



Lang Leve Thuis! Check

Dé check om langer zelfstandig
thuis te blijven wonen

Samenvatting

Met de Lang Leve Thuis! Check maakt u uw eigen woning of die van een ander een stuk veiliger. Elke zes minuten belandt iemand van 65 jaar of ouder op de Spoedeisende Hulp na een val. Het grootste deel van deze ongevallen, meer dan 90%, komt voor in of rondom het huis. Veelvoorkomend letsel na een val is een botbreuk, een fractuur of verwondingen.

Om langer en veilig zelfstandig te blijven wonen, is deze checklist ontwikkeld als hulpmiddel. Aan de hand van de checklist worden de meest risicovolle situaties thuis systematisch doorlopen. Daarmee wordt thuis wonen een stuk veiliger en eenvoudiger.

Samen met een expert

Liever samen met een expert door uw huis lopen? Of advies na het zelf invullen? Neem dan contact op met Hello 24/7. We staan elke werkdag voor u klaar van 09.00 – 17.00 uur, telefonisch op 085 80 85 222 of per email op vrAGEN@hello247.nl. Stuur u ons liever een berichtje per Whatsapp? Scan dan met de camera van uw telefoon de QR-code rechts.

Scenario 1: Een val op weg naar de WC

Niets is zo onmisbaar thuis als het toilet. Dagelijks spenderen we er gemiddeld twintig minuten. Daarom is het wel zo prettig als uw toilet, maar ook de weg daarnaartoe, zo veilig mogelijk zijn. Vul onderstaande checklist in voor uw pad naar het toilet.

Het begin van uw route naar het toilet:	<input type="radio"/> Woonkamer <input type="radio"/> Slaapkamer <input type="radio"/> Anders, _____
Welke ruimtes passeert u naar het toilet:	<input type="radio"/> Woonkamer <input type="radio"/> Gang <input type="radio"/> Keuken <input type="radio"/> Slaapkamer <input type="radio"/> Anders, _____ Afhankelijk van wat u heeft aangevinkt, kunt u deze ruimtes in de volgende vragen controleren.
Woonkamer <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Het pad is overal breed genoeg om te passeren<input type="radio"/> Meubels die gepasseerd worden, staan stevig vast en kunnen gebruikt worden voor steun<input type="radio"/> Lichtschakelaars zijn eenvoudig toegankelijk en bruikbaar<input type="radio"/> Er is voldoende verlichting als het donker is<input type="radio"/> Geen losliggende snoeren of obstakels<input type="radio"/> Tapijtjes en/of kledjes liggen voldoende vast en verschuiven en/of krullen niet<input type="radio"/> De vloer is voldoende stroef en/of er wordt schoeisel met extra grip gedragen	<p>Tip: Zorg ervoor dat er altijd minstens 90 cm breed een pad vrij is om vrij te kunnen bewegen. Zodat u in geval van nood makkelijk de kamer zou kunnen verlaten zonder dat u daarvoor langs obstakels moet</p> <p>Tip: Zorg ervoor dat u altijd makkelijk bij het lichtknopje kunt en dat u bijvoorbeeld niet hoeft te bukken of op uw tenen moet gaan staan om een lamp aan/uit te doen</p> <p>Tip: Zorg ervoor dat kabels altijd netjes weggewerkt zijn langs de muren zodat u hier niet over kunt vallen.</p> <p>Opmerkingen:</p>

<p>Gang</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Het pad is overal breed genoeg om te passeren <input type="radio"/> Lichtschakelaars zijn eenvoudig toegankelijk en bruikbaar <input type="radio"/> Er is voldoende verlichting als het donker is <input type="radio"/> Meubels die gepasseerd worden, staan stevig vast en kunnen gebruikt worden voor steun <input type="radio"/> Tapijtjes en/of kleedjes liggen voldoende vast en verschuiven en/of krullen niet 	<p>Tip: U kunt lichtschakelaars beter zichtbaar maken in het donker doormiddel van een glow in the dark sticker.</p> <p>Tip: Zorg ervoor dat er geen onnodige obstakels in de gang liggen. Zoals rondslingerende schoenen, jassen, tassen.</p> <p>Opmerkingen:</p>
<p>Keuken</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Het pad is overal breed genoeg om te passeren <input type="radio"/> Meubels die gepasseerd worden, staan stevig vast en kunnen gebruikt worden voor steun <input type="radio"/> Lichtschakelaars zijn eenvoudig toegankelijk en bruikbaar <input type="radio"/> Er is voldoende verlichting als het donker is <input type="radio"/> Geen losliggende snoeren of obstakels <input type="radio"/> Tapijtjes en/of kleedjes liggen voldoende vast en verschuiven en/of krullen niet <input type="radio"/> De vloer is voldoende stroef en/of er wordt schoeisel met extra grip gedragen 	<p>Tip: Zorg dat u niet per ongeluk tegen het gasfornuis aanloopt, om te voorkomen dat u per ongeluk het gas opendraait.</p> <p>Tip: Zorg dat u losliggende obstakels verwijdert, waarover u zou kunnen struikelen of uzelf zou kunnen verwonden.</p> <p>Opmerkingen:</p>
<p>Slaapkamer</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Rondom het bed is voldoende ruimte om te passeren en te manoeuvreren <input type="radio"/> Meubels die gepasseerd worden, staan stevig vast en kunnen gebruikt worden voor steun <input type="radio"/> Lichtschakelaars zijn eenvoudig toegankelijk en bruikbaar 	<p>Tip: Zorg dat er altijd voldoende ruimte is rondom het bed, mocht u in geval van nood snel de kamer moeten verlaten</p> <p>Tip: Zorg ervoor dat u in de kamer een klein lampje hebt wat u aan kunt doen als u naar de wc gaat. Van te fel licht kunt u later niet meer snel in slaap komen.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Er is voldoende verlichting als het donker is <input type="radio"/> Geen losliggende snoeren of obstakels <input type="radio"/> Tapijtjes en/of kleedjes liggen voldoende vast en verschuiven en/of krullen niet <input type="radio"/> De vloer is voldoende stroef en/of er wordt schoeisel met extra grip gedragen 	<p>Tip: heeft u in geval van nood een telefoon of alarmknop voorhanden?</p> <p>Opmerkingen:</p>
<p>Toilet/badkamer</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Rondom het toilet is voldoende ruimte om te passeren en te manoeuvreren <input type="radio"/> Er is voldoende houvast bij het toilet om weer te kunnen opstaan <input type="radio"/> Meubels die gepasseerd worden, staan stevig vast en kunnen gebruikt worden voor steun <input type="radio"/> Lichtschakelaars zijn eenvoudig toegankelijk en bruikbaar <input type="radio"/> Er is voldoende verlichting als het donker is <input type="radio"/> Geen losliggende snoeren of obstakels <input type="radio"/> Badmatten liggen voldoende vast en verschuiven en/of krullen niet <input type="radio"/> De vloer is voldoende stroef en/of er wordt schoeisel met extra grip gedragen 	<p>Tip: Zorg dat u goede houvast heeft als u op het toilet gaat zitten. Denk hierbij aan een muurbeugel.</p> <p>Tip: Zorg dat uw toilet van de juiste hoogte is zodat u ook weer makkelijk overeind komt. Denk hierbij aan een toiletverhoger</p> <p>Tip: Zorg dat uw lichtschakelaars goed te bereiken zijn en zichtbaar zijn in het donker. Denk hierbij aan glow in the dark stickers.</p> <p>Opmerkingen:</p>

Scenario 2: Van de trap vallen

Bijna elk huis heeft ze wel: trappen. Vaak minimaal één, meestal al snel twee. Woont u in een bungalow-woning? Dan kunt u dit scenario overslaan.

Welk soort trap is uw keldertrap:	<input type="radio"/> Vaste trap <input type="radio"/> Ladder <input type="radio"/> Vlizotrap <input type="radio"/> Anders, _____
Welk soort trap is uw trap naar de eerste etage:	<input type="radio"/> Vaste trap <input type="radio"/> Ladder <input type="radio"/> Vlizotrap <input type="radio"/> Anders, _____
Welk soort trap is uw trap naar de zolder:	<input type="radio"/> Vaste trap <input type="radio"/> Ladder <input type="radio"/> Vlizotrap <input type="radio"/> Anders, _____ Afhankelijk van wat u heeft aangevinkt, kunt u deze trappen in de volgende vragen controleren.
Vaste trap <input type="radio"/> De trap is voorzien van goede, stevige leuning <input type="radio"/> De traptreden zijn stevig en in goede staat <input type="radio"/> Het oppervlak van de traptreden is stroef genoeg om niet uit te glijden <input type="radio"/> De traptreden zijn breed en diep genoeg om de voet goed op te zetten <input type="radio"/> De trap is niet te steil om tegenop te lopen <input type="radio"/> Er liggen geen obstakels op de trap <input type="radio"/> De trap is overdag en 's avonds voldoende verlicht	Tip: Heeft u voldoende grip op de trap? Als u een gladde trap heeft waar u vaak op sokken naar beneden komt, dan kan het handig zijn om antislip strips te plaatsen zodat de kans op vallen aanzienlijk wordt verkleind. Opmerkingen:

<p>Ladder</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> De trap is voorzien van goede, stevige leuning <input type="radio"/> De traptreden zijn stevig en in goede staat <input type="radio"/> Het oppervlak van de traptreden is stroef genoeg om niet uit te glijden <input type="radio"/> De trap is niet te steil om tegenop te lopen <input type="radio"/> De trap is overdag en 's avonds voldoende verlicht 	<p>Tip: Zorg ervoor dat u voldoende houvast heeft doormiddel van stevige leuning, het liefst zelfs aan beide kanten.</p> <p>Opmerkingen:</p>
<p>Vlizostrap</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> De trap is eenvoudig in- en uit te schuiven <input type="radio"/> De trap staat stevig als deze is uitgeschoven en wankelt niet <input type="radio"/> De traptreden zijn stevig en in goede staat <input type="radio"/> Het oppervlak van de traptreden is stroef genoeg om niet uit te glijden <input type="radio"/> De trap is niet te steil om tegenop te lopen <input type="radio"/> De trap is overdag en 's avonds voldoende verlicht 	<p>Tip: Zorg ervoor dat de trap altijd volledig uitgeklaapt is, voordat u erop gaat staan.</p> <p>Tip: Voor uw eigen veiligheid is het verstandiger om achteruit van deze trap naar beneden te gaan.</p> <p>Opmerkingen:</p>

Scenario 3: Veilig koken

Een keuken hebben we allemaal. Hoewel het soort gebruik en de intensiteit van het gebruik verschilt per persoon, is het belangrijk dat de keuken veilig toegankelijk is. Zo blijft zelfstandig koken aantrekkelijk en dat staat aan de basis van gezond oud worden.

<p>Welk soort fornuis heeft u:</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Gasfornuis<input type="radio"/> Elektrische kookplaten<input type="radio"/> Inductie<input type="radio"/> Anders, _____ <p>Afhankelijk van wat u heeft aangevinkt, kunt u deze onderdelen in de volgende vragen controleren.</p>
<p>Gasfornuis</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Er is voldoende afstand tussen het gasfornuis en brandbare materialen<input type="radio"/> De knoppen van het gasfornuis zijn beveiligd om te voorkomen dat de gaspitten per ongeluk worden ontstoken	<p>Tip: Zorg ervoor dat u geen brandbare producten in de buurt van het gasfornuis laat liggen. Denk hierbij aan theedoek/keukenrol</p> <p>Opmerkingen:</p>
<p>Elektrische kookplaten / Inductie</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Er is voldoende afstand tussen het gasfornuis en brandbare materialen<input type="radio"/> De kookplaat bevat een indicator om aan te geven dat deze nog warm is na het koken<input type="radio"/> De bekabeling van de kookplaat is veilig weggewerkt, zodat deze niet kan smelten of tot valpartijen kan leiden	<p>Tip: Leg na het gebruik van de kookplaat nooit brandbare spullen op een kookplaat aangezien deze lang warm blijft en dus nog altijd voor gevaar kan zorgen.</p> <p>Opmerkingen:</p>
<p>Vallen en uitglijden in de keuken</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> De keukenvloer wordt niet glad als deze nat wordt<input type="radio"/> Er staan geen obstakels in de keuken, zoals een bezem of dweil	<p>Tip: Zorg ervoor dat u viezigheid (vet/olie/etensresten) altijd gelijk van de vloer verwijdert voordat het in de vloer trekt en u gevaarlijke gladde plekken krijgt.</p> <p>Opmerkingen:</p>

<ul style="list-style-type: none"> ○ Na een val zijn er weer manieren om op te staan, zoals een handvat, muurbeugel of krukje 	
<p>Keuken algemeen</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Spullen die dagelijks gebruikt worden liggen op een plek die makkelijk voorhanden is, zonder bukken of op een trapje staan ○ De keuken is overdag en 's avonds voldoende verlicht ○ Scherpe messen en voorwerpen zijn veilig opgeborgen op eenvoudig bereikbare plekken ○ Keukengerei is in goede staat en vormt tijdens gebruik geen risico op verwondingen ○ De keuken is voorzien van brandwerende oplossingen, zoals een brandblusser, branddeken en rookmelder 	<p>Tip: Als u dagelijkse producten op de juiste hoogte legt, verkleint u de kans op vallen, omdat u niet hoeft te bukken of op een krukje hoeft te gaan staan.</p> <p>Tip: Zorg dat u aanrecht voldoende verlichting heeft zodat u zichzelf niet kunt verwonden tijdens het snijden of koken.</p> <p>Tip: Zorg ervoor dat u tenminste 1 van de 3 genoemde brandwerende middelen in huis heeft.</p> <p>Opmerkingen</p>

Scenario 4: Douchen zonder vallen

Binnenshuis is de badkamer de plaats die het minst veilig is. In veel gevallen is een badkamer ingericht op stijl en luxe en is er weinig tot geen rekening gehouden met de veiligheid. Gladde badkamertegels, een veel te hoge instap en weinig bewegingsvrijheid: ze kunnen tot ellendige valpartijen in de badkamer leiden. Doordachte aanpassingen in de badkamer kunnen voor een veilige situatie zorgen.

<p>Struikelgevaar vloer</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> De vloer van de badkamer is stroef<input type="radio"/> Bij een natte vloer wordt de vloer niet glad<input type="radio"/> Badmatten of kleedjes veroorzaken geen struikelgevaar	<p>Tip: Tip: Zorg ervoor dat er voldoende grip is op de vloer van de badkamer. Al helemaal als deze nat is. Dit zou u kunnen voorkomen door badmatten/anti-slipmatten, maar houdt er rekening mee dat u daarover ook zou kunnen struikelen</p>
<p>Ondersteuning</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> De douche of het bad zijn voorzien van ondersteuning, zoals een douchestoel of muurbeugel<input type="radio"/> De WC is voorzien van een muurbeugel, om opstaan te vergemakkelijken<input type="radio"/> Er is een krukje of stoeltje vrij en beschikbaar om op te zitten bij eventuele duizeligheid	<p>Tip: Zorg ervoor dat er voldoende ondersteuning is in de badkamer zodat u de kans om te vallen zo klein mogelijk maakt.</p> <p>Opmerkingen:</p>
<p>Juiste hoogte van toilet, bad en/of douche</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> De douche of het bad zijn eenvoudig om in te stappen<input type="radio"/> Er zijn geen hoge randen of slecht zichtbare randen aanwezig om in bad/douche te stappen<input type="radio"/> Het toilet hangt op de juiste hoogte om op te gaan zitten en eenvoudig weer op te staan	<p>Tip: Zorg ervoor dat ervoor dat faciliteiten in de badkamer op de juiste hoogte zijn. Als deze te laag zijn riskeert u een grotere kans dat u niet meer omhoog kunt komen.</p> <p>Opmerkingen:</p>

Scenario 5: Een toegankelijke tuin / entree

Het is misschien niet het eerste waar mensen aan denken bij valpreventie in huis. Maar ook rondom huis is de kans op vallen erg groot. Denk maar losliggende tegels of uitstekende takken waar u over kunt struikelen.

<p>Toegankelijkheid van het tuinpad</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> De bestrating van het tuinpad ligt goed vast, er steken geen tegels of andere zaken omhoog<input type="radio"/> Er lopen geen takken, wortels of andere voorwerpen over het tuinpad<input type="radio"/> Het pad is bladvrij in de herfst<input type="radio"/> De vuilcontainers zijn eenvoudig door de tuin te bewegen indien nodig<input type="radio"/> Het tuinpad is overdag en 's avonds goed verlicht	<p>Tip: Zorg ervoor dat uw tuinpad altijd vrij is van bladeren en viezigheid. Dit om vallen te voorkomen. Zorg er daarnaast voor dat de tegels gelijk en stevig vast liggen.</p> <p>Opmerkingen:</p>
<p>Toegang tot de voordeur</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> De voordeur is eenvoudig toegankelijk, zonder hoge opstappen of randen<input type="radio"/> Er staan geen bloembakken in de weg van de voordeur<input type="radio"/> Deurmatten zijn laag en liggen vast, zodat deze niet tot vallen kunnen leiden	<p>Tip: Zorg dat de weg naar de voordeur altijd vrij is van obstakels. Mocht er nood zijn kunt u niet nog snel dingen gaan verplaatsen.</p> <p>Opmerkingen:</p>
<p>Verlichting</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> De tuin is overdag en 's avonds voldoende verlicht<input type="radio"/> Er is voldoende verlichting bij de voordeur om sleutels te vinden en obstakels te zien	<p>Tip: Zorg ervoor dat u altijd voldoende verlichting heeft bij de voordeur. Zodat u ook in het donker kunt zien wie er voor de deur staat.</p> <p>Opmerkingen:</p>
<p>Binnenkomst</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Bij binnenkomst is er een handvat of voorwerp om vast te houden bij verlies van evenwicht	<p>Tip: Zorg ervoor dat u veilig over de drempel naar binnen kunt stappen zonder dat er gevaar bestaat dat u om zou kunnen vallen</p>

De deurpost is stevig genoeg om
aan vast te houden

Opmerkingen:

Scenario 6: persoonlijke en sociale veiligheid

Naast de verschillende scenario's waarin u zou kunnen vallen is het ook belangrijk om stil te staan bij een stukje persoonlijke veiligheid. Wie schakelt u in bij noodsituaties en zijn er mensen in de buurt waar u op terug kunt vallen mocht er iets met u gebeuren.

Noodsituatie <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> De woning kan bij een noodsituatie zelfstandig verlaten worden, zonder hulp van anderen (ook bij slechthoortheid of doofheid)<input type="radio"/> In noodgevallen liggen de contactgegevens van de juiste personen bij de hand of zijn ergens opgeslagen<input type="radio"/> Sleutels liggen op een vaste plek, om eenvoudig de woning te kunnen verlaten<input type="radio"/> Er zijn rook- en koolmonoxidemelders in het huis aanwezig	<p>Tip: Heeft u weleens nagedacht over wat moet u zou doen bij een noodsituatie, zoals brand. Bedenk een vluchtplan, realiseer waar uw spullen liggen en hoe u in verschillende situaties naar buiten kunt komen.</p> <p>Opmerkingen:</p>
Familiebanden <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Hulp in huis, ondersteuning en handelen-bij-nood zijn besproken met kinderen, burens of de omgeving<input type="radio"/> Er wonen contactpersonen in de buurt die beschikbaar zijn bij nood<input type="radio"/> Er zijn kinderen of familieleden beschikbaar om de zorg mee te delen en bij te springen	<p>Tip: Bespreek situaties met de familie. Vaak wil iedereen een steentje bijdragen, maar vinden ze het moeilijk om te bepalen wat ze kunnen doen. Een gesprek helpt daarbij om de taken te verdelen.</p> <p>Opmerkingen:</p>
Sociale contacten <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Er is goed contact met de burens<input type="radio"/> Het contact met anderen in de buurt is goed en er wordt een oogje in het zeil gehouden onderling	<p>Tip: Vraag de burens of ze af en toe een oogje in het zeil willen houden.</p> <p>Opmerkingen:</p>
Babbeltrucs <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> U bent op de hoogte van babbeltrucs en hoe deze	<p>Tip: Het is belangrijk om te weten wie er voor de deur staat, voor u deze opendoet. Ook als u opendoet, is het verstandig om een kierstandhouder te gebruiken zodat iemand niet zomaar binnen kan komen.</p>

<p>plaatsvinden, zodat u ze kunt herkennen en voorkomen</p> <ul style="list-style-type: none">○ De voordeur is voorzien van een kierstandhouder, zodat u de deur voor onbekenden niet direct helemaal hoeft te openen○ Het is mogelijk om door de deur te kijken wie er aanbelt, alvorens de deur open hoeft te worden gemaakt	<p>Overweeg eventueel een alarmknop, zodat u kunt alarmeren als iemand ongewenst binnenkomt.</p>
---	--