

Is uw woning veilig genoeg om het risico op vallen in huis zo klein mogelijk te maken? Met deze checklist kunt u elke ruimte in huis kritisch bekijken op veiligheid. Een groen omljnd hokje is veilig. Een rood omljnd hokje verdient aandacht. Is een vraag niet van toepassing op uw woonsituatie, dan kruist u niets aan. Het gaat niet om het geven van een 'goed' antwoord. Uw veiligheid in huis staat voorop, dus wees kritisch en eerlijk bij het beantwoorden. Op www.laatjenietvallen.nl leest u alles over hoe u uw woning veiliger kunt maken.

Hal, gang en overloop

Ja Nee

Kan de deurmat gemakkelijk verschuiven? (Bijvoorbeeld door een rollator?)

Kan ik de post pakken zonder te bukken?

Liggen er losse kledjes of lopers?

Zijn er obstakels waar ik omheen moet manoeuvreren? (Bijvoorbeeld met een rollator?)

Staat er een losstaande kapstok in de hal of gang?

Is de verlichting fel genoeg?

Kan ik gemakkelijk bij de lichtsakelaar zonder eerst het donker in te moeten?

Trap

Ja Nee

Zijn de traptreden glad?

Ligt er een traploper op de trap?

Moet ik de trap gebruiken om 's nachts naar het toilet te gaan?

Is het trapgat goed verlicht?

Zijn de traptreden goed zichtbaar, ook als het licht aan is?

Kan ik gemakkelijk bij de lichtsakelaar zonder eerst het donker in te moeten?

Kan ik mij stevig vasthouden op de trap? (Zit de trapleuning goed vast?)

– Kan ik mij eventueel vasthouden aan een tweede trapleuning?

Staat er een obstakel onder aan de trap?

Woonkamer

Ja Nee

Kan ik mij vrij door de woonkamer bewegen? (Ook met een rollator?)

Zijn snoeren weggewerkt zodat ik er niet over kan struikelen?

Ligt er een los vloerkleed in de kamer?

Kan ik snel en eenvoudig de verlichting aandoen?

Kan ik gemakkelijk de gordijnen openen en sluiten?

Kan ik de zonwering van binnenuit eenvoudig bedienen?

Ja Nee

Is de vloer stroef genoeg zodat ik niet snel kan uitglijden?

– Is de vloer glad genoeg om met een rollator te rijden?

Zijn spullen die ik in de woonkamer bewaar gemakkelijk te pakken zonder bukken of een trapje?

Slaapkamer

Ja Nee

Kan ik bij het bedlampje zonder ver te strekken?

Geeft het bedlampje voldoende licht als ik 's nachts uit bed moet?

– Of in ieder geval voldoende om naar de lichtsakelaar van het plafondlicht te komen?

Is mijn bed hoog genoeg zodat ik er gemakkelijk in en uit kan stappen?

Kan ik 's nachts veilig het toilet bereiken zonder eerst een stuk door het donker te moeten?

Kan ik gemakkelijk de gordijnen openen en sluiten?

Is er naast bed voldoende ruimte om vrij te kunnen bewegen?

– Ook voor zorgverleners en hulpdiensten?

Ligt er een los kledingstuk naast het bed?

Staan er spullen in de slaapkamer die in de weg staan in het donker?

Keuken

Ja Nee

Moet ik vaak hoog reiken om iets uit de kastjes te pakken?

Moet ik vaak bukken om iets uit de kastjes te pakken?

Moet ik in de kastjes vaak eerst andere dingen eruit halen om datgene te pakken wat ik nodig heb?

Zijn de keukenladen voorzien van verdeelbakken/vakken?

Ligt er een los kledingstuk in de keuken?

Kan ik gemakkelijk iets opvegen of opnemen als ik wat heb laten vallen of gemorst heb?

Kan ik de kraan met één hand bedienen?

Is er voldoende verlichting op het aanrecht/keukenblad en het fornuis?

Is de afstand tussen de keuken en de plek waar ik eet relatief groot?

Toilet en badkamer

Ja Nee

Kan ik gemakkelijk op het toilet gaan zitten en weer opstaan?

Wiebelt of schuift de toiletbril?

Kan ik mijzelf veilig staande houden op het toilet?

Moet ik ver reiken om de toiletrol te vervangen?

Kan ik gemakkelijk bij de toiletborstel als ik deze nodig heb?

	Ja	Nee
Kan ik ergens steun aan vinden bij het aan- en uitkleden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kunnen de deuren (sloten) van toilet en badkamer ook van buitenaf eenvoudig geopend worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zijn de tegels van toilet en badkamer erg glad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Is de badbodem of douchebak glad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liggen er losse toilet- en badmatjes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb ik voldoende steun bij het in- en uitstappen in bad of douche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb ik voldoende steun in het bad of de douche? Bijvoorbeeld door een beugel of stang?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moet ik douchen in een bad? (Ik heb geen apart douche)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Is er een thermostatische mengkraan in bad en/of douche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kan ik de badkamer goed ventileren zodat ik niet onwel wordt door warmte en stoom?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Algemeen in huis en gewoontes

	Ja	Nee
Kan ik snel de telefoon opnemen of de deur openen? (Ook als ik op een andere etage ben?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neem ik 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"/>
Loop ik altijd rustig (zonder haast) naar bijvoorbeeld de keuken of het toilet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gebruik ik een stevige huishoudtrap (geen stoel of kruk) als ik iets wil pakken wat hoog ligt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zet ik een trap of ladder altijd goed en stevig neer als ik die gebruik?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kan ik in huis gemakkelijk over de drempels lopen of stappen? (Ook met een rollator?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kan ik schoonmaakklusjes doen waarbij ik zo min mogelijk een trap nodig heb?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neem ik de tijd om wakker te worden voor ik uit bed stap?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doe ik altijd eerst het licht aan voor ik uit bed stap?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vermijd ik 's nachts het gebruik van de trap?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruim ik losse spullen in de tuin (gereedschap of tuinafval) altijd direct op?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Draag ik buiten altijd stevig schoeisel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Overweeg ik bij winters weer of ik echt de straat op moet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

U heeft de lijst ingevuld. Wat nu?

Door het beantwoorden van de vragen ziet u bij de rode hokjes waar de aandachtspunten liggen hoe u uw huis (nog) veiliger maakt. Op www.laatjenietvallen.nl krijgt u hiervoor 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.

Ook kunt u de hulp van een ergotherapeut inschakelen. U kunt dit zelf doen, maar ook via een verwijzing van uw huisarts. Een ergotherapeut helpt u om dagelijkse handelingen en bezigheden (weer) mogelijk te



Laat je niet vallen

Checklist voor een veilig huis

maken zodat u zo lang mogelijk zelfstandig kunt blijven. Hierbij wordt gekeken naar u als persoon, uw omgeving en activiteiten. Samen met u kijkt de ergotherapeut waar voor u 'knelpunten' liggen en hoe deze opgelost kunnen worden. Ergotherapie wordt voor 10 uur per jaar vergoed vanuit het basispakket van uw zorgverzekering. Extra uren worden vanuit een aanvullende verzekering vergoed. Op www.zorgwijzer.nl/vergoeding/ergotherapie kunt u terecht voor een overzicht per zorgverzekeraar.