

CHECKLIST VOOR EEN VEILIG HUIS

Zorg dat je eigen omgeving veilig is. Om je hierbij te helpen hebben wij een checklist voor je gemaakt. Op die manier kun je zelf een check in je huis doen en bepalen hoe veilig je eigen leefomgeving is. Wellicht kun je met wat kleine aanpassingen je eigen omgeving nog wat veiliger maken en problemen voorkomen.

SLAAPKAMER(S)

- Zorg voor een telefoon en lamp dichtbij je bed. Een lamp die aangaat op aanraking of geluid is gemakkelijk in gebruik
- Zorg dat het bed laag genoeg is zodat je je voeten plat op de grond kunt zetten wanneer je op de rand zit. Een harde(re) matras kan helpen bij het opstaan
- Zorg dat er geen meubilair op je route staat naar het toilet en de deur
- Zorg dat er geen losse bedrading of kabels aanwezig zijn
- Zorg dat vloerkleden en vloerbedekking geheel glad liggen en niet kunnen verplaatsen (antislip)

BADKAMER(S)

- Zorg voor verlichting 's nachts
- Voorkom gladde vloeren en overweeg tegels met een structuur (antislip)
- Zorg voor een gelijke vloer zonder drempels en opstapjes
- Wanneer je ervaart dat je toilet te laag is kun je een verhoogde zitting overwegen
- Installeer eventueel handgrepen of wandbeugels in de douche, het bad en op het toilet
- Installeer antislipmatten in het bad en de douche
- Zorg voor voldoende ruimte in je badkamer. Tip: zorg dat de deur naar buiten toe open draait

KEUKEN

- Zorg dat je veelgebruikte artikelen opbergt op een plek waar je er gemakkelijk bij kunt
- Houd een stevig opstapkrukje bij de hand zodat je goed bij de spullen kunt die in de hoge kastjes zijn opgeborgen
- Plaats een goedwerkende brandmelder in de keuken
- Zorg dat er in geval van nood een brandblusser in de buurt van de keuken aanwezig is
- Zorg ook hier voor goede verlichting
- Haal losse matjes en kleden weg

TRAPPEN

- Zorg voor lichtknoppen boven-, en onderaan de trap
- Zorg voor een goed verlichte trap
- Installeer (bij voorkeur) aan beide kanten een trapleuning
- Leg geen losse spullen/rommel op de trap
- Zorg dat de trapbekleding strak is bevestigd
- Indien je de mogelijkheid hebt, zorg dan voor diepe traptreden, deze zijn veiliger

VOOR EN IN HET GEHELE HUIS

- Zorg dat er geen losse bedrading of kabels aanwezig zijn
- Zorg dat er geen losse onderdelen en rommel op de grond ligt
- Zorg ervoor dat je het licht van een kamer van buitenaf aan kunt doen
- Alle vloerbedekking en kleden moeten geheel plat liggen, met aan de onderkant een anti slip bevestigd
- Wanneer drempels gevaar opleveren, probeer ze dan te vervangen voor lagere drempels

De checklist voor een veilig huis is gemaakt door Gezond Oud. Onze missie: Zoveel mogelijk mensen helpen gezond en gelukkig oud te worden door ze een sportprogramma te bieden dat bij ze past.

Kijk eens op www.gezondoud.nl wat we allemaal doen!



Esther Zoetmulder