

# Preventie binnenshuis

# Preventie buitenshuis

## Mijn huis is veilig

Weet u dat zeker? Kijk eens op [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl) (klik door naar 'ouderen') of [www.veiligheidswijzer.nl](http://www.veiligheidswijzer.nl). Op deze website worden veel verschillende situaties vermeld waarbij u een ongeluk kunt voorkomen, mét preventieve maatregelen erbij. Klik maar eens door op 'Ongevallen bij senioren'. Ook op [www.medicinfo.nl/d\\_508](http://www.medicinfo.nl/d_508) vindt u veel verstandige tips. Op die website vindt u een handige checklist die u kunt invullen. Het zal u verbazen waar u in en rondom het huis nog verbeteringen kunt aanbrengen.

### Ik loop nog makkelijk en val nooit

Maar als u eenmaal valt, kan dat ernstige gevolgen hebben op uw leeftijd. Weet u dat een valpartij veel oorzaken kan hebben? Losliggende tapijtjes, maar ook slecht zicht, lage bloeddruk of bijwerkingen van (sommige) geneesmiddelen? Weet u hoe u vallen kunt voorkomen? Waar u een cursus Valpreventie kunt volgen? Zorgverzekeraar Zilveren Kruis Achmea bijvoorbeeld biedt cursussen aan. **Leestip:** Kijk op [www.amc.nl](http://www.amc.nl) en zoek op [valpreventie](#)

### Ik neem mijn medicijnen correct in

Prima, maar blijf alert op de gevaren van foutief medicijngebruik. Om ze op tijd in de juiste samenstelling in te nemen, kunt u een medicijndispenser gebruiken. Van sommige medicijnen is de bijwerking dat u suf wordt. Wees daar bedacht op en wees op uw hoede bij activiteiten zoals wandelen, fietsen of autorijden. Bespreek vragen hierover met uw (huis)arts of apotheker. Gebruikt u naast medicijnen op doktersvoorschrift ook andere middelen? Wees dan alert op onverwachte bijwerkingen. **Leestip:** kijk op [www.zorgwelzijn.nl](http://www.zorgwelzijn.nl) en zoek op [medicijnen ouderen](#)

### Ik zie nog prima

Toch kunt u ineens een keer een traprede missen, omdat ogen geleidelijk en dus ongemerkt achteruitgaan. Dat kan u een gebroken heup kosten. Schroom niet om uw ogen jaarlijks te laten testen. Bij uw oogarts of bij de opticien (vaak gratis). Soms bent u simpel geholpen met een andere brilsterkte, maar staar, maculadegeneratie of glaucoom komt veel voor op oudere leeftijd. **Leestip:** kijk op [www.oogziekenhuis.nl](http://www.oogziekenhuis.nl) en zoek op [slecht zien](#)

### Ach, een aangebrand pannetje...

Vaak gaat het net goed, maar het aantal ouderen dat door brand in huis sterft, neemt toe omdat we steeds langer zelfstandig blijven wonen. Vergeetachtigheid, niet weten wat te doen bij brand en niet meer zelfstandig kunnen vluchten, zijn belangrijke oorzaken. Neem uw huis eens door op brandgevaar, en neem maatregelen. Koop bijvoorbeeld als u vergeetachtig wordt, een kooktoestel met een automatische gasstop. **Leestip:** [www.brandveiligheidhuis.nl/brandveilig-leven/voor-ouderen/](http://www.brandveiligheidhuis.nl/brandveilig-leven/voor-ouderen/)

### Innovatieve oplossingen

Houd de ontwikkelingen op technologisch gebied in de gaten. Die gaan razendsnel. Telecare en telehealth - geavanceerde alarmeringssytemen op afstand - gaan binnen vijf tot tien jaar een grote rol spelen in de veiligheid in en buiten huis. Voor alarmering bij een val binnenshuis hoeft u niet zo'n ouderwets zendertje om uw pols of nek te dragen. Focus Cura, gespecialiseerd in slimme technologische oplossingen voor zorg, heeft een SOS-AlarmApp ontwikkeld, waarbij u met een druk op uw iPhone of iPad kennis van mantelzorgers kunt waarschuwen als u gevallen bent of een ander ongelukje is overkomen. Het bedrijf Tunstall heeft slimme sensoren

die, wanneer u een bepaalde tijd niet meer beweegt, contact leggen met de centrale. Er worden zelfs sensoren ontwikkeld die het levenspatroon in huis vastleggen en een melding maken als er plotseling enorme verschillen optreden. Ze functioneren als extra ogen en oren voor zorgverleners/mantelzorgers bij ouderen die lijden aan dementie. De verwachting is dat binnen tien jaar veel veiligheidssystemen draaien op apps die gewoon in de winkel te koop zijn. **Leestips:** [www.focuscura.nl](http://www.focuscura.nl), <http://www.tunstall.nl>, <http://domoticavergelijken.info>

### Ik klus nog graag

Doe het dan wel veilig. Met het ouder worden, worden conditie, kracht en reactiesnelheid minder en dan wordt u kwetsbaarder voor een ongelukje. Neem de tijd om voorzorgsmaatregelen te nemen die ongelukken voorkomen. **Leestip:** Kijk op [www.eigenhuis.nl](http://www.eigenhuis.nl) en zoek op [veilig klussen](#)

### Ik spring nog vaak op m'n fiets

Elke dag een uur wandelen of fietsen houdt het lichaam gezond en de geest actief. Maar ook hier liggen valpartijen op de loer. Bij wandelen zijn oneffenheden en losliggende stoeptegels belangrijke veroorzakers van valpartijen, bij fietsen zijn ongevallen en valpartijen bij het op- en afstappen belangrijke boosdoeners. Er zijn talloze aanpassingsmogelijkheden om uw fiets veiliger te maken, van antislippedaal tot armsteunen. **Leestip:** kijk op [www.blijfveiligmobiel.nl](http://www.blijfveiligmobiel.nl) Opmerkelijk: uit onderzoek blijkt dat niet de snelheid van de elektrische fiets leidt tot meer fietsongevallen bij ouderen maar de meeste ongelukjes gebeuren bij het op- en afstappen. Meer over het onderzoek: [kijk op www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl) en zoek op [elektrische fiets](#). Kijk ook eens op [www.fietsersbond.nl](http://www.fietsersbond.nl)

### Ik rijd nog overal naartoe

De auto biedt vrijheid, maar we willen ook veilig rijden, voor onszelf én voor medeweggebruikers. Misschien belemmeren lichamelijke gebreken u om snel te kunnen reageren of overziet u druk verkeer niet meer goed? Dan kunt u zelf maatregelen nemen, zoals niet meer in de drukke spits rijden, gebruik maken van een navigatiesysteem, technische aanpassingen doen, zoals een extra inparkeerspiegeltje of extra rijvaardigheidstrainingen volgen, bijvoorbeeld via de opftraining BROEM. **Leestips:** [kijk op www.anwb.nl](http://www.anwb.nl) en zoek op [broem](#). [Lees ook meer op www.autoaanpassers.nl](http://www.autoaanpassers.nl).

### Sporten, dat blijf ik doen

Verstandig, maar blijf bewust van uw fysieke mogelijkheden en luister naar uw lichaam. Niet alleen uw uithoudingsvermogen, maar uw gehele gestel verandert met het ouder worden, denk aan uw botten, spieren en pezen. U kunt voor de zekerheid elk jaar een sportmedisch onderzoek laten doen. **Leestip:** [kijk op www.atletiekunie.nl](http://www.atletiekunie.nl) en zoek op [ouderen en sportbeoefening](#)

### Heerlijk, vakantie

Maar houd ook dan rekening met uw beperkingen, zeker als u medicijnen gebruikt of een aandoening heeft. Zorg ervoor dat familie of een kennis thuis weet waar u bent, dat zij u altijd kunnen bereiken en dat u zelf telefoonnummers van familie, uw huisarts en het noodnummer van uw zorgverzekeraar in uw mobiel hebt staan. Zorg voor een geldige reisverzekering, en informeer tijdig voor de reis bij uw zorgverzekeraar op welke hulp u in noodgevallen aanspraak kunt maken in het land waar u verblijft. Kijk voor meer tips op de site van uw zorgverzekeraar en kijk ruim voordat u vertrekt op [www.medicinfo.nl](http://www.medicinfo.nl) en zoek op [reizen](#)

### Innovatieve oplossingen

Tip: neem als u naar buiten gaat altijd uw mobiel mee met verkorte kiesnummers erin van kennissen, familie en/of mantelzorgers. Er zijn speciale SOSalarm-apps voor uw mobiele telefoon waarmee u met één druk op een knop kunt alarmeren in noodgevallen. Uw contactpersonen kunnen via googlemaps zien waar u zich bevindt.