

Hoe valkuilen thuis vermijden?

► Enkele tips om levenslang veilig te wonen

Een woning moet een cocon zijn, een plaats waar je je veilig en geborgen voelt. Een deel van dat gevoel werk je al in de hand bij het ontwerp van de woning. Verder creëer je veiligheid door je manier van leven.

Door rekening te houden met enkele eenvoudige basisprincipes maak je het leven in de woning een stuk veiliger en comfortabeler voor de junior, de medior en de senior.

Een woning wordt door de gebruikers van verschillende leeftijden op een andere manier ervaren. Een kleuter - en zelfs een kind - verkent graag. In die verkenningstocht kennen de kinderen vaak geen gevaren. Inwonende of bezoekende ouderen kunnen mobiliteits- of gezichtsproblemen hebben. Een drempel, trap of donkere hoek in de woning kunnen voor hen al serieuze hindernissen zijn. Zelf kan je mobiliteitsproblemen krijgen, ook dan moet je nog comfortabel in de woning kunnen leven.

Door rekening te houden met enkele kleine aandachtspunten in het ontwerp kun je de risico's voor al deze groepen tot een minimum beperken. Maar de uiteindelijke veiligheidsfactor van je woning, bepaal je in grote mate zelf door je manier van leven.

Niet alle gevaren kunnen volledig worden weggewerkt. In dat geval dienen bewoners of bezoekers goed geïnformeerd te worden.

ZONE PER ZONE

In iedere ruimte kan je wel enkele kleine bijstellingen doen of rekening houden met kleine punten om ze niet alleen gebruiksvriendelijker, maar ook veiliger te maken. Doorgaans hoeft dat zelfs niets of toch niet veel te kosten.

DE KEUKEN

De keuken is een ware gevarenzone voor kleine kinderen. Plaats daarom toestellen, die opwarmen, zoals een koffieapparaat, oven en frituurketel buiten het bereik van kinderen. Maak snoeren van deze en andere elektrische apparaten zo kort mogelijk en leg ze achter het toestel. Ook potten en pannen op het vuur kunnen een sterke aantrekkingskracht uitoefenen op het kleine volkje. Maak er een gewoonte van om panstelen naar binnen te draaien. Gebruik liever zoveel mogelijk de achterste pitten. Er bestaan ook fornuisrekjes om rond het vuur te plaatsen waardoor de potten en pannen onbereikbaar worden van onderaf. Een andere optie is de zone rond het kookvlak tot ontoegankelijk terrein voor kinderen te verklaren met een veiligheidshek. Zorg verder voor voldoende ruimte en houd kasten gesloten. Wanneer dat laatste niet haalbaar is, leg dan minder gevaarlijke voorwerpen binnen het kinderbereik. Vervang bijvoorbeeld glazen potten door handdoeken. Die zijn minder gevaarlijk wanneer de kinderen er mee gaan sleuren. Zet ook geen stoelen of andere

opstapmogelijkheden in de keuken. Het kind kan die gebruiken om bij het vuur, de kraan of de oven te komen.

Leer een kind van twee jaar of ouder hoe het met de kraan omgaat. Zo beperk je het risico op verbranding. Een thermostaat op de kraan is in dit geval ook zinvol en bovendien ook gebruiksvriendelijk.

DE SLAAPKAMER

Het bed kan voor senioren een hindernis vormen omwille van zijn beperkte hoogte. Er bestaan bedverhogers in de thuiszorgwinkel om het in- en uitstappen op de kraan is in dit geval ook zinvol en bovendien ook gebruiksvriendelijk.

BADKAMER & TOILET

Maak de ruimte rond het toilet voldoende groot, want kleine kinderen of oudere personen hebben wel eens hulp nodig bij het toiletbezoek. Een handgreep naast toilet of badkuip is een aanrader.

Denk verder aan antislipvloeren en veilig bruikbare sanitaire toestellen. Een brede zitbank of boord rond het bad verhoogt het gevaar op uitglijden bij het in- of uitstappen. Een thermostatische kraan of een temperatuurbe grenzer op het kraanwerk voorkomt verbranding.

DE TRAP

Het lijkt op het eerste gezicht niet zo, maar trappen horen bij de gevaarlijkste zones in een woning. Jaarlijks sterven gemiddeld 220 personen na een val van de trap in



MARKANTE CIJFERS

Elk jaar sterven in Europa 80 000 mensen en raken er 40 miljoen gekwetst als gevolg van een ongeval in de privésfeer.

- Hoe jonger, hoe groter het risico op zo'n ongeval. Bij kinderen tussen 0 en 5 jaar ligt het risico driemaal hoger dan voor 60-plussers.
- 75% van de ongevallen gebeurt bij kinderen tussen 1 en 14 jaar.
- Bij de allerjongsten (0 - 4 jaar) zijn vallen, verstikking, verbranding en beklemming de grootste gevaren.
- Bij 5 tot 9 jarigen is dat verdrinking en voor 10 tot 14-jarigen vergiftiging.
- Kinderen vertegenwoordigen 30% van de slachtoffers van ongevallen, 60-plussers 15%.
- 4 op 10 ongevallen gebeurt in huis, meestal in de woonkamer of op de trap.

een privéwoning. Dat risico kan je verlagen door te zorgen voor een toegankelijke en veilige trap. Een trapleuning is één van de voorwaarden om tot een veilige trap te komen. Zo'n leuning is best grotendeels gesloten tot voorbij de eerste en de laatste trede. Vermijd horizontale tussenprofielen aan de leuningen. Het zijn ideale klauterhekken voor kinderen.

De ideale trapbreedte is 90 cm. Opteer voor voldoende diepe treden - 25 à 26 cm - en vermijd

trapneuzen. De tredenhoogte wordt best beperkt tot 18 cm. Gebruik ook best een rechte trap. Wanneer dat om één of andere reden niet kan, is een tussenbord een goede oplossing. Een weetje: de montage van een zetlift op de trap is een stuk eenvoudiger bij rechte trappen.

RAMEN & DEUREN

Enthousiast spelende kinderen hebben geen oog voor een grote

raampartij of glazen deur. Maak grote glasvlakken daarom - tijdelijk - zichtbaar door er bijvoorbeeld stickers op te plakken of van een decoratieve folie te voorzien.

Het is sowieso verplicht veiligheidsglas te gebruiken voor glazen deuren. Zo worden letsels tot een minimum beperkt bij ongevallen. Voorzie afsluitbare krukken voor de ramen op de verdieping. Wanneer die er niet zijn, investeer dan in raamklemmetjes om ramen eenvoudig te blokkeren voor kleine kinderen.

ELEKTRICITEIT & VERLICHTING

Stroom is voor ons volwassenen al gevaarlijk, laat staan voor een onwetend spelend kind. Stopcontacten op plaatsen waar kinderen vaak komen of spelen, kunnen beveiligd worden om ongelukken te voorkomen. Dit kan met speciale afdekplaatjes met een klep. Deze klep springt of draait dankzij een veermechanisme voor het stopcontact waardoor het minder gemakkelijk bereikbaar is voor kinderen. Er zijn zelfs kleppen die met een sleutel afgesloten kunnen worden, maar dat lijkt al minder praktisch. Ook de stopcontacten zelf kunnen een veiligheid hebben. Deze dekt de opening af en wijkt alleen wanneer er aan beide zijden even hard op wordt gedrukt. Niet zo eenvoudig voor een kind. Gebruik automatische verlichting - bewegingsmelder - in de gangen. Zo zie je tijdens een nachtelijk toiletbezoek waar je loopt. Vanuit dezelfde optiek is een lamp op het nachtkastje ook handig. Veel ongevallen gebeuren immers in het donker.

MEUBILAIR

Scherpe hoeken van tafels, kasten,... zijn niet alleen voor kinderen maar ook onszelf een bedreiging. Je kan dergelijke hoeken afronden of er een beschermhoekje uit zacht kunststof op plaatsen.

RUIM OP!

Los van al deze tips is een goede orde in de woning zeker zo belangrijk om veilig te kunnen

leven. Je bent immers snel gestruikeld over rondslingerende voorwerpen. Kortom: ruim op! Vermijd struikelgevaar verder door losliggende snoeren weg te werken of te verwijderen. Losse tapijten of vloerbekleding met een antisliplaag helpen glij- of struikelpartijen vermijden. Wanneer iets te hoog ligt, gebruik dan een keukentrap of opstapje en niet de dichtstbijzijnde stoel of kruk. Dat is heel wat veiliger.

Mocht je nog niet helemaal overtuigd zijn van het voordeel van een veilige woning, bekijk het dan maar louter financieel. Een veilige en toegankelijke woning is zeker bruikbaar voor derden, waardoor de verkoopwaarde van de woning verhoogt.

MEER INFO?

Ontdek op www.woonenlevenslang.be of in uw woning de principes van levenslang wonen toepast

Elke week maakt u er kans op een videofoonstelsel van NIKO



Bekijk dit weekend ook onze woontip rond levenslang wonen op uw regionale TV

Vraag een gratis tipsbrochure op **050 474 672** ofwel op info@woonenlevenslang.be

Dit is een project in samenwerking met de Vlaamse Overheid. Het kadert in de projectoproep van Minister Marino Keulen om de principes van levenslang wonen/meegroeiwonen aan te moedigen bij een breed publiek.



“LEREN OMGAAN MET GEVAREN”

Voor (kleine) kinderen is het huis een waar ontdekkingsparadijs met tal van gevaren. Met drie kinderen Babette (3), Rutger (6) en Thomas (8) kunnen Stefaan Froyman en Nancy Cobbaert hier dus een woordje over meepraten. Zij namen zelf enkele maatregelen om de woning veiliger te maken voor de kinderen. “We hebben lage stopcontacten en deze in de badkamer beveiligd met speciale toestelletjes die in de handel verkrijgbaar zijn. Aan de trap hebben we een poortje geplaatst, zodat ze niet naar

beneden kunnen vallen. Ook de openingen tussen de spijlen van de balustrade waren ons inziens te groot. Daar hebben we dan een kader voor geplaatst, zodat ze in hun nieuwsgierigheid niet door die spijlen naar beneden zouden kijken met het risico om te vallen,” vertellen Stefaan en Nancy.

Maar je kan ook niet alles beveiligen of de kinderen continu in de gaten houden. “Daarom hebben we de kinderen al snel leren omgaan met gevaar. We hebben bijvoorbeeld nooit een rekje rond de kachel



geplaatst, maar altijd gewezen op het gevaar. Verder hebben we ze eerst met een broodmes

leren werken en daarna een scherper mes. Zo leren ze in stappen hiermee omgaan.”

► VOLGENDE WEEK: TOEGANKELIJK VOOR IEDEREEN, THUIS EN IN DE BUURT