

Is uw woning veilig genoeg om het risico op vallen in huis zo klein mogelijk te maken? Met deze checklist bekijkt u elke ruimte in huis kritisch op veiligheid. Ja is veilig en nee onveilig. Is de vraag niet van toepassing, dan kruist u niets aan. Op [www.laatjenietvallen.nl](http://www.laatjenietvallen.nl) leest u alles over hoe u uw woning veiliger maakt.

### Hal, gang en overloop

Ja Nee

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| De deurmat ligt stevig genoeg zodat deze niet verschuift. (Bijvoorbeeld door een rollator?) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik kan de post pakken zonder te bukken.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kleedjes of lopers hebben een stroeve ondergrond zodat ze niet verschuiven.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik kan lopen zonder om obstakels te manoeuvreren. (Bijvoorbeeld met een rollator?)          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Een losstaande kapstok in de hal of gang staat stevig genoeg zodat deze niet omvalt.        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| De verlichting is fel genoeg.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik kan gemakkelijk bij de lichtsakelaar zonder eerst het donker in te moeten.               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### Trap

Ja Nee

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| De trap treden zijn stroef genoeg zodat ik niet kan uitglijden.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| De traploper ligt zo strak dat deze niet rimpelt of verschuift.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik kan 's nachts naar het toilet zonder de trap te gebruiken.                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Het trapgat is goed verlicht.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| De trap treden zijn goed zichtbaar, ook in het donker.                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik kan gemakkelijk bij de lichtsakelaar zonder eerst het donker in te moeten.          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik kan mij stevig vasthouden op de trap. (Zit de trapleuning goed vast?)               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Ik kan mij eventueel vasthouden aan een tweede trapleuning.                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Onder aan de trap staat geen obstakel waardoor ik moet manoeuvreren of kan struikelen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### Woonkamer

Ja Nee

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Ik kan mij vrij door de woonkamer bewegen. (Ook met een rollator?)                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Snoeren zijn weggewerkt zodat ik er niet over kan struikelen.                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Het vloerkleed in de kamer kan niet gemakkelijk verschuiven. (Ook niet met een rollator?)        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik kan snel en eenvoudig de verlichting aandoen.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik kan gemakkelijk de gordijnen openen en sluiten.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik kan de zonwering van binnenuit eenvoudig bedienen.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| De vloer is stroef genoeg zodat ik niet snel kan uitglijden.                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - De vloer is glad genoeg om met een rollator te rijden.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| De spullen die ik in de woonkamer bewaar zijn gemakkelijk te pakken zonder bukken of een trapje. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## Slaapkamer

Ja Nee

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Ik kan bij het bedlampje zonder ver te hoeven strekken.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Het bedlampje geeft voldoende licht als ik 's nachts uit bed moet.                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - In ieder geval om naar de lichtschaakelaar van het plafondlicht te komen?                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mijn bed is hoog genoeg zodat ik er gemakkelijk in en uit kan stappen.                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik kan 's nachts veilig het toilet bereiken zonder eerst een stuk door het donker te moeten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik kan gemakkelijk de gordijnen openen en sluiten.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Naast het bed is er voldoende ruimte om vrij te kunnen bewegen.                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Ook voor zorgverleners en hulpdiensten?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik heb een kleedje naast het bed maar deze verschuift niet gemakkelijk.                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er staat niet teveel in de slaapkamer wat in de weg staat in het donker.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Keuken

Ja Nee

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Ik hoef in de keuken meestal niet hoog te reiken om iets uit de kastjes te pakken.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik hoef meestal niet te bukken om iets uit de kastjes te pakken.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik hoef in kastjes niet vaak eerst andere dingen eruit te halen om dat te pakken wat ik nodig heb.    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| De keukenladen zijn voorzien van verdeelbakken/vakken.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik heb een kleedje in mijn keuken, maar deze verschuift niet gemakkelijk door een stroeve ondergrond. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik kan gemakkelijk iets opvegen of opnemen als ik wat heb laten vallen of gemorst heb.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik kan de kraan met één hand bedienen.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er is voldoende verlichting op het aanrecht/keukenblad en het fornuis.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| De afstand tussen de keuken en de plek waar ik eet is niet groot.                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Toilet en badkamer

Ja Nee

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Ik kan op het toilet eenvoudig gaan zitten en weer opstaan.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| De toiletbril is stevig aan de toiletpot bevestigd en wiebelt of verschuift niet.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik kan mijzelf veilig staande houden op het toilet.                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik kan de toiletrol vervangen zonder ver te reiken.                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik kan gemakkelijk bij de toiletborstel als ik deze nodig heb.                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik kan ergens steun aan vinden bij uit- en aankleden.                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Deuren (sloten) van toilet en badkamer kunnen ook van buitenaf eenvoudig geopend worden.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| De vloertegels van toilet en badkamer zijn niet te glad.                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bodem van bad en/of douche is niet glad.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Toilet- en badmatjes hebben een stroeve ondergrond zodat ze niet gemakkelijk verschuiven. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Ik heb voldoende steun bij het in- en uitstappen in bad of douche.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik heb voldoende steun in het bad of de douche.                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik heb een aparte douche en hoef niet in bad te douchen.                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er is een thermostatische mengkraan in bad en/of douche.                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik kan de badkamer goed ventileren zodat ik niet onwel word door warmte en stoom. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### Algemeen in huis en gewoontes

Ja Nee

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Ik kan snel de telefoon opnemen of de deur openen. (Ook als ik op een andere etage ben?)                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik neem de tijd om de telefoon op te nemen als ik gebeld word, of om naar de voordeur te gaan als de bel gaat. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik loop altijd rustig (zonder haast) naar bijvoorbeeld de keuken of het toilet.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik gebruik een stevige huishoudtrap (geen stoel of kruk) als ik iets wil pakken wat hoog ligt.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik besteed voldoende aandacht aan het goed neerzetten van een trap of ladder als ik die gebruik.               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik kan in huis gemakkelijk over de drempels lopen of stappen. (Ook met een rollator?)                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik kan schoonmaakkusjes doen waarbij ik zo min mogelijk een trap nodig heb.                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik neem de tijd om wakker te worden voor ik uit bed stap.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik doe altijd eerst het licht aan voor ik uit bed stap.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik vermijd 's nachts het gebruik van de trap.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik ruim losse spullen in de tuin (gereedschap of tuinafval) direct op.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik draag buiten stevig schoeisel.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ik overweeg bij winters weer of ik echt de straat op moet.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### U heeft de lijst ingevuld. Wat nu?

Bekijk op welke vragen u 'nee' heeft geantwoord. Dit zijn de aandachtspunten waarmee u aan de slag kunt om uw huis (nog) veiliger te maken. Op [www.laatjenietvallen.nl](http://www.laatjenietvallen.nl) krijgt u hiervoor voldoende tips. Veel kunt u snel en eenvoudig zelf aanpassen. Lukt dat niet, vraag dan hulp aan familie, vrienden of burens, of informeer bij een 'Huis van de Wijk' bij u in de buurt of zij u naar vrijwilligers kunnen verwijzen.