

# VEILIGHVEILIGHEID IN EN ROND HET HUIS VOOR HUNTINGTONPATIENTEN

Waar wij ook wonen, altijd trachten wij ons huis zo veilig mogelijk in te richten. Dit geldt des te meer wanneer we samenleven met een huntingtonpatiënt. Hierna vind je een aantal voorstellen en suggesties voor aanpassingen aan de woning om het gevaar op ongelukken zoveel mogelijk te beperken en terzelfder tijd de zelfstandigheid van de patiënt zo lang mogelijk te garanderen. Daar de ziekte van Huntington progressief is, moet de veiligheid in en rond het huis van tijd tot tijd opnieuw geëvalueerd worden.

Dit artikel is gebaseerd op een publicatie in ons zusterblad van de Huntington Society of Canada. Het is hier en daar aangepast aan de toestand en geldende wetgeving in België.

## Een huurwoning

We beseffen wel dat niet al deze maatregelen in ieder huis gerealiseerd kunnen worden. Als men, bijvoorbeeld, een huis huurt, kan je geen ingrijpende veranderingen doorvoeren. Maar ook kleine aanpassingen kunnen de veiligheid reeds in grote mate verbeteren. Als je denkt dat je huurwoning echt onveilig is, dan kan je de verhuurder hierop aanspreken. De Vlaamse wooncode legt minimale kwaliteitsnormen op aan woningen die verhuurd worden. Op de website: [www.wonenvlaanderen.be/huren/wat-als-de-huurwoning-niet-orde](http://www.wonenvlaanderen.be/huren/wat-als-de-huurwoning-niet-orde) vind je informatie over deze kwaliteitsnormen en welke stappen je kan ondernemen tegen de verhuurder als de normen niet gehaald worden. Je vindt er ook de provinciale meldpunten voor huurwoningen die niet in orde zijn, evenals de adressen van de huurdersbond en wetswinkels. Zij kunnen je ondersteunen.

## Algemeen



- Verwijder alle losse tapijtjes en deurmatten en houd de vloer vrij van hindernissen en struikelstenen zoals elektriciteits snoeren.
- Zorg voor een goede verlichting in huis, vooral bij trappen. Plaats nachtverlichting waar nodig. Maak gebruik van bewegingssensoren om lampen te ontsteken.
- Installeer rook- en CO-melders op alle verdiepingen.
- Patiënten die roken moeten aangeraden worden om een rookrobot en rookdekens te gebruiken voor hun veiligheid. Indien ze nog veilig naar buiten kunnen, moedig hen dan aan om buitenshuis te roken.
- Indien de patiënt gemotiveerd is, kan je een rookstopprogramma overwegen, desnoods in samenwerking met de arts.
- Zorg ervoor dat noodnummers ophangen naast de telefoon en programmeer ze in de gsm van de patiënt.
- Patiënten die langere tijd alleen zijn, zouden best een systeem dragen om zorgverstrekkers te alarmeren bij ongeval.
- Tracht de temperatuur in huis zo comfortabel mogelijk te houden.
- Draag aangepast, degelijk schoeisel met slipvaste zool en lage hak of sokken met loopzool. Hoofd- en heupbescherming helpen verwondingen te voorkomen bij vallen.
- Houd ook in het oog dat door het verslechteren van de toestand van de patiënt de onveiligheid kan toenemen door bijvoorbeeld de aanwezigheid van elektrische gereedschappen, jachtuitrustingen, motorvoertuigen...



## Woonkamer

- Veranker meubelen als boekenkasten en televisietoestellen in de wand zodat ze niet kunnen bewegen.
- Verwijder onnodig meubilair.
- Gebruik stoelen met hoge rugleuning en armleuningen.
- Gebruik tafellampen met een stevige voet zodat ze niet omvallen.

## Badkamer



De badkamer is een plaats in het huis waar erg veel ongelukken gebeuren. Vaak zijn gladde, natte vloeren en te kleine doucheruimtes de oorzaak van deze ongelukken. Wanneer je de badkamer gaat herinrichten, houd je hier best rekening mee. Deze ongelukken overkomen immers niet alleen een huntingtonpatiënt, maar ook kleine kinderen en ouderen. De inspanning is dus zeker niet overbodig.

Je kan natuurlijk niet altijd de badkamer inrichten zoals je dat wenst, maar ook dan kan je een aantal maatregelen nemen om de badkamer veiliger te maken.

- Gebruik slipvaste vloeren en antislipmatten of -strips in bad en douche.
- Zorg ervoor dat de elektrische uitrusting in huis conform de thans geldende normen is. Stopcontacten moeten beveiligd zijn met een verliesstroomschakelaar – voor vochtige ruimtes zoals de badkamer is een bijkomende extra gevoelige verliesstroomschakelaar nodig. Dit is belangrijk om ernstige ongelukken te voorkomen: bijvoorbeeld een haardroger die in het badwater belandt.
- Installeer handgrepen rond bad en toilet. Vervang een handdoekrekje – dit kan het gewicht van de patiënt niet dragen – door een stevige rail, die ook als handdoekrek kan gebruikt worden.
- Gebruik stevige bouten voor de toiletzitting en kijk die geregeld na.
- Indien mogelijk kan je ook een douchewc installeren. Dit is een toilet met een warm wateraansluiting waarmee je je kan reinigen. Momenteel kan je ook toiletbrillen verkrijgen met een douchefunctie.
- Zorg ervoor dat alles gemakkelijk bereikbaar is zoals zeep en handdoek.
- Gebruik een washandje.
- Verkies een douchegordijn boven een glazen douchedeur.
- Begrens de temperatuur van het warm water op 49°C en installeer een thermostatische mengkraan tegen verbranden.
- Zorg ervoor dat de patiënt voldoende tijd heeft in de badkamer zodat hij zich niet moet haasten.



## Slaapkamer

- Zorg ervoor dat lichtsakelaars, telefoon, bril en dergelijke binnen handbereik zijn.
- Een stevige matras en een laag bed of zelfs een matras op de grond kan een goede keuze zijn, dit laatste mits de patiënt goed recht kan. Een ziekenhuisbed kan op termijn een goede optie zijn. Zorg er wel voor dat de patiënt zich niet kan kwetsen aan de bedsponden en bedranden.
- Plaats een commode naast het bed voor alles wat de patiënt tijdens de nacht nodig heeft.
- Overweeg het plaatsen van een alarm om hulpverleners te waarschuwen.

## Keuken



- Gebruik onbreekbare borden en tassen. Gebruik geïsoleerde tassen met deksel en handvatten.
- Wat je vaak gebruikt, moet je gemakkelijk bereikbaar opbergen.
- Steek keukenrecepten, fotokopies in een plastic mapje voor gebruik tijdens koken.
- Plaats brandblusmiddelen in de nabijheid van het fornuis. Indien mogelijk, voorzie bescherming, een plaat, een baar en zet het vuur op een laag pitje of een lage temperatuur.
- Gebruik de tijds klok van je gsm of een keukenklok of een klok op het fornuis om het uit te schakelen.
- Gebruik een afvoerzeefje in de afwasbak om verstoppingen te voorkomen.



## Trappen

- Plaats aan de trappen overal leuningen, links en rechts en van onder tot boven.
- Markeer elke trede met een felgekleurde, antislipband.
- Breng zoveel mogelijk dingen naar één niveau zodat ze zo weinig mogelijk trap-op trap-af moeten.
- Leer de patiënt wachten op hulp bij gebruik van trappen.



- Markeer buitentrappen met contrasterende antislipband.
- Vervang buitentrappen door hellingen met leuningen indien mogelijk.
- Verwijder of markeer zoveel mogelijk obstakels die tot vallen aanleiding kunnen geven zoals tuinpadjes, tuinslangen, struikgewas, gebladerte...
- Installeer voor verlichting van paden en toegangswegen lampen die door sensoren gestuurd worden.

Bron: Huntington Society of Canada  
[www.huntingtonsociety.ca](http://www.huntingtonsociety.ca)  
Vertaling: Arie Roelandt