

1. Omgeving / buurt

	Overweging	Opmerking
1.1	Zijn er voldoende voorzieningen in de buurt? <i>Arts, Apotheek, Winkels</i>	
1.2	Wonen behulpzame buren, familie, bekenden in de buurt?	
1.3	Beweegt u nog voldoende in uw omgeving?	

2. Woonkamer

	Overweging	Opmerking
2.1	Kunt u gemakkelijk en veilig gebruikmaken van schakelaars en stopcontacten?	
2.2	Heeft de woonkamer voldoende ruimte om te bewegen met een rollator / rolstoel?	
2.3	Kunt u de zonwering van binnenuit bedienen?	
2.4	Zijn snoeren weggewerkt, zodat u niet struikelt?	
2.5	Kunt u de deurbel of telefoon duidelijk horen?	

3. Keuken

	Overweging	Opmerking
3.1	Kunt u de vaatwasser en of koelkast in- en uitruimen zonder te bukken?	
3.2	Schakelt de elektrische kookplaat zichzelf na enige tijd vanzelf uit?	
3.3	Is het keukenblad op de juiste hoogte ingesteld?	
3.4	Staan apparatuur en dingen die u veel gebruikt op grijphoogte? <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>	
3.5	Is er voldoende opbergruimte en is deze goed bereikbaar?	

4. ENTREE, GANG EN TRAP

	Overweging	Opmerking
4.1	Is het voordeurslot goed zichtbaar en gaat hij goed open?	
4.2	Kunt u zich vasthouden bij de voordeur?	
4.3	Kunt u zonder openen zien wie er voor de deur staat?	
4.4	Kunt u de deur alleen op een kier openen?	
4.5	Kunt u zorgverleners zonder sleutel toegang geven tot uw woning?	
4.6	Is mijn voordeur goed te bereiken?	
4.7	Is uw voordeur breed genoeg voor rolstoel of rollator?	
4.8	Kunt u de post oprapen zonder bukken?	
4.9	Kunt u in de hal een draai maken met een rollator of rolstoel?	
4.10	Heeft uw huis een te steile trap?	
4.11	Zijn er goede trapeuningingen?	
4.12	Kunt u zich op de trap stevig vasthouden (tweede trapeuning)?	
4.13	Is er een mogelijkheid om een traplift aan te brengen?	

5. SLAAPKAMER

	Overweging	Opmerking
5.1	Kunt u gemakkelijk in en uit bed stappen?	
5.2	Kunt u 's-nachts veilig het toilet bereiken?	
5.3	Kunt u het licht bedienen bij het bed?	
5.4	Is er naast het bed voldoende ruimte voor zorgverleners?	
5.5	Is er voldoende ruimte voor rollator / rolstoel?	

6. BADKAMER EN TOILET

	Overweging	Opmerking
6.1	Is de badkamer ruim genoeg? <i>Ook met rollator en met rolstoel.</i>	
6.2	Kunt u zichzelf veilig wassen? <i>Steunpunten bij het bad, de douche, de wastafel.</i>	
6.3	Kunt u zonder obstakels de douche betreden?	
6.4	Kunt u veilig door de badkamer lopen? Ook als de vloer nat is?	
6.5	Kan de badkamerdeur nog worden geopend als u bent gevallen?	
6.6	Is er een douchestoel en of handgreep aanwezig?	
6.7	Is er een toilet op de slaapetage?	
6.8	Kunt u eenvoudig opstaan en plaatsnemen op de toiletbril? <i>Hoogte en steunpunt bij het toilet.</i>	
6.9	Kunt u met de rollator vergenoeg in de toiletruimte komen	
6.10	Kan de toiletdeur nog worden geopend als u op de grond bent gevallen?	

7. ROND HET HUIS / BALKON

	Overweging	Opmerking
7.1	Is de tuin niet te groot, kunt u hem zelf nog onderhouden?	
7.2	Is de tuin / het balkon goed toegankelijk voor u ? <i>Ook met rolstoel of rollator.</i>	

8. ALGEMEEN

	Overweging	Opmerking
8.1	Gebruikt u alle kamers nog en zijn die niet te groot?	
8.2	Zijn alle ruimtes eenvoudig schoon te houden? Heeft u moeite om zelfstandig het huis schoon te houden?	
8.3	Kunt u in alle ruimtes duidelijk zien waar de vloer ophoudt en waar de muur begint?	
8.4	Zijn alle ruimtes drempelvrij?	
8.5	Zijn de vloeren en de traptreden in het hele huis stroef genoeg?	
8.6	Kan ik alle deuren en ramen goed bedienen?	
8.7	Wordt er bij brand automatisch hulp ingeschakeld?	
8.8	Is uw huis goed beveiligd tegen inbraak?	
8.9	Kunt u iemand waarschuwen als er acute hulp nodig is (bijv. personen alarmering)?	
8.10	Is er een ruimte waar u uw scootmobiel / elektrische rolstoel goed kan neerzetten?	
8.11	Kunt u uw elektrische rolstoel / scootmobiel opladen?	