



Checklist 1

Voorkom dat u thuis valt

Ontdek hoe veilig u thuis bent en verklein het risico op een val. Doorloop alle vragen uit de checklist. Staat er een pijl achter uw antwoord, lees dan de bijbehorende actie en pak het risico direct aan. Twijfelt u of u met 'ja' of 'nee' moet antwoorden, lees dan altijd het actiepunt.

VRAGEN

JA/NEE

ACTIEPUNTEN

Hebt u drempels of opstapjes in huis?

JA →

Haal alle drempels weg. Als dat niet kan, zorg er dan voor dat de randen van de drempels afgeschuind zijn. Monteer bij opstapjes een goed aansluitende schuine plank. Dat verkleint de kans op struikelen.

NEE →



Staat er op elke verdieping een telefoon?

JA →



NEE →

Ga nooit rennen als u gebeld wordt. Zet op elke verdieping een telefoon neer. Lukt dat niet, draag dan een draadloos toestel bij u. Belangrijke nummers kunt u voorprogrammeren zodat u ze snel bij de hand heeft.

Liggen er losse kledjes in huis?

JA →

Haal alle kledjes weg. Wilt u dit niet? Zorg dan dat er een goede antisliplaag onder zit of plaats een antislipmat. Ze zijn o.a. te koop bij de bouwmarkt.

NEE →



Zijn uw stoelen, bank, bed en WC-pot hoog, zodat u makkelijk kunt opstaan?

JA →



NEE →

Kies voor meubilair en sanitair met een hoge zit. Armleuningen geven extra steun bij het opstaan en gaan zitten. Bij de thuiszorgwinkel kunt u klossen kopen om uw bed te verhogen.

Hebt u een huishoudtrap met beugel en gebruikt u die ook?

JA →



NEE →

Als u iets moet pakken dat hoog ligt, gebruik dan nooit een stoel of kruk. Gebruik altijd een stevige huishoudtrap met beugel waaraan u zich vast kunt houden.

Staan de keuken en woonkamer vol met meubels en andere spullen?

JA →

Als u een paar meubelstukken weghaalt, loopt u minder kans zich te stoten of om te struikelen. Ruim losse spullen altijd zo snel mogelijk op.

NEE →



Liggen er losse kabels in huis?

JA →

Werk kabels zoveel mogelijk weg. Gebruik daarvoor kabelclips of snoergoten. Ze zijn verkrijgbaar bij de bouwmarkt.

NEE →



Liggen er losse spullen op de trap?

JA →

Haal alle dingen die op de trap liggen weg. Zelfs over een klein papiertje kunt u makkelijk uitglijden en vallen. Neem niet teveel spullen mee de trap op en af, houd altijd één hand vrij om de leuning vast te houden.

NEE →



Hebt u trapleuningen aan beide kanten van de trap?

JA →



NEE →

U bent een stuk veiliger als er aan twee kanten van de trap een leuning is. Is het aan een van beide kanten onmogelijk om een leuning te plaatsen, kies dan voor een glijstang die u extra steun geeft. U koopt deze bij de bouwmarkt, sanitairspecialist of thuiszorgwinkel.

VRAGEN

JA/NEE

ACTIEPUNTEN

Is de WC dicht bij uw bed en is de route naar de WC goed verlicht?

JA →
NEE →



Zorg voor goede verlichting op weg naar de WC en doe rustig aan. Is het net te ver, van uw bed naar de WC? Overweeg dan een poststoel die u naast het bed kunt zetten.

Zijn de vloeren in de badkamer en de WC voorzien van een antisliplaag?

JA →
NEE →



Kies bij nieuwbouw of verbouwing voor antisliptegels. Op bestaande tegelvloeren, de douchebak en het bad kunt u een speciale coating of antislipstickers aanbrengen, verkrijgbaar bij de bouwmarkt.

Zitten er goede steunen in de badkamer en de WC?

JA →
NEE →



Het bad in- en uitstappen is riskant. Overweeg of u het bad kunt vervangen door een douche. Er zijn ook handgrepen die op de badrand en de muren geplaatst kunnen worden. Voor steun tijdens het wassen en afdrogen zijn er zitjes die u aan de muur kunt bevestigen. U koopt ze bij bouwmarkt, thuiszorgwinkel of sanitairspecialist.

Zijn er hoogteverschillen of ongelijke tegels in uw tuin?

JA →

NEE →



Zorg voor een ondergrond die helemaal vlak is. Verwijder ongelijke tegels en afstapjes. Als u uw terras vrijhoudt van algen, mos en losse bladeren, is de kans kleiner dat u uitglijdt. Algen- en/of mosverwijderaars zijn verkrijgbaar bij tuincentrum en bouwmarkt.

Draagt u stevige schoenen met een goed profiel?

JA →
NEE →



Kies voor stevig schoeisel met een lage hak en een stroeve zool. Kunt u wel een steuntje gebruiken of verliest u wel eens uw evenwicht? Gebruik dan een rollator of wandelstok.

Is er voldoende licht in uw huis als het buiten donker is?

JA →
NEE →



Voldoende verlichting in huis voorkomt struikelen/vallen. Gebruik lamp(en) (in stopcontact) met licht- en bewegingsmelder in de gang en op de overloop.

Naast deze actiepunten rond uw woning is het ook van groot belang regelmatig te bewegen. Minimaal een half uur per dag bewegen is al voldoende om uw spieren soepel te houden. Met een goede conditie verkleint u de kans op valpartijen. U kunt een klusdienst inschakelen om allerlei klusjes te doen. Bijvoorbeeld het plaatsen van handgrepen en het vastzetten van snoeren. Vraag ernaar bij uw gemeente.

Zorg dat u na een mogelijke val niet lang onopgemerkt in uw woning verblijft. Kent u bijvoorbeeld de Contactcirkel of Telefooncirkel van het Nederlands Rode Kruis? In veel plaatsen kunt u zich aansluiten bij een dergelijke cirkel. De vrijwilliger van het Rode Kruis kan u daar meer over vertellen.

Voor meer informatie over het voorkomen van een val kunt u terecht bij de GGD in uw omgeving. Of bij VeiligheidNL, bel 020 - 511 45 11.



Checklist 2

Voorkom brand bij u thuis

Hoe veilig is uw huis als het gaat om brand? Met de volgende checklist krijgt u meer inzicht in de brandveiligheid van uw huis. Staat er een pijl achter uw antwoord, lees dan de bijbehorende actie en pak het risico direct aan. Twijfelt u of u met 'ja' of 'nee' moet antwoorden, lees dan altijd het actiepunt.

VRAGEN

JA/NEE

ACTIEPUNTEN

Hangen er in uw huis rookmelders?

JA →



NEE →

Om een brand snel op te merken en u te alarmeren heeft u minimaal 1 rookmelder per verdieping nodig. Als u slaapt, ruikt u niets. U wordt dus niet wakker van de rooklucht. En doordat rook veel giftige gassen bevat, raakt u al snel bewusteloos. De rookmelder hangt u aan het plafond in de gang of hal, tussen voordeur en de slaapkamers. Heeft uw huis meerdere verdiepingen, hang dan op iedere verdieping een rookmelder op de overloop, ook op zolder. U koopt rookmelders onder andere bij de bouwmarkt.

Hebt u een koolmonoxidemelder?

JA →



NEE →

Als u een gaskachel, geiser of open vuur in huis heeft, is het heel belangrijk om een koolmonoxidemelder te hebben. U koopt ze onder andere bij de bouwmarkt.

Maakt u de rookmelders en koolmonoxidemelder regelmatig schoon en controleert u ze iedere maand?

JA →



NEE →

Ook rookmelders en koolmonoxidemelders hebben onderhoud nodig. Maak de buitenkant van de rookmelders iedere maand vrij van stof of laat dit doen. Vervang lege batterijen. Er zijn ook rookmelders op de markt die afgaan bij burens of mantelzorgers. En er zijn rookmelders met een trilfunctie voor mensen die slecht horen.

Is de vluchtweg bekend en oefent u dit regelmatig?

JA →



NEE →

Een brand gaat snel. U heeft weinig tijd om na te denken. Zorg dat u de route vanuit de kamers naar de buitendeur kent, ook in het donker. Bedenk ook een route voor als de trap en/of voordeur geblokkeerd is. Houd regelmatig een oefening en pas de routes aan als er iets aan de situatie is veranderd.

Zijn uw vluchtwegen vrij van obstakels?

JA →



NEE →

Zorg dat vluchtwegen goed begaanbaar zijn, zodat u snel naar buiten kunt. Zet kratjes, dozen en andere obstakels niet in de vluchtwegen. Vergeet de buitenruimte niet te controleren, zoals het looppad achter in de tuin.

Hangen uw sleutels op een vaste plek en zijn uw deuren van binnenuit snel te openen?

JA →



NEE →

Het gebeurt helaas te vaak dat mensen niet wegkomen uit een brandend huis, omdat ze de sleutels niet kunnen vinden. Een vaste plek is van levensbelang! Controleer ook of u alle deuren snel kunt openen.

Wordt er wel eens gerookt in uw slaapkamer?

JA →



NEE →

Rook geen sigaretten en sigaren in uw slaapkamer. Wanneer u met een brandende sigaret of sigaar in slaap valt, kan uw matras in brand raken. Roken in bed is levensgevaarlijk!









Zijn uw elektriciteitskabels in goede conditie?

JA →



NEE →

Controleer zichtbare snoeren regelmatig op beschadigingen. Zet snoeren nooit vast met krammen of spijkers, maar met kabelclips om kortsluiting en brand te voorkomen.

| VRAGEN | JA/NEE | ACTIEPUNTEN |
|---|---------------|---|
| Wordt de gaslang van het kooktoestel tijdig vervangen? | JA → NEE → |  Rubberen gaslang (zwart) 1x per 5 jaar vervangen. Dit voorkomt haarscheurtjes in de slang die brandgevaarlijk zijn. Gaslang met een RVS-mantel hoeft nooit vervangen te worden. |
| Weet u zeker dat uw snoeren koel blijven? | JA → NEE → |  Sluit niet te veel apparaten aan op een verlengsnoer. Deze kan oververhit raken. Als u een kabelhaspel gebruikt, rol die dan helemaal af. Opperold wordt het snoer te warm, waardoor er brand kan ontstaan. |
| Wordt de CV-ketel, geiser en/of gaskachel jaarlijks gecontroleerd en schoongemaakt? | JA → NEE → |  CV-ketels, geisers en gaskachels verhogen het risico op brand als ze niet goed functioneren of als er vuil in zit. Laat ze 1x per jaar controleren en reinigen. U kunt hiervoor een onderhoudscontract afsluiten met een erkend installatiebedrijf. |
| Wordt ieder jaar de schoorsteen geveegd? | JA → NEE → |  Om de kans op een schoorsteenbrand te verkleinen, moet u minimaal 1x per jaar de schoorsteen laten vegen. Doe dat voor het stookseizoen begint, in september of oktober. Kijk op www.schoorsteenveger.nl voor een ASPB erkend schoorsteenveegbedrijf bij u in de buurt. |
| Houdt u het filter en de luchtafvoerslang van uw wasdroger vrij van stof? | JA → NEE → |  De luchtafvoerslang voert warme lucht en stof af. Net als het filter kan de slang verstopt raken, waardoor warmte zich ophoopt. De motor kan daardoor oververhit raken en in brand vliegen. Maak het filter en de afvoerslang regelmatig schoon. |
| Laat u uw TV of andere apparatuur wel eens stand-by staan? | JA → NEE → |  Zet alle apparaten helemaal uit als u ze niet gebruikt, ook als u even van huis gaat. Trek desnoods de stekker eruit. De stand-by stand (er blijft dan een lichtje branden) gebruikt u alleen als u zeker weet dat u het apparaat binnen een paar minuten weer nodig hebt. |
| Zou u een vlam in de pan blussen met water? | JA → NEE → |  Gebruik nooit water als u een vlam in de pan hebt. Er ontstaat dan een steekvlam. Draai de warmtebron uit, schuif een deksel van u af over de pan. Zet de afzuigkap uit. Laat het deksel zitten tot de pan is afgekoeld. |
| Als u de elektrische deken opbergt, vouwt u die dan strak op? | JA → NEE → |  Elektrische dekens kunnen brand veroorzaken. Als u een elektrische deken bij het opbergen te strak vouwt, kan de bedrading beschadigd raken. Bij gebruik kan er dan kortsluiting en vervolgens brand ontstaan. |

U kunt een klusdienst inschakelen om allerlei klusjes te doen, bijvoorbeeld het plaatsen van rook- en koolmonoxidemelders. Vraag ernaar bij uw gemeente. De Brandwondenstichting heeft een Rookmelderteam met een landelijke dekking; deze vrijwilligers plaatsen kosteloos een rookmelder bij u thuis. Zie www.brandwondenstichting.nl of bel 0251 - 275 590. Deze vrijwilliger kan ook gevraagd worden om mee te komen tijdens het tweede huisbezoek Rode Kruis aan Huis en dan de rookmelder installeren. Voor meer informatie over het verlagen van de kans op brand in uw huis, kunt u terecht bij uw plaatselijke brandweer of op www.brandweer.nl



Checklist 3

Voorkom inbraak bij u thuis

Met deze checklist ontdekt u wat u kunt doen om uzelf nog beter te beschermen tegen inbraak. Staat er een pijl achter uw antwoord, lees dan de bijbehorende actie en pak het risico direct aan. Twijfelt u of u met 'ja' of 'nee' moet antwoorden, lees dan altijd het actiepunt.

VRAGEN

JA/NEE

ACTIEPUNTEN

Zit er op alle verdiepingen goedgekeurd hang- en sluitwerk op deuren, ramen en lichtkoepels?

JA



NEE



Sloten die voldoen aan het Politiekeurmerk Veilig Wonen herkent u aan het SKG-logo. Als de sloten goed gemonteerd zijn, verkleinen ze de kans op inbraak.

Voor erkende adviesbedrijven kijkt u op www.politiekeurmerk.nl.

Sluit u alle ramen en deuren altijd af als u weggaat, ook al is het maar voor een paar minuten?

JA



NEE



De deur achter u in het slot trekken is niet genoeg. Met een hard stuk plastic staat een inbreker in een paar seconden binnen. Alleen als u de sleutel omdraait, is de deur echt op slot. En vergeet niet het WC-raampje en de garagedeur op slot te doen.

Laat u de sleutel wel eens aan de binnenkant van het slot zitten?

JA



Een inbreker kan een raam inslaan of gaatjes boren en zo de sleutel gebruiken om binnen te komen. Leg of hang uw sleutels op een vaste plaats, uit het zicht.

NEE



Hebt u buiten een verstopplaats voor uw sleutels?

JA



Leg sleutels nooit onder deurmatjes, in plantenbakken of op andere verstopplaatsen. Inbrekers kennen deze plaatsen ook.

NEE



Hangt er een adreslabel aan uw sleutelbos?

JA



Zet nooit uw naam of adres op een label. Als u de sleutels verliest, wordt het wel heel eenvoudig voor inbrekers om binnen te komen.

NEE



Hebt u contant geld in huis?

JA



Zorg dat u zo min mogelijk contant geld in huis hebt.

NEE



Liggen uw waardevolle papieren en sieraden achter slot en grendel?

JA



NEE



Ook in huis weten inbrekers de meeste verstopplaatsen snel te vinden. Berg uw waardevolle spullen veilig op, idealiter in een kluisje.

Laat u een bericht achter als u weggaat?

JA



Hang nooit een briefje bij de deur. Maak ook geen melding van uw vakantieplannen op internet. En wees voorzichtig met afwezigheidsberichten op uw voicemail, antwoordapparaat en Email. Criminelen krijgen de boodschap ook.

NEE



Ziet uw huis er bewoond uit als u weg bent?

JA



NEE



Houdt uw gordijnen open, laat uw planten staan en gebruikt een tijdschakelaar voor de verlichting. Gaat u een paar dagen weg? Vraag of uw burens een oogje in het zeil houden. Zorg ook dat iemand uw post uit het zicht kan leggen.

| VRAGEN | JA/NEE | ACTIEPUNTEN |
|---|---------------|---|
| Is er genoeg buitenverlichting? | JA → NEE → | ✓ Inbrekers houden niet van licht. Plaats aan de voor- en achterzijde lampen met bewegings-lichtsensor. Bevestig de lampen op minimaal 3 meter hoogte. |
| Kunnen voorbijgangers waardevolle spullen zien? | JA → NEE → | ✓ Houd dure artikelen zoveel mogelijk uit het zicht. Denk ook aan belangrijke papieren en auto- en huissleutels. |
| Staan er spullen rond het huis waarmee een inbreker omhoog kan klimmen? | JA → NEE → | ✓ Zet vuilnisbakken weg en berg ladders op achter slot en grendel. Daarmee wordt het lastiger om naar de eerste verdieping te klimmen. |
| Staat uw fiets, brommer of scooter op slot? | JA → NEE → | ✓ Zet uw vervoermiddelen altijd op slot, ook als ze in een berging of garage staan. |
| Laat u onbekenden binnen? | JA → NEE → | ✓ Pas op voor de "Babeltruc": voor u het weet, staat er iemand binnen en zijn uw waardevolle spullen verdwenen. <ul style="list-style-type: none"> • Kijk wie er voor de deur staat, gebruik een deurspion, intercom of raam. • Houd de deurketting of kierstandhouder erop. • Als u het niet vertrouwt, belt u de politie via 112. |
| Gaat u veilig om met wachtwoorden op internet? | JA → NEE → | ✓ Het veilig omgaan met wachtwoorden op internet voorkomt digitale inbraak. <ul style="list-style-type: none"> • Plaats een virusscanner op uw computer • Gebruik verschillende wachtwoorden voor verschillende diensten • Vervang het wachtwoord regelmatig • Geef niemand wachtwoorden en laat niet meekijken. • Verzin sterke wachtwoorden (denk aan: gebruik van hoofdletter, cijfers of andere tekens) |
| Bankiert u veilig? | JA → NEE → | ✓ Veilig omgaan met uw bankgegevens en bankpas voorkomt misbruik/diefstal van uw pas en of geld <ul style="list-style-type: none"> • Houd uw beveiligingscode geheim • Berg uw bankpas en pincode gescheiden van elkaar op • Gebruik uw bankpas alleen zelf (en nooit door anderen) |

U kunt een klusdienst inschakelen om allerlei klusjes te doen, bijvoorbeeld het plaatsen van een bewegings- en/of lichtsensor. Vraag ernaar bij uw gemeente. Voor meer informatie over het voorkomen van inbraak thuis, kunt u terecht bij uw lokale politie of bel naar 0900 – 88 44. Wordt u toch slachtoffer van inbraak of de "Babeltruc", doe dan altijd aangifte. Dit kan op het politiebureau bij u in de buurt of telefonisch via 0900 - 88 44.