

Checklijst om uw veiligheid thuis te testen

Veel valpartijen vinden in de woning plaats. Loop de woning eens door en controleer vloeren, trappen, badkamer etc. op ongelijkmatigheden. U kunt dit doen door deze lijst te downloaden en daarna in te vullen.

Test de veiligheid bij u thuis. Zet een v van “veilig” in elk rondje, waar de tekst klopt met de situatie bij u thuis.

Huiskamer

- In de kamer staan de spullen niet te dicht op elkaar, zodat er voldoende loopruimte is en u zich niet steeds stoot of struikelt.
- Alle meubels zijn goed stabiel; erop leunen of steun zoeken gaat zonder verschuiven of kantelen.
- De luie stoelen zijn niet te diep, zodat opstaan weinig moeite kost.
- Er liggen geen losse kleden op de grond, waarover u kunt struikelen of uitglijden.
- De vloer is voldoende stroef, zodat uitglijden niet kan.
- De telefoon staat op een gemakkelijk bereikbare plaats.
- Op de grond liggen geen losse snoeren, waarover u kunt struikelen of uitglijden.

Keuken

- De dingen, die u vaak nodig heeft, staan op grijphoogte.
- De spullen in de provisiekast of kelder zijn zonder rekken en bukken te pakken.
- De vloer is stroef, ook als er water is gemorst.
- De keukenkastjes sluiten goed, zodat u zich er niet aan stoot.

Gang en trap

- Gang en trap zijn goed verlicht.
- Er liggen geen obstakels in de gang.
- Er liggen geen spullen op de trap.
- De trap is stroef.
- De vloerbedekking op de trap zit goed vast; de eventuele traptreden ook.
- De trap heeft aan beide zijden een solide leuning.
- Bij de laatste treden (boven- en onderaan de trap) zit een extra handgreep.

Slaapkamer

- Het bed is voldoende hoog, zodat opstaan geen problemen geeft.
- Er liggen geen losse kleedjes, waarover u kunt struikelen of uitglijden.
- Er is een lichtknopje bij het bed, zodat opstaan in het donker niet nodig is.

Badkamer en toilet

- Er is voldoende ruimte om te wenden en te keren.
- Er zijn handgrepen aangebracht als dit nodig is (steun bij het bad, de douche en het toilet, zoals een douchebeugel).
- Er zijn veiligheidsmaatregelen genomen, zodat uitglijden onder de douche of in het bad niet mogelijk is (antislipstickers of tegels, douche of badmat).
- De matjes zijn voorzien van een antislip-laag.
- De deur is ook vanaf de buitenzijde te ontgrendelen.
- Alle verbindingen zitten vast, lampen worden met een schakelaar bediend.
- Over de hoge rand van het bad of de douche stappen geeft geen problemen.

Rondom het huis

- De stoep en het straatje naar de voordeur zijn vlak. Er liggen geen losse tegels en er steken geen tegels uit.
- Er is een goede verlichting op plaatsen waar dit nodig is.
- De stoep en het straatje zijn niet begroeid met mos of overwoekerd met onkruid.

Algemeen

- In huis is een veilige huishoudtrap aanwezig (stevig, stabiel, antislip en met een steunbeugel).
- Elektrische apparaten en snoeren zijn goed onderhouden.
- Zowel in de huiskamer, de slaapkamer als de badkamer is er een telefoon (de telefoon kan natuurlijk ook draadloos zijn).

In geval van nood

- Voor het geval er iets misgaat, zijn er afspraken gemaakt met burens, kinderen of huisgenoten.
- In geval van nood is er hulp via de telefooncirkel of een alarmeringssysteem.

Hoeveel veilige v's kreeg uw huis?

Tel het aantal v's bij elkaar en bekijk hieronder hoe veilig uw huis is. Pas waar mogelijk de v's aan in uw huis.

28-37 v's: Heel goed. Maar bedenk nog niet: "Mij kan niets gebeuren". Blijf op uw hoede.

18-28 v's: Goed. Blijf op uw hoede. Kan het nog beter? Ga na hoe uw huis "heel goed" kan worden.

9-18 v's: Matig. U loopt meer risico, dan nodig is. Verbetering op enkele punten is geen overbodige luxe.

0-9 v's: Slecht. In uw huis is het oppassen geblazen. Verbetering is op tal van punten noodzakelijk. Wacht hier niet te lang mee!

Bron: <https://www.amc.nl/web/Zorg/Patient/Afspraak-op-de-polikliniek/Polikliniek-Geriatrie-Ouderengeneeskunde/Patientenfolders/Valpreventie-bij-ouderen.-Wat-kunt-u-zelf-doen.htm>

