



Checklist valpreventie

Blijf op eigen benen staan!



Doe de test

Vallen, het is soms erger dan je denkt.

Een domme val kan heel wat ellende veroorzaken.

Om valpartijen te voorkomen moet je huis een

“veilig” huis zijn. Maar het is niet alleen belangrijk

om je huis veilig te maken. Je veilig gedragen in je

huis is zeker even belangrijk.

Deze checklist is een hulpmiddel waarmee je kan werken aan de veiligheid van je huis.

De vragen doen je ook stilstaan bij je eigen gedrag. Gedragen we ons wel altijd even veilig?

Door tijdig de juiste maatregelen te treffen, vergroot je de kans dat je lang zelfstandig kan blijven wonen in je eigen huis.

De vragen zijn zo gerangschikt dat je stapsgewijs door je huis kan wandelen om ze te beantwoorden. We starten bij de inkom. Je leest elke vraag aandachtig.

Als je gedrag of de toestand van je huis overeenkomt met de beschrijving dan kan je een kruisje in de kolom “ja” zetten. Indien de beschrijving niet overeenkomt met de toestand in je huis, of met je gedrag dan zet je een kruisje in de kolom “neen”. Is de vraag helemaal niet van toepassing op je huis omdat het gewoonweg niet aanwezig is, dan zet je een kruisje in de kolom “heb ik niet”.

De resultaten van de checklist dienen zeker niet om je huis te be- of veroordelen. Ze dienen alleen om je aandacht te vestigen op onveilige situaties en onveilig gedrag die aanleiding kunnen geven tot een valpartij.

1. Gang en inkom

		Ja	Neen	Heb ik niet
a.	Mijn pad, de toegang tot mijn huis ligt effen.			
b.	Ik gebruik de leuning die aan mijn voordeur is bevestigd.			
c.	Mijn deurmat heeft een antisliplaag en kan dus niet wegschuiven.			
d.	Ik steek het licht aan als er te weinig daglicht is.			
e.	Er zijn lichtsakelaars bij alle deuren die uitkomen in de gang.			
f.	Er is een brievenkast aan mijn brievenbus bevestigd, zodat ik niet kan uitglijden over brieven en kranten.			

2. Woonkamer

		Ja	Neen	Heb ik niet
a.	Al mijn meubelen zijn stevig genoeg zodat ik erop kan leunen indien ik zou struikelen.			
b.	Ik heb mijn meubels zo gezet dat er voldoende ruimte is zodat ik nergens tegenaan kan lopen.			
c.	Ik gebruik voldoende verlichting in de woonkamer zodat ik alles duidelijk kan zien.			
d.	Ik leg onder mijn tapijten een antisliplaag.			

3. Keuken

		Ja	Neen	Heb ik niet
a.	Ik werk in een goed verlichte keuken.			
b.	Ik gebruik een stabiel opstapje met een leuning.			
c.	Ik doe kasten en schuiven steeds dicht na gebruik zodat ik nergens kan blijven haperen.			
d.	Ik zet het keukengerei dat veel gebruikt wordt in kastjes die makkelijk bereikbaar zijn.			
e.	Ik kuis gemorste etensresten of vloeistoffen op zodat ik er niet over kan uitglijden.			
f.	Ik hou steeds de grond vrij en zet de dingen (fritpot, boodschappentassen...) dus niet op de grond.			

4. Trappen, overloop, zolder en kelder

		Ja	Neen	Heb ik niet
a.	Ik ga naar boven/naar beneden op een goed verlichte trap.			
b.	Zowel beneden als bovenaan de trap is er een lichtschakelaar.			
c.	Mijn traploper ligt goed vast.			
d.	Ik hou mij steeds vast aan mijn trapleuning als ik de trap gebruik.			
e.	Er liggen geen spullen op de trap die mij verhinderen om veilig de trap op en af te lopen.			
f.	Ik heb zowel aan de eerste als laatste trede een duidelijke fluo-strook aangebracht zodat ik kan zien waar de trap begint en eindigt.			

5. Badkamer

		Ja	Neen	Heb ik niet
a.	Ik gebruik de handgreep die aangebracht is als steun voor de douche en het bad.			
b.	Ik gebruik het zitbankje in de douche en in het bad.			
c.	Zowel in als voor de douche en het bad ligt een antislipmatje.			

6. Toilet

		Ja	Neen	Heb ik niet
a.	Ik gebruik de handgreep die aangebracht is als steun bij het toilet.			
b.	Voor het toilet ligt een antislipmatje.			
c.	Ik steek steeds het licht aan bij het gebruik van het toilet.			

7. Slaapkamer

		Ja	Neen	Heb ik niet
a.	Ik doe steeds het licht aan als ik 's nachts naar het toilet ga.			
b.	De lichtsakelaar kan ik makkelijk vanuit het bed bereiken.			
c.	Ik heb onder mijn tapijten een antisliplaag gelegd.			
d.	Vanuit mijn slaapkamer kan ik het toilet makkelijk bereiken.			
e.	Mijn bed staat op de juiste hoogte zodat ik, als ik op de rand van mijn bed ga zitten, net met beide voeten aan de grond kan.			

8. Garage en tuin

		Ja	Neen	Heb ik niet
a.	Ik ruim onmiddellijk gemorste olie, verf en dergelijke op, zodat ik er niet over kan uitglijden.			
b.	Mijn gereedschap is zo opgeborgen dat het niet kan onderuitschuiven.			
c.	Mijn ladders en opstapjes zijn in goede en stabiele staat.			
d.	Ik onderhoud mijn terras of koertje zodat het niet begroeid is met gras of mos.			

9. Algemeen

		Ja	Neen	Heb ik niet
a.	Mijn elektriciteitsdraden en verlengkabels zijn goed aan de muur bevestigd.			
b.	Ik doe aangepast schoeisel aan als ik in huis rondloop.			
c.	Ik kan de telefoons op elk verdiep makkelijk bereiken.			
d.	Ik verplaats mij rustig als de telefoon rinkelt.			
e.	Ik heb het telefoonnummer van mijn huisarts en van mijn familielid of buur, naast mijn telefoons gelegd (ook die van boven).			
f.	Ik heb afspraken gemaakt met burens, familie of vrienden bij noodgevallen.			
g.	Ik laat mij regelmatig onderzoeken door mijn huisarts.			
h.	Ik neem mijn geneesmiddelen volgens doktersvoorschrift.			
i.	Ik draag steeds mijn bril indien dat nodig is.			
j.	Ik ben matig met alcohol.			

Nadenken over... je huis en je gedrag in huis

Nadat je met deze checklist je woning bent rondgegaan, heb je misschien een aantal onveilige situaties en gedragingen opgemerkt.

Staan er heel veel kruisjes in de kolom “**ja**”? Wel dan heb je waarschijnlijk een veilige woning en gedraag je je ook echt wel veilig.

Kijk toch ook eens naar de kolom “**neen**”. Staan daar kruisjes in? En welke kruisjes zijn dat juist? De kruisjes in deze kolom willen zeggen dat je een aantal gedragingen stelt die valpartijen kunnen veroorzaken of dat er een aantal onveilige situaties zijn in je huis.

Bij de kruisjes in de kolom “**heb-ik-niet**” moet je even stilstaan of het veranderen van de situatie nodig is om je woning veilig te maken. Een echt doordenkerskolommetje dus.

Tijd om er iets aan te doen? Hoe gaan we dat doen? Wel door jezelf eerst een aantal vragen te stellen en dan een werkplan te maken.

- Wat zou er allemaal moeten veranderen?
- Waar ga ik eerst aan beginnen?
- Wat is eenvoudig op te lossen?
- Wat kan ik zelf veranderen?
- Waarvoor heb ik hulp nodig van anderen?
- Wanneer begin ik eraan?

Veel succes met de uitvoering van je werkplan.



Een samenwerking van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie vzw.,
Rode Kruis-Vlaanderen en de Logo's (Lokale Gezondheidsnetwerken).