

### 1. WOONKAMER

	Situatie	Verbeteringen
1.1	Staan in de kamer de spullen ver genoeg uit elkaar, zodat er voldoende loopruimte is en u zich niet steeds stoot of struikelt. <i>Vraag: kunt u met een rollator door de kamer lopen?</i>	
1.2	Zijn alle meubels goed stabiel: erop leunen of steun zoeken gaat zonder schuiven of kantelen?	
1.3	Kost het weinig moeite om op te staan uit de luie stoel. <i>Vraag: staat u makkelijker op uit uw zitkamerstoel? Zo ja, verhoog de luie stoel d.m.v. opvulblokjes (tijdelijk oude boeken om uit te proberen)</i>	
1.4	Heeft het meubilair geen scherpe hoeken of randen? <i>Reden: als u valt doet een scherpe hoek zo zeer.</i>	
1.5	Liggen er geen losse kleden op de grond waarover u kunt uitglijden of kunt struikelen? <i>Gebruik antislipmaterialen onder kleedjes / of beter doe ze weg</i>	
1.6	Is de vloer voldoende stroef, zodat u niet kunt uitglijden?	
1.7	De telefoon staat op een gemakkelijk bereikbare plaats. Minimale hoogte boven de vloer 40 cm?	
1.8	Liggen op de grond losse snoeren waarover u kunt struikelen of uitglijden? <i>Kabelclips, snoergoot, snoerprofiel aanbrengen, extra stopcontacten plaatsen. Kabels langs plinten leggen.</i>	
1.9	Is er voldoende verlichting in de huiskamer? <i>Een sterkere lamp indraaien (pas op veiligheid), ledverlichting gebruiken, een extra lichtpunt aanbrengen.</i>	
1.10	Zijn de bovenramen en ventilatioosters makkelijk te bedienen (dus zonder op een stoel of opstapje te moeten klimmen of moeizaam te reiken)?	

### 2. KEUKEN

	Situatie	Verbeteringen
2.1	<p>Staan apparatuur en dingen die u veel gebruikt op grijphoogte?</p> <p><i>De hoogste plank niet hoger dan 1,7 meter en de laagste plank op minimaal 0,4 meter boven de vloer. De koelkast op een verhoging van 20- 40 cm plaatsen. Denk ook aan de wasmachine en overige apparatuur.</i></p> <p><i>Achter onderin het keukenkasje geen spullen zetten</i></p>	
2.2	Is er een zitmogelijkheid (eventueel rollator) in de keuken?	
2.3	Is de vloer stroef, ook als er water is gemorst?	
2.4	<p>Zijn alle elektriciteits snoeren goed weggewerkt?</p> <p><i>Geen snoeren over het aanrechtblad!</i></p>	
2.5	Is er voldoende opbergruimte en is deze goed bereikbaar?	

### 3. ENTREE, GANG EN TRAP

	<b>Situatie</b>	<b>Verbeteringen</b>
3.1	Levert de stap van binnen naar buiten de woning (en andersom) geen probleem op? <i>Gebruik drempelhulpen of zo nodig een steunbeugel / handgreep plaatsen.</i>	
3.2	Zijn er geen obstakels in de hal / gang?	
3.3	Zijn de voor- en achterdeur, gang en trap goed verlicht? <i>Denk aan infrarood schakelaar.</i>	
3.4	Liggen er geen spullen op de trap?	
3.5	Zijn de traptreden stroef?	
3.6	Zit vloerbedekking over de hele trapbreedte goed vast?	
3.7	Loop boven en onder aan de trap de leuning ver genoeg door?	
3.8	Kan de deurmat niet schuiven, zodat u er niet over kunt struikelen?	

#### 4. SLAAPKAMER

	Situatie	Verbeteringen
4.1	Is het bed voldoende hoog zodat opstaan voor u geen probleem oplevert? <i>Seniorenbed of bed verhogers aanschaffen. Bed mag even hoog zijn als zitkamerstoel.</i>	
4.2	Is er een lichtknopje bij het bed, zodat opstaan in het donker niet nodig is? <i>Heeft u een noodzaklamp voorhanden in geval van stroomuitval. Plaats automatisch licht onder bed.</i>	
4.3	Is de verlichting tussen de slaapkamer en het toilet voldoende?	
4.4	Liggen er losse kleedjes waarover u kunt uitglijden of struikelen? <i>Doe ze de deur uit of breng antislipmaterialen onder kleedjes aan.</i>	
4.5	Kunt u om het bed heenlopen om het bed op te maken?	
4.6	Is er in de slaapkamer een telefoon aanwezig?	

### 5. BADKAMER EN TOILET

	Situatie	Verbeteringen
5.1	Is er voldoende ruimte om te wenden en te keren? Ook met rollator	
5.2	Is de vloer stroef, ook als deze nat is?	
5.3	Zijn er steunpunten bij het bad, de douche, de wastafel en het toilet?	
5.4	Zijn er veiligheidsmaatregelen genomen zodat uitglijden onder de douche of in bad niet mogelijk is? <i>Aanbrengen van antislipstickers of tegels, of antislip douche-, bad-, toiletmat of beugel</i>	
5.5	Kunt u zittend douchen?	
5.6	Is de sproeikop van de douche in hoogte verstelbaar?	
5.7	Liggen er losse kleedjes? <i>Doe ze de deur uit of breng antislipmaterialen onder kleedjes aan.</i>	
5.8	Is de deur vanaf de buitenkant te ontgrendelen?	
5.9	Levert de hoge rand van het bad of douche voor u geen problemen op? <i>Handgreep aanbrengen om vast te houden, vast douchezitje, badzitje of badplank.</i>	
5.10	Is het toilet voldoende hoog, zodat u makkelijk op kunt staan? <i>Plaats een steunbeugel / handgreep en / of een toiletverhoger.</i>	

## 6. BALKON

	<b>Situatie</b>	<b>Verbeteringen</b>
6.1	Kunt u het balkon goed bereiken? <i>Gebruik drempelhulpen of plaats zo nodig een steunbeugel / handgreep.</i>	
6.2	Is er voldoende vrije loopruimte op het balkon?	
6.3	Is de vloer van het balkon stroef en niet met mos / algen begroeid? <i>Balkon goed schoonhouden, antislip-laag aan (laten) brengen.</i>	
6.4	Is alles goed bereikbaar (bloempotten en dergelijke)? <i>Alles boven de 40 cm brengen</i>	

### 7. BERGING / GARAGE

	Situatie	Verbeteringen
7.1	Is voldoende loopruimte in de berging (schuurtje)? <i>Berging opruimen. Alles wat weg kan weg doen.</i>	
7.2	Staan de dingen die u vaak nodig heeft op grijphoogte? <i>De bovenste plank niet hoger dan 1,7 meter en de laagste minimaal 0,4 meter boven de vloer.</i>	
7.3	Is de berging goed verlicht? <i>Zorg voor vast lichtpunt.</i>	
7.4	Heeft de berging vrije toegang en is hij vlak?	

### 8. ROND HET HUIS

	Situatie	Verbeteringen
8.1	Zijn de stoep en het straatje vlak?.	
8.2	Liggen er geen losse tegels, mos / algen in en op de stoep of straatje?	
8.3	Is er goede verlichting op de plaatsen waar dit nodig is? <i>Lampen met sensor plaatsen.</i>	
8.4	Loopt u in de tuin over gladde oppervlakken? <i>Denk aan (natte) bielzen en vlonders.</i>	
8.5	Zijn er niveau verschillen tussen binnen en buiten – vloerverschillen? <i>Gebruik drempelhulpen of zo nodig een steunbeugel / handgreep plaatsen.</i>	



### 9. ALGEMEEN

	Situatie	Verbeteringen
9.1	Is er in het huis een veilige huishoudtrap aanwezig? <i>Stabiel, antislip en met hoge steunbeugel bovenste trede en dan nog 60cm beugel.</i>	
9.2	Zijn alle (gebruikte) schoenen en pantoffels goed passend en geven ze goede steun? <i>Pantoffels en schoenen hebben een gesloten achterzijde zodat je er niet kan uit slippen.</i>	
9.3	Zijn er drempels in de woning die problemen voor u opleveren. <i>Gebruik drempelhulpen of zo nodig een steunbeugel / handgreep plaatsen.</i>	
9.4	Zijn de deuren makkelijk te openen?	
9.5	Zijn de deurkrukken omgebogen / teruggebogen zodat je er niet met je kleren blijft achter haken.	
9.6	Staat de wasmachine op dezelfde verdieping als waar de was gedroogd wordt.	
9.7	Als u toch gevallen bent is er dan hulp van huisgenoten/ burens of via een personen alarmering?  Als u personen alarmering heeft is er dan goede opvolging en test u die?	