



Hoe veilig bent u thuis?

Zo beschermt u zich tegen vallen, brand en inbraak.

Gebruik de handige checklist!

VALLEN

Wist u dat er elke 6 minuten een 55-plusser in het ziekenhuis terecht komt door een val? En wist u dat dit ook vitale 55-plussers overkomt? De oorzaken van een val in huis zijn meestal heel alledaags. U stapt met natte voeten op de gladde badkamervloer en glijdt uit. Of u wilt even snel naar beneden omdat daar de telefoon gaat. Haastig lopen, losse spullen op de trap of een gladde traprede is genoeg om een nare val te veroorzaken. In deze brochure krijgt u praktische tips om de kans op een val in huis aanzienlijk te verkleinen.

> zie checklist 1 op pagina 2

INBRAAK

Een ander risico is diefstal uit uw eigen huis. Een inbraak levert niet alleen materiële schade op. Vaak geeft het een onveilig gevoel als een onbekende in uw huis is geweest. Gelukkig kunt u zelf veel doen om inbrekers te weren. Doorloop de checklist in deze brochure en lees hoe u inbraak nog beter kunt voorkomen.

> zie checklist 3 op pagina 10

BRAND

Brand ontstaat vaak ongemerkt. Bij open vuur, bijvoorbeeld tijdens het koken of het roken van een sigaret, gaat het snel. Maar ook een pannelap op een hete kookplaat kan vlam vatten. Of er kan kortsluiting ontstaan, bijvoorbeeld in de TV die op stand-by staat of in een elektrische deken. Binnen 5 minuten kan een klein vuurtje tot een uitslaande brand leiden, daar hoeft geen lucifer aan te pas te komen.

Met de simpele checklist in deze brochure ontdekt u waar in uw huis een verhoogd risico op brand is. En hoe u dat kunt verhelpen.

> zie checklist 2 op pagina 6

De Babeltruc

Pas ook op voor de Babeltruc: mensen die bij u voor de deur staan met een overtuigend verhaal of valse papieren en zich naar binnen willen praten. Of uw bankpas met pincode van u los proberen te krijgen. Sneller dan u denkt, gaat iemand er met uw waardevolle spullen of medicijnen vandoor. Neem uzelf hiertegen in bescherming.

> zie checklist 3 op pagina 12

Hoe veilig bent u thuis?

Uit onderzoek blijkt dat met name senioren thuis een verhoogd risico lopen als het gaat om vallen, brand en inbraak. En dat terwijl u vaak met relatief eenvoudige ingrepen al heel veel kunt voorkomen. Het loont dus de moeite om uw eigen huis en gewoontes eens kritisch onder de loep te nemen. De risico's zitten vaak op onverwachte plaatsen.

Risico's in eigen huis

Juist thuis, waar u zich het meest veilig voelt, kunnen zich veel onveilige situaties voordoen. Daarom nemen wij in deze brochure drie belangrijke onderwerpen met u door: de kans op vallen, brand en inbraak.

Drie handige checklists

Welke risico's loopt u thuis als het gaat om vallen, brand en inbraak? Met de handige checklists in deze brochure komt u daar snel achter. U krijgt praktische tips om die risico's direct aan te pakken. Achterin deze brochure staat bovendien een lijstje van organisaties die u hierbij kunnen helpen.

U kunt de checklist zelf doornemen, of samen met een vriend of familielid. U kunt ook een expert inschakelen. De KBO seniorenorganisatie kan u helpen om een betrouwbare veiligheidsadviseur te vinden met wie u samen de checklists doorloopt. Meer informatie vindt u op www.kbo.nl. U kunt ook bellen met de KBO Servicetelefoon: 0900 – 821 21 83 (€ 0,10 per minuut). Dit nummer is bereikbaar op werkdagen van 9.30 - 12.30 uur.

Ons advies: gebruik de checklists vandaag nog!

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

Hebt u drempels of opstapjes in huis?

JA 
NEE

Staat er op elke verdieping een telefoon?

JA
NEE 

Hebt u een intercomsysteem?

JA
NEE 

Liggen er losse kledjes in huis?

JA 
NEE

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

JA
NEE 

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

JA
NEE 

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

JA 
NEE

Liggen er losse kabels in huis?

JA 
NEE

Liggen er losse spullen op de trap?

JA 
NEE

ACTIEPUNTEN

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.

Ga nooit rennen als u gebeld wordt. Zet op elke verdieping een telefoon neer. Lukt dat niet, draag dan een draadloos toestel bij u.

Via de intercom kunt u laten weten dat u eraan komt. U weet ook meteen wie er voor de deur staat. Sommige telefoons zijn ook als intercom te gebruiken, verkrijgbaar bij elektro speciaalzaken en telefoonwinkels.

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

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 aanschaffen om uw bed te verhogen.

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

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

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

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.

ga verder op de volgende pagina >

VRAGEN *vervolg checklist 1: Voorkom dat u thuis valt*

Hebt u trapleuningen aan beide kanten van de trap?

JA
NEE

Stapt u direct uit bed als u wakker wordt?

JA
NEE

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

JA
NEE

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

JA
NEE

Zitten er goede steunen in de badkamer en de WC?

JA
NEE

Zijn er hoogteverschillen of ongelijke tegels in uw tuin?

JA
NEE

Draagt u stevige schoenen met een goed profiel?

JA
NEE

Een veiligheidsadviseur bij u in de buurt kan uw huis uitgebreid controleren. Informeer hiernaar bij uw lokale welzijnswerkinstantie of bij seniorenorganisatie KBO (www.kbo.nl).

Klussendiensten kunnen mensen inschakelen om allerlei klusjes te doen, bijvoorbeeld het plaatsen van handgrepen en het vastzetten van snoeren. Vraag ernaar bij de Stichting Welzijn Ouderen of uw gemeente.

Voor meer informatie over het voorkomen van een val kunt u terecht bij VeiligheidNL. Kijk op www.veiligheid.nl of bel 020 - 511 45 11.

ACTIEPUNTEN

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 handgrepen die u extra steun geven.

Sta niet te snel op, ga eerst even rustig zitten. Rek en strek om uw spieren wakker te maken. Is het donker? Doe dan eerst het licht aan voordat u door de kamer loopt.

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 postoeel die u naast het bed kunt zetten.

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

Het bad in- en uitstappen is riskant. Overweeg of u het bad kunt vervangen door een douche. Er zijn ook beugels 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.

Zorg voor een vloer 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.

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.

notities:

(meer ruimte voor notities achterin deze brochure)

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

Hangen er in uw huis rookmelders? Als u het niet zeker weet, vul dan 'nee' in.

JA
NEE

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

JA
NEE

Hebt u een koolmonoxidemelder?

JA
NEE

Hebt u een vluchtplan en oefent u dit regelmatig?

JA
NEE

Zijn uw vluchtroutes vrij van obstakels?

JA
NEE

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

JA
NEE

Wordt er wel eens gerookt in uw slaapkamer?

JA
NEE

Wordt de CV-ketel, geiser en/of gaskachel jaarlijks gecontroleerd en schoongemaakt?

JA
NEE

ACTIEPUNTEN

Om een brand snel op te merken en u te alarmeren heeft u minimaal 1 rookmelder nodig. Die hangt u 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.

Ook rookmelders hebben onderhoud nodig. Maak de buitenkant van de rookmelders iedere maand vrij van stof of laat dit doen. Vervang lege batterijen.

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.

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.

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

Het gebeurt helaas te vaak dat mensen niet weggkomen 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.

Laat sigaretten en sigaren niet toe 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!

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. Hebt u een huurwoning, vraag dan hoe de verhuurder dit geregeld heeft.

ga verder op de volgende pagina >

VRAGEN *vervolg checklist 2: Voorkom brand bij u thuis*

Wordt ieder jaar de schoorsteen geveegd?

JA
NEE

Houdt u het filter en de luchtafvoerslang van uw wasdroger vrij van stof?

JA
NEE

Laat u uw TV of andere apparatuur wel eens stand-by staan?

JA
NEE

Zou u een vlam in de pan blussen met water?

JA
NEE

Als u de elektrische deken opbergt, vouwt u die dan strak op?

JA
NEE

Zijn uw elektriciteitskabels in goede conditie?

JA
NEE

Weet u zeker dat uw snoeren koel blijven?

JA
NEE

Een veiligheidsadviseur bij u in de buurt kan uw huis uitgebreid controleren. Informeer hiernaar bij uw lokale welzijnswerkinstantie of bij seniorenorganisatie KBO (www.kbo.nl).

Klussendiensten kunnen mensen inschakelen om allerlei klusjes te doen, bijvoorbeeld het plaatsen van rook- en koolmonoxidemelders. Vraag ernaar bij de Stichting Welzijn Ouderen of uw gemeente.

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.

ACTIEPUNTEN

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.

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.

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.

Gebruik nooit water als u een vlam in de pan hebt. Het brandende vet spat uit de pan, dit kan brand veroorzaken. En u kunt zichzelf verwonden. Schuif een deksel van u af over de pan en laat die zitten tot het vuur gedoofd is. U kunt ook een kleine blusdeken gebruiken. Deze zijn te koop bij bouwmarkten, doe-het-zelfzaken of winkels met huishoudelijke apparatuur.

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 kan ontstaan.

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

Sluit niet te veel apparaten aan op een verlengsnoer. Deze kan oververhit raken. Als u een kabelhaspel gebruikt, rol die dan helemaal af. Opgerold wordt het snoer te warm, waardoor er kan brand ontstaan.

notities:

(meer ruimte voor notities achterin deze brochure)

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.

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.

VRAGEN

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

JA
NEE

Zit er een speciaal slot op de schuifpui?

JA
NEE

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

JA
NEE

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

JA
NEE

Hebt u buiten een verstopplaats voor uw sleutels?

JA
NEE

Hangt er een adreslabel aan uw sleutelbos?

JA
NEE

Hebt u contant geld in huis?

JA
NEE

Liggen uw waardevolle papieren en sieraden achter slot en grendel?

JA
NEE

Laat u een bericht achter als u weggaat?

JA
NEE

ACTIEPUNTEN

Sloten die voldoen aan het Politiekeurmerk Veilig Wonen herkent u aan het SKG-logo. Als ze goed gemonteerd worden, verkleinen ze de kans op inbraak. Voor erkende adviesbedrijven kijkt u op www.politiekeurmerk.nl.

Een schuifpui is extra inbraakgevoelig. U heeft hiervoor een speciaal slot nodig. Zie www.politiekeurmerk.nl voor een erkend adviesbedrijf.

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.

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

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

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.

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

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

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.

ga verder op de volgende pagina >

VRAGEN *vervolg checklist 3: Voorkom inbraak bij u thuis*

Ziet uw huis er bewoond uit als u weg bent?

JA
NEE

Is er genoeg buitenverlichting?

JA
NEE

Kunnen voorbijgangers waardevolle spullen zien?

JA
NEE

Hebt u uw postcode en huisnummer op waardevolle artikelen laten graveren?

JA
NEE

Staan er spullen rond het huis waarmee een inbreker omhoog kan klimmen?

JA
NEE

Staat uw fiets, brommer of scooter op slot?

JA
NEE

Laat u onbekenden binnen als ze zeggen dat ze nieuwe burens zijn? Of dat ze werken voor de thuiszorg, gemeente, politie, het energiebedrijf, een beveiligingsbedrijf, een bezorgdienst of iets anders?

JA
NEE

ACTIEPUNTEN

U 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.

Inbrekers houden niet van licht. Als u aan de voor- en achterzijde lampen plaatst met bewegings- en eventueel ook lichtsensor, dan verkleint u het risico op inbraak. Bevestig de lampen op minimaal 3 meter hoogte.

Houd dure artikelen zoveel mogelijk uit het zicht. Denk ook aan belangrijke papieren en auto- en huissleutels.

U kunt uw kostbaarheden laten graveren met postcode en huisnummer. Zo krijgt u ze makkelijker terug als ze opduiken in de illegale handel. U kunt uw spullen ook registreren via het formulier op www.politiekeurmerk.nl.

Zet vuilnisbakken weg en berg ladders op achter slot en grendel. Daarmee wordt het lastiger om naar de eerste verdieping te klimmen.

Zet uw vervoermiddelen altijd op slot, ook als ze in een berging of garage staan.

Pas op voor de Babeltruc: voor u het weet, staat er iemand binnen en zijn uw waardevolle spullen verdwenen.

- Geef nooit uw bankpas of pincode af. Bankmedewerkers komen niet aan de deur en vragen nooit om uw pincode.
- Kijk wie er voor de deur staat, gebruik een deurspion, intercom of raam. Laat nooit onbekenden binnen.
- Houd de deurketting of kierstandhouder erop.
- Is het donker? Vraag of ze overdag terug willen komen.
- Vraag altijd om legitimatie en noteer naam en bedrijfsgegevens.
- Vertel dat u de werkgever belt en doe dat ook meteen. Sluit de deur terwijl de persoon buiten wacht. Kijk in het telefoonboek voor het juiste nummer.
- Wilt u iemand helpen? Laat hem of haar buiten wachten en sluit de deur voordat u een pen, een glas water of een telefoon haalt.
- Als u het niet vertrouwt, belt u de politie via 112.

ga verder op de volgende pagina >



vervolg checklist 3: Voorkom inbraak bij u thuis

Een veiligheidsadviseur bij u in de buurt kan uw huis uitgebreid controleren. Informeer hiernaar bij uw lokale welzijnswerkinstantie of bij seniorenorganisatie KBO (www.kbo.nl).

Klussendiensten kunnen mensen inschakelen om allerlei klusjes te doen, bijvoorbeeld het plaatsen van een bewegings- en/of lichtsensoren. Vraag ernaar bij de Stichting Welzijn Ouderen of uw gemeente.

Voor meer informatie over het voorkomen van inbraak thuis, kunt u terecht bij uw lokale politie of bellen naar 0900 – 88 44.

Voor meer informatie over de Babeltruc bestelt u de brochure 'Babeltruc' (inclusief sticker die u bij de voordeur kunt plakken) van seniorenorganisatie KBO via 0900 – 821 21 83 (€ 0,10 per minuut). Dit nummer is bereikbaar op werkdagen van 9.30 tot 12.30 uur.

notities:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Uw aantekeningen, tips, opmerkingen, handige adressen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Handige nummers en adressen

Algemeen alarmnummer bij spoed: 112

Alarmnummer voor doven en slechthorenden: 0800 - 81 12

Alleen bij levensbedreigende situaties.

VeiligheidNL

www.veiligheid.nl

020 - 511 45 11

Voor het voorkomen van vallen in en om huis.

Unie KBO

www.kbo.nl

0900 - 821 21 83 (€ 0,10 per minuut)

Seniorenorganisatie, voor het maken van een afspraak met een veiligheidsadviseur bij u thuis.

Brandweer

www.brandweer.nl

Voor het voorkomen van brand bij u thuis.

Politie

www.politie.nl

0900 - 88 44

www.politiekeurmerk.nl

www.meldmisdaad.nl

Voor het voorkomen van inbraak en het doen van aangifte.

Thuiszorgwinkel

www.thuiszorgwinkel.nl

0252 - 43 01 20

Voor advies over hulpmiddelen en verkooppunten.

Disclaimer

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. VeiligheidNL aanvaardt echter geen verantwoordelijkheid voor eventuele onjuistheden of onvolkomenheden in deze brochure. Als delen hieruit worden gebruikt voor commerciële doeleinden, dient altijd vooraf schriftelijke toestemming verkregen te zijn. Bij het geheel of gedeeltelijk overnemen van tekst is een volledige bronvermelding verplicht.

© VeiligheidNL 2012

Deze brochure is een uitgave van VeiligheidNL,
in samenwerking met Unie KBO, brandweer en politie.

veiligheid  nl

KBO 

 BRANDWEER

 POLITIE