



**Ik woon VEILIG en SCHOON**





# Een veilig en schoon thuis? Dit kunt u zelf doen!

## EEN OPPERUIMD HUIS IS MAKKELIJKER SCHOON TE HOUDEN

### MEER SPULLEN? MEER STOF EN GEVAAR!

Als we ouder worden, wordt schoonmaken steeds lastiger. En al helemaal als er veel spullen in huis staan. Dan moet alles van z'n plek om er goed bij te kunnen. Dat kan leiden tot gevaarlijke situaties: ongelukken gebeuren thuis! Denk aan een los snoer, een kleed dat omhoog krult of een wankel tafeltje.

Door losse spullen op te ruimen, voorkomt u valpartijen en is uw huis makkelijk schoon te houden. Een schoon en opgeruimd huis is dus niet alleen fris en hygiënisch, maar ook een stuk veiliger.

Kijk goed naar welke spullen in huis u echt nodig hebt. Geef wat niet meer nodig is weg aan iemand die het wel kan gebruiken. En zoek een goede bergplaats voor de spullen die u wilt bewaren, zoals in de schuur, op zolder of in een kast.

Zoekt u hulp bij het verzorgen van uw huishouden? U kunt terecht bij organisaties die ook particuliere huishoudelijk hulp bieden, zoals:

- Miep [www.miep.nu](http://www.miep.nu) telefoonnummer (0111) 410 009
- Weekra [www.weekra.nl](http://www.weekra.nl) telefoonnummer (0111) 672 177
- Allévo [www.allevo.nl](http://www.allevo.nl) telefoonnummer (088) 11 02 800

### HANDIGE HULPMIDDELEN VOOR IN HUIS

U zorgt zelf voor de juiste schoonmaakmiddelen en met het juiste hulpmiddel wordt het huishouden een stuk makkelijker. Denk eens aan:

- een stoffer en blik met lange steel;
- een 'nat en droog' zuiger: die stofzuigt en dweilt tegelijk;

- een kruimeldief met lange steel;
- zo'n handige mop die zichzelf uitwringt (ideaal bij pijnlijke handen);
- een lange plumeau om kasten, randjes en jaloezieën zonder trapje stofvrij te maken;
- een robotstofzuiger die uw vloer moeiteloos schoon houdt.

## Voorkom dat u valt en houd uw huis makkelijk schoon

Wilt u langer zelfstandig thuis blijven wonen? Kijk goed of er niet te veel spullen in de weg staan waar u over kunt vallen. En denk aan andere zaken die het leven makkelijker maken. Zoals goten om uw kabels en snoeren in op te bergen, drempelhulpen of muurbeugels waar u zich aan vast kunt houden.

Veel hulpmiddelen koopt u gewoon in de bouwmarkt, bij een warenhuis of zelfs bij de supermarkt! Hier wat handige voorbeelden:

- wandbeugels;
- douchestoel;
- verhoger voor wasmachine;
- opvouwbare steunrekken voor bij het toilet;
- een pakpaal, die u tussen de vloer en het plafond klemt en steun biedt waar dat nodig is;
- meubelverhogers of 'olifantspoten', zodat u makkelijk uit uw favoriete stoel kunt komen.

Voor meer specialistische hulpmiddelen zoals een bedpapegaai of -beugel, rolstoelplank of tillift kunt u bij een thuiszorgwinkel terecht.







## Welke mogelijkheden zijn er voor u?

Met kleine aanpassingen maakt u uw huis ook veiliger. Zoals een antislip-vloer in uw badkamer of een aangepast aanrecht in uw keuken. Ook een hellingbaan, drempelhulpen of vlonders (bijvoorbeeld op de galerij) verhogen uw veiligheid en voorkomen dat u valt.

Wilt u weten welke mogelijkheden er voor u en uw woning zijn? Kijk dan eens op de volgende websites. Hier vindt u ook tips en een overzicht van allerlei middelen en manieren die u helpen om langer thuis te blijven wonen:

- Lang zult u wonen [www.langzultuwonen.nl](http://www.langzultuwonen.nl)
- Langer thuis in huis [www.langerthuisinhuis.nl](http://www.langerthuisinhuis.nl)
- Mijn huis op maat [www.mijnhuisopmaat.nl](http://www.mijnhuisopmaat.nl)

Zoekt u een specifiek hulpmiddel? Neem dan een kijkje op een website over hulpmiddelen. Bijvoorbeeld:

- Scouters [www.scouters.nl](http://www.scouters.nl)
- Thuisleefgids [www.thuisleefgids.nl](http://www.thuisleefgids.nl)
- Medipoint [www.medipoint.nl](http://www.medipoint.nl)
- Hulpmiddelenwijzer [www.hulpmiddelenwijzer.nl](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl)

Hier vindt u ook een keuzehulp voor hulpmiddelen voor valpreventie: [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/themas/valpreventie](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/themas/valpreventie)

### **HULPMIDDELEN EN INSTRUCTIEFILMPJES OP HET GEBIED VAN VEILIGHEID EN VALPREVENTIE**

Kijk op [www.goedgebruik.nl/filmpjes](http://www.goedgebruik.nl/filmpjes) voor instructiefilmpjes over verschillende technieken (onder groep 4.2 Valbegeleiding).

### **WILT U INFORMATIE OVER PERSONENALARMERING?**

Kijk op [www.allevo.nl/kortingskaart/veiligheid/korting-zorg-op-afroep/](http://www.allevo.nl/kortingskaart/veiligheid/korting-zorg-op-afroep/)







## Uw woning aanpassen?

Misschien wilt u uw woning aanpassen, zodat u er ook later goed kan blijven wonen. Met deze tips kunt u zelf aan de slag!

### **RUIMTE MAKEN**

Het is handig dat er weinig spullen in de weg staan of op de grond liggen, zodat u er beter langs kunt. U kunt bijvoorbeeld de kamer anders indelen, waardoor u zich makkelijker kunt bewegen. Verplaats stoelen en zet een tafel tegen de muur. Natuurlijk kunt u ook meubels weghalen. Denk ook aan het opruimen van de gang, zodat u er makkelijker door kunt.

### **DREMPELS VERWIJDEREN**

Als u moeilijk loopt of in een rolstoel zit, kunnen drempels behoorlijk lastig zijn. U kunt een drempelplaat of helling gebruiken om makkelijker over een drempel te komen. Of haal de drempel weg, met hulp van vrienden, burens, familie of een klusjesman.

### **HULP BIJ HET KLUSSEN EN OPRUIMEN**

U kunt iemand uit uw omgeving vragen voor de klussen die u zelf niet kunt doen: een familielid, buur of vriend(in). Bijvoorbeeld voor het verwijderen van drempels, het monteren van steunbeugels en het verplaatsen of weghalen van meubilair.

Kent u niemand die u kan helpen, dan kunt u een klusjesman bellen of de hulpkring in uw buurt inschakelen. Kijk voor adressen van hulpkringen op de website van SMWO Schouwen-Duiveland ([www.smwosd.nl/themes/leefbaarheid/hulpkringen-schouwen-duiveland.htm](http://www.smwosd.nl/themes/leefbaarheid/hulpkringen-schouwen-duiveland.htm)) of bel (0111) 453 444.

## LAGE KASTEN

Als u in een rolstoel zit, is het handig dat u overal bij kunt. U kunt het best lage kasten gebruiken. Garderobekasten en vitrinekasten zijn vaak hoog. Zulke kasten kunt u wegdoen of verkopen, en daarvoor in de plaats een lage kast of een ladenkast nemen. Kijk hiervoor ook eens bij een kringloopwinkel.

## BADKAMERINDELING

Ook de indeling van de badkamer kunt u aanpassen. Als u op een douchekruk zit, wilt u makkelijk bij de douchestang en de douchekop kunnen. U kunt deze (laten) verplaatsen als dat nodig is. Eventueel kunt u een deskundige installateur vragen om een inloepdouche of een rolstoeltoegankelijke douche te plaatsen. Geef aan wat voor u prettig en makkelijk is. U kiest uiteindelijk zelf een douche uit!

## TOILETAANPASSINGEN

Om makkelijker naar het toilet te kunnen, kunt u het toilet aanpassen. Bijvoorbeeld door muurbeugels, handgrepen of leuningen aan te brengen of een hoger toilet te nemen.

Liever niet boren of klussen? Denk dan eens aan een opvouwbaar rek dat u om het toilet kunt plaatsen wanneer dat nodig is. Of plaats een pakpaal, die is eenvoudig tussen plafond en vloer te klemmen. Een losse verhoger voor de toiletzitting is ook een uitkomst!

# Voorkom dat u valt en houd uw huis makkelijk schoon

## BLIJF IN BEWEGING!

Elke dag een half uur bewegen is goed voor u. Wandelen, fietsen of gymnastiek bijvoorbeeld. Of speciale sportactiviteiten voor ouderen. Bewegen houdt uw spieren soepel en zorgt ervoor dat u een beter evenwicht hebt en een betere reactiesnelheid.

## CURSUS VALPREVENTIE

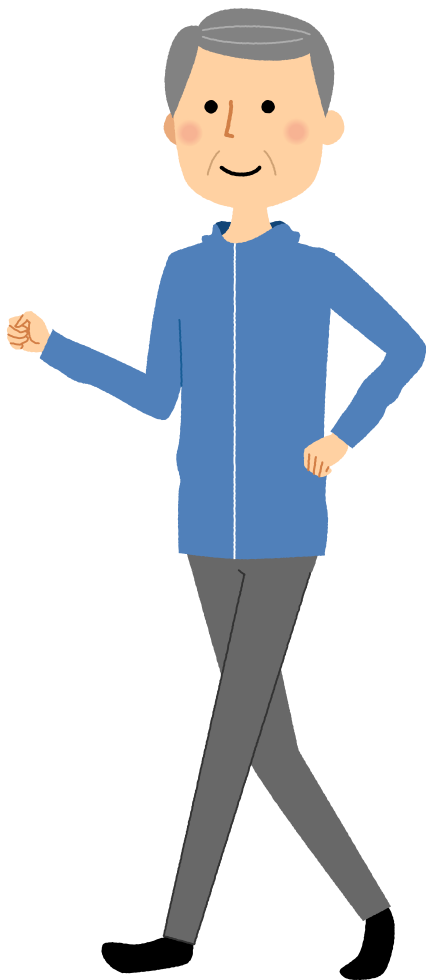
Kijk eens of in uw omgeving een cursus valpreventie of valtraining wordt gegeven. Daar leert u door allerlei oefeningen hoe u uw balans kunt verbeteren en de kans op vallen verkleint.

Bij sommige cursussen leert u daarnaast vallen met de juiste valtechniek. Zo maakt u de kans op letsel zo klein mogelijk.

Uw huisarts, fysiotherapeut of ergotherapeut kan u hier meer over vertellen. Uw zorgverzekering vergoedt soms cursussen valpreventie.

## MEDICIJNEN

Misschien gebruikt u medicijnen die de kans op vallen vergroten. Bijvoorbeeld omdat u er duizelig van wordt. Of omdat ze uw reactiesnelheid beïnvloeden. U kunt het beste met uw huisarts of apotheker hierover praten.



## OOGPROBLEMEN

Als uw ogen achteruit gaan, kan dat gevaarlijke situaties opleveren. Twijfelt u of u nog wel goed genoeg ziet? U kunt uw ogen laten controleren bij de opticien of bij een oogarts.

## GOEDE SCHOENEN

Met goede (orthopedische) schoenen staat u steviger en kunt u makkelijker lopen. Als u aangepaste schoenen nodig hebt, kan de huisarts u hier meer over vertellen.

## DUIZELIGHEID

Hebt u last van duizeligheid, een verstoord evenwicht of andere aandoeningen waardoor u onvast op uw benen staat? Deze klachten kunt u het beste met uw eigen huisarts bespreken.

## HANDIGE GEWOONTEN

Veel valongelukken gebeuren thuis. Met een paar handige gewoonten verkleint u de kans op vallen. Denk eens aan:

- de telefoon ergens plaatsen waar u er gemakkelijk bij kunt. Of een tweede telefoon kopen, zodat u er op tijd bij bent als hij gaat;
- rustig de trap aflopen waarbij u altijd de leuning vasthoudt;
- geen dingen op de trap leggen die u wilt meenemen naar boven;
- het licht aandoen als u 's nachts naar het toilet gaat.

## ERGOTHERAPEUT

Een ergotherapeut kan het uitvoeren van dagelijkse activiteiten wat gemakkelijker voor u maken. Bijvoorbeeld door oefeningen en advies over hulpmiddelen. De ergotherapeut kan u ook adviseren hoe u uw huis veiliger kunt maken en hoe u kunt voorkomen dat u valt.

## PERSONENALARMERING

Misschien is personenalarmering iets voor u? Dat is een apparaatje waarmee u een meldpost kunt waarschuwen, als er iets met u gebeurt. Er komt dan zo snel mogelijk iemand langs.

Hebt u een mobiele telefoon, draag deze dan altijd bij u. Zo kunt u iemand bellen als u hulp nodig hebt.

## **OOK BUITENOMGEVING VERBETEREN**

Ook de omgeving rondom uw huis kunt u verbeteren om te voorkomen dat u valt. Denk bijvoorbeeld aan hoge stoepranden, lastige afstapjes, losliggende tegels, kapotte verlichting, of fietsen op de stoep.

U kunt daar een klussendienst voor inhuren. Ook kunt u het samen met uw burens doen. Misschien zouden zij het ook graag beter willen. Of misschien zijn het hun fietsen die de stoep blokkeren. Samen kunt u daar een oplossing voor bedenken.

Zaken als losliggende stoeptegels en kapotte lantaarnpalen worden door de gemeente beheerd. U kunt dit melden bij de gemeente door te bellen naar onze Servicelijn via telefoonnummer (0111) 452 111.





Laan van St. Hilaire 2  
4301 SH Zierikzee

Postadres:  
Postbus 5555  
4300 JA Zierikzee

T (0111) 452 000

[gemeente@schouwen-duiveland.nl](mailto:gemeente@schouwen-duiveland.nl)  
[www.schouwen-duiveland.nl](http://www.schouwen-duiveland.nl)