

# Checklist Veiligheid Thuis

Gebruik deze checklist voor uw alledaagse veiligheid en om eventuele omgevingsrisico's in te schatten.



## Algemeen

- Bespreek uw eventuele zorgplan met uw partner, familie en/of zorgverlener.
- Zoek iemand (met een auto) die u wil begeleiden naar afspraken.
- Bespreek uw medicatie met de huisarts en wat het effect is op uw balans;
- Zoek iemand waar u dagelijks even contact mee heeft.



## Alle Kamers

- Verwijder losse kleden of voorzie ze van een antislip-mat.
- Verplaats meubilair dat in de looproute staat.
- Bevestig losse kabels, bijvoorbeeld aan de muur.
- Breng goede verlichting aan met schakelaars die eenvoudig te bedienen zijn.
- Zorg dat uw telefoons ook vanaf de vloer goed te bereiken zijn.



## Trappen

- Verwijder losse spullen van de treden.
- Zorg boven- en onderaan de trap voor voldoende beweegruimte.
- Repareer los tapijt en losse hoeken.
- Bevestig een stevige leuning op de juiste hoogte. Liefst aan beide zijden.
- Installeer voldoende licht op de trap, dat zowel boven als beneden te bedienen is.



## Badkamer

- Zorg voor veilige, goed gemonteerde handgrepen bij toilet, douche en/of bad.
- Plaats een antislipmat in bad en/of douche.
- Installeer een nachtlampje bij de entree van de badkamer.
- Zorg voor een antislip-badmat op de vloer.
- Plaats eventueel een bad- of douchestoel.



## Slaapkamers

- Zorg dat er loopruimte vrij is van de slaapkamer naar de badkamer.
- Gebruik een comfortabele en stevige stoel als steun bij aan- en uitkleden.



## Keuken

- Plaats keukenspullen op makkelijke bereikbare plekken.
- Creëer een plaats waar u tijdens het koken kunt zitten.
- Repareer de vloer als deze scheuren, spleten of omgekrulde hoeken vertoont.



Right at Home Alphen a/d Rijn

T. 08 52 73 54 19

[www.rightathome.co.nl](http://www.rightathome.co.nl)