



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 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 krijgt u hiervoor voldoende tips. Veel kunt u snel en eenvoudig zelf aanpassen. Lukt dat niet, vraag dan hulp aan familie, vrienden of bureu. Ook kunt u de hulp van een ergotherapeut inschakelen. U kunt dit zelf doen, maar u kunt ook uw huisarts vragen om een verwijzing.