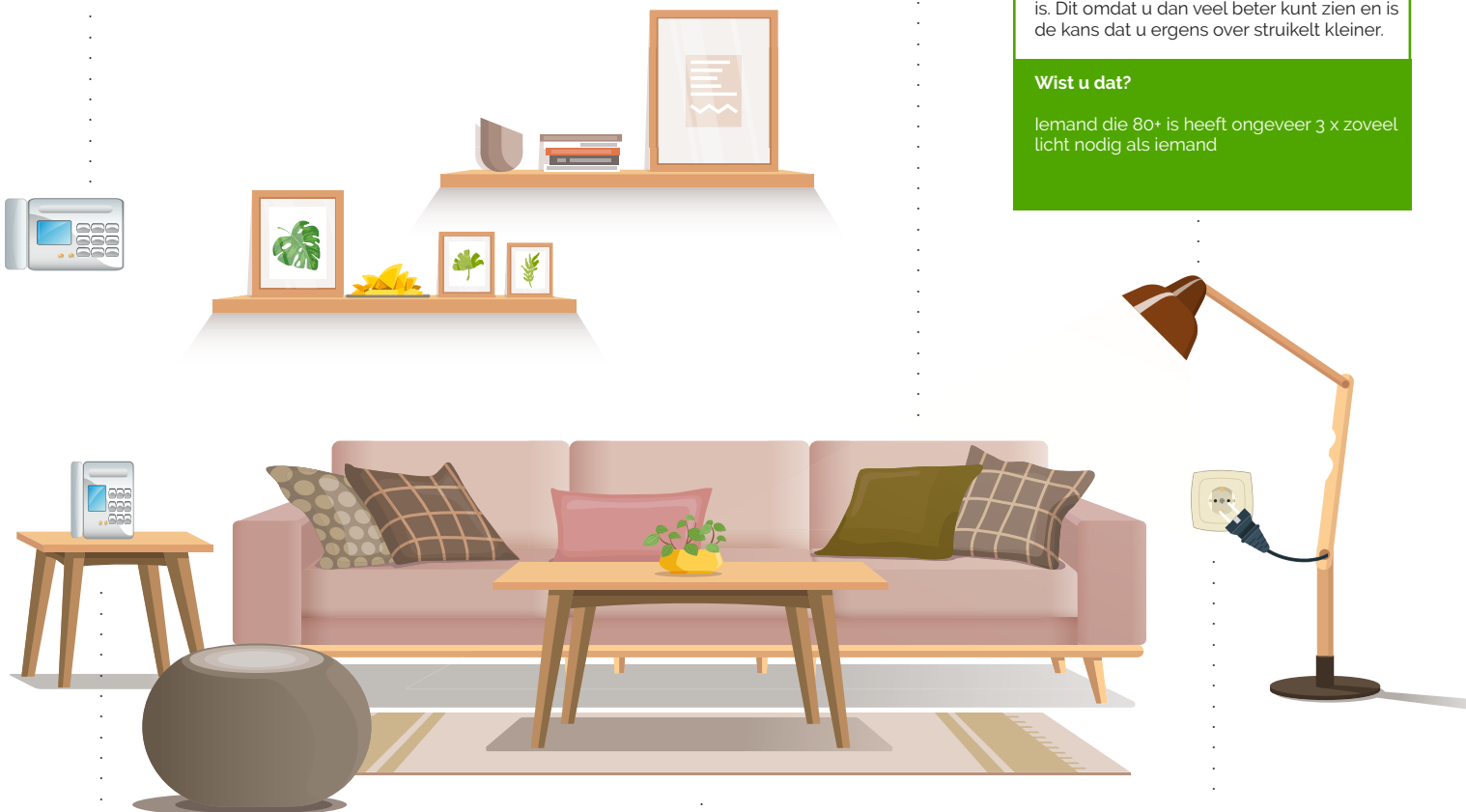
Maak altijd ruimte vrij voor hulpmiddelen, zoals een rollator. Verhoog meubels zoals een bank of stoel om makkelijk op te staan. Vraag altijd voor onafhankelijk advies voor bijvoorbeeld een sta-op stoel.

Verlichting

Zorg ervoor dat uw huis altijd goed verlicht is. Dit omdat u dan veel beter kunt zien en is de kans dat u ergens over struikelt kleiner.

Wist u dat?

Iemand die 80+ is heeft ongeveer 3 x zoveel licht nodig als iemand



Alarm en telefoon

Neem altijd een telefoon met grote plaatjes en grote toetsen. Bovendien adviseren wij een personalermering (halsalarm) te dragen. Mocht je vallen en niet meer op kunnen staan, dan ben je te traceren.

Snoeren

Wij adviseren om snoeren altijd goed weg te werken, zodat er niet over gestruikeld kan worden. Daarnaast adviseren wij om gebruik te maken van slimme schakelaars.

Kleedjes en drempels

Haal zoveel mogelijk kleden en drempels weg. Deze kunnen ervoor zorgen dat je valt en dat wil je natuurlijk niet. Om drempels weg te werken kun je ook gebruik maken van drempelhulpen.



2. Keuken

Rookdetector (rookalarm)

Een rook- en kooldioxidemelder kan zeer gevaarlijke situaties doen voorkomen. Je kunt het best ook geen gebruik maken van een gasfornuis.

Keukenkastjes

Zorg ervoor dat je de spullen die je het meest gebruikt altijd op de onderste plank zet. Zo kun je er lekker makkelijk bij.

Hulpmiddelen

Er zijn veel handige hulpmiddelen voor in de keuken. Hieronder een paar handige tips:

- Anti-slip matten
- Opener voor flessen
- Elektrische blikopener
- Potopeners
- Goed grips keukenmessen
- Drinkbekers met goede grip



Keukenkruk

Zorg ervoor dat je kunt zitten als je bijvoorbeeld moet wachten tijdens het koken. Schillen en snijden kun je ook zittend aan tafel doen.

Gebruik kleuren

Wanneer je ouder wordt, neemt vaak het zicht ook af. Verschillende kleurcontrasten kunnen het makkelijker maken voor de ouderen om te vinden waarnaar ze zoeken.

Rolator

Een rollator kun je ook gebruiken om makkelijk en veilig spullen te verplaatsen van en naar de keuken. Je kunt er ook op zitten.



3. Badkamer

Aangepaste douche

Als je jezelf niet meer veilig voelt tijdens het douchen, zorg er dan voor dat je douche volledig wordt aangepast. Mocht het douchen dan nog steeds niet vlekkeloos verlopen, schakel dan de thuiszorg in.

Beugels

Zorg altijd voor genoeg steunpunten in de douche. Zeker wanneer je in of uit de douche stapt. Zorg ervoor dat de steunen altijd goed vast zitten en van een goede kwaliteit zijn.



In hoogte verstelbaar toilet

Een in hoogte verstelbaar toilet zorgt ervoor dat je makkelijk van en naar het toilet kan gaan. Geïntegreerde beugels maken het erg makkelijk.

Anti-slip vloer

Vervang de huidige vloer voor een anti-slip vloer. Een alternatief is om een anti-slip mat bij de douche te plaatsen. Eentje die niet kan schuiven. Het regelmatig vervangen van anti-slip mat is een vereiste.

Nooit een bad, maar altijd een douche!

Door een bad(rand) gebeuren veel ongelukken. Wij adviseren om altijd voor een (inloop)douche te kiezen. Inclusief een douchestoel, zodat u veilig kunt douchen en energie kan besparen.



4. Hal

Traplift

Met een traplift kun je zonder moeite en op een veilige manier naar boven en naar beneden komen. Een gelijkvloerse woning biedt in veel gevallen meer voordelen.

Een traplift is een wat duurdere aankoop en wordt helaas niet altijd vergoed door de Wmo (gemeente)

Trapleuning

Zorg er altijd voor dat er trapleuning aan beide zijden van de trap zijn gemonteerd. Om het traplopen nog veiliger te maken is het verstandig om een extra beugel aan het einde van de trap te plaatsen. Waar de leuning eindigt.

Traptreden

Zorg ervoor dat de traptreden altijd goed zichtbaar en anti-slip zijn. Er zijn bepaalde hulpmiddelen die het traplopen veel makkelijker maken. Draag daarom altijd goede schoenen.

Wil je naar buiten?

Buiten loop je veiliger met een rollator. Een scootmobiel biedt ook uitkomst. Een ergotherapeut kan je leren om er veilig mee over weg te kunnen.

Fiets je graag? Dan adviseren we om voor veiligheid te kiezen en een driewieler te gebruiken.

Inrichting

Een tafel of kastje in de gang kan handig zijn. Hier kun je bijvoorbeeld je sleutels neerleggen. Let op: houd altijd voldoende ruimte en zorg voor een goede verlichting.

Anti-slip vloer

Vervang de huidige vloer voor een anti-slip vloer. Eentje die niet kan schuiven.



5. Slaapkamer

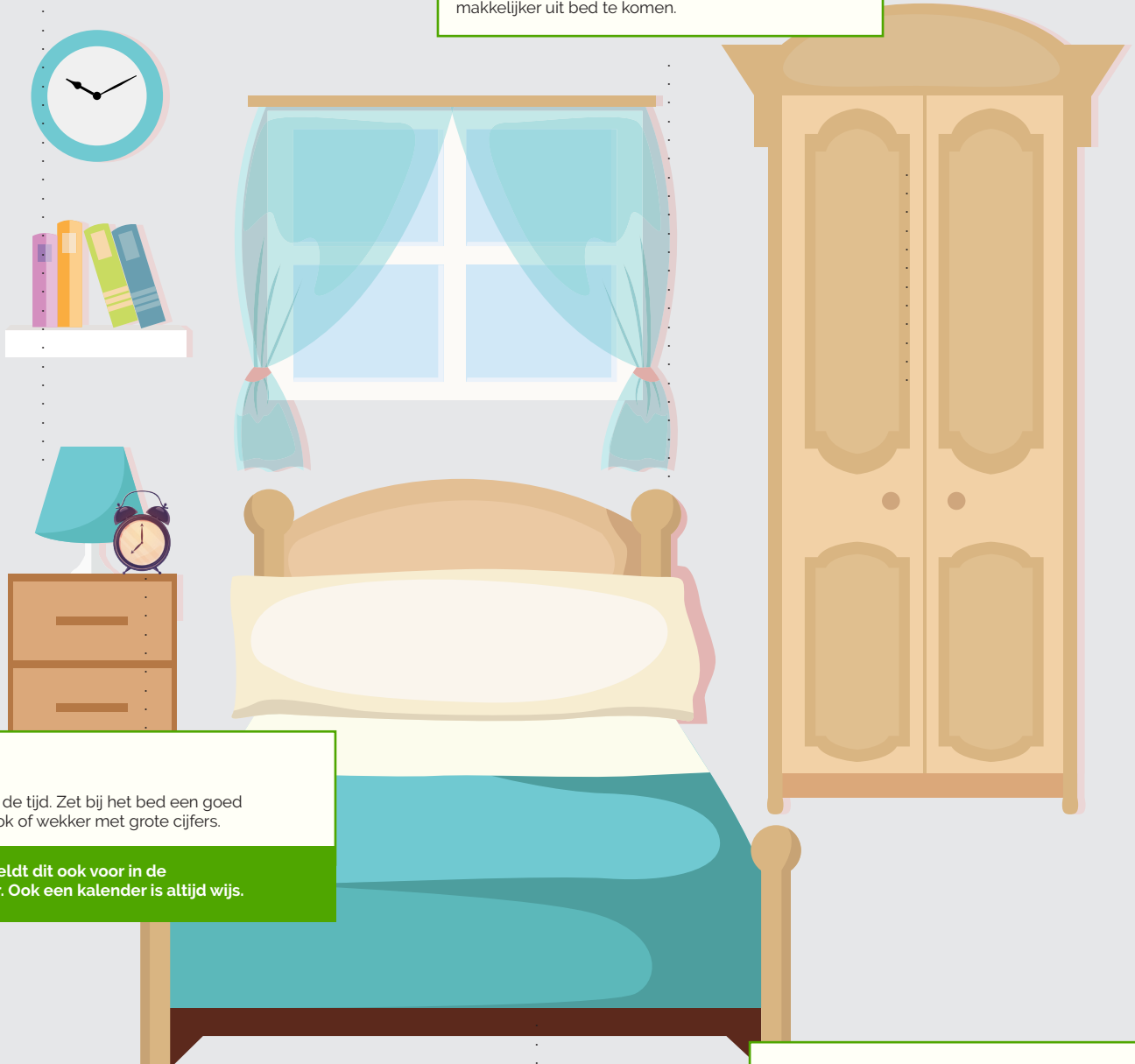
Verlichting

Mocht het donker worden en je wilt naar bed gaan zorg er voor dat er altijd voldoende licht in de slaapkamer en rondom de slaapkamer is. Gebruik een bedlamp met een sensor dat vanzelf aangaat.

In het donker is de kans dat je valt veel groter dan overdag.

Steun aan het bed

Een steun aan de rand van het bed helpt je makkelijker uit bed te komen.



Tijd

Blijf altijd bij de tijd. Zet bij het bed een goed zichtbare klok of wekker met grote cijfers.

Uiteraard geldt dit ook voor in de woonkamer. Ook een kalender is altijd wijs.

Verhoogd bed

Zorg altijd voor een bed dat verhoogd is. Dit maakt het opstaan uit het bed makkelijker en veiliger. Zeker wanneer je er in de nacht vaak uit moet.

Steunkousen

Er zijn tegenwoordig veel verschillende hulpmiddelen om zelfstandig steunkousen aan en uit te trekken. Het is wel altijd handig om eerst te oefenen. Ook hierbij kan een ergotherapeut helpen.