

Controlelijst Test uw eigen veiligheid

Alle elektriciteitsnoeren zijn langs de plint weggewerkt.

Losliggende snoeren leveren struikelgevaar op. Gebruik (zelfklevende) kabelclips, een snoer- of een kabelgoot om snoeren bijvoorbeeld op de plint vast te maken. U vindt deze producten bij doe-het-zelfzaken. Werk losliggende snoeren niet weg onder het vloerkleed! Hierdoor kan kortsluiting ontstaan.

Er is overal voldoende loopruimte in huis.

Wanneer u overal voldoende loopruimte in huis heeft, is de kans op vallen kleiner.

Er is overal ruim voldoende licht.

Veel ongevallen gebeuren in het donker, met name bij het nachtelijk toiletbezoek. Een lampje op uw nachtkastje, dat u vanuit uw bed aan kunt doen, zorgt ervoor dat u niet in het donker door uw slaapkamer (en verder) hoeft te lopen. Er zijn ook lampjes met een schemersensor die vanzelf aan- en uitgaan als het donker of nacht wordt. Ze zijn er ook met een sensor die reageert op beweging. Bij een warenhuis en verlichtingsspeciaalzaak kunt u deze aanschaffen.

De stoep en/of het balkon zijn steeds vrij van bladeren en mos.

Over bladeren en mos op de stoep en/of het balkon kunt u uitglijden, wat vaak ernstige gevolgen heeft. Houdt ze daarom vrij van bladeren en mos.

U heeft bij de voordeur een opstapje waar u over zou kunnen struikelen.

Over een opstapje kunt u struikelen. Het is dan ook beter dit opstapje af te (laten) schuiven. U kunt ook een handgreep plaatsen.

U kunt uw buitendeur gemakkelijk open en dicht maken.

Bij brand is het van levensbelang dat u snel uit uw huis kunt vluchten. Daarom is het ook heel belangrijk om een vaste plek voor uw huissleutels te hebben, zodat u deze ook in een panieksituatie snel kunt vinden.

Op de stoep liggen stoeptegels die uitsteken.

Over uitstekende stoeptegels kunt u gemakkelijk struikelen. De gemeente kan de stoeptegels vlak laten leggen. Kijk in uw gemeentegids waar u deze klachten kunt melden.

De trap is goed verlicht.

Het is belangrijk dat de trap gelijkmatig verlicht is, zodat u niet in de schaduw loopt. Dit geldt met name voor het afdalen. Tevens is het van belang dat u niet rechtstreeks in de lichtbron kan kijken. Hierdoor kan verblinding optreden.

Controlelijst Test uw eigen veiligheid

De vloeren zijn glad.

Om een glibberige situatie in de badkamer te voorkomen, dient de vloer stroef te zijn, ook als die nat is. U kunt dit doen door: de bestaande vloer te vervangen door stroeve tegels; de bestaande tegels enigszins te etsen, waardoor ze stroever worden; een antislip coating (toplaag) aan te brengen. Deze anti-slipmaterialen zijn te verkrijgen bij warenhuizen, doe-het-zelfzaken, woninginrichters en winkels met huishoudelijke artikelen.

Uw traptreden zijn voldoende stroef.

Zorg ervoor dat de oppervlakte van de treden voldoende stroef is om uitglijden en vallen te voorkomen. Een goede bekleding van de trap is een dunne, soepele, stroeve vloerbedekking over de volledige breedte van de trap, geplakt tegen de optrede en op de aantrede. Een woninginrichter kan u hierin adviseren.

Alle trapleuningen zitten stevig vast.

Het is prettig wanneer u zich op de trap goed kunt vasthouden. De trapleuning moet dan wel goed vastzitten! Met een trapleuning aan beide zijden van de trap is er altijd een leuning beschikbaar aan de kant van de vrije hand als men iets draagt.

Losse vloerkleedjes zijn van anti-slip voorzien of weggehaald.

Losse kleedjes of kleden op (gladde) vloeren kunnen glij- of struikelpartijen veroorzaken, vaak met ernstige gevolgen. De beste oplossing is om alle losse kleden te verwijderen. Een andere oplossing is het gebruik van anti-slip producten: deurmatten met een anti-slip rug, anti-slip ondermatten of anti-slip strips. Deze anti-slipmaterialen zijn te verkrijgen bij warenhuizen, doe-het-zelfzaken, woninginrichters en winkels met huishoudelijke artikelen.

U heeft uw drempels verwijderd of de kanten afgeschuind.

Om struikelen over drempels te voorkomen kunt u de opstaande randen afschuinen, waardoor uw voet niet meer zo makkelijk achter de drempel blijft haken. Ook kunt u de drempels verwijderen. Om eventuele tocht te weren kunt u vervolgens een tochtprofiel onder de deur plaatsen. Een tochtprofiel is te verkrijgen bij de doe-het-zelfzaak.

In de badkamer is antislip aangebracht (vloer, douche en bad).

In de badkamer kan water, eventueel in combinatie met zeep, uitglijden veroorzaken. Een oplossing zijn de diverse anti-slip materialen. In de doucheruimte of badkuip kunt u anti-slip stickers of een rubberen anti-slip bad- of douchematten aanbrengen. Onder de gewone badkamer- en toiletmatten kunt u anti-slip ondermatten of anti-slip strips aanbrengen, zodat de matten niet gaan glijden.

Controlelijst Test uw eigen veiligheid

Deze anti-slipmaterialen zijn te verkrijgen bij warenhuizen, doe-het-zelfzaken, woninginrichters en winkels met huishoudelijke artikelen.

U kunt probleemloos in en uit uw bad/douche stappen.

Het in en uit uw bad of douche stappen kan gemakkelijker en veiliger worden door de plaatsing en het gebruik van handgrepen. Met behulp van een badbeugel (een beugel die aan de muur bij het bad wordt gemaakt) kunt u zich goed vasthouden bij het in en uit bad stappen. Met een badplank vermijdt u het in en uit het bad klauteren. U gaat op de badplank zitten en zwaait uw benen over de badrand heen, waarbij u eventueel gebruik maakt van een handgreep. Deze producten zijn verkrijgbaar bij doe-het-zelfzaken, sanitairspeciaalzaken en de thuiszorgwinkel.

U heeft een haak om hoge klampaampjes te bedienen.

Voor het openen en sluiten van hoge klampaampjes zijn diverse mechanieken op de markt. Wanneer u deze op een goed bereikbare plaats aanbrengt kunt u de klampaampjes op een gemakkelijke wijze bedienen, zonder ergens op te hoeven klimmen. U kunt hiervoor terecht bij een winkel voor ijzerwaren.

U slaapt in een verhoogd bed of een seniorenbed.

Een seniorenbed is hoger, wat het in en uit bed stappen een stuk makkelijker maakt. Voor een seniorenbed kunt u terecht bij een beddenspecialzaak. Een bestaand bed kan worden verhoogd met zogenaamde bedverhogers, verkrijgbaar bij de thuiszorgwinkel. Deze bedverhogers worden onder de poten van uw bed geplaatst en zorgen ervoor dat uw bed een comfortabele hoogte krijgt.

U heeft handgrepen bij de douche en het toilet.

Het in en uit uw bad of douche stappen kan gemakkelijker en veiliger worden door de plaatsing en het gebruik van handgrepen. Bij het gaan zitten op en het opstaan van het toilet kunnen een handgreep of armsteun(en) de nodige hulp bieden. Deze producten zijn verkrijgbaar bij doe-het-zelfzaken, sanitairspeciaalzaken en de thuiszorgwinkel.

U heeft 'schoonmaakgereedschap' met extra lange steel om niet te hoeven bukken.

Wanneer het bukken wat lastiger wordt, is 'schoonmaakgereedschap' met extra lange steel een uitkomst. Met een stoffer en blik met lange steel kunt u wat opvegen zonder te hoeven bukken. En als u de vloer doet met een vloermop of 'dweil op een steel', dan hoeft u niet meer te knielen of te bukken bij het dweilen. Bovendien zijn deze vaak voorzien van een handig uitwringmechanisme, zodat u ook daarvoor niet meer door de knieën hoeft.

Controlelijst Test uw eigen veiligheid

Door uw stofzuigerstang te verlengen met een los tussenstuk kunt u rechtop staan tijdens het stofzuigen, wat minder belastend is voor uw rug. Een uitschuifbare ramenlapper is handig bij het schoonmaken van de ramen. Deze producten zijn te koop bij winkels met huishoudelijke artikelen en warenhuizen.

U heeft een verhoogd toilet.

Een hogere toiletpot is prettiger bij het gaan zitten en gemakkelijker bij het opstaan ervan. Er zijn toiletputten die 5 en 10 cm hoger zijn dan de standaard hoogte. Een bestaande toiletput kan hoger worden gemaakt door middel van een toiletverhoger. Verhoogde toiletputten zijn verkrijgbaar bij doe-het-zelfzaken, sanitairspecialzaken en de thuiszorgwinkel.

De deur van uw toilet en badkamer kunnen van buitenaf geopend worden.

Wanneer u uw toilet of badkamer op slot hebt gedaan en er gebeurt iets waarvoor hulp van buiten nodig is, dan kan men er niet bij zonder deuren open te breken. Belangrijk is daarom dat de deur van buitenaf geopend kan worden. U kunt ook de deur van het slot laten, zodat de deur altijd van buitenaf geopend kan worden.

U heeft deurklinken met teruggebogen handvat, zodat uw mouw niet blijft haken.

Wanneer u achter de deurkruk blijft hangen, bijvoorbeeld met een mouw, kunt u uw evenwicht verliezen en vallen. Deurkrukken met een omgebogen vorm kunnen de kans op blijven haken aanzienlijk verminderen. U kunt deze aanschaffen bij doe-het-zelfzaken.

U heeft een goedzittende stoel met armleuningen, waar u gemakkelijk uit op kunt staan.

Uit een stoel met een hogere zithoogte (ca. 45 cm) kunt u makkelijker opstaan en gaan zitten. Bovendien ontziet u hierdoor uw knieën en uw rug. Met stoelverhogers, die onder de poten van de stoel worden geplaatst, kan een bestaande stoel op een prettige hoogte worden gebracht. Wanneer de stoel voorzien is van armleggers, wordt het opstaan en gaan zitten nog makkelijker. Seniorenstoelen zijn verkrijgbaar bij meubelspecialzaken. Stoelverhogers bij de thuiszorgwinkel.

U gebruikt medicijnen in overleg met uw huisarts.

Een goede afstemming van uw medicatie is heel belangrijk. Sommige medicijnen mogen bijvoorbeeld niet met elkaar gecombineerd worden. Overleg regelmatig met uw huisarts of u de juiste medicijnen slikt en of alle medicijnen nog nodig zijn!

Controlelijst Test uw eigen veiligheid

U kent de bijwerkingen van uw medicijnen.

Er is een hele reeks bijwerkingen waarmee u geconfronteerd kunt worden, hetgeen ook voor uw omgeving vervelend kan zijn. Zo kunt u last hebben van hoofdpijn, spierpijn en spierverslapping, vermoeidheid, een leeg gevoel, een 'katergevoel', duizeligheid, somberheid, depressiviteit en onverschilligheid. De bijsluiter geeft hier meer informatie over. Naarmate men ouder wordt, blijven medicijnen langer in het lichaam en heeft u dus langer en meer last van de bijwerkingen.

U neemt uw medicijnen juist in.

Het verkeerd of niet verantwoord gebruiken van medicijnen kan leiden tot problemen. Met een medicijnverdeeldoos kunt u uw medicijnen goed verdelen en bovendien zien of u ze al heeft ingenomen. Medicijnverdeeldozen zijn verkrijgbaar bij de apotheek en de thuiszorgwinkel.

U gebruikt af en toe slaaptabletten of pillen tegen zenuwachtigheid of gespannenheid.

Slaap- en kalmeringsmiddelen beïnvloeden het reactievermogen, meestal zonder dat u daar erg in heeft. Ze veroorzaken sufheid, slappere spieren, problemen met concentratie en coördinatie en soms wazig zien. Deze bijwerkingen moeten niet onderschat worden! Als gevolg van deze bijwerkingen vallen jaarlijks honderden mensen waarbij ze hun heup of andere botten breken en gebeuren er ongelukken in het verkeer. Het is dan ook van belang dat u deze medicatie in goed overleg met uw huisarts gebruikt.

U controleert regelmatig de inhoud van uw medicijnkastje op de houdbaarheidsdatum.

Het verkeerd of niet verantwoord gebruiken van medicijnen kan leiden tot problemen. Controleer daarom regelmatig of uw medicijnen nog goed zijn (houdbaarheid).

U eet gevarieerd.

Het is belangrijk om gevarieerd te eten, zodat u de juiste voedingsmiddelen, vitamines en mineralen binnen krijgt. Op die manier blijft uw lichamelijke gezondheid goed op peil.

U krijgt voldoende lichaamsbeweging 5 dagen per week 30 minuten.

Fit en lenig zijn, het hebben van spierkracht en snel kunnen reageren spelen een grote rol bij het voorkomen van ongevallen. Door minstens 5 dagen per week te bewegen, het liefst een half uur per dag, kunt u ervoor zorgen dat u fit blijft. Overigens hoeft het niet een half uur achter elkaar te zijn. Ook 3 x 10 minuten verspreid over de dag is genoeg om fit te blijven.

Controlelijst Test uw eigen veiligheid

Bewegen kunt u ook doen tijdens uw dagelijkse bezigheden: neem wat vaker de trap, loop een bushalte verder als u toch op de bus moet wachten en fiets of loop naar de supermarkt. En klussen in huis en tuinieren zijn ook vormen van 'bewegen'! Ook wanneer u chronisch ziek bent, is het van belang om binnen uw eigen mogelijkheden te blijven bewegen.

U gebruikt een stevige huishoudtrap, met beugel.

Een goede keukentrap is het meest geschikte en veilige hulpmiddel, mits hij stevig staat, anti-slip ribbels op de treden heeft en anti-slip onder de poten. Tevens moet de keukentrap een beugel hebben van minstens 60 cm bij grotere/hogere trappen (en een spreid-standbeveiliging). De scharnieren mogen niet van kunststof zijn. Goede huishoudtrappen zijn verkrijgbaar bij warenhuizen, doe-het-zelfzaken en winkels voor huishoudelijke artikelen.

U staat wel eens op een krukje of stoel om iets te pakken.

Als iets te hoog ligt wordt vaak de dichtstbijzijnde stoel of kruk gepakt om er bij te klimmen. Dat is gevaarlijk. U kunt beter een goede keukentrap nemen of een opstapje, dat stabiel, stevig en groot genoeg is.

U heeft fietstassen of een karretje voor uw boodschappen.

Fietsen met een tas aan uw stuur is, zeker wanneer deze vol boodschappen zit, erg gevaarlijk. Een zeer eenvoudige oplossing voor het vervoeren van boodschappen op de fiets is het gebruik van één of bij voorkeur twee fietstassen. Deze worden bevestigd aan uw bagagedrager, waar het gewicht u minder last bezorgt dan aan het stuur.

U heeft zware en veelgebruikte spullen op een gemakkelijk bereikbare plek staan.

Wanneer u zware en/of veel gebruikte spullen op een gemakkelijk bereikbare plek heeft staan, voorkomt u dat u ver moet reiken of diep moet bukken.

Soms liggen er spullen op de traptreden.

Zorg dat de trap altijd vrij is van spullen, zoals bijvoorbeeld boeken, tijdschriften of schoenen. Plaats indien mogelijk een klein kastje bij de trap waarin men de spullen legt die naar boven of naar beneden moeten.

Er wordt wel eens gerend op de trap.

Door te rennen kunt u sneller struikelen of vallen. Loop daarom rustig de trap op en af.

Controlelijst Test uw eigen veiligheid

Uw schoorsteen wordt minstens eenmaal per jaar geveegd.

U doet er goed aan uw schoorsteen minstens één keer per jaar en voor het stookseizoen te laten vegen.

Uw CV / geiser wordt eenmaal per jaar gecontroleerd en schoongemaakt.

Het is aan te raden om uw CV / geiser eenmaal per jaar schoon te laten maken. Sluit hiervoor een onderhoudscontract af met een installatiebedrijf. Voor huurwoningen is dit de taak van de verhuurder.

De ruimte waar uw CV hangt is goed geventileerd.

Zorg voor een goede ventilatie in de ruimte. Een CV moet altijd een directe afvoer naar buiten hebben!

U maakt regelmatig het filter van uw afzuigkap schoon.

Het rooster van de afzuigkap moet regelmatig vetvrij worden gemaakt. Dan werkt de afzuigkap veel beter en bovendien is de kans van vuuroverslag bij vlam in de pan kleiner.

U laat uw apparatuur wel eens stand-by staan.

Apparaten alleen stand-by laten staan als u er voor korte tijd geen gebruik van maakt en als u thuis bent.

U gebruikt verdeelkasten om meer apparaten op één stopcontact aan te sluiten.

Het aansluiten van teveel apparaten op één wandcontactdoos kan overbelasting veroorzaken. Hierdoor ontstaat (overmatige) warmteontwikkeling, dat brand tot gevolg kan hebben.

Er liggen bij u snoeren onder het tapijt.

Snoeren onder het tapijt kunnen beschadigen, waardoor er kortsluiting en vervolgens brand kan ontstaan. Maak losliggende snoeren vast op bijvoorbeeld de plint met (zelfklevende) kabelclips, een snoer- of een kabelgoot. Deze zijn te verkrijgen bij een doe-het-zelfzaak.

U laat brandende kaarsen en waxinelichtjes af en toe onbeheerd staan.

Brandende kaarsen en waxinelichtjes kunnen omvallen, een gordijn dat dicht in de buurt hangt kan in brand vliegen, kortom: er kan van alles gebeuren wanneer u niet in de buurt bent.

Controlelijst Test uw eigen veiligheid

U heeft een rookmelder.

U moet minimaal één rookmelder ophangen in de gang of hal tussen keuken en woon- en slaapvertrekken. Heeft uw huis meerdere verdiepingen, dan ook nog op elke etage en de zolder één ophangen. In geval van brand wordt u hiermee op tijd gewaarschuwd. Een rookmelder is te verkrijgen bij een doe-het-zelfzaak.

U oefent uw vluchtplan regelmatig met uw huisgenoten.

Een vluchtplan is een plan dat iedereen kent om in geval van brand het huis tijdig te verlaten. Dit vluchtplan moet u regelmatig oefenen om te zien of het werkt en of er misschien iets aan uw situatie veranderd is.

Uw vluchtroute in huis is vrij van obstakels (fiets, kratjes, et cetera).

Zorg dat uw vluchtroute vrij is van fietsen, kratjes, et cetera.

Uw deuren zijn snel te openen en uw sleutels hangen op een vaste plek.

Een vaste plek voor uw huissleutels is van levensbelang. Het komt vaak genoeg voor dat mensen een brandend huis te laat kunnen ontvluchten, omdat de deuren zijn afgesloten en de sleutels in de paniek onvindbaar zijn!

U rookt soms in bed.

Rook nooit in bed; een brandende sigaret kan uw bed snel in brand zetten als u in slaap valt.

U rolt verlengsnoeren helemaal uit bij gebruik.

Rol verlengsnoeren altijd helemaal uit. Ongerold worden ze te warm, wat brand tot gevolg kan hebben.

U heeft een aardlekschakelaar.

Een aardlekschakelaar schakelt de stroom uit wanneer er storing in het elektrische systeem ontstaat.

U laat uw gasapparaten jaarlijks schoonmaken.

Laat uw gasapparaten eenmaal per jaar schoonmaken. Sluit hiervoor een onderhoudscontract af met een installatiebedrijf. Voor huurwoningen is dit de taak van de verhuurder. Zorg wel voor toegang in uw woning!

U heeft een lijstje met alarmnummers bij de telefoon liggen.

Zorg dat u belangrijke telefoonnummers bij de hand heeft. Denk hierbij aan het alarmnummer 1-1-2, het nummer van de huisarts en bijvoorbeeld van burens of familie die u kunt waarschuwen bij een noodgeval.

Controlelijst Test uw eigen veiligheid

U heeft uzelf opgegeven voor een telefooncirkel of een alarmeringssysteem.

Door middel van een telefooncirkel of een sociaal alarmeringssysteem kunt u altijd contact opnemen met anderen. Alarmeringssystemen zijn er in diverse uitvoeringen. Wanneer u de alarmeringsknop bij u draagt in de vorm van een medaillon of een armband kunt u altijd iemand bereiken, waar u zich ook in huis bevindt en wat er ook gebeurt.

U heeft goede afspraken met uw burens of familie voor het geval er iets misgaat.

Geef familie, burens of vrienden een sleutel van uw woning. Zij kunnen, in geval van nood, hiermee altijd naar binnen.