

Een handige indeling van de kasten

Bij het inruimen van uw kasten is het handig om rekening te houden met de volgende punten:

Zet de spullen die u dagelijks gebruikt binnen handbereik in de kast, op een hoogte waar u gemakkelijk bij kunt. Dus waarvoor u niet op uw tenen hoeft te staan, of een trapje of opstapje nodig heeft of waarvoor u niet op de knieën hoeft.

Zet spullen die u niet vaak nodig heeft, wat hoger en lager in de kast. Als u ze nodig heeft, kunt u iemand vragen om ze voor u te pakken.

Kasten zijn vaak diep en u zult dus spullen achter elkaar opbergen. Bedenk hierbij dat de achterste spullen niet gemakkelijk te pakken zijn. Zet de spullen die u niet vaak nodig heeft achterin.

Tenslotte:

Als u nieuwe meubels, stoel of bed gaat aanschaffen neem dan deze folder mee, hij zal u helpen een goede keuze te maken.

De medewerkers van de Beyart wensen u een prettig en bovenal een veilig verblijf in ons woonzorgcentrum.

(Bron: www.veiligheid.nl)

Uitgave:

Woonzorgcentrum De Beyart



Voorkom vallen

Tips en adviezen

Contact:

Woonzorgcentrum De Beyart
Brusselsestraat 38
6211PG Maastricht

Tel: 043-6311700
Fax: 043-3258944
Internet: www.debeyart.nl
mail: info@debeyart.nl



**Hét huis van gastvrijheid
in zorg en dienstverlening**

Volg ons ook op Facebook 
Laat een waardering achter op:



Hét huis van gastvrijheid in zorg en dienstverlening

Voorkom Vallen

Tips en adviezen voor (nieuwe) bewoners van de Beyart

Wie in een verzorgingshuis gaat wonen, staat vaak voor een lastige keuze: welke spullen gaan mee en welke niet? Wie te veel meeneemt, komt erachter dat het appartement al gauw overvol is. De praktijk leert dat dit veel valongevallen oplevert.

Overwegingen die u kunt nemen om meubels wel of niet mee te nemen zijn:

Gebruik ik de meubels dagelijks?

Is het meubelstuk stevig: wiebelt het niet?

Is het meubelstuk prettig in gebruik?

Behalve inrichtingsadviezen vindt u hier onder tips over veilige en comfortabele meubelstukken, met name stoel en bed. Uit onderzoek blijkt dat deze meubels vaak een rol spelen bij een val in het appartement in het verzorgingshuis of verpleeghuis.

Veilige inrichting van het appartement

Als u uw appartement inricht, kunt u voor de veiligheid de volgende punten in gedachten houden:

Voldoende loopruimte is erg belangrijk. Als u een rollator gebruikt, is het aan te raden bij uw favoriete stoel ruimte vrij te houden.

Zorg dat u goed bij uw balkon kunt, maar ook bij de bedieningshendels van de ramen, de knop van de verwarming en de alarmering.

Gebruik voor het neerzetten van uw kopje koffie of thee liever een hoog (bijzet)tafeltje naast uw stoel dan een salontafel. Die is meestal te laag en staat te ver weg om er goed bij te kunnen. Zorg dat u makkelijk bij uw telefoon kunt, zodat u niet gehaast hoeft op te staan. Zet de telefoon bijvoorbeeld naast uw stoel.

Let bij het kiezen van vloerbedekking op eventueel (toekomstig) gebruik van een rollator, rolstoel of tillift. Vinyl of laagpolig tapijt zijn goede keuzes.

Goede verlichting geeft veiligheid bij het lopen, maar is ook prettig als u zit te lezen, puzzelen of handwerken. Voldoende verlichting overdag is ook belangrijk voor een gezond dag/nachtritme. Ook 's nachts is voldoende verlichting belangrijk, gebruik bijvoorbeeld in de buurt van uw bed een lamp met een bewegingsensor. Deze zorgt voor licht als u 's nachts naar het toilet moet.

Zorg dat er geen snoeren van bijvoorbeeld de televisie, de telefoon of uw lampen rondslingeren. Vermijd losse kledjes en kleden (ook bij het toilet en de wastafel). Hier kunt u gemakkelijk over struikelen of uitglijden.

Belangrijk is dat de vloer in de badkamer stroef genoeg is, zodat u niet uitglijdt. U kunt daarvoor antislipmaterialen (een goede antislipmat bijvoorbeeld) gebruiken.

Goed en comfortabel zitten

We zitten vaak bij wat we dagelijks doen: eten, televisie kijken, lezen, telefoneren, visite ontvangen en ga zo maar door. Veel bewoners van verzorgingshuizen hebben een fauteuil om lekker ontspannen te zitten. Aan de eettafel hebt u een hogere stoel nodig om te eten, een brief te schrijven, te puzzelen of iets anders. Daarom is het belangrijk dat die stoel goed en comfortabel is. Vijf tips voor een goede en comfortabele stoel:

Een stoel moet de juiste hoogte hebben. Als u op de stoel zit, vormen uw benen een hoek van 90 graden met de grond. Als de stoel te hoog is gaat u onderuitzakken en kunt u 'slaapbenen' krijgen. Is de stoel te laag dan is opstaan moeilijker. De stoel is diep genoeg als de afstand tussen de knieholte en de zitting ongeveer vijf centimeter bedraagt.

Een goede fauteuil heeft armleuningen. Armleuningen die goed vast te grijpen zijn en ver naar de voorkant van de stoel doorlopen, maken opstaan en gaan zitten makkelijker.

Zorg dat uw rugleuning niet te schuin staat, zodat u goed rechtop kunt zitten.

De stoel moet voldoende steun geven aan de holte in de rug (de lendensteun). Bij voorkeur is deze steun verstelbaar, zodat u hem kunt instellen tot hij de holte van uw rug helemaal goed ondersteunt.

Goed en comfortabel slapen

Een goed, comfortabel en bruikbaar bed is heel belangrijk. In de eerste plaats voor u zelf, maar ook voor de mensen die u helpen. Let op de volgende punten als u een bed meeneemt naar een verzorgingshuis of een nieuw bed aanschaft. Het bed heeft de juiste hoogte als u veilig op de bedrand kunt zitten en vanuit die positie kunt opstaan. Een zogenaamd 'seniorenbed' voldoet vaak goed.

Een verstelbare bodem heeft als voordeel dat u gemakkelijker uit bed kunt komen (door het verstelbare hoofdeinde). Of u liever op een spiraal- of een lattenbodem slaapt, is een heel persoonlijke keuze. U kunt het beste bij een beddenzaak zelf proberen wat u het prettigst vindt. Een goede matras zorgt voor veel comfort bij het slapen.

Let op de stevigheid van de bedrand en het matras. Vanaf een harde rand / stevig matras is het makkelijker opstaan.

Voor het verplaatsen van het bed (bijvoorbeeld om het te verschonen) is het van belang dat het bed niet te zwaar is, of er moeten wielen aanwezig zijn. Deze moeten altijd op de rem gezet kunnen worden.