

# Loop niet in de val !

*Voorkomen is beter dan genezen*



Het antwoord op al uw vragen omtrent **valpreventie** met betrekking tot de **woning** kunt u hier terugvinden.

Alsook **kleine, eenvoudige oplossingen** voor problemen waar u nog niet aan gedacht had!

**+ Ontdek de mogelijke premies!**

## Valproblematiek, een bekende term voor u ?

Vallen gebeurt niet zomaar. Er zijn meerdere risicofactoren die een val kunnen veroorzaken. Deze risicofactoren kunnen omgevingsgebonden of persoonsgebonden zijn.

In deze brochure komen enkel de omgevingsgebonden risicofactoren aan bod.

Dit wil zeggen dat bepaalde zaken, die betrekking hebben tot de omgeving, een val kunnen uitlokken.

Zo zijn er enkele voorbeelden, nl. onvoldoende verlichting, te hoge drempels, omkrullende tapijten, gladheid, onvoldoende steunmogelijkheden, etc.

En dit is slechts een begin...

Naast de omgeving zijn ook de persoonsgebonden risicofactoren een mogelijkheid tot vallen.

Voorbeelden hierbij zijn slecht zicht en gehoor, geneesmiddelengebruik, angst om te vallen, beperkte lichamelijke mogelijkheden, risicoverhogend gedrag zoals te snel opstaan en haasten, etc.

Loop niet in de val! De meeste valincidenten worden veroorzaakt door een combinatie van omgevings- en persoonsgebonden risicofactoren.

Deze brochure kan u alvast verder helpen om de risicofactoren in uw omgeving te ontdekken en aan te pakken. Meer informatie over andere mogelijke valrisicofactoren vindt u op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be).

## **Vallen, een herkenbare situatie?**

Allicht wel. Zeker wanneer de reactiesnelheid het al eens laat afweten, verhoogt het risico op vallen. Enige bezorgdheid is terecht, want uit cijfermateriaal blijkt dat 40 % (!) van de ouderen vanaf 80 jaar minstens eenmaal per jaar valt in eigen huis.

De gevolgen variëren van stijfheid tot zware verwondingen.

## **Hoe kan u dit voorkomen?**

Het is opportuun te beginnen met de verschillende leefruimtes in detail te bekijken, aan de hand van de informatie in deze brochure.

In elk deel van de woning is een herkenbare situatie geschetst. Daarbij zijn de belangrijkste gevaren per kamer opgelijst, alsook een aantal oplossingen die veel onheil kunnen voorkomen.

Tenslotte zijn er per woongedeelte een aantal handige hulpmiddelen te ontdekken.

**Ik hoop zowel u, de zorgverlener, als uw naasten door middel van deze brochure de nare gevolgen van een valpartij te helpen besparen.**



# Overzicht leefruimtes

<b>1</b>	<b>De toegang tot het huis en de inkomhal</b>	<b>p.6</b>
<b>2</b>	<b>De woonkamer</b>	<b>p.8</b>
<b>3</b>	<b>De keuken</b>	<b>p.10</b>
<b>4</b>	<b>De trap</b>	<b>p.12</b>
<b>5</b>	<b>De badkamer</b>	<b>p.14</b>
<b>6</b>	<b>Het toilet</b>	<b>p.16</b>
<b>7</b>	<b>De slaapkamer</b>	<b>p.18</b>
<b>8</b>	<b>De tuin</b>	<b>p.20</b>
<b>9</b>	<b>Handige tip!</b>	<b>p.21</b>
<b>10</b>	<b>Bespaar dankzij premies!</b>	<b>p.22-23</b>

# De toegang tot het huis en de inkomhal

## *Situatieschets*

Een regenachtige morgen... Bij het leegmaken van de brievenbus blijkt het opstapje aan de voordeur steeds gevaarlijker. Oneffen tegels en een natte ondergrond bemoeilijken daarbij de weg naar de brievenbus.

Een onvoldoende verlichte inkomhal en een hinderlijke deurmat maken het geheel helemaal avontuurlijk.

## *Mogelijke oplossingen*

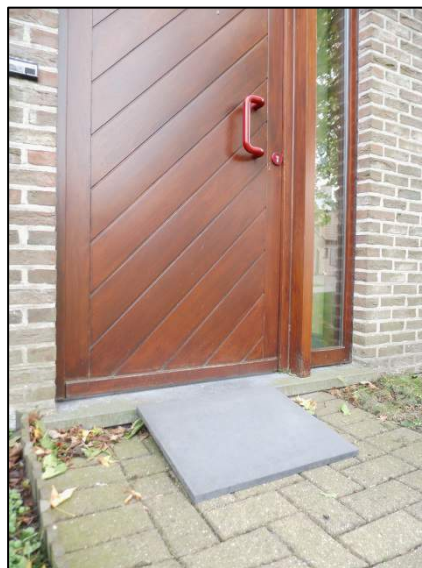
- ✚ Verlichting aanbrengen zowel binnen als buiten, eventueel met bewegingsdetector
- ✚ Gladde tegels kunnen vermeden worden door een antislip behandeling: er wordt een bepaalde structuur op de tegels aangebracht die het schuiven tegengaat
- ✚ De klassieke deurmat verwijderen en vervangen door een antisliplaag (antislip op de vloer aanbrengen zodat er geen hoogteverschil is)
- ✚ Het plaatsen van een verticale wandbeugel dicht bij de voordeur, waardoor meer steun aanwezig is om het opstapje te nemen

## *Hulpmiddelen*

**Wandbeugel**



**Hellend vlak**



# De woonkamer

## *Situatieschets*

Hier een zetel, daar een kast en slechts amper ruimte om langs te gaan. Op open pantoffels door de living, uitkijken voor alle mogelijke obstakels en uiteindelijk net gespaard blijven van een val over dat opgerold tapijt...

## *Hoe kunnen we dit best oplossen?*

- ✚ De ruimte tussen 2 meubels vergroten tot minimaal 90cm
- ✚ Tapijten en matten verwijderen of ervoor zorgen dat ze niet kunnen schuiven  
(antislipstrips onderaan aanbrengen houden tapijten en matten op hun plaats)
- ✚ Antislip aanbrengen op plaatsen waar zich frequent problemen voordoen
- ✚ Met een aan de hiel gesloten pantoffel staat u veel steviger dan met instapschoenen of slippers
- ✚ De zetel of stoelen verhogen door middel van een specifieke meubelverhoger om rechtstaan te vergemakkelijken
- ✚ Gebruik maken van een katapultzit om rechtstaan te vergemakkelijken



## Hulpmiddelen

### Katapultzit



### Antislip vloerproduct



### Meubelverhoger



# De keuken

## *Situatieschets*

Ooit was de keuken een geliefkoosd domein, de biotoop van elke moeder of vader. Op een dag wordt de keuken verraderlijk terrein: de kasten zijn net iets te hoog om gemakkelijk bij die kom op de bovenste plank te komen. Op een stoel staan houdt op een zekere leeftijd teveel risico in.

## *Mogelijke oplossingen*

- ✚ Dagelijkse benodigdheden op een hoogte plaatsen tussen 50 en 140 cm, ellebooghoogte is de ideale maatstaf
- ✚ Ruimte tussen het meubilair vergroten tot minimaal 90 cm
- ✚ Aandacht besteden aan een juiste houding bij het heffen of nemen van voorwerpen

## *Hulpmiddelen*

### **Grijper / Helping hand**



### **Opstapstoeltje**



# De trap

## *Situatieschets*

De trap op en af gaan, een activiteit die een ernstige val kan uitlokken. Een te grote hellingsgraad, open schoeisel, losliggende objecten, geen verlichting of geen stevige leuning zijn zaken die hierbij hinderlijk zijn.

## *Oplossingen*

- ✚ Wandbeugel bevestigen aan de begintrede
- ✚ Antislip op iedere trede aanbrengen: er wordt een bepaalde structuur op de treden aangebracht die het schuiven tegengaat
- ✚ Voorzie een leuning aan beide kanten
- ✚ Eventueel een traplift laten installeren. De aanpassingspremie kan hier voor een tegemoetkoming zorgen (zie p. 22)
- ✚ Bij beperkte mobiliteit de benedenverdieping zodanig inrichten dat de trap door de hulpbehoevende niet meer dient gebruikt te worden.

## *Hulpmiddelen*

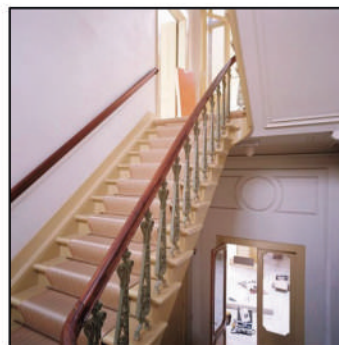
### **Traplif**



### **Antislip (trapstrips)**



### **Trapleuning**



# De badkamer

## *Situatieschets*

Het nemen van een bad of douche is geen vanzelfsprekende handeling geworden. Niet enkel gladheid is een oorzaak tot vallen, ook het betreden en verlaten van bad of douche is niet evident. Vastklampen aan attributen in de badkamer is niet de beste oplossing.

## *Hoe lossen we dit op?*

- ✚ Aanbrengen van antislipmateriaal zowel op de vloer als in bad en douche
- ✚ Een badplank voorzien om het in- en uitstappen te vergemakkelijken
- ✚ Plaatsen van een douchestoel in de douche
- ✚ Aanbrengen van wandbeugels om het in- en uitstappen te vergemakkelijken
- ✚ Vervangen van bad of douche door een inloopdouche met zitmogelijkheid.

De aanpassingspremie kan voor een tegemoetkoming zorgen (zie p.22)

## *Hulpmiddelen*

### **Antislipmatten douche/bad**



### **Badplank**



### **Badbeugel**



### **Antislipstrips**







# Het toilet

## *Situatieschets*

Naar toilet gaan, een dagelijkse activiteit voor iedereen. Kan dit nog op een veilige manier? Hulpmiddelen om rechtop te komen zijn niet altijd aanwezig, de verlichting gaat niet meteen aan of er is slipgevaar.

## *Oplossingen*

-  Het toilet verhogen d.m.v. een toiletverhoger: maakt het rechtop komen makkelijker
-  Het aanbrengen van een wandbeugel, eventueel aan weerszijden van het toilet
-  Antislip aanbrengen op de vloer, in welke vorm dan ook
-  Zorgen voor voldoende verlichting



## *Hulpmiddelen*

### **Wandbeugel (V-vorm)**



### **Toiletverhoger**



### **Toilet met opklapbare armsteunen**







# De slaapkamer

## *Situatieschets*

Uit bed geraken, niet evident? Zeker niet wanneer bij elke poging tot rechtstaan dat tapijt op de wandel gaat. Wanneer het licht uit is en het toilet veraf, ontstaan er gevaarlijke situaties.

## *Oplossingen*

-  Verlichting plaatsen die men kan bedienen vanuit het bed
-  Bed verhogen zodat men makkelijker kan opstaan
-  Toiletstoel naast het bed plaatsen zodat men snel en gemakkelijk bij het toilet is
-  Doorgang van minimum 90cm rond het bed vrijhouden zodat het risico op vallen vermindert

## Hulpmiddelen

### Toiletstoel/zetel



### Bed transferbeugel



### Bedladder








# De tuin

## *Situatieschets*

Groene vingers verdwijnen niet snel. Tuinieren is een ideale manier om actief bezig te blijven en te genieten van de buitenlucht. Zorgen die ellendige trapjes of niveauverschillen voor problemen?

## *Handige tips*

-  Hellend vlak bij de toegang tot de tuin
-  Wandbeugel bij de buitendeur
-  Gesloten schoeisel dragen
-  Loophulpmiddel gebruiken (rollator of stok)
-  In de tuin werken met voldoende tussenpauzes

## Handige tip!

### ***Het PersonenAlarmSysteem (PAS)***

Veiligheid in huis, zeker iets waar ook ú als mantelzorg(er) bezorgd om bent.

Stel u voor: uw naaste valt, maar kan zelf niet meer rechtop staan. Ook de telefoon is onbereikbaar.

Er rest dus enkel nog de mogelijkheid verbaal om hulp te roepen of eindeloos te wachten...

Dé ideale oplossing hier is een PAS (belletje) die ervoor zorgt dat uw naaste met behulp van slechts één druk op de knop onmiddellijk iemand kan verwittigen.

Bij het drukken op de knop wordt automatisch naar een alarmcentrale gebeld, die dag en nacht beschikbaar is. Is uw naaste niet in staat om op hun vragen te beantwoorden, dan wordt automatisch naar mantelzorgers gebeld (familie, vrienden, burens...).

Een PAS is gemakkelijk rond de hals of pols te dragen en komt in verschillende modellen voor.

***Een hulpmiddel dat in alle ruimtes kan gebruikt worden!***

Meer info vindt u op <http://www.oz.be/gezondheid/sociale-dienstverlening/pas>.

# Premies

## *Verbeteringspremies en woningaanpassingspremie*

De overheid komt een stuk tegemoet in eventuele kosten die gepaard gaan met het aanpassen van de woning in het kader van het langer, zelfstandig thuis wonen.

De federale overheid voorziet hiervoor momenteel maximaal 1250 euro, wanneer voldaan wordt aan bepaalde voorwaarden. Sommige gemeentes geven hier bovenop nog een extraatje.

Voor de praktische regeling neemt u best contact op met de ergotherapeut in uw buurt of het gemeentebestuur.

Via [www.premiezoeker.be](http://www.premiezoeker.be) zijn alle mogelijke premies met bijhorende voorwaarden terug te vinden.

## ***Mantelzorgpremie***

De taak als mantelzorger valt niet te onderschatten. Het zijn als het ware ‘stille helpers’ die nog té weinig waardering krijgen voor wat ze doen. Uit onderzoek blijkt dat er grote nood is aan meer waardering en erkenning voor hen. Daarom hebben sommige gemeentes een mantelzorgpremie ingelast.

De mantelzorgpremie omvat een bepaald bedrag dat maandelijks of jaarlijks aan de mantelzorger wordt toegekend als waardering voor zijn/haar dagelijkse inzet.

Deze premie maakt het hierdoor ook mogelijk om de zorg/kosten voor uw familielid langer vol te houden. Zo kan hij/zij langer thuis blijven wonen in de vertrouwde omgeving.

Het is echter zo dat ***niet alle gemeentes*** deze mantelzorgpremie toekennen.

Om te kijken of u kunt genieten van een mantelzorgpremie, surft u best naar de website

[www.ziekenzorg.be](http://www.ziekenzorg.be)

# Valpreventiebrochure

## Meer info

De mantelzorger staat niet alleen in dit valpreventiebeleid, dat is evident. Na alle verkregen informatie in deze brochure is het dringend tijd om dit in de praktijk om te zetten. Om dat laatste duwtje in de rug te krijgen, zijn er een aantal organisaties en bedrijven die zich specifiek richten op de voorzieningen voorthuiswonende ouderen.

Meer informatie kunt u terugvinden via volgende **contactgegevens**:

[www.ergothuis.be](http://www.ergothuis.be) : informatie over ergotherapie aan huis

[www.thuiszorgwinkel.be](http://www.thuiszorgwinkel.be) : informatie omtrent hulpmiddelen en thuiszorg

[www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be) : informatie omtrent valpreventie en andere mogelijke risicofactoren

Indien u **concrete informatie** wenst over de mogelijkheden in uw buurt, aarzel zeker niet om de **ergotherapeut** in uw plaatselijk **OCMW** te contacteren!



Vraag uw premie aan en bespaar!

Auteur: Anaïs Willequet

Met dank aan: Leen De Coninck & Caroline Vincent

