

## VEILIGHEID

Hoe ouder we worden, hoe meer belang we hechten aan veiligheid. Met name in onze directe woonomgeving is het goed om alert te zijn op de omgeving. Omdat het zich kunnen verplaatsen belangrijk is moeten we waar mogelijk drempels weghalen. Losse vloerkleden zijn uit den boze. Als het traplopen problemen geeft is een traplift zeker het overwegen waard.

Zorg dat in natte ruimtes handgrepen aanwezig zijn op toilet en badkamer. Laat de sloten op ramen en deuren regelmatig controleren. Aanwezige alarm- en rooksystemen dienen periodiek gekeurd te worden. Een seniorenalarm dat je bij je draagt is in geval van nood zeker van belang voor alleenstaanden. Zo'n alarm is aangesloten op een meldkamer die 24 uur per dag bereikbaar is. Er komt dan snel iemand om te helpen.

Een ander veiligheidsprobleem is het digitale gebeuren. Wees bedacht op telefonisch contact. De bank zal nooit telefonisch om informatie over de bankrekening vragen. Hang in dat geval meteen op. Ook via de computer zal dat niet gebeuren. Bankzaken worden schriftelijk geregeld. Geef uw bankpasje nooit aan vreemden. Let op dat anderen uw pincode niet kunnen zien bij het opnemen van geld.

Als u bij het lopen buiten problemen ondervindt, schaam u niet om een wandelstok of rollator aan te schaffen. Daardoor gaat u zich zekerder bewegen. Eventueel is een scootmobiel nuttig om zich over wat grotere afstanden te verplaatsen. Bespreek veiligheidszaken altijd met uw familieleden en vrienden. Zij denken graag met u mee.

Welke hulp is in de toekomst beschikbaar:

- Wij nodigen u uit voor valtrainingen onder leiding van een ergotherapeut (makkelijke kleding aantrekken!) en vragen daartoe een vergoeding via WMO
- Wij organiseren demonstraties van trapliften. En andere hulpmiddelen zoals loop-fietsen.
- Wij inventariseren problemen met trottoirs, kruispunten, slecht uitzicht bij verkeerssituaties, snoeien heggen en vragen de gemeente 'schouwen ter plekke' te houden met omwonenden
- Wij vragen een collectieve korting voor rijvaardigheidstesten via de ANWB
- Wij organiseren een informatiebijeenkomst over buddy-systemen.