

Veiligheid en valpreventie (in en om het huis) **bij de ziekte van Parkinson of atypische parkinsonisme¹**

Hieronder treft u enkele algemene adviezen die kunnen bijdragen aan de veiligheid in huis als u een grotere kans hebt om te vallen.

Algemene adviezen

- Maak voldoende loopruimte zodat u zich niet stoot of mogelijk struikelt. Zeker wanneer u gebruik maakt van een rollator.
- Zorg dat er nergens in huis losse kleden op de grond liggen waarover u kunt struikelen of uitglijden.
- Kijk of er geen losse snoeren op de grond liggen waarover u kunt struikelen.
- Zowel in de huiskamer, de slaapkamer als de badkamer is een telefoon (de telefoon kan natuurlijk ook draadloos zijn) zodat u altijd voor hulp kunt bellen.
- Zorg voor een goede verlichting bij entree, hal, overloop, badkamer en slaapkamer. Overweeg het gebruik van een tijdschakelaar of verlichting met bewegingssensor, of om 's nachts standaard licht op de gang en toilet aan te laten.
- Indien u zelf handgrepen plaatst (of laat plaatsen) bekijk ter plekke wat de gewenste hoogte is. (Aandachtspunt voor de familie: let op vlekken op de muur, houtwerk of het behang. Dit zijn plaatsen waar kennelijk vaak steun wordt gezocht.)

Adviezen huiskamer

- Alle meubels zijn goed stabiel zodat u er eventueel op kunt leunen zonder dat het gaat schuiven of kantelen.
- De vloer is voldoende stroef zodat uitglijden niet kan.
- Opstaan gaat beter uit een hoge stoel met armleggers dan uit een lage zachte bank.

¹ Onder parkinsonisme wordt verstaan: alle ziekten die qua verschijnselen lijken op de ziekte van Parkinson. Voorbeelden zijn Multiple Systeem Atrofie (MSA) en Progressieve Supranucleaire Parese (PSP).

Adviezen badkamer

- Zorg voor goede stevig steun en/of grijppunten.
- Maak gebruik van een antislipmat in bad en/of douchebak.
- Pas op met het nat worden van de badkamervloer. Gebruik zonodig een antislipmat of antisliptegels.
- Maak zonodig een zitmogelijkheid onder de douche (bijvoorbeeld met behulp van een tuinstoel): zittend wassen/drogen (bijvoorbeeld op een douchestoel) verkleint de kans op vallen en kost u minder energie.
- Zorg dat benodigdheden op grijphoogte bereikbaar zijn.
- Een badborstel op steel kan het wassen makkelijker maken.
- Indien het in-/uitstappen van het bad lastig is, kunt u bijvoorbeeld een badplank lenen bij de thuiszorg.

Adviezen keuken

Voorkom onnodig lopen:

- Deel de keuken praktisch in en berg alle spullen die u voor hetzelfde doel gebruikt bij elkaar op.
- Verwijder alle weinig gebruikte/overbodige spullen uit de keuken, zodat deze geen obstakels voor u vormen.
- Deel de koelkast/kast zo in dat u overal gemakkelijk bij kunt; de dingen die u vaak nodig heeft staan op grijphoogte.

Als u niet lang kunt staan, of zich onveilig voelt tijden het staan, probeer dan:

- zoveel mogelijk zittend te werken. Gebruik hiervoor een kruk/werkstoel (trippelstoel).
- Indien mogelijk, ontruim dan (een gedeelte van) de kastjes onder het aanrecht.
Als u dan het kastdeurtje opent, kunt u uw voeten in een kastje kwijt.
- Als u aan het aanrecht staat zorg er dan voor dat alle werkvlakken op dezelfde hoogte zijn en goed aansluiten. Hiermee voorkomt u onnodig tillen omdat u spullen over het aanrecht kunt schuiven.

Let op:

- De vloer is stroef, ook als er water is gemorst.
- De keukenkastjes sluiten goed zodat u zich er niet aan stoot.

Adviezen gang en trap

- Post-opvangbakje achter de brievenbus (om niet te hoeven bukken).
- Gang en trap goed verlichten.
- Overweeg het plaatsen van een sensorlamp op de overloop. Deze

- reageert op beweging en verlicht automatisch wanneer u 's nachts naar
- het toilet gaat. (type buitenlamp)
- Geen obstakels in de gang.
- Geen spullen op de trap.
- De vloerbedekking of loper op de trap zit goed vast.
- De trap heeft aan beide zijden een solide leuning.
- Bij de laatste treden (boven en onderaan de trap) zit een extra handgreep.
- Regel eventueel een tweede rollator die u boven kunt laten staan.
- Overweeg het plaatsen van een traphekje (ook bij de kelder) indien u niet
- wilt dat uw partner van de trap gebruik maakt. Let op stevige montage!

Adviezen slaapkamer

- Het bed is voldoende hoog zodat opstaan geen problemen geeft. Een
- Senioren bed is standaard verhoogd. Een elektrisch verstelbaar bed biedt meer mogelijkheden.
- Een gladde pyjama maakt het omdraaien in bed makkelijker.
- Lichtknopje bij het bed.
- Telefoon bij het bed.
- Zorg voor goede grijp en/of steunpunten rondom bed
- Als u 's nachts vaak naar het toilet moet kan een postoel bij het bed of het
- gebruik van een urinaal een oplossing zijn.
- Wanneer u last hebt van stijfheid na langere tijd liggen of last hebt van
- duizeligheidsklachten bij het opstaan, doe vooraf wat oefeningen om soepel te worden en de bloeddruk op peil te brengen. Zie hiervoor de folder "Daling van de bloeddruk na opstaan"².

Adviezen bij het aan-/ uitkleden

- Zittend aankleden kost minder energie dan staand en voorkomt vallen.
- Leg kleding/benodigdheden altijd eerst klaar, binnen bereik (niet op de
- grond).
- Schoenen: instappers, elastische veters, klittenband. Gebruik een lange
- schoenlepel, laarzenknecht. Zet een voet op een kleine verhoging bij het veterstrikken in plaats van ver te bukken.
- Bespreek met uw (huis)arts of ergotherapeut het nut/de noodzaak van
- het gebruik van hulpmiddelen. Hierbij valt te denken aan een helping hand voor het oprapen van spullen, een kousen-aantrekker of easy slide kan ook van nut zijn bij het aan-/uittrekken van elastische kousen.

² Deze informatiefolder is beschikbaar via het secretariaat van het ParC Dagcentrum.

Adviezen rond het huis

- De stoep en het straatje naar de voordeur zijn vlak. Er liggen geen losse tegels en
- er steken geen tegels uit.
- Er is een goede verlichting op plaatsen waar dit nodig is.
- De stoep en het straatje zijn niet begroeid met mos of overwoekerd met onkruid.
- Overweeg het (laten) aanleggen van een opritje bij de voordeur indien u gebruik maakt van een rollator of rolstoel.