

Veiligheid in de Woning

Resultaten van de checklist in Borgloon

INLEIDING

Vallen is bij ouderen een van de belangrijkste doodsoorzaken. Met de toenemende vergrijzing van de bevolking is het waarschijnlijk dat het absolute aantal van de vroegtijdige sterftes ten gevolge van een val (of de complicaties ervan) nog zal toenemen. Daarom is het een van de doelstellingen van de dienst preventie om valpartijen bij ouderen terug te dringen. Naast andere factoren zoals slecht gebruik van medicatie en slecht zicht, blijkt uit de literatuur de veiligheid in de woning een van de belangrijkste factoren te zijn in de valpreventie. Om zicht te krijgen op de plaatselijke situatie en om de doelgroep rond dit thema te sensibiliseren ontwikkelde de Limburgse Preventieve Gezondheidsraad de checklist “Veiligheid in de woning”.

In deze checklist worden per ruimte de belangrijkste elementen aangeven waarop gelet dient te worden om te kunnen spreken van een veilige woning. Telkens wordt gevraagd om aan te duiden of de reële toestand in het eigen huis overeenstemt met de richtlijnen.

In Borgloon werd deze checklist bezorgd aan 996 +65'ers. Zij konden deze zelf invullen, maar kregen ook de mogelijkheid hiervoor beroep te doen op een vrijwilliger en kregen hiervoor een lijst met contactpersonen. In totaal werden 157 checklists ingevuld terugbezorgd (respons rate: 15,8%), waarvan 153 bruikbaar waren voor verwerking.

De resultaten van dit onderzoek worden hieronder besproken en volgen de structuur van de checklist. In het besluit worden de belangrijkste resultaten op een rijtje gezet en worden kort enkele ideeën gegeven voor preventie langs andere kanalen dan sensibilisatie van de primaire doelgroep.

RESULTATEN

De ingang aan voor- en achterdeur

De meeste woningen zijn op dit vlak veilig te noemen. (tabel 1)

Meer dan 85% van alle woningen heeft geen oneffenheden in de paden (86.2%), en heeft goede verlichting van de paden (89.4%).

Meer dan 90% heeft geen losliggende tegels of drempels (90.7%), en heeft duidelijk zichtbare en niet gladde trapjes of drempels (93.4%).

Tabel 1. Aantal & % woningen in overeenstemming met de veiligheidstips:
Ingang aan voor- en achterdeur

	In orde		Niet in orde		Status onbekend	
	N	%	N	%	N	%
paden zonder oneffenheden	131	86,2	20	13,2	1	0,7
geen losliggende tegels of drempels	137	90,7	13	8,6	1	0,6
trapjes & drempels zichtbaar en niet glad	142	93,4	8	5,3	1	0,7
paden zijn goed verlicht	135	89,4	15	9,9	1	0,7

De hall, gang en trap

De meeste woningen scoren positief in deze ruimtes. (tabel 2)

Meer dan 90% van de woningen is in orde voor 5 van de 6 veiligheidstips: buitendeuren zijn voldoende verlicht (96.1%), alle gangen en trappen zijn goed verlicht (98.0%), er liggen geen spullen op de trappen of in de gangen (96.1%), de trappen hebben een stevige leuning die ook gebruikt wordt (91.9%), en traplopers en tapijtklemmen zitten stevig vast (92.5%).

Hoewel nog steeds een grote meerderheid, zijn er toch al heel wat minder huishoudens in orde met de tip dat deurmatten een antislip laag moeten hebben (78.2%). Hier is dus nog ruimte voor verbetering.

Tabel 2. Aantal & % woningen in overeenstemming met de veiligheidstips:
De hall, gang en trap

	In orde		Niet in orde		Status onbekend	
	N	%	N	%	N	%
voldoende verlichting buitendeuren	147	96,1	5	3,3	1	0,7
deurmatten met antislip laag	115	78,2	25	17,0	7	4,8
gangen en trappen goed verlicht	150	98,0	3	2,0	0	0,0
geen spullen op trappen / in de gang	146	96,1	6	3,1	0	0,0
stevige leuning die gebruikt wordt	137	91,9	10	6,7	2	1,3
traplopers & tapijtklemmen goed vast	124	92,5	8	5,1	2	1,5

De huiskamer

Bijna alle woningen waarover gegevens ter beschikking staan blijken een veilige huiskamer te hebben. (tabel 3)

Tabel 3. Aantal & % woningen in overeenstemming met de veiligheidstips:
De huiskamer

	In orde		Niet in orde		Status onbekend	
	N	%	N	%	N	%
meubelen staan uit de weg	143	96,0	6	3,8	0	0,0
meubelen zijn stevig genoeg om te leunen	150	99,3	1	0,6	0	0,0
zetels zijn niet te diep	123	83,1	18	12,2	7	4,7
geen losse of omkrullende tapijten	129	87,2	14	9,5	5	3,4
de vloer is niet glad	144	95,4	6	4,0	1	0,7
de telefoon is gemakkelijk bereikbaar	147	98,0	2	1,3	1	0,7
geen losse snoeren op de grond	142	93,4	8	5,3	2	1,3
er zijn voldoende stopcontacten	140	92,7	7	4,6	4	2,6

Meer dan 90% voldoet aan de volgende tips: de meubels staan uit de weg zodat men door de kamer kan lopen zonder risico om zicht te stoten (96.0%), de meubels staan stabiel zodat er op gesteund kan worden (99.3%), de vloer is niet te glad zodat uitglijden vermeden wordt (95.4%), de telefoon is gemakkelijk bereikbaar (98.0%), er liggen geen losse snoeren op de grond waarover gestruikeld kan worden (93.4%), en er zijn voldoende stopcontacten om verlengsnoeren te vermijden (92.7%).

In meer dan 80% van de huiskamers liggen geen losse of omkrullende tapijten (87.2%) en zijn de zetels niet zo diep dat het moeilijk wordt om op te staan (83.1%)

De keuken

Uit de gegevens blijkt ook duidelijk dat de keuken in de meeste woningen een relatief veilige plek is. (tabel 4)

Tabel 4. Aantal & % woningen in overeenstemming met de veiligheidstips:
De keuken

	In orde		Niet in orde		Status onbekend	
	N	%	N	%	N	%
veel gebruikte dingen op grijphoogte	146	96,1	3	2,0	3	2,0
er is een stevig & veilig trapje	102	72,3	36	25,5	3	2,1
de kastjes sluiten goed	150	98,7	2	1,3	0	0,0
hete vloeistoffen koelen niet op de grond	146	96,1	6	3,9	0	0,0
de vloer is niet glad	145	95,4	7	4,6	0	0,0

Meer dan 95% van de keukens voldoet 4 van de 5 veiligheidstips: de dingen die vaak gebruikt worden staan op grijphoogte (96.1%), goed sluitende kastjes om stoten te vermijden (98.7%), hete vloeistoffen zoals frituurolie of soep staan niet op de vloer om af te koelen (96.1%), en de vloer is niet te glad om uitglijden te voorkomen (95.4%).

Een minder punt is dat slechts 3 op 4 een stevig en veilig trapje heeft om zaken uit hogere kasten te halen (72.3%).

De badkamer

Van alle ruimtes die bevestigd werden, blijkt de badkamer de minst veilige. (tabel 5)

In ongeveer 95% van de badkamers gaat de deur gemakkelijk open en dicht en kan ze van de buitenzijde geopend worden (95.2%) en kan de ruimte goed verlucht worden (95.3%).

Anderzijds blijkt de vloer te glad te zijn met een risico op uitglijden tot gevolg in meer dan 1 op 10 badkamers (11.6%), er ontbreken antislipmatjes in douche / bad in bijna 1 op 3 (29.0%), en er zijn geen handgrepen voorzien in het bad, de douche en het toilet in meer dan de helft van de badkamers (53.7%). Hier is duidelijk nood aan verbetering.

Tabel 5. Aantal & % woningen in overeenstemming met de veiligheidstips:
De badkamer

	In orde		Niet in orde		Status onbekend	
	N	%	N	%	N	%
deur gaat gemakkelijk open en dicht	138	95,2	5	3,4	2	1,4
de ruimte kan goed verlucht worden	141	95,3	6	4,1	1	0,7
handgrepen in douche, bad en toilet	66	44,9	79	53,7	2	1,4
antislipmatjes in douche en bad	102	70,3	42	29,0	1	0,7
de vloer is niet te glad	128	87,7	17	11,6	2	1,4

De slaapkamer

Algemeen genomen lijken de meeste kamers relatief goed te voldoen aan de veiligheidsvoorschriften. (tabel 6)

In ongeveer 95% van de woningen voldoet de slaapkamer aan 3 van de 4 veiligheidstips: de aanwezigheid van een lichtsakelaar bij het bed (94.7%), er zijn geen obstakels op weg naar het toilet (96.7%), en het bed is voldoende hoog om gemakkelijk op te staan (94.1%).

Daartegenover staat dat minder dan 7 op 10 slaapkamers tapijtjes hebben met een antisliplaag (67.6%).

Tabel 6. Aantal & % woningen in overeenstemming met de veiligheidstips:
De slaapkamer

	In orde		Niet in orde		Status onbekend	
	N	%	N	%	N	%
tapijtjes hebben antisliplaag	94	67,7	38	27,3	7	5,0
lichtschakelaar bij het bed	144	94,7	8	5,3	0	0,0
geen obstakels op weg naar toilet	145	96,7	4	2,7	1	0,7
bed is voldoende hoog	143	94,1	8	5,3	1	0,7

De woning in het algemeen

De woningen in het algemeen blijken volgens deze resultaten vrij veilig te zijn.
(tabel 7)

Vier van de 7 tips worden in meer dan 90% van de woningen opgevolgd: de stopcontacten zijn makkelijk bereikbaar (93.4%), snoeren van elektrische apparaten liggen uit de weg (96.7%), er liggen geen spullen (naaigerief, tijdschriften,...) op de grond (96.7%), en alle ruimten zijn goed verlicht (99.3%).

Tabel 7. Aantal & % woningen in overeenstemming met de veiligheidstips:
De woning in het algemeen

	In orde		Niet in orde		Status onbekend	
	N	%	N	%	N	%
stopcontacten makkelijk bereikbaar	142	93,4	8	5,3	2	1,3
electrische snoeren liggen uit de weg	147	96,7	3	2,0	2	1,3
familie of vrienden hebben een sleutel	126	84,6	21	14,1	2	1,3
telefoon in huis- en slaapkamer	101	69,7	44	30,3	0	0,0
noodnummers liggen naast de telefoon	133	88,7	17	11,3	0	0,0
geen spullen op de grond	148	96,7	5	3,3	0	0,0
alle ruimten zijn goed verlicht	152	99,3	1	0,7	0	0,0

De overige drie tips zijn in minder dan 90% van de woningen in orde: het telefoonnummer van de huisarts en de nooddiensten ligt naast de telefoon (88.7%), familie of vrienden hebben een sleutel van het huis (84.6%), en er is een telefoon zowel in de huiskamer als in de slaapkamer (69.7%).

SAMENVATTING EN TIPS VOOR PREVENTIE

Algemeen genomen geven de resultaten van de verwerkte checklists aan dat het met de veiligheid van de meeste woningen van ouderen in Borgloon niet slecht gesteld is.

Toch moet enige voorzichtigheid aan de dag gelegd worden met deze conclusie. Immers, de huidige checklist staat niet toe om een verschil te maken tussen verschillende groepen ouderen. Toch is het niet onwaarschijnlijk dat er een verschil zal zijn bijvoorbeeld tussen ouderen die alleen wonen, met een partner of bij hun kinderen, of tussen mannen en vrouwen, of.... Ook de gezondheid en mobiliteit van de oudere zijn relevant voor het inschatten van het valrisico, en werd hier niet bevraagd.

Uit deze bevraging komen 4 elementen naar voor waarin meer dan een kwart van de woningen nog te kort schiet:

- Antislipmatjes (in de badkamer, de slaapkamer, en de hall)
- Handgrepen (in de douche, het bad, en het toilet)
- Een veilig trapje in de keuken voor hoger geplaatste zaken
- Telefoon zowel in de slaapkamer als in de huiskamer

Tips voor preventie

Het is vanzelfsprekend belangrijk dat de doelgroep van ouderen weet heeft van de risico's in het eigen huis en zo op de mogelijke verbeteringen. Professionelen zoals thuisverpleegkundigen, huisartsen, ... kunnen hierbij eveneens een sensibiliserende en motiverende rol spelen. Toch is het aangewezen stappen te zetten die verder gaan dan louter sensibilisatie.

In eerste instantie kan hier gedacht worden aan praktische ondersteuning in het maken van de nodige veranderingen. Zo kan bijvoorbeeld het lokale bestuur een klusjesdienst (gratis) ter beschikking stellen om de verandering te komen uitvoeren. Een andere mogelijkheid is dat materiaal (b.v. veilige deurmatjes, handgrepen, ...) goedkoper of gratis aangeboden worden.

Daarnaast is het interessant om de mogelijkheden van andere actoren te bevragen. Zo kan bijvoorbeeld contact genomen worden met de producenten van matten, en kan samen met hen gezocht worden naar mogelijkheden om de veiligheid van hun producten te verbeteren of duidelijker in het oog te laten springen. Andere belangrijke actoren zijn de verdelers. Ook met hen kan gezocht worden naar mogelijkheden om veiligheidsproducten (zoals antislipplakband, handgrepen, ...) meer in het oog te laten springen. Architecten kunnen op hun beurt aangesproken worden om rekening te houden met de veiligheid van de woning in het kader van valpreventie (gebruik van tegels die grip geven, standaard introduceren van handgrepen in badkamer en toilet, ...).

Bovenstaande zijn slechts enkele mogelijkheden waarop andere actoren betrokken kunnen worden. Ongetwijfeld zijn er nog andere. Voor een structurele preventie zal het in ieder geval belangrijk zijn om verder te gaan dan sensibilisatie van de doelgroep via posters of checklists.