



# Veiligheid thuis

## Checklist



Wist u dat iedere 6 minuten een senior op de Spoedeisende Hulp belandt door een val in de eigen woning? Juist thuis, waar mensen zich het meest veilig voelen, lopen zij het grootste risico op een ongeluk. De meeste valpartijen gaan gepaard met letsels zoals breuken of wonden. De wens van senioren om langer, vitaal en veilig thuis te blijven wonen, kan daarmee in gevaar komen. Met eenvoudige maatregelen kunt u de woning veiliger maken. Gebruik daarom deze checklist om risicovolle situaties thuis in kaart te brengen.

## Entree/voortuin



Is de stoep of oprit vlak betegeld en makkelijk begaanbaar? (1)

Bestaat het risico dat de senior begint te dwalen? (2)

Is de deurbel goed hoorbaar? (3)

Is er voldoende verlichting, met name 's nachts? (4)

Is de trap naar de bovenverdieping voorzien van de juiste leuning? (5)

Zijn de traptreden in goede staat en goed begaanbaar voor de senior? Is de trap niet te steil? (6)

### Suggesties:

1. Overweeg om een stoep, loop- of tuinpad te laten repareren.
2. Adviseer om eventueel een schutting of hek om de tuin te plaatsen, om ervoor te zorgen dat een senior niet kan verdwalen. Plaats grotere bloempotten in de buurt van kleine openingen. Maak uitnodigende ruimtes, zoals een bankje of zitje waar een senior kan zitten en genieten van de tuin.
3. Adviseer om een apparaat te installeren zodat de deurbel een knipperlicht activeert. Zo ziet de senior wanneer er iemand aan de deur is.
4. Als er geen of slechte buitenverlichting is, adviseer dan om deze te laten installeren. Verlichting met een bewegingsmelder kan veel comfort en veiligheid bieden.
5. Adviseer om wankelende leuning te stabiliseren. Als deze ontbreken, adviseer dan om ten minste één en bij voorkeur twee leuning te monteren.
6. Goede trapleuning zijn een vereiste, vooral op plaatsen waar trappen steil zijn. Adviseer om beschadigde of gebroken traptreden en stoepen te laten repareren.

Opmerkingen





- Is de woonkamer goed toegankelijk en is er voldoende bewegingsruimte? (1)

---

- Zijn de meubels voldoende stevig en stabiel? (2)

---

- Kan de senior lichtschakelaars makkelijk bereiken en gebruiken? (3)

---

- Is er voldoende verlichting? (4)

---

- Vormen tapijten en elektrische snoeren een risico voor struikelen en vallen? (5)

---

- Is de vloer oneffen of zijn er obstakels? (6)

---

- Is de kamertemperatuur comfortabel en niet te warm of koud? (7)

---

- Kan de senior makkelijk opstaan vanuit stoelen en bankstel? (8)

---

- Zorgt weerkaatsing op de ramen ervoor dat er moeilijk doorheen gekeken kan worden? (9)

## Opmerkingen

## Suggesties:

1. Organisatie is de sleutel tot het voorkomen van rommel. Het is wellicht een goed moment om samen te bespreken hoe tot overzicht en een opgeruimde woonkamer te komen. Bespreek of er meubelstukken kunnen worden verplaatst of verwijderd.
2. Ga op de stoelen zitten om te zien of de armleuningen en poten stevig zijn. Onderzoek of er praktische oplossingen zijn of adviseer reparaties. Als de stoel te laag is, plaats eventueel een kussen op de zitting om deze te verhogen.
3. Monteer een lichtschakelaar met slimme sensoren of zoek naar andere opties. Soms kan men gemakkelijker toegang krijgen tot wandschakelaars of lampen door het meubilair te verplaatsen.
4. Bespreek de voordelen van extra verlichting.
5. Bespreek de conditie van de aanwezige kleden en tapijten. Wanneer deze slecht is adviseer alternatieven zoals een laagpolig tapijt of het verwijderen van losse kleden.
6. Bij kleine scheuren kunnen wat lijm of tapijtnietjes het probleem oplossen. Raadpleeg voor oneffen vloeren een doe-het-zelf-winkel of aannemer.
7. Stel de thermostaat in op een voor de senior aangename dag en nacht temperatuur.
8. Zorg ervoor dat de stoel stevig is en de juiste hoogte heeft en dat armleuningen goed ondersteunen.
9. Als het zicht belemmerd wordt door weerkaatsing in de ramen, adviseer dan, thermische gordijnen of zonneschermen. Bezoek eventueel samen een doe-het-zelf-winkel of een gordijnenwinkel voor meer informatie.





- Zijn de keukenkastjes op goede hoogte geplaatst zodat de keukenspullen makkelijk bereikbaar zijn? (1)

---

- Ligt er rommel op het aanrecht of in de hele keuken? Is de keukenvloer en de doorgang vrij toegankelijk? (2)

---

- Is de vloer glad? (3)

---

- Zijn gevaarlijke chemicaliën en schoonmaakmiddelen veilig opgeborgen? (4)

---

- Is er voldoende verlichting om maaltijden te bereiden? (5)

---

- Is de houdbaarheidsdatum van de producten in de koelkast en voorraadkast niet verstreken? (6)

---

- Is er een grote kans dat de senior zichzelf verwondt met een scherp voorwerp of brand veroorzaakt? (7)

---

- Zijn contactgegevens in het geval van een noodsituatie binnen handbereik? (8)

## Opmerkingen

## Suggesties:

1. Verplaats items naar de schappen die het dichtst bij het aanrecht zijn en die voor de senior goed bereikbaar zijn. Adviseer eventueel haken voor potten en pannen die veelvuldig worden gebruikt.
2. Een draaiplateau kan helpen bij het organiseren van voorwerpen op het aanrecht. Bespreek of het verplaatsen van de keukentafel, dicht bij het aanrecht, een oplossing is om meer werkruimte te creëren.
3. Moedig de senior aan om afval direct op te ruimen en niet op een natte vloer te lopen. Adviseer comfortabele schoenen die goed passen of sokken met een antislipzool. Bespreek de mogelijkheden om eventueel de vloer aan te passen zodat deze minder glad is.
4. Schoonmaakmiddelen kunnen een gezondheidsrisico vormen voor senioren, met name voor personen met de ziekte van Alzheimer of een andere vorm van dementie. Overweeg om deze op een veilige plaats of in afgesloten kasten op te bergen.
5. Adviseer om de lichtsterkte aan te passen. Er zijn verschillende opties voor de verlichting van het aanrecht. Neem indien gewenst contact op met een specialist op dit gebied.
6. Het eten van oud of bedorven voedsel vormt een direct gezondheidsrisico en kan bijvoorbeeld voedselvergiftiging veroorzaken. Wanneer een senior niet in staat is om zelf wekelijks de koelkast te controleren en bedorven producten, zoals vlees, eieren en melk weg te gooien, adviseer dan de nodige ondersteuning en hulp te organiseren. Home Instead Thuiservice adviseert u graag over de mogelijkheden.
7. Zorg ervoor dat er een werkende brandblusser aanwezig is. Als u zich zorgen maakt over de veiligheidssituatie in de keuken, bespreek de situatie en de oplossingen. Het verwijderen van gevaarlijke gebruiksvoorwerpen kan een eerste stap zijn.
8. De buitenkant van een koelkast is soms een goede plek voor de contactgegevens bij noodgevallen. Uiteraard in combinatie met andere plaatsen zoals een portemonnee of een speciale map.





- Leveren losliggende of gescheurde vloerbedekking/tapijten of kledjes struikelgevaar op? (1)

---

- Is de slaapkamer zodanig ingericht dat men een goede doorgang en voldoende bewegingsruimte heeft? (2)

---

- Zorgt de inrichting van de kamer en het meubilair voor voldoende ondersteuning indien dat nodig is? (3)

---

- Is er voldoende licht? (4)

---

- Is het bed niet te hoog of te laag? (5)

---

- Is er geen risico voor vallen of belemmering van de bewegingsruimte door losliggende elektrische snoeren? (6)

---

- Heeft de senior toegang tot een (mobiele) telefoon en is deze 's nachts goed bereikbaar? (7)

### Opmerkingen

### Suggesties:

1. Bespreek of de losse vloerkleden en tapijten verwijderd kunnen worden. Of gebruik tapijtape, antislip spray of ondertapijt om het tapijt vast te leggen op de vloer.
2. Mogelijk staat er teveel meubilair in de ruimte of is de kamer rommelig door kledingstukken, tijdschriften of andere zaken? Misschien is het ook een goed moment om samen de inhoud van de kasten en laden te bespreken zodat oude of overvloedige spullen opgeruimd kunnen worden.
3. Wanneer men het evenwicht verliest is het van belang om houvast te hebben. Beoordeel of het aanwezige meubilair hieraan voldoet. De stoelen moeten stevige poten en armleuningen hebben.
4. Nachtlampjes en automatische verlichting zijn een goede optie voor donkere kamers. Als de senior graag in bed leest of midden in de nacht een lampje aandoet om naar het toilet te gaan, zorg er dan voor dat de kamer en de gang voldoende verlicht zijn. Onderzoek de mogelijkheden van sensoren en automatische verlichting.
5. Als de senior op het bed zit en de knieën bevinden zich boven de heupen, dan is het bed te laag. Als de senior de voeten niet op de vloer kan plaatsen terwijl hij of zij op de rand van het bed zit, is het bed te hoog. Adviseer eventueel om het bedframe, het matras of boxspring aan te passen, bedklossen of een hoog/laagbed om de hoogte juist in te stellen.
6. Overweeg een stekkerdoos waarop meerdere kabels kunnen worden aangesloten op een voedingsbron. Gebruik verlengsnoeren om elektrische snoeren achter meubels te laten lopen.
7. Overweeg een draadloze of mobiele telefoon naast het bed. Als de senior geen (mobiele) telefoon in de kamer wil, bespreek de voordelen van een alarmsysteem. Op internet zijn systemen te vinden.



## Badkamer en douche



Is de vloer glad? Leveren aanwezige badmatten struikelgevaar op? (1)

Is er goede ondersteuning door handgrepen in de buurt van het bad, douche en toilet? (2)

Is het toilet op de juiste hoogte? (3)

Is het bad te hoog? (4)

Bestaat de kans dat het badwater te heet wordt? (5)

Wordt de persoonlijke hygiëne en verzorging moeilijker door mobiliteits- en gewrichtsproblemen van de senior? (6)

Worden de medicijnen op veilige wijze bewaard? (7)

### Suggesties:

1. Adviseer een rubberen mat of anti-uitglijdstickers in en naast de douche of het bad. Oriënteer u op passende oplossingen.
2. Losse handdoekrekken en douche/badgordijnrails worden soms gebruikt voor ondersteuning. Deze zijn daarvoor niet bedoeld. Handgrepen in de buurt van douche/bad en toilet helpen bij het voorkomen van valpartijen en andere ongelukken. En bieden veilige ondersteuning.
3. Opstaan vanaf een te lage toiletpot vergroot het risico op vallen. Adviseer een verhoogde toiletbril of een hoge toiletpot te monteren.
4. Als het bad te hoog is, adviseer een veilige verhoging. Zoek online of bij een winkel die medische voorzieningen verkoopt naar diverse opties.
5. Adviseer de waterthermostaat onder 50 °C te zetten, zodat het water in de douche en wastafel geen gevaarlijke of oncomfortabele niveaus overschrijdt. Men kan ook de warm- en koudwaterkranen duidelijk labelen op max. 40 °C
6. Wanneer de persoonlijke hygiëne veiligheidsrisico's met zich meebrengt en de onafhankelijkheid en het welzijn van de senior bedreigen kunt u overwegen om hulp en ondersteuning in te schakelen. Home Instead Thuiservice kan u hierbij adviseren.
7. Zorg ervoor dat medicijnen worden opgeslagen in lades of kasten die gemakkelijk te bereiken zijn. Als de lade of kast te hoog is, kan het voor de senior problematisch zijn het juiste voorwerp te pakken. Als de lade te laag is kunnen problemen ontstaan met het bukken. Overweeg een medicijndoosje dat op een goed verlicht badkamermeubel of plank kan worden geplaatst.

### Opmerkingen





- Is er 's nachts voldoende verlichting? (1)

---

- Heeft de senior 's nachts moeite met het vinden van het toilet? (2)

---

- Is er een werkende rookmelder en koolmonoxidemelder aanwezig? (3)

### Suggesties:

1. Nachtverlichting is een ideale oplossing voor donkere ruimtes. Online vindt u verschillende verlichtingen en mogelijkheden, zoals sensoren. Lichtslangen zijn ook een goede optie voor de ruimte of doorgang die de badkamer en slaapkamer verbindt.
2. Sommige senioren, met name mensen met de ziekte van Alzheimer of een andere vorm van dementie, kunnen 's nachts verward zijn en moeite ervaren om de badkamer te vinden. Nachtlampen helpen daarbij. Ook een (aanvullende) mantelzorger die bijvoorbeeld 's nachts beschikbaar is, kan ervoor zorgen dat de senior veilig is. Home Instead Thuiservice informeert u graag over de mogelijkheden.
3. Installeer één keer per jaar nieuwe batterijen in de rookmelder. Kies een vaste datum, bijvoorbeeld wanneer de zomertijd begint, en zorg ervoor dat alle batterijen van de rookmelders worden vervangen. Het Nationaal Brandweer Documentatie Centrum raadt aan om de batterijen van koolstofmonoxide- en rookmelders te vervangen volgens de aanbevelingen van de fabrikant.

Opmerkingen



## Wasruimte/Kelder



- Zijn de trappen voldoende verlicht? (1)

---

- Heeft de trap stevige leuning? (2)

---

- Zijn de treden te steil of glad? (3)

---

- Ligt er rommel op de trap? (4)

---

- Is de vloer van de wasruimte schoon en niet glad? (5)

---

- Worden de wasmiddelen goed opgeborgen en zijn de flacons of pakken niet te zwaar om te tillen? (6)

---

- Moet het wasgoed (met wasmanden) de trap op en af worden gedragen? (7)

### Suggesties:

1. Adviseer om de lichtsterkte tot een juist niveau aan te passen en voeg indien nodig plafondverlichting en/of wandverlichting toe.
2. Adviseer om over de gehele lengte van de trapwand een leuning te monteren. Ideaal is een leuning aan beide zijden. Stel voor om contact op te nemen met een aannemer.
3. Adviseer om zelfklevende trapmatten of een tapijtloper aan te brengen
4. Als trappen een verzamelplek voor schoenen en losse spullen worden, verwijder deze dan en berg deze op in een kast.
5. Moedig de senior aan om losliggende spullen op te ruimen en in de wasruimte schoenen of sokken met antislipzolen te dragen.
6. Verdeel wasmiddelen in kleinere flacons, of pakken/dozen.
7. Indien mogelijk, verplaats wasgoed naar het belangrijkste woongedeelte. Of adviseer om extra hulp te organiseren, ter ondersteuning bij huishoudelijke taken waarmee de senior moeite heeft. Home Instead Thuiservice adviseert u hier graag bij.

Opmerkingen







Is de garage veilig? (1)

Zijn elektrische gereedschappen en eventuele chemicaliën veilig opgeborgen? (2)

Wordt het afval in de daartoe bestemde afvalcontainers opgeborgen? (3)

Is de trap in de garage voorzien van veilige leuningen? (4)

### Suggesties:

1. Veel senioren zijn bang voor inbrekers. Dit kan terecht een reden tot ongerustheid zijn. Herinner de senior eraan om altijd de garage- of schuurdeur op slot te doen. Als de garage of schuur een aparte buitendeur heeft, moet deze ook worden afgesloten.
2. Elektrisch gereedschap en giftige chemicaliën kunnen dodelijk zijn, met name voor personen met dementie, omdat zij niet meer weten hoe deze veilig kunnen worden gebruikt. Als u zich zorgen maakt, verwijder deze producten dan uit de garage/schuur of bewaar deze voorwerpen in een afgesloten kast zodat een familielid of vriend kan helpen.
3. Zorg ervoor dat er voldoende afvalcontainers beschikbaar zijn waarin het afval kan worden weggegooid. Bewaar afval buiten de garage of schuur om te voorkomen dat het insecten en muizen aantrekt. Zorg ervoor dat de senior hulp krijgt om de containers aan de straat te zetten.
4. Net zoals elders moet ook de trap in een garage tenminste één stevige reling hebben. Twee is beter.

Opmerkingen

Bezoek onze website voor informatie over langer veilig en onafhankelijk thuis wonen, ook wanneer het als gevolg van het ouder worden moeilijker wordt: [www.homeinstead.nl](http://www.homeinstead.nl)



Deze checklist wordt verstrekt om het bewustzijn over mogelijke veiligheidsproblemen thuis te verhogen en maatregelen te kunnen treffen om risico's te verkleinen.

Home Instead Thuiservice is niet aansprakelijk voor de gevolgen van de maatregelen die zijn getroffen op basis van de informatie van deze checklist.

Deze checklist is eigendom van Home Instead Thuiservice.

**homeinstead.nl**



Elke Home Instead Thuiservice franchise is in onafhankelijk eigendom en operationeel zelfstandig.

© 2021 Home Instead Thuiservice

