

Hoe maak je een huis

VEILIG

voor ouderen

Ouderen kiezen er steeds vaker voor om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen

Als u zelfstandig wilt blijven wonen zijn hier wat tips die het leven thuis makkelijker en veiliger maken.

Vraag een ergotherapeut om persoonlijk advies!

Keuken

Rookmelder

Een rook- en kooldioxidemelder kan zeer gevaarlijke situaties voorkomen.

Bij twijfel kunt u beter geen gebruik meer maken van het gasfornuis. Warm dan de maaltijden op in de magnetron.

Keukenkastjes

Zet spullen die u het meest gebruikt op de onderste planken zodat u er makkelijk bij kunt.

Hulpmiddelen

Er zijn tal van hulpmiddelen die handig kunnen zijn in de keuken:

Jarkey Potopener

Elektrische blikopener

Verdikt en gehoekt mes

Opener voor pakken/flessen

Anti-slip matje

Keukenkruk

Zorg dat u kunt gaan zitten als u moet wachten tijdens het koken.

Snijden en schillen kunt u ook zittend aan tafel doen.

Contrasterende kleuren

Als u slecht kunt zien helpen contrasterende kleuren om benodigheden makkelijker te vinden.

Rollator

Op een rollator of trolley kunt u makkelijk en veilig spullen meenemen van en naar de keuken. U kunt er ook op zitten.

Woonkamer

Deuropener

Doe niet zomaar de deur open voor iedereen. Vraag wie er is en waar ze voor komen.

Kijk op het beeldscherm om te zien wie er aanbelt.

Verlichting

Goede verlichting kan vallen voorkomen omdat u beter kunt zien.

Lezen of puzzelen gaat met veel licht ook gemakkelijker.

Wist u dat?
Een 80-jarige heeft ongeveer 3x zoveel licht nodig om goed te zien dan een jong volwassene.

Meubels

Maak ruimte om vrij te lopen (met rollator). Verhoog bank of stoel om makkelijk op te staan. Vraag onafhankelijk advies als u een sta-op stoel overweegt!

Snoeren

Werk snoeren goed weg zodat u er niet over kunt struikelen.

Maak gebruik van slimme schakelaars.

Telefoon / alarm

Neem een telefoon met grote toetsen of plaatjes.

Neem een halsalarm en draag hem!

Kleedjes

Haal kleedjes zoveel mogelijk weg of leg ze vast.

Haal drempels zoveel mogelijk weg of maak gebruik van drempelhulpen.

Slaapkamer

Verlichting

Als u 's nachts regelmatig uit bed moet zorg dan dat er voldoende licht is. Gebruik een bedlampje of een lampje met een sensor dat vanzelf aangaat.

's Nachts is de kans op vallen veel groter dan overdag!

Bedsteun

Een steun aan het bed helpt u makkelijker uit bed.

Soms biedt een pakpaal meer mogelijkheden.

Klok

Blijf bij de tijd! Zet bij het bed een duidelijke wekker met grote cijfers.

Zorg ook in de woonkamer voor een duidelijke klok en kalender.

Verhoogd bed

Opstaan gaat makkelijker en veiliger van een hoog bed.

Zeker als u er 's nachts vaak uit moet.

Steunkousen

Met het juiste hulpmiddel kunnen veel mensen zelfstandig de steunkousen aan- en uittrekken.

Oefening is vaak wel vereist, de ergotherapeut kan hierbij helpen!

Badkamer

Hulp met douchen

Als douchen voor u vermoeiend is of moeilijk/onveilig gaat, overweeg dan om hierbij hulp te vragen van de thuiszorg.

Beugels

Zorg voor steunpunten in de douche, zeker bij het in-/uit stappen van douche of bad. Plaats deze bij voorkeur horizontaal en maak geen gebruik van beugels met zuignappen.

Badplank/stoel

Zittend douchen op stoel of badplank spaart energie en is veiliger. Met een badlift kunt u veilig blijven genieten van een heerlijk warm bad.

Verhoogd toilet

Een verhoogd toilet maakt het opstaan en gaan zitten gemakkelijker.

Gebruik een beugel of steunen om u vast te houden, aan op te duwen of aan op te trekken.

Anti-slip mat

Gebruik een goede mat bij de douche of het bad die niet kan schuiven.

Vervang deze ook met enige regelmaat.

Hal

Traplif

Met een traplift kunt u veilig en zonder moeite naar boven en naar beneden.

Een gelijkvloerse woning biedt meestal meer voordelen.

Een traplift is duur en wordt vaak niet vergoed door de gemeente (WMO)

Leuningen

Zorg voor leuningen aan beide zijden van de trap. Plaats eventueel een extra beugel aan het einde van de trap, waar de leuning eindigt.

Traptreden

Traptreden moeten goed zichtbaar zijn en niet glad. Er zijn hulpmiddelen die het traplopen makkelijker maken. Draag goede schoenen of sloffen.

Buiten verplaatsen

Loop buiten veiliger met een rollator, of fiets veiliger op een driewieler. Soms biedt een scootmobiel uitkomst, de ergotherapeut kan u er veilig mee leren rijden.

Inrichting

Een tafeltje in de hal kan handig zijn om bijvoorbeeld sleutels neer te leggen.

Houd voldoende ruimte en zorg voor goede verlichting.

Een ergotherapeut kan u persoonlijk adviseren over wat in uw situatie nodig is om zo veilig en zelfstandig mogelijk thuis te blijven functioneren.

De ergotherapeut komt daarvoor bijna altijd bij u aan huis.

Nederlandse bewerking:

SOURCES

Fact sheet - ageaction.ie

Adapting your home - ageuk.org.uk

Later life in the United Kingdom - ageuk.org.uk

Home modifications you don't think about...until a parent moves in - agingcare.com

Senior-friendly home additions to help adults age in place - agingcare.com

Safety in the home - alzheimers.org.uk

Equipment for seniors - caring-for-aging-parents.com

Shower bench - caring-for-aging-parents.com

Sensory changes in later life - ir.library.oregonstate.edu

Your turn to care - kcet.org

Falls and older adults - nihseniorhealth.gov

Telecare and telehealth - telecare.org.uk

6 ideas for elder-friendly design - thisoldhouse.com

