

# Een valvrij huis?

## Doe de test!

*Een val kan heel wat ellende veroorzaken.*

*Om valpartijen te voorkomen moet je huis een "veilig" huis zijn. Maar het is niet alleen belangrijk om je huis veilig te maken. Je veilig gedragen in huis is zeker even belangrijk.*

Deze checklist is een hulpmiddel waarmee je kan werken aan de veiligheid van je huis.

De vragen in de checklist doen je ook stilstaan bij je eigen gedrag. Gedragen we ons wel altijd even veilig? Door tijdig de juiste maatregelen te treffen, vergroot je de kans dat je langer zelfstandig thuis kan blijven wonen.

De vragen zijn zo gerangschikt dat je stapsgewijs door je huis kan wandelen om ze te beantwoorden. We starten bij de inkom. Je leest elke vraag aandachtig. Als je gedrag of de toestand van je huis overeenkomt met de beschrijving van de vraag, dan kan je een kruisje in de kolom "Ja" zetten. Indien de beschrijving van de vraag niet overeenkomt met je gedrag of de toestand van je huis, dan zet je een kruisje in de kolom "Nee". Is de vraag helemaal niet van toepassing in je huis, omdat het gewoonweg niet aanwezig is, dan zet je een kruisje in de kolom "Heb ik niet".

De resultaten van de checklist dienen zeker niet om je huis te be- of veroordelen. Ze dienen alleen om je aandacht te vestigen op onveilige situaties en onveilig gedrag die aanleiding kunnen geven tot een valpartij.

**Veel succes met het invullen van de checklist!**

## 1 Gang en inkom

		Ja	Nee	Heb ik niet
A	Mijn pad, de toegang tot mijn huis ligt effen.			
B	Ik gebruik de leuning die aan mijn voordeur is bevestigd.			
C	Mijn deurmat heeft een antisliplaag en kan dus niet wegschuiven.			
D	Er zijn lichtschakelaars bij alle deuren die uitkomen in de gang.			
E	Indien ik een brievenbusgleuf aan de deur heb, is er een brievenkast aan mijn brievenbusgleuf bevestigd. Zo kan ik niet uitglijden over brieven en kranten op de vloer.			

## 2 Woonkamer

		Ja	Nee	Heb ik niet
A	Al mijn meubelen zijn stevig genoeg zodat ik erop kan leunen.			
B	Er is voldoende ruimte tussen mijn meubels zodat ik nergens tegenaan kan lopen.			
C	Ik leg een antisliplaag onder mijn tapijten.			
D	Mijn zetels en stoelen hebben een goede zithoogte zodat ik makkelijk kan gaan zitten en terug kan opstaan.			

## 3 Keuken

		Ja	Nee	Heb ik niet
A	Ik gebruik een stabiel opstapje met een leuning en antislip treden wanneer ik iets in de hoogte nodig heb.			
B	Ik doe kasten en lades steeds dicht na gebruik zodat ik er niet achter kan blijven hangen.			
C	Ik zet het keukengerei dat veel gebruikt wordt in kastjes die makkelijk bereikbaar zijn.			
D	Ik kuis gemorste etensresten of vloeistoffen onmiddellijk op zodat ik er niet over kan uitglijden.			
E	Ik hou de vloer steeds vrij en zet mijn spullen (frietketel, boodschappentassen, ...) dus niet op de grond.			

## 4 Trappen, overloop, zolder en kelder

		Ja	Nee	Heb ik niet
A	Zowel beneden als boven aan de trap is er een lichtschakelaar.			
B	Mijn traploper ligt goed vast.			
C	Ik hou mij steeds vast aan mijn trapleuning als ik de trap gebruik.			
D	Er liggen geen spullen op de trap die mij verhinderen om veilig de trap op en af te lopen.			
E	De aantrede van mijn trap is diep genoeg, zodat er genoeg plaats is om mijn voeten stabiel en recht te plaatsen op de treden.			

## 5 Badkamer

		Ja	Nee	Heb ik niet
A	Ik gebruik de handgrepen die aangebracht zijn als steun voor de douche en het bad.			
B	Ik gebruik een zitbankje in de douche.			
C	Zowel in als voor de douche en het bad ligt een antislipmatje.			

## 6 Toilet

		Ja	Nee	Heb ik niet
A	Ik gebruik de handgreep die aangebracht is als steun bij het toilet.			
B	Voor het toilet ligt een antislipmatje.			

## 7 Slaapkamer

		Ja	Nee	Heb ik niet
A	De lichtschakelaar kan ik makkelijk vanuit het bed bedienen.			
B	Ik heb onder mijn tapijten een antisliplaag gelegd.			
C	Vanuit mijn slaapkamer kan ik het toilet makkelijk bereiken.			
D	Mijn bed staat op de juiste hoogte zodat ik, als ik op de rand van mijn bed ga zitten, net met beide voeten aan de grond kan.			

## 8 Algemeen

		Ja	Nee	Heb ik niet
A	Ik doe het licht aan als er te weinig daglicht is en ik zorg ervoor dat ik mij in een goed verlichte kamer voortbeweeg.			
B	Mijn elektriciteitsdraden en verlengkabels zijn goed aan de muur bevestigd.			
C	Ik doe aangepast schoeisel aan als ik in huis rondloop.			
D	Ik kan de telefoon op elk verdiep makkelijk bereiken.			
E	Ik verplaats mij rustig als de telefoon rinkelt.			
F	Ik heb het telefoonnummer van mijn huisarts en van mijn familielid of buur naast mijn telefoon gelegd (ook die van boven).			
G	Ik heb afspraken gemaakt met burens, familie of vrienden indien er zich een noodgeval voordoet.			
H	Ik laat mij regelmatig onderzoeken door mijn huisarts.			
I	Ik neem mijn geneesmiddelen volgens het doktersvoorschrift.			
J	Ik draag mijn bril altijd als dat nodig is.			
K	Ik ben matig met alcohol.			
L	Ik onderhoud mijn terras of koertje zodat het niet begroeid is met gras of mos.			
M	Mijn tegels binnen mijn huis en buiten op het terras zijn in goede staat.			

# *Nadenken over ... je huis en je gedrag in huis*

Nadat je met de checklist je woning bent rondgegaan, heb je misschien een aantal onveilige situaties en gedragingen opgemerkt.

Staan er heel wat kruisjes in de kolom "Ja"? Dan heb je waarschijnlijk een veilige woning en gedraag je je ook veilig. Kijk toch ook eens naar de kolom "Nee". Staan daar kruisjes in? De kruisjes in deze kolom willen zeggen dat je een aantal gedragingen stelt die valpartijen kunnen veroorzaken of dat er een aantal onveilige situaties aanwezig zijn in je huis. Bij de kruisjes in de kolom "Heb ik niet" moet je even stilstaan of het veranderen van de situatie nodig is om je woning veiliger te maken.

## **Tijd om er iets aan te doen? Hoe ga je te werk?**

Stel jezelf eerst een aantal vragen en maak vervolgens een werkplan op.

- Wat zou er allemaal moeten veranderen?
- Waar ga ik eerst aan beginnen?
- Wat is eenvoudig op te lossen?
- Wat kan ik zelf veranderen?
- Waarvoor heb ik hulp nodig van anderen?
- Wanneer begin ik eraan?

Kijk kritisch naar je huis: Kan je "valkuilen" weghalen en verbeteringen aanbrengen? Vallen gebeurt altijd door een samenspel van factoren. Niet alleen je omgeving, maar ook persoonlijke factoren en gedragingen spelen een rol!

In deze brochure vind je verder nog extra tips voor een valvrij huis. Maak gebruik van deze tips, verwen jezelf met hulpmiddelen en als laatste, zorg ook voor jezelf!



# Tips voor een valvrij huis

Denk je "het is nog nooit misgegaan" of "dat overkomt alleen de burens"? Dan neem je misschien dagelijks risico's die helemaal niet nodig zijn. Hieronder krijg je enkele tips voor elke kamer. Kleine aanpassingen kunnen een groot verschil maken.

## Tips voor je toegangsweg, voordeur en inkom

- Verlicht de toegangsweg en de inkom overal goed.
- Voorzie een effen toegangsweg. Werk eventuele ongelijkheden, zoals uitstekende tegels, weg en zorg ervoor dat de toegangsweg is voorzien van een stroef, antislip oppervlak.
- Zorg voor een vrije toegangsweg van 1,20 m breed. Verwijder plantenbakken en andere objecten.
- Verwijder ook bladeren en mos van je toegangsweg.
- Voorzie automatische verlichting aan de voordeur.
- Zorg ervoor dat je voor- en achterdeur gemakkelijk open en dicht kan.
- Zorg voor een vlotte doorgang door de voor- en achterdeur.
- Een opstapje aan je voor- of achterdeur is best niet te hoog. Je kan een hellend vlak voorzien indien dit toch het geval is.
- Een ruime voordeur zorgt voor vlotte evacuatie in geval van nood.
- Voorzie voldoende bewegingsruimte in de inkom: verwijder stoeltjes en kapstokken die een vrije doorgang belemmeren.
- Leg antislip onder losse vloerkleedjes.
- Let op met openstaande deuren, ze mogen geen hindernis vormen.
- De brievenbus is goed bereikbaar. De gleuf bevindt zich ongeveer 90 cm boven de grond. Voorzie aan deze gleuf een brievenkast, zodat je niet kan uitglijden over brieven en kranten.

## Tips voor je woonkamer

- Voorzie een draadloze telefoon of gsm die je kan meenemen.
- Overlaad je woonkamer niet met spullen, voorzie een doorgang van minstens 90 cm breed zodat je overal gemakkelijk door kan.
- Zorg voor een stoel met een goede zithoogte en stevige armleuningen. Dit vergemakkelijkt het zitten en rechtstaan.
- Zorg voor stabiele meubels waarop je veilig kan steunen.
- Werk scherpe hoeken weg met hoekbeschermers. Zo kan je letsels bij een val misschien beperken.
- Verlicht je woonkamer voldoende en vermijd schemerlicht.
- Vermijd losliggende tapijten of voorzie ze van antislip. Vermijd loslopende snoeren over de grond.
- Zet je meubels zo dat er voldoende ruimte tussen zit zodat je nergens tegenaan kan lopen en er genoeg bewegingsruimte is.



## Tips voor je keuken

- Voorzie goede verlichting in je keuken.
- Gebruik een stevige huishoudtrap met een voldoende hoge leuning zodat je ook op de bovenste trede je kunt vasthouden. Zorg er ook voor dat het opstapje antislip treden heeft. Haal geen waaghalzerij uit op krukjes of stoelen als je iets wilt nemen.
- Richt keukenkastjes zo in dat je onnodige klimpartijen, ver of hoog reiken en veel bukken vermijdt. Zet veelgebruikte spullen binnen handbereik.
- Zorg voor voldoende bewegingsruimte.
- Hou de grond altijd proper en vrij van spullen.
- Voorzie zitmogelijkheid in je keuken: zet een stevige stoel of kruk binnen handbereik en zorg ervoor dat de stoelen een aangepaste hoogte hebben.
- Sluit de keukenkastjes na gebruik zodat je er niet tegenaan kan lopen.

## Tips voor de trappen, overloop, zolder en kelder

- Zorg dat je trap voldoende verlicht is.
- Voorzie zowel onderaan als bovenaan de trap een lichtschaakelaar.
- Voorzie het tredeoppervlak van antislip.
- Zorg ervoor dat de traploper goed vastzit.
- Met een kleurverschil op de eerste en de laatste traprede (bijvoorbeeld een duidelijke fluostrook) verhoog je de veiligheid van de trede.
- Voorzie een stevig bevestigde trapleuning die niet doorbuigt.
- Leuningen lopen best 40 cm verder dan de treden om een goede houvast te hebben onder- en bovenaan de trap.
- Voorzie een ononderbroken trapleuning aan beide zijden van de trap indien de trapbreedte dit toelaat.
- Ga rustig de trap op en af: neem trede per trede én hou de leuning vast.
- Laat geen spullen op je trap of leuning rondslingeren.
- Zorg dat je vlot van slaapkamer naar badkamer en toilet kan en dat deze weg altijd goed verlicht is.

## Tips voor je badkamer

- Zorg dat je badkamerdeur ook van buitenaf open kan. Moest je vallen dan kan men je helpen.
- Zorg voor een stevig zitje in de badkamer dat ook als steun kan dienen.
- Hou de badkamervloer altijd droog. Water, zeep en tegels geven spekgladde vloeren!
- Het plaatsen van een antislipmat in en net voor het bad en de douche voorkomt uitglijden. Plaats de mat wanneer het bad of de douche droog en schoon is. Druk de mat daarna goed aan.
- Voorzie een zitbankje in je douche.
- Zorg voor handgrepen in je douche en aan je bad.
- Zorg dat je probleemloos in en uit je bad/douche kan stappen. Een badopstapje is een stabiel opstapje met antislip en bestaat in verschillende hoogtes.



## Tips voor je toilet

- Zorg ervoor dat je toiletdeur ook van buitenaf geopend kan worden. Sluit de deur niet of voorzie dat ontgrendelen ook van buitenaf kan.
- Voorzie steunpunten, plaats bijvoorbeeld een handgreep.
- Is het toilet laag? Plaats een verhoogd toilet of toiletverhoger. Zo kan je gemakkelijker gaan zitten en rechtstaan.

## Tips voor je slaapkamer

- Een draagbaar telefoontoestel of gsm naast het bed is zinvol in geval van nood.
- Zorg voor een goede verlichting die bedienbaar is vanuit het bed, bijvoorbeeld een trekkoord of nachtlampje.
- Voorzie je tapijten van antislip.
- Verhoog je bed tot 0,50 m hoogte, zo je kan gemakkelijker in en uit bed en wordt je bed opmaken eenvoudiger.
- Maak ruimte vrij rond je bed zodat je je gemakkelijk kunt bewegen.
- Sta altijd voorzichtig op: rustig en in verschillende fasen. Blijf eerst even zitten op de rand van het bed en adem daarbij een paar keer diep in en uit voor je opstaat. Je verkleint zo het risico op een bloeddrukval.

## Algemene tips

- Voorkom struikelen over rondslingerende voorwerpen: ruim regelmatig op en voorzie voldoende berging.
- Controleer de tegels: uitstekende of losse tegels leg je terug vlak en ook stevig vast.
- Voorzie altijd een vrije toegang.
- Voorzie voldoende verlichting zoals lampen met sensor of infrarood detector lampen.
- Onderhoud je terras, koer en toegangswegen: mosbegroeiing of algen maken tegels en houten oppervlakten bij regenweer spiegelglad.
- Een overdekte route van garage naar inkomdeur is ideaal.
- Kijk balustrades na op degelijkheid: zitten ze stevig vast?
- Plaats plantenbakken op niveau, dit vergemakkelijkt het onderhoud en spaart de rug.
- Zorg voor goed én veilig tuin- en werkgerief.
- Ontruim je terras van ijs en sneeuw.
- Hang je wasdraad niet al te hoog.





# Hulpmiddelen: verwen je ermee!

*Ontzeg het comfort van hulpmiddelen niet, verwen je ermee! Denk eraan: hulpmiddelen geven meer comfort. Het zou jammer zijn als je je dit niet gunt. Je krijgt hier een overzicht van hulpmiddelen, hun specifieke functie en waar je ze kan verkrijgen.*

## Antislip

Antislip voorkomt uitglijden op gladde vloeren. Het is verkrijgbaar als ondermat, strip, sticker of als kant-en-klare mat. Je kan antislipmateriaal zelf op maat knippen zodat het onder ieder vloerkleed past. Voor je de antislip op de vloer aanbrengt, ontvet je best de vloer. Antislip vind je in grootwarenhuizen, in doe-het-zelfzaken, bij woninginrichters en in winkels met huishoudelijke artikels.

## Automatische verlichting

Automatische verlichting met bewegingssensor geeft licht als het donker wordt of als er beweging in de buurt is. Je vindt automatische verlichting in een verlichtingsspecialzaak en in de doe-het-zelfzaken.

## Badbeugel

Een badbeugel naast het bad geeft steun bij het in- en uitstappen. Je vindt deze in doe-het-zelfzaken, in de thuiszorgwinkel van je mutualiteit en bij sanitairzaken.

## Bad-/douchezitje

Een badzitje en douchezitje bieden de mogelijkheid om goed ondersteund te baden of te douchen. Neem voor de aanschaf de maat van het bad/douche op, zodat het zitje goed past. Je vindt badzitjes en douchezitjes in de thuiszorgwinkel van je mutualiteit en bij sanitairzaken.

## Boodschappenwagentje

Met een boodschappenwagentje voorkom je onnodige belasting van je schouders en rug.

## Bedverhoger

Een bedverhoger (bijvoorbeeld in de vorm van blokken onder de poten van het bed) verhoogt de zithoogte en vergemakkelijkt het gaan zitten en rechtkomen. Bedverhogers kunnen ook op maat gemaakt worden door een schrijnwerker.

## Draadloze telefoon

Je draadloze telefoon kan je altijd meenemen en heb je binnen handbereik. Struikelen over een telefoondraad doe je alvast niet meer. Programmeer belangrijke telefoonnummers (arts, hulpdiensten, familie) in je telefoon of hou deze nummers altijd in de buurt van de telefoon.



## Kabelclips/ kabelgoot

Met kabelclips kan je vrij gemakkelijk kabels wegwerken. Er bestaan verschillende varianten: zelfklevende kabelclips, zadeltjes en ook volledige goten. Je vindt ze in doe-het-zelfzaken.

## Looprek

Je voortbewegen met een looprek is een stuk makkelijker. Je hebt altijd een steun bij je en je kan allerlei zaken meenemen in het voorziene mandje. Je vindt een looprek in de thuiszorgwinkel van je mutualiteit.

## Rollator

Met een rollator kan je je gemakkelijker voortbewegen, vooral in huis. Een rollator op 3 wielen is alleen geschikt voor binnen. Een rollator op 4 wielen kan je ook buiten gebruiken. Vraag bij aanschaf advies aan een deskundige. Je vindt rollators in de thuiszorgwinkel van je mutualiteit.

## Wandelstok

Met een wandelstok heb je een extra steun tijdens je wandeling. Sommige wandelstokken hebben een uitklapbaar stoeltje zodat je tussendoor even kan uitrusten. Met een wandelstokklem kan je een wandelstok ophangen aan bijvoorbeeld een tafel en voorkom je onnodig bukken. Een polslus zorgt ervoor dat je de wandelstok even los kan laten zonder dat hij valt als je bijvoorbeeld de deur opent. Je vindt wandelstokken in de thuiszorgwinkel van je mutualiteit.

## Nachtlampje

Nachtlampjes met of zonder sensor geven 's nachts voldoende licht, passen in elk stopcontact en hebben een laag stroomverbruik. Je vindt ze in een grootwarenhuis of in een verlichtingsspecialzaak.

## Stoelverhoger

Stoelverhogers verhogen stoelen naar een meer comfortabele hoogte. Je vindt stoelverhogers in de thuiszorgwinkels van je mutualiteit. Let goed op de hoogte van de stoelen als je nieuwe stoelen aanschaft!

## Toiletverhoger

Een toiletverhoger vergemakkelijkt het zitten en rechtstaan. Belangrijk is dat de toiletverhoger stevig wordt bevestigd. In de handel vind je ook verhoogde sokkeltoiletten en hangtoiletten. Je vindt deze in doe-het-zelfzaken, in de thuiszorgwinkel van je mutualiteit en in sanitairzaken.



# Zorg voor jezelf!

*Beweeg je voldoende? Ga je verantwoord om met geneesmiddelen? Is er een gezond klimaat in je woning? Besteed je aandacht aan evenwichtige voeding? Wat bespreek je bij de arts? In laatste instantie zijn dit tips die de moeite zijn om aandacht aan te geven.*

- Blijf fit en actief: Zit niet te lang stil, sta iedere 20 à 30 minuten even recht. Beweeg het grootste deel van je dag licht intensief, bv. staand computeren, licht huishoudelijk werk, stappen, ...
  - Beweeg daarnaast dagelijks een stukje matig intensief, bv. fietsen, tuinieren, ... 150 minuten per week is ideaal (bijvoorbeeld 5x/week gedurende 30 min.).
  - Geraak jij niet aan bovenstaande aanbevelingen? Probeer alsnog zoveel mogelijk te bewegen, naarmate je gezondheid het toelaat. De minste beweging is goed voor je gezondheid.
  - Oefen wekelijks je evenwicht, lenigheid en spierkracht. Voorbeeldoefeningen vind je op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be). Bewegen helpt je om gezond te blijven en beter te slapen. Raadpleeg je huisarts bij frequent voorkomende duizeligheid.
- Vraag je huisarts informatie over de relatie tussen voeding en bepaalde gezondheidsproblemen.
- Laat je regelmatig onderzoeken door de huisarts en vraag aan de huisarts hoe je jezelf het best kan beschermen tegen valpartijen.
- Zorg voor een gezond klimaat in huis: voorzie continue ventilatie en verlucht voldoende.
- Bespreek je medicatiegebruik regelmatig met je huisarts.
- Schaam je er niet voor om hulp te vragen wanneer het nodig is en gebruik hulpmiddelen indien deze gewenst zijn.
- Voorzie een extra huissleutel en bezorg deze aan een buur of familie in de nabije omgeving.



# *Bij wie kan je terecht?*

Voor meer informatie over valpreventie kan je terecht bij je:

- huisarts
- thuisverpleegkundige
- thuisverzorgende
- kinesitherapeut, bewegingsconsulent
- ergotherapeut
- apotheker
- dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds
- gemeentebestuur, OCMW, ...

## *Interessante links*

[www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)  
[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)  
[www.vlaamselogos.be](http://www.vlaamselogos.be)

---

## **Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen**

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen  
Departement Maatschappelijke Gezondheidszorg en Eerstelijnszorg  
Academisch Centrum voor Verpleeg- en Vroedkunde (AccentVV)  
Kapucijnenvoer 35 blok d - bus 7001  
3000 LEUVEN  
016 32 00 51  
[expertisecentrum@valpreventie.be](mailto:expertisecentrum@valpreventie.be)

In samenwerking met het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's.

