

## CHECKLIST 1: VOORKOM DAT U THUIS VALT

Ontdek hoe veilig u thuis bent en verklein het risico op een val. Doorloop alle vragen uit de checklist. Staat er een pijl achter uw antwoord, lees dan de bijbehorende actie en pak het risico direct aan. Twijfelt u of u met 'ja' of 'nee' moet antwoorden, lees dan altijd het actiepunt.

### VRAGEN

Hebt u drempels of opstapjes in huis?

JA   
NEE

### ACTIEPUNTEN

Haal alle drempels weg. Als dat niet kan, zorg er dan voor dat de randen van de drempels afgeschuind zijn. Monteer bij opstapjes een goed aansluitende schuine plank. Dat verkleint de kans op struikelen.

Staat er op elke verdieping een telefoon?

JA   
NEE

Ga nooit rennen als u gebeld wordt. Zet op elke verdieping een telefoon neer. Lukt dat niet, draag dan een draadloos toestel bij u.

Hebt u een intercomsysteem?

JA   
NEE

Via de intercom kunt u laten weten dat u eraan komt. U weet ook meteen wie er voor de deur staat. Sommige telefoons zijn ook als intercom te gebruiken, verkrijgbaar bij elektro speciaalzaken en telefoonwinkels.

Liggen er losse kleedjes in huis?

JA   
NEE

Haal alle kleedjes weg. Wilt u dit niet? Zorg dan dat er een goede antislip-laag onder zit of plaats een antislipmat. Ze zijn te koop bij de bouwmarkt.

Zijn uw stoelen, bank, bed en WC-pot hoog, zodat u makkelijk kunt opstaan?

JA   
NEE

Kies voor meubilair en sanitair met een hoge zit. Armleuningen geven extra steun bij het opstaan en gaan zitten. Bij de thuiszorgwinkel kunt u klossen aanschaffen om uw bed te verhogen.

Hebt u een huishoudtrap met beugel en gebruikt u die ook?

JA   
NEE

Als u iets moet pakken dat hoog ligt, gebruik dan nooit een stoel of kruk. Gebruik altijd een stevige huishoudtrap met een beugel waaraan u zich vast kunt houden.

Staan de keuken en woonkamer vol met meubels en andere spullen?

JA   
NEE

Als u een paar meubelstukken weghaalt, loopt u minder kans zich te stoten of te struikelen. Ruim losse spullen altijd zo snel mogelijk op.

Liggen er losse kabels in huis?

JA   
NEE

Werk kabels zoveel mogelijk weg. Gebruik daarvoor kabelclips of snoer-goten. Ze zijn verkrijgbaar bij de bouwmarkt.

Liggen er losse spullen op de trap?

JA   
NEE

Haal alle dingen die op de trap liggen weg. Zelfs over een klein papiertje kunt u makkelijk uitglijden en vallen. Neem niet teveel spullen mee de trap op en af, houd altijd één hand vrij om de leuning vast te houden.

## VRAGEN *vervolg checklist 1: Voorkom dat u thuis valt*

## ACTIEPUNTEN

Hebt u trapleuningen aan beide kanten van de trap?

JA   
NEE

U bent een stuk veiliger als er aan twee kanten van de trap een leuning is. Is het aan een van beide kanten onmogelijk om een leuning te plaatsen, kies dan voor handgrepen die u extra steun geven.

Stapt u direct uit bed als u wakker wordt?

JA   
NEE

Sta niet te snel op, ga eerst even rustig zitten. Rek en strek om uw spieren wakker te maken. Is het donker? Doe dan eerst het licht aan voordat u door de kamer loopt.

Is de WC dicht bij uw bed en is de route naar de WC goed verlicht?

JA   
NEE

Zorg voor goede verlichting op weg naar de WC en doe rustig aan. Is het net te ver, van uw bed naar de WC? Overweeg dan een posteel die u naast het bed kunt zetten.

Zijn de vloeren in de badkamer en de WC voorzien van een antisliplaag?

JA   
NEE

Kies bij nieuwbouw of verbouwing voor antisliptegels. Op bestaande tegelvloeren, de douchebak en het bad gebruikt u een speciale coating of antislipstickers, verkrijgbaar bij de bouwmarkt.

Zitten er goede steunen in de badkamer en de WC?

JA   
NEE

Het bad in- en uitstappen is riskant. Overweeg of u het bad kunt vervangen door een douche. Er zijn ook beugels die op de badrand en de muren geplaatst kunnen worden. Voor steun tijdens het wassen en afdrogen zijn er zitjes die u aan de muur kunt bevestigen. U koopt ze bij bouwmarkt, thuiszorgwinkel of sanitairspecialist.

Zijn er hoogteverschillen of ongelijke tegels in uw tuin?

JA   
NEE

Zorg voor een vloer die helemaal vlak is. Verwijder ongelijke tegels en afstapjes. Als u uw terras vrijhoudt van algen, mos en losse bladeren, is de kans kleiner dat u uitglijdt.

Draagt u stevige schoenen met een goed profiel?

JA   
NEE

Kies voor stevig schoeisel met een lage hak en een stroeve zool. Kunt u wel een steuntje gebruiken of verliest u wel eens uw evenwicht? Gebruik dan een rollator.

Een veiligheidsadviseur bij u in de buurt kan uw huis uitgebreid controleren. Informeer hiernaar bij uw lokale welzijnsinstantie of bij seniorenorganisatie KBO ([www.kbo.nl](http://www.kbo.nl)).

### notities:

Klussendiensten kunnen mensen inschakelen om allerlei klusjes te doen, bijvoorbeeld het plaatsen van handgrepen en het vastzetten van snoeren. Vraag ernaar bij de Stichting Welzijn Ouderen of uw gemeente.

Voor meer informatie over het voorkomen van een val kunt u terecht bij VeiligheidNL. Kijk op [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl) of bel 020 - 511 45 11.

(meer ruimte voor notities achterin deze brochure)