

Voor de ouderen:

Veiligheid in en om het huis.

Over comfortabel wonen, ouder worden, uw conditie en veiligheid in huis. Ouderen willen allemaal een comfortabel huis. Het is daarbij belangrijk veiligheid in en om het huis niet te vergeten. Niet alles gaat bij ouderen nog even gemakkelijk af als op jongere leeftijd. Om oud te worden zonder ongelukken is niet altijd eenvoudig.

Hoe voorkomt u dat u valt?

Houd uzelf in conditie. Gebruik hulpmiddelen

Op eenvoudige wijze kunt u als zelfstandig wonende oudere bijvoorbeeld zelf bijdragen aan het voorkomen van valongevallen. Belangrijk is een goede conditie, maar er is meer. Want als het nodig is zijn er hulpmiddelen om vallen te voorkomen.

Neem bijvoorbeeld de rollator, waarom zou u zo'n simpel houvast niet thuis of op straat gebruiken?

Blijf veilig mobiel.

De rolstoel, de scootmobiel, of een invalidervoertuig, ze zijn er om uw leven actief en aangenaam te houden. Waarom zou u als het nodig is zich met zo'n apparaat niet op straat willen begeven? U bent het toch, die wil blijven meedoen in het dagelijks verkeer. Als u op een aantal zaken let, blijft u bij het ouder worden op een veilige manier mobiel. Neem geen stoeprandjes, maar de schuine wegdelen in de stoep om op te rijden en let op de mensen om u heen en voorkom botsingen met hen.

Veel valongevallen, soms ernstig.

De ernst van valongevallen die vele ouderen overkomen maken voorlichting noodzakelijk, soms is zelfs training nodig om vallen te voorkomen. Ook het aantal ongevallen en de kosten die ermee zijn gemoeid vragen om preventief handelen. Daarbij speelt ook het feit dat het aantal ouderen in de komende jaren fors zal toenemen.

"Halt! U valt".

"Halt! U valt" staat voor voorlichting en actie ontwikkeld door "Consument en veiligheid" en is ondermeer vervat in een brochure voor ouderen. Het is een praktische en effectieve methode voor valpreventie-activiteiten waar ook diverse organisaties uit kunnen putten. In de aanpak volgens "Halt! U valt" worden meerdere risicofactoren voor vallen belicht.

Wat u kunt doen of laten voor een veilig huis.

Om te zorgen voor een veilig huis kunt u het volgende doen of laten doen:

- Alle ramen (ook hoge klampaampjes) en schakelaars in huis zodanig uitvoeren dat ze zijn te bedienen zonder te bukken of op een trapje of stoel te staan.
- De trap naar boven is niet glad, er liggen geen spullen op en er is minimaal één stevige leuning.
- In de badkamer is op de vloer, in de douche en in het bad antislip aangebracht.
- In huis zijn geen drempels of de kanten van de drempels zijn afgeschuind. Ook bij de voordeur en de balkondeur.
- De gasapparaten (kachels, cv, keukengeiser, etc.) en afvoerkanalen (schoorsteen, ventilatiekanaal) worden jaarlijks gecontroleerd en schoongemaakt.
- Het gasvlammetje van uw geiser brandt blauw, zodat er geen gevaar is op koolmonoxide vergiftiging.
- Het huis is goed geventileerd, ook tijdens koude winters.
- Alle snoeren in huis zijn netjes langs de plinten weggewerkt (en niet onder het tapijt!).
- Er zijn één of meer rookmelders geïnstalleerd en deze worden maandelijks getest.
- U heeft een aardlekschakelaar in uw huis en deze wordt jaarlijks getest.

Loop eens met bovenstaand lijstje mee uw huis door. Ziet u verbeterpunten? Probeer als het nodig is er wat aan te doen! Want kleine aanpassingen in de woning kunnen wonderen doen om de boel een stuk veiliger te maken. Antislip onder losse kleden, een solide trap, een herindeling van de keuken en betere verlichting zijn bijvoorbeeld al het halve werk.

Kans op ongevallen en gevolgen.

De kans op een valongeval met ernstige verwondingen is vele malen groter dan de kans op een inbraak of op een beroving op straat of op brand in uw woning. Ondanks alle maatregelen die u hebt genomen om uw huis veiliger te maken, kan er op een gegeven moment een situatie ontstaan dat u zich niet meer helemaal zeker voelt wanneer u alleen thuis bent.

Dit kunt u doen.

Als gevolg van een eerdere val, een onveilige buurt of een ziekte wilt u graag de mogelijkheid hebben om altijd contact op te kunnen nemen met anderen. Geef aan familie, burens of vrienden een sleutel van uw woning. Zij kunnen, in geval van nood, hiermee altijd naar binnen. Een andere uitkomst kan ook een sociaal alarmeringssysteem zijn. Op deze wijze kunt u altijd iemand bereiken, waar u zich ook bevindt in huis en wat er ook gebeurt. Er zijn nog vele andere oplossingen binnen handbereik om uw veiligheid te verbeteren.