



## Checklisten campagne valpreventie

### Checklist Struikelen en Vallen

U kunt de checklist invullen door bij iedere vraag Ja (=veilig) of Nee (=onveilig) in te vullen. Wanneer een vraag niet op uw situatie van toepassing is, vult u Niet Van Toepassing (N.v.t.) in. Op de achterkant vindt u een toelichting bij de vragen in de checklist. Hier staat beschreven wat u kunt doen om de risico's op een privé-ongeval kleiner te maken.

		Ja	Nee	N.v.t.
1	Alle elektriciteitsnoeren zijn langs de plint weggewerkt.			
2	Er is overal voldoende loopruimte in huis.			
3	Er is overal ruim voldoende licht.			
4	De stoep en/of het balkon zijn steeds vrij van bladeren en mos.			
5	U heeft bij de voordeur geen opstapje waarover u kunt struikelen.			
6	Op de stoep steken geen stoeptegels uit.			
7	De trap is goed verlicht.			
8	De vloeren zijn niet glad.			
9	Uw traptreden zijn voldoende stroef			
10	Alle trapeuningen zitten stevig vast.			
11	Losse vloerkleedjes zijn van anti-slip voorzien of weggehaald.			
12	U heeft uw drempels verwijderd of de kanten afgeschuind.			
13	U heeft deurklinken met teruggebogen handvat, zodat uw mouw niet blijft haken.			
14	U haast zich niet op de trap.			



## Checklisten campagne valpreventie

### Toelichting

1	Over losliggende snoeren kunt u struikelen. Met (zelfklevende) kabelclips of een snoer- of kabelgoot, kunt u snoeren op de plint vastmaken.
2	Als er voldoende loopruimte is, is de kans op vallen kleiner.
3	Zorg dat u alles goed kunt zien in huis, ook als het donker is (en u bijvoorbeeld 's nachts naar het toilet gaat). Handig zijn lampjes die automatisch aan gaan wanneer het donkerder wordt of wanneer er beweging is.
4	Bladeren en mos maken de stoep en/of het balkon glad. Hierdoor kunt u uitglijden. Houd ze daarom vrij van bladeren en mos.
5	Over een opstapje kunt u struikelen. Het is dan ook beter dit opstapje af te (laten) schuinen. U kunt ook een handgreep plaatsen.
6	Over uitstekende stoeptegels kunt u struikelen. De gemeente kan de stoeptegels vlak laten leggen. Kijk in uw gemeentegids waar u deze klachten kunt melden.
7	U kunt veilig de trap gebruiken als deze gelijkmatig verlicht is (u loopt niet in de schaduw) en wanneer u niet rechtstreeks in de lichtbron kijkt.
8	Om uitglijden in de badkamer te voorkomen, moet de vloer stroef zijn (ook als deze nat is). U kunt dit doen door de bestaande vloer te vervangen, de tegels te etsen of door een antislip coating (toplaag) aan te brengen. Dit geldt ook voor het bad en de douche.
9	Om uitglijden op de trap te voorkomen, moet de trap stroef zijn. 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.
10	Een trapleuning biedt stevigheid wanneer u de trap gebruikt. Het is belangrijk dat de leuning(en) dan ook goed vastzit(ten).
11	Losse kleden op vloeren kunnen glij- of struikelpartijen veroorzaken. Haal de kleedjes weg of gebruik anti-slip producten.
12	Om struikelen over drempels te voorkomen kunt u de opstaande randen afschuinen of de drempels verwijderen.
13	Deurkrukken met een omgebogen vorm, voorkomen dat u achter de deur blijft haken.
14	Loop, om vallen en struikelen te voorkomen, rustig de trap op en af.

[www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

Servicedesk 020-511 45 67 (op werkdagen van 9.00 tot 13.00 uur)

[info@veiligheid.nl](mailto:info@veiligheid.nl)



## Checklisten campagne valpreventie

### Checklist Handige producten en opbergtips

U kunt de checklist invullen door bij iedere vraag Ja (=veilig) of Nee (=onveilig) in te vullen. Wanneer een vraag niet op uw situatie van toepassing is, vult u Niet Van Toepassing (N.v.t.) in. Op de achterkant vindt u een toelichting bij de vragen in de checklist. Hier staat beschreven wat u kunt doen om de risico's op een privé-ongeval kleiner te maken.

		Ja	Nee	N.v.t.
1	U kunt probleemloos in en uit uw bad/douche stappen.			
2	U heeft een haak om hoge klpraampjes te bedienen.			
3	U slaapt in een verhoogd bed of een seniorenbed.			
4	U heeft handgrepen bij de douche en het toilet.			
5	U heeft schoonmaakgereedschap met extra lange steel om niet te hoeven bukken.			
6	U heeft een verhoogd toilet.			
7	U heeft een goedzittende stoel met armleuningen, waar u gemakkelijk uit op kunt staan.			
8	U gebruikt een stevige huishoudtrap, met beugel.			
9	U staat nooit op een krukje of stoel om iets te pakken.			
10	U heeft fietstassen of een karretje voor uw boodschappen.			
11	U heeft zware en veelgebruikte spullen op een gemakkelijk bereikbare plek staan.			
12	Er liggen geen spullen op de trap.			

### Toelichting

1	Het in en uit uw bad of douche stappen gaat makkelijker en veiliger door het gebruik van handgrepen, een badbeugel of een badplank.
2	Er zijn diverse mechanieken op de markt om hoge klpraampjes open en dicht te doen. Bij een winkel voor ijzerwaren kunt u hierover geïnformeerd worden.

[www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

Servicedesk 020-511 45 67 (op werkdagen van 9.00 tot 13.00 uur)

[info@veiligheid.nl](mailto:info@veiligheid.nl)



## Checklisten campagne valpreventie

3	Een seniorenbed is hoger dan een normaal bed, waardoor het in en uit bed stappen een stuk makkelijker gaat. Als u een gewoon bed heeft, kunt u dit met behulp van bedverhogers verhogen.
4	Handgrepen maken het makkelijker om in en uit de douche of het bad te stappen. Ook het zitten op en opstaan van het toilet gaat makkelijker wanneer u van handgrepen gebruik kunt maken.
5	Schoonmaakgereedschap met een lange steel maakt het makkelijker om het huishouden te doen. Voorbeelden zijn: stoffer en blik met lange steel, vloermop of 'dweil op een steel', verlengen van de stofzuigerstang en een uitschuifbare ramenlapper.
6	Een hogere toiletpot (5 tot 10 cm hoger dan standaardmaat) is prettiger bij het zitten op en opstaan van het toilet. Een bestaande toiletpot kan hoger worden gemaakt door middel van een toiletverhoger.
7	Uit een stoel met een hogere zithoogte (ca. 45 cm) en met armleuningen kunt u makkelijker opstaan en gaan zitten. Met stoelverhogers kunt u een bestaande stoel op een prettige hoogte brengen.
8	Een goede keukentrap is een trap die: stevig staat, anti-slip ribbels op de treden en onder de poten heeft, een beugel van minstens 60 cm hoog en een goede spreid-standbeveiliging. De scharnieren zijn niet van kunststof.
9	Als u iets wilt pakken dat hoog ligt, gebruik dan een goede keukentrap of een opstapje, die stabiel, stevig en groot genoeg is.
10	Boodschappen en bagage neemt u op de fiets het veiligst mee in fietstassen.
11	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.
12	Zorg, om ongevallen op de trap te voorkomen, dat de trap altijd vrij is van spullen.



## Checklisten campagne valpreventie

### Checklist Medicatie en Gezondheid

U kunt de checklist invullen door bij iedere vraag Ja (=veilig) of Nee (=onveilig) in te vullen. Wanneer een vraag niet op uw situatie van toepassing is, vult u Niet Van Toepassing (N.v.t.) in. Op de achterkant vindt u een toelichting bij de vragen in de checklist. Hier staat beschreven wat u kunt doen om de risico's op een privé-ongeval kleiner te maken.

		Ja	Nee	N.v.t.
1	U gebruikt medicijnen in overleg met uw huisarts.			
2	U kent de bijwerkingen van uw medicijnen.			
3	U neemt uw medicijnen juist in.			
4	U gebruikt geen slaaptabletten of pillen tegen zenuwachtigheid of gespannenheid.			
5	U controleert regelmatig de inhoud van uw medicijnkastje op de houdbaarheidsdatum.			
6	U eet gevarieerd.			
7	U krijgt voldoende lichaamsbeweging: 5 dagen per week 30 minuten.			

### Toelichting

1.	Medicijnen gebruikt u soms een langere tijd en tussentijds komen er ook nog wel eens medicijnen bij. Een gevaar hierbij kan zijn dat u medicijnen heeft die niet met elkaar gecombineerd mogen worden. Het is goed om regelmatig met uw huisarts te overleggen of alle medicijnen nog nodig zijn.
2.	Geneesmiddelen hebben ook bijwerkingen, zoals hoofdpijn, spierpijn, duizeligheid en verlies van concentratie. Deze bijwerkingen kunnen de kans op vallen vergroten. Het is goed om de bijwerkingen van uw medicijnen te kennen, zodat u hier rekening mee kunt houden. U vindt de bijwerkingen op de bijsluiter.
3.	Medicijnen moeten volgens voorschrift ingenomen worden. Wist u dat er medicijnverdeeldozen zijn? Deze helpen u uw medicijnen goed en verantwoord op het juiste moment in te nemen. Medicijnverdeeldozen zijn verkrijgbaar bij de apotheek en de thuiszorgwinkel.
4.	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 kunnen de kans op vallen vergroten. Het is belangrijk dat u deze

[www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

Servicedesk 020-511 45 67 (op werkdagen van 9.00 tot 13.00 uur)

[info@veiligheid.nl](mailto:info@veiligheid.nl)



## Checklisten campagne valpreventie

	medicijnen in goed overleg met uw huisarts gebruikt.
5.	Het is belangrijk om in de gaten te houden of medicijnen niet 'over de datum' zijn. Controleer daarom regelmatig of uw medicijnen nog binnen de houdbaarheidsdatum vallen.
6.	Het is belangrijk om gezond en gevarieerd te eten. Op die manier blijft uw lichamelijke gezondheid goed op peil.
7.	Fit en lenig zijn, het hebben van spierkracht en snel kunnen reageren, spelen een grote rol bij het voorkomen van ongevallen. Ook wanneer u chronisch ziek bent, is het van belang om binnen uw eigen mogelijkheden te blijven bewegen.