



*Een valvrije **kamer** in je
woonzorgcentrum?
Doe de test!*

Een val kan heel wat ellende veroorzaken.

Om valpartijen te voorkomen zijn twee zaken belangrijk:

1. een veilige kamer in het woonzorgcentrum waar je verblijft;
2. veilig gedrag in het woonzorgcentrum.

Deze checklist is een hulpmiddel waarmee je kan werken aan de veiligheid van je kamer in het woonzorgcentrum waar je verblijft. De vragen in de checklist doen je ook stilstaan bij je eigen gedrag. Gedraag je je wel altijd even veilig? Door tijdig de juiste maatregelen te treffen, verlaag je het risico op vallen.

De vragen zijn zo gerangschikt dat je stapsgewijs door je kamer in je woonzorgcentrum kan wandelen om ze te beantwoorden. Lees elke vraag aandachtig en beantwoord ze met “ja”, “neen” of “heb ik niet”:

Ja	Je gedrag of de toestand van je kamer in je woonzorgcentrum komt overeen met de beschrijving van de vraag.
Neen	Je gedrag of de toestand van je kamer in je woonzorgcentrum komt niet overeen met de beschrijving van de vraag.
Heb ik niet	De vraag is niet van toepassing in de kamer van je woonzorgcentrum, omdat het gewoonweg niet aanwezig is.

De resultaten van de checklist dienen zeker niet om je kamer of je woonzorgcentrum 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.

Een familielid, mantelzorger of zorgverlener kan samen met jou je kamer in het woonzorgcentrum verkennen en de checklist invullen.

Veel succes!

1. Gang en Inkom

	Ja	Neen	Heb ik niet
De deurmat heeft een antisliplaag en kan dus niet wegschuiven.			
Er zijn lichtsakelaars bij de voordeur van mijn kamer.			
De lichten gaan automatisch aan en uit bij de voordeur van mijn kamer.			

2. Je kamer (kamer- en woongedeelte)

	Ja	Neen	Heb ik niet
De lichtsakelaar kan ik makkelijk vanuit het bed bedienen.			
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.			
Ik kan het toilet makkelijk bereiken.			
Ik heb onder mijn tapijten een antisliplaag gelegd of nog beter, ik heb geen tapijten liggen.			
Al mijn meubels zijn stevig genoeg zodat ik erop kan leunen.			
Er is voldoende ruimte tussen mijn meubels zodat ik nergens tegenaan kan lopen.			
Mijn zetels en stoelen hebben een goede zithoogte zodat ik makkelijk kan gaan zitten en terug kan opstaan.			

Ik doe kasten en lades steeds dicht na gebruik zodat ik er niet achter kan blijven hangen.			
Ik schakel hulp in om gemorste etensresten of vloeistoffen onmiddellijk op te ruimen zodat ik er niet over kan uitglijden.			
Ik hou de vloer steeds vrij en zet mijn spullen dus niet op de grond.			

3. *Badkamer en toilet*

	Ja	Neen	Heb ik niet
Ik gebruik de handgrepen die aangebracht zijn als steun voor de douche en het bad.			
Ik gebruik een zitbankje in de douche.			
Ik gebruik een stoel met armleuningen om mij aan de wastafel op te frissen.			
Zowel in als voor de douche en het bad ligt een antislipmatje.			
Ik gebruik de handgreep die aangebracht is als steun bij het toilet.			
Ik maak gebruik van een toiletverhoger.			

4. Algemeen

	Ja	Neen	Heb ik niet
Ik doe het licht aan als er te weinig daglicht is en zorg er op die manier voor dat ik mij in een goed verlichte kamer voortbeweeg.			
Mijn elektriciteitsdraden en verlengkabels zijn goed aan de muur bevestigd.			
Ik doe aangepast schoeisel aan als ik in het woonzorgcentrum rondloop.			
Ik verplaats mij rustig als de telefoon rinkelt.			
Ik draag steeds mijn personenalarmsysteem.			
Ik gebruik aan mijn bed de alarmbel.			
Ik laat mij regelmatig onderzoeken door mijn (huis)arts.			
Ik neem mijn geneesmiddelen volgens het doktersvoorschrift.			
Ik draag mijn bril altijd als dat nodig is.			
Ik ben matig met alcohol.			

Nadenken over ... je kamer en je gedrag in het woonzorgcentrum

Nadat je met de checklist je kamer in het woonzorgcentrum 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 kamer in je woonzorgcentrum en gedraag je je ook veilig. Kijk toch ook eens naar de kolom "neen". Staan daar kruisjes in? Kruisjes in de "neen" kolom betekenen dat je een aantal gedragingen stelt die valpartijen kunnen veroorzaken of dat er een aantal onveilige situaties aanwezig zijn in je woonzorgcentrum. Bij de kruisjes in de kolom "heb ik niet" moet je even stilstaan of het veranderen van de situatie nodig is om je kamer in het woonzorgcentrum 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?
- Waarvoor heb ik hulp nodig van anderen?
- Wanneer begin ik eraan?

Kijk kritisch naar je kamer in je woonzorgcentrum: 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 checklist vind je verder nog extra tips voor een valveilige kamer in je woonzorgcentrum. Maak gebruik van deze tips en verwen jezelf met hulpmiddelen!

Tips voor een valveilige kamer in je woonzorgcentrum

Denk je “het is nog nooit misgegaan” of “dat overkomt alleen anderen”? 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 INKOM

- Verlicht de inkom goed.
- Zorg ervoor dat de kamerdeur gemakkelijk open en dicht kan.
- Zorg voor een vlotte doorgang van de kamerdeur.
- Voorzie voldoende bewegingsruimte in de inkom: verwijder stoeltjes en kapstokken die een vrije doorgang belemmeren.
- Leg antislip onder losse vloerkleedjes of haal ze weg.

TIPS VOOR JE KAMER (SLAAP- EN WOONGEDEELTE)

- Overlaad je kamer niet met spullen.
- Zet je meubels zo dat er voldoende ruimte tussen zit zodat je nergens tegenaan kan lopen en er genoeg bewegingsruimte is.
- 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.
- Sluit de kasten na gebruik zodat je er niet tegenaan kan lopen.
- Zet veelgebruikte spullen binnen handbereik.
- Verhoog je bed. Zo kan je 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.
- Zorg voor een goede verlichting die bedienbaar is vanuit het bed, bijvoorbeeld een trekkoord of nachtlampje.
- Verlicht je kamer voldoende en vermijd schemerlicht.
- Vermijd losliggende tapijten of voorzie ze van antislip.
- Vermijd losse snoeren of kabels die op de grond liggen.
- Hou de grond altijd proper en vrij van spullen.
- Voorzie een draadloze telefoon of gsm die je kan meenemen.

TIPS VOOR JE BADKAMER EN JE TOILET

- Hou de badkamervloer altijd droog. Water, zeep en tegels geven spekgladde vloeren!
- Het plaatsen van een antislipmat in en net voor het bad of douche voorkomt uitglijden. Plaats de mat wanneer het bad of de douche droog en schoon is. Druk de mat daarna goed aan.
- Maak gebruik van het zitbankje en/of de handgrepen in je douche/bad.
- Sluit de deur niet of zorg ervoor dat ontgrendelen ook van buitenaf kan.
- Is het toilet laag? Maak gebruik van een verhoogd toilet of toiletverhoger. Zo kan je gemakkelijker gaan zitten en rechtstaan.
- Ga zitten op een stoel met armleuning wanneer je je aan de wastafel opfrist.

Hulpmiddelen: Verwen je ermee!

Ontzeg het comfort van hulpmiddelen niet, verwen je ermee! Denk eraan: hulpmiddelen geven meer comfort. Je krijgt hier een overzicht van hulpmiddelen en hun specifieke functie. Wil je graag meer informatie, hulp bij het afstellen of gebruik van een hulpmiddel, dan kan je hiervoor terecht bij de kinesitherapeut en/ of ergotherapeut van het woonzorgcentrum.

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.

AUTOMATISCHE VERLICHTING

Automatische verlichting met bewegingssensor geeft licht als het donker wordt of als er beweging in de buurt is.

BADBEUGEL

Een badbeugel naast het bad geeft steun bij het in- en uitstappen.

BAD-/DOUCHEZITJE

Een bad- en douchezitje bieden de mogelijkheid om goed ondersteund te baden of te douchen.

BEDVERHOGER

Een bedverhoger (bijvoorbeeld in de vorm van blokken onder de poten van het bed) verhoogt de zithoogte en vergemakkelijkt het gaan zitten en rechtekomen.

DRAADLOZE TELEFOON EN PERSONENALARMSYSTEEM

Je draadloze telefoon en personenalarmsysteem kan je altijd meenemen en heb je binnen handbereik (rond de pols of hals in het geval van een personenalarmsysteem).

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.

ROLLATOR

Met een rollator kan je je gemakkelijker voortbewegen, vooral in huis. Een rollator op drie wielen is alleen geschikt voor binnen. Een rollator op vier wielen kan je ook buiten gebruiken.

NACHTLAMPJE

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

STOELVERHOGER

Stoelverhogers verhogen stoelen naar een meer comfortabele hoogte.

TOILETVERHOGER

Een toiletverhoger vergemakkelijkt het zitten en rechtstaan.

Bij wie kan je terecht?

Voor meer informatie over valpreventie kan je terecht bij je:

- coördinerende raadgevende arts (CRA)
- (huis)arts
- verpleegkundige
- verzorgende
- kinesitherapeut
- bewegingsconsulent
- ergotherapeut
- diëtist
- apotheker

Interessante links

www.valpreventie.be

www.gezondleven.be

www.vlaamselogo's.be



