

## Checklist veiligheid in en om uw huis

- Algemene controlepunten
- Trap, gangen en overloop
- Woonkamer
- Keuken
- Slaapkamer
- Badkamer en toilet
- Buiten

Algemene controlepunten	In orde?	Opmerkingen
Liggen er losse kleedjes, matten of vloerbedekking? Vervang ze door antislipmatten of bevestig er antislipstrips onder.		
Is de vloerbedekking of het tapijt versleten, zodat u kunt blijven haken?		
Hebben uw meubels scherpe hoeken of onderdelen waar u zich bij een val aan zou kunnen bezeren? Scherm ze af met speciale beschermhoekjes of -strips (te koop in doe-het-zelfwinkel).		
Gebruikt u personenalarmering? Dit is een alarm dat u kunt inschakelen als er iets met u gebeurt. Er komt dan direct hulp.		
Heeft u rookmelders in uw huis? U kunt ze laten installeren in uw keuken en bijvoorbeeld op de overloop. Laat u goed adviseren door de installateur en test ze elke maand uit.		
Heeft u een koolmonoxidemelder in huis?		
Heeft u een aardlekschakelaar? En laat u deze elk jaar testen?		
Brandt de gasvlam van uw keukengeiser blauw, zodat er geen gevaar is op koolmonoxidevergiftiging?		
Ventileert u uw huis goed, ook in de winter?		
Liggen er snoeren of kabels los in uw huis? Zet ze dan vast langs de plinten, bijvoorbeeld met kabelgoten of strips. Leg ze in elk geval niet onder het tapijt; als de snoeren warm worden, kan het tapijt vlam vatten.		
Liggen er spullen op de vloer waar u over kunt struikelen?		
Is er genoeg loopruimte in uw hele huis?		
Is overal in uw huis genoeg licht? U kunt kiezen voor lampjes die automatisch aangaan als er beweging is.		
Hebben uw burens een sleutel?		
Heeft u regelmatig contact met familie, burens of vrienden (als u alleen woont)?		
Heeft u misschien iets aan een intercom?		
Heeft u een onderhoudscontract voor de gasapparaten zoals verwarmingsketel, keukengeiser of kachel zodat die regelmatig worden gecontroleerd en schoongemaakt?		
Laat u de afvoerkanalen (schoorsteen en ventilatiekanaal) regelmatig schoonmaken en controleren?		
Kunt u goed bij de stopcontacten? Zijn er aanpassingen nodig voor kranen, stopcontacten en deurkrukken? U kunt achter een deurkruk blijven haken met een mouw. Is het uiteinde van de deurkrukken omgebogen, dan loopt u daarop minder risico.		
Kunt u goed bij ramen om ze te openen en te sluiten, zonder dat u op een stoel of trapje hoeft te staan? Voor hoge klampaampjes kunt u een haak gebruiken.		
Kunt u goed bij schakelaars zonder dat u hoeft te bukken?		
Heeft u drempels? Laat deze dan weghalen of de kant afschuinen. Dat geldt ook voor de drempel bij uw voordeur en balkon- of tuindeur.		
Als u niet meer zo goed uit een stoel kunt opstaan, kunt u het beste een stoel met arMLEUNINGEN gebruiken, waar u gemakkelijk uit kunt opstaan.		

Boodschappen kunt u meenemen in de fietstas of in een boodschappenwagentje (een tas op wieltjes met een uitschuifbaar handvat).		
Bewaart u de huissleutels altijd op een vaste plek, zodat u bij brand niet eerst op zoek hoeft naar uw sleutels als u moet vluchten?		
Laat u brandende kaarsen en waxinelichtjes wel eens onbeheerd staan? U kunt ze beter niet laten branden als u er niet bij bent.		
Heeft u een lijstje met alarmnummers bij uw telefoon liggen? In geval van nood kunt u uw huisarts, 112, familie of burens dan snel bellen.		

<b>Trap, gangen en overloop</b>	<b>In orde?</b>	<b>Opmerkingen</b>
Heeft uw trap een stevige leuning, liefst aan beide zijden? En zit de leuning goed vast?		
Is de trap niet te steil?		
Is uw trap voldoende stroef?		
Maak er een gewoonte van om geen spullen op de trap te leggen.		
Zijn gangen, trapopgang en overloop goed verlicht? Hoeft u niet in de schaduw te lopen en kijkt u ook niet rechtstreeks in de lamp, zodat u verblind wordt?		
Maakt u er een gewoonte van om rustig te lopen op de trap en niet gehaast?		
Loop liever niet op sokken op een gladde trap, en ook niet met gladde schoenen op een trap die vloerbedekking heeft.		
Draagt u een lange ochtendjas of een lange rok of jas, loop dan extra voorzichtig op de trap.		
Moet u iets meenemen de trap op of af, zorg er dan voor dat u zich met een hand aan de leuning kunt vasthouden.		

<b>Woonkamer</b>	<b>In orde?</b>	<b>Opmerkingen</b>
Heeft u een haardhekje om uw open haard?		
Hang geen kleding of iets dergelijks over het haardhekje. Vonken uit de haard kunnen de kleren vlam doen vatten.		
Heeft u een antwoordapparaat? Dan hoeft u niet te rennen als de telefoon gaat. U kunt ook een extra toestel nemen voor bijvoorbeeld op uw slaapkamer. Een draadloos toestel kan ook handig zijn.		
Kijk eens kritisch naar uw inrichting. Staan er veel meubels? Dat beperkt waarschijnlijk uw loopruimte. Verwijder meubels die u niet beslist nodig heeft. Denk met name om lage tafeltjes die in of vlakbij het looppad staan.		

<b>Keuken</b>	<b>In orde?</b>	<b>Opmerkingen</b>
Probeer te voorkomen dat u moet reiken om iets te pakken. Zet spullen die u vaak gebruikt op grijphoogte. Misschien moet u daarvoor uw keukenkastjes opnieuw indelen.		
Zet spullen die u veel gebruikt niet te laag in de kast. Als u teveel moet bukken, wordt u misschien duizelig.		
Gebruik een stevige keukentrap als u ergens niet bij kunt. Gebruik geen kruk of stoel.		
Loopt u met een dienblad, dan kunt u niet zien waar u loopt. In plaats van een dienblad kunt u ook een serveerwagen gebruiken.		
Kunt u niet zo lang staan, dan kunt u iets hebben aan een speciale hoog-laagwerkstoel.		

Slaapkamer	In orde?	Opmerkingen
Kunt u vanuit uw bed een lamp aandoen als u 's nachts naar het toilet moet?		
Heeft u een po of po-stoel naast uw bed, zodat u niet helemaal naar het toilet hoeft te lopen?		
Gebruikt u een stok of rollator bij het lopen, gebruikt u die dan ook als u 's nachts naar het toilet moet?		
Rookt u in bed? Stop daar dan mee, in verband met brandgevaar.		
Draagt u pyjamabroeken met wijde pijpen, een ochtendjas of nachthemd die over de grond vallen? U kunt erover struikelen of er met uw voeten in vast raken.		
Kunt u moeilijk in en uit bed komen? Misschien is een verhoogd bed iets voor u.		
Ook zijn er handgrepen, een pakpaal of een bedstang te koop.		
Bent u gauw duizelig? Stap dan niet zomaar uit bed; ga eerst rustig overeind zitten, zwaai dan uw benen buiten het bed en ga pas dan rustig staan.		

Badkamer en toilet	In orde?	Opmerkingen
Heeft u een thermostaatkraan in uw bad of douche? Zo niet, zet dan altijd eerst de koude kraan open en daarna pas de warme. Zo brandt u zich niet aan heet water.		
Wordt de vloer van uw badkamer, douche en bad glad als ze nat zijn? Zorg dan voor stroeve tegels, laat de tegels etsen of laat een antislip-laag aanbrengen.		
Heeft u handgrepen in het toilet, bij uw bad en douche? Er zijn ook speciale badplanken voor uw bad. Daar gaat u op zitten en u zwaait dan uw benen over de badrand heen, om zo veilig uit bad te stappen. Verder zijn er antislipmatjes te koop voor in het bad en in de douche.		
Heeft u een liftinstallatie (nodig) om in en uit bad te komen?		
Vindt u het moeilijk om op te staan uit zitten? Misschien heeft u iets aan een verhoogd toilet of een toiletverhoger?		
Kunnen de deuren van uw badkamer en toilet van buitenaf geopend worden? Als u iets overkomt, kan iemand naar binnen om u te helpen. Of u doet de deur niet op slot.		
Misschien heeft u iets aan een badzitje, douchekruk of douchestoel?		

Buiten	In orde?	Opmerkingen
Is er genoeg licht bij uw voordeur en gaat dat automatisch aan als u thuiskomt?		
Is het trappenhuis goed verlicht?		
Liggen er geen voorwerpen in het trappenhuis of op de oprit, waar u over kunt struikelen?		
Is de trap niet te steil?		
Zijn uw balkon en stoep steeds vrij van mos en bladeren?		
Is er een opstapje bij uw voordeur waar u over kunt struikelen? Laat dat dan afschuinen.		
Steken er stoeptegels uit?		