

Je veiliger voelen in huis

Tips als je nog aanvallen hebt

Heb je nog aanvallen? In deze uitgave geven we je praktische tips en adviezen om je veiliger te voelen in huis, bijvoorbeeld:

- in alle ruimtes van je woning;
- in de keuken;
- op de trap, in de gang en in de kelder;
- in de badkamer en op het toilet;
- in de slaapkamer.

Nog aanvallen?

Tips om je veiliger te voelen in huis

In deze uitgave geven we praktische tips en adviezen. Niet alle tips en adviezen zullen voor jou, je partner of je kind gelden. Veel zal afhangen van de soort aanvallen. Epilepsie en aanvallen zijn namelijk bij iedereen anders. Heb je aanvallen met verward gedrag en een laag bewustzijn? Dan zijn andere acties en maatregelen nodig dan bij een aanval met vallen, schokken en bewusteloosheid. Kijk dus vooral wat je kunt gebruiken in jouw situatie.

Vragen?

Een epilepsieverpleegkundige of neuroloog kunnen je helpen als je vragen hebt. Wij gebruiken hier de naam epilepsieverpleegkundige, maar ziekenhuizen noemen ze ook wel epilepsieconsulent of verpleegkundig specialist. In welke ziekenhuizen ze werken en waar ze je mee kunnen helpen, lees je [hier](#).

Je leest op de volgende webpagina's meer over:

- [Risico's en risico's nemen bij epilepsie](#)
- [Eerste hulp bij aanvallen](#)
- [Actieplan bij aanvallen](#) (aanvalsprotocol)
- [Midazolam neusspray](#): hoe dient je het toe?
- [Aanvalsdetectie en alarmering](#)

Tips voor veiligheid in huis

Voel je je aanvallen aankomen of gebruik je aanvalsdetectie en worden anderen gealarmeerd om jou te komen helpen?

- Zorg dat anderen een huissleutel hebben of via een sleutelkastje en code bij de sleutel kunnen. Leg hen uit hoe ze je moeten helpen bij een aanval. Dit kun je aangeven in een [aanvalsprotocol](#).
- Doe de buitendeur niet van binnen op slot.

Lees verder voor de tips per ruimte.

Alle ruimtes in je woning



Afhankelijk van het soort aanvallen:

- Zorg voor brandmelders en een ehbo-doos.
- Gebruik geen kaarsen en olielampen maar sfeerlichten op batterijen.
- Zorg voor voldoende (val)ruimte tussen de meubels of zorg voor minder meubels in huis.
- Kies voor meubels met zo min mogelijk scherpe hoeken en met zachte leuningen. En kies niet voor (bijzet-)tafeltjes of (vitrine-)kasten met glas.
- Kies voor een 'zachte' vloer zoals vinyl, linoleum, kurk of PVC die goed schoon te maken is. Tapijt is wel zacht maar is vaak moeilijk schoon te maken na bijvoorbeeld urineverlies of vlekken door omgevallen servies.
- Gebruik geen vloerkleden. Daar kun je over struikelen.
- Dek scherpe randen van een tafel of verwarming af met isolatiemateriaal of beschermstrips. Je kunt deze kopen bij een bouwmarkt of een babyzaak.
- Leg een rubberen matje of yogamatje op tafels.
- Zorg dat er niets in de weg ligt en dat er geen scherpe voorwerpen in de ruimte staan.
- Beveilig stopcontacten met afdekplaatjes.
- Gebruik een stabiele stoel met zachte leuningen. Dat voorkomt dat je hard uit je stoel valt.
- Zet geen glazen vazen op tafels.

- Worden je aanvallen uitgelokt door lichtflitsen? **Lees dan op onze site** waar je op kunt letten, ook bij beeldschermgebruik.
- Overleg met de neuroloog of epilepsieverpleegkundige of een (op maat gemaakte) helm noodzakelijk is.

Keuken

Afhankelijk van het soort aanvallen:



- Berg spullen zo op dat je geen trapjes of een stoel hoeft te gebruiken om erbij te kunnen.
- Als het kan, kies dan voor greeploze kastjes. Zo vermijd je dat je valt tegen een scherp handvat.
- Een thermostaatkraan is beter dan een mengkraan omdat het voorkomt dat het water te heet wordt.
- Koken met inductie is veiliger dan op een gasfornuis.
- Gebruik je een gasfornuis? Zet dan rondom de gaspitten een fornuisbeschermer of -rek.
- Hang een blusdeken bij het fornuis.
- Warm je eten op in een magnetron of laat een maaltijd bezorgen.
- Gebruik borden, bekertjes en glazen van materiaal dat niet stuk gaat als het uit je handen valt bijvoorbeeld melamineservies. Drinken uit een plastic beker is soms veiliger dan uit een glas. Net als eten met een lepel in plaats van een vork.
- Gebruik geen (vlijmscherpe) messen als je je niet goed voelt.

Trap, gang en kelder



Afhankelijk van het soort aanvallen:

- Plaats een traphekje voor het trapgat met een veer of dranger zodat deze vanzelf dichtgaat. Maar let op: Gebruik deze traphekjes nooit bij een volwassene met dwaalaanvallen: je valt dan juist voorover van de trap.
- Zorg voor een lege gang met zo min mogelijk spullen.
- Is het niet veilig om gewoon de trap af te lopen? Ga dan op je billen de trap af.
- Plaats op de overloop of in de gang nachtlampjes met een bewegingssensor voor als je gaat dwalen.
- Sluit de deur van de kelder af bij dwaalaanvallen (in de nacht) zodat je niet van de keldertrap valt.
- Vooral de ruimte tussen toiletpot en muur kan bij een aanval erg gevaarlijk zijn. Als dit kan, vul deze ruimte op, bijvoorbeeld met een kastje.
- Leg in de badkamer en op het toilet beschermende matjes neer.
- Douchen is veiliger dan in bad gaan. Als je wel in bad gaat, zorg dat er altijd iemand bij je is die je op elk moment in de gaten houdt.
- Een vlakke aflopende douchevloer is veiliger dan een douchecabine met opstaande rand. Wil je toch een douchecabine? Zorg dan voor een type van onbreekbaar materiaal.
- Val je bij een aanval? Ga dan zitten bij het douchen op een plastic tuinstoel met leuning, een speciale douchestoel of op de grond. Leg antislipmatjes neer.
- Een thermostaatkraan in de douche, het bad en de wasbak is beter dan een mengkraan omdat het voorkomt dat het water te heet wordt.
- Zorg dat het water in het bad of in de douche altijd meteen weg kan lopen.

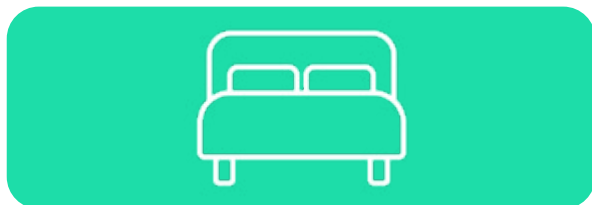
Badkamer en toilet



Afhankelijk van het soort aanvallen:

- Doe de deur niet op slot. Zo kan iemand je direct helpen als je een aanval krijgt.
- Wil je toch privacy? Zorg dan voor een bordje 'bezet/vrij'.
- Heb je een draaislot op badkamer of toilet? Deze kan iemand vaak van buitenaf met een muntje of schroevendraaier openen. Hang die op een plek waar je snel bij kunt.

Slaapkamer



Afhankelijk van het soort aanvallen:

- Het bed kun je tegen de muur zetten eventueel met zacht beschermend materiaal tegen de wand.
 - Zet geen nachtkastje direct naast het bed. Zet het verderop of vervang het door een tafeltje met zacht materiaal aan de randen. Of kies voor een plankje iets hoger aan de muur.
 - Is er gevaar om uit bed te vallen? Dan kun je je matras op de grond leggen. Je kunt ook een extra matras vlak voor het bed leggen. Bij het bed van een kind kun je een bedhek plaatsen of rondom bedspijlen isolatiemateriaal aanbrengen.
 - Laat je urine lopen bij een aanval of geef je over? Gebruik dan een uitwasbaar waterdicht hoeslaken, matrasbeschermer of incontinentiemat.
 - Voor de kosten van extra kleding en beddengoed mag je per jaar een vast bedrag aftrekken bij je belastingaangifte. Bewaar dan wel goed de aankoopbonnen.
- Heb je nachtelijke aanvallen? Gebruik dan geen dik zacht kussen maar slaap zonder kussen of met een dun stevig kussen. Er bestaat ook een epilepsiekussen, ook wel **ademdoorlatend kussen** genoemd. Je hebt geen 100% garantie dat het kussen verstikken voorkomt maar veel mensen vinden het een prettig idee om op zo'n kussen te slapen.
 - Ga je dwalen tijdens een aanval? Een slimme bewegingssensor kan bij beweging een melding geven.
 - Wil je dat iemand een alarm of waarschuwing krijgt bij een aanval? Kijk dan of **aanvalsdetectie** bij jou een mogelijkheid is.

Wil je ook tips over veiligheid buitenshuis?

Kijk dan voor de volgende onderwerpen op onze website:

- **Deelnemen aan het verkeer**
- **Rijden (auto, motor, vrachtwagen/bus)**
- **Vervoer als je niet meer mag rijden**
- **Fietsen, brommer of brommobiel**
- **Sporten**
- **Zwemmen**
- **Aanvalsdetectie- en alarmering**
- **Hulpmiddelen**

Meer weten?

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen? Kijk dan op [epilepsie.nl](https://www.epilepsie.nl), bel De Epilepsielijn (030 634 40 64) of vraag het je neuroloog of epilepsieverpleegkundige.

**Epilepsie verstoort levens. Daarom zijn wij er.
Met informatie, ontmoeting en door veel geld op
te halen voor toponderzoek. Zo zorgen wij samen
voor minder onzekerheid.**

**EpilepsieNL is het platform voor de 200.000
Nederlanders met epilepsie en hun familie,
partners en vrienden, samen meer dan een
miljoen mensen. Doe jij mee?**

**Epilepsie
verstoort
levens**

© EpilepsieNL, oktober 2023

Met dank aan Janita Glastra – Zwiers, verpleegkundig specialist bij 's Heerenloo. Ook dank aan Madeleine van Kan en Rita Nijdam, ervaringsdeskundigen aan De Epilepsielijn van EpilepsieNL.

Is deze uitgave ouder dan drie jaar, kijk dan op epilepsie.nl of er een nieuwe versie bestaat.

EpilepsieNL heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, maar kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor de juistheid, volledigheid en actualiteit ervan. Heb je persoonlijke vragen? Stel deze dan aan je neuroloog of epilepsieverpleegkundige.

Deze informatie mag je in andere teksten gebruiken met bronvermelding.

Epilepsie verstoort levens

Kom nu
in actie op
epilepsie.nl

EpilepsieNL

Epilepsie verstoort levens