

## Checklist veilige omgeving en veilig gedrag

### 1 Instructies afname test

Een regelmatig nazicht van onze woning in functie van onze mogelijkheden is de basis voor veilig wonen. Naast de zorg voor een veilige en comfortabele woning is ook de manier waarop we ons in de woning bewegen en ons huishouden organiseren zeer belangrijk. Onderstaande lijst kan hierbij een hulp zijn.

*Hoe gaat u te werk om de lijst in te vullen?*

De vragenlijst bestaat uit 37 vragen die ons een overzicht kunnen geven over uw veiligheid in en rond uw woning. Na het invullen van deze lijst zal de ergotherapeut samen met u de lijst overlopen en zo gewenst gericht advies geven. Ze maakt ook een eindscore op.

Gelieve bij elke vraag een kruisje te zetten in de kolom die voor u van toepassing is.

*Ter verduidelijking:*

Als het antwoord op een vraag "ja" is, zet een kruisje in de eerste kolom.

Als het antwoord op een vraag "neen" is, zet een kruisje in de tweede kolom.

Indien een vraag niet voor u van toepassing is, plaats dan een kruisje in de derde kolom (= kolom: "heb/ gebruik ik niet").

### 2 Test

Gedrag				
		Ja	Neen	Heb/ gebruik ik niet
1	Ik draag veilig schoeisel: gesloten aan de hiel, brede zool met antislip, lage hakken.			
2	Ik gebruik mijn hulpmiddelen: bril, looprek, gehoorapparaat.			
3	Ik kan iemand verwittigen via telefoon, alarm bij noodgevallen of ik heb afspraken gemaakt met vrienden.			
4	Ik vraag hulp om iets op te ruimen waarover ik kan vallen.			
5	Ik doe steeds kasten dicht zodat ik nergens kan blijven haperen.			
6	Ik kan me veilig en rustig verplaatsen in dringende situaties, bijvoorbeeld telefoongerinkel.			
7	Ik steek steeds het licht aan als er te weinig daglicht is.			
8	Ik gebruik enkel stopcontacten en schakelaars die voor mij veilig bereikbaar zijn.			
9	Ik zorg dat er geen rommel op de grond ligt.			
10	Ik vraag hulp bij het uitvoeren van huishoudelijke taken, klusjes.			
11	Ik vraag hulp bij gebruik van de trap of ik kom veilig naar beneden.			
12	Ik gebruik handgrepen/ trapeuning die aangebracht zijn als steun.			
13	Ik gebruik een stoel om me al zittend te wassen en te kleden.			
Woning algemeen				
		Ja	Neen	Heb/ gebruik ik niet
14	Er is overal voldoende verlichting.			
15	In alle kamers is er voldoende ruimte om me te verplaatsen zodat ik nergens tegenaan kan lopen.			
16	Tapijten hebben een antislip of geen omkrullende hoeken.			

Toegangspad, terras en tuin				
		Ja	Neen	Heb/ gebruik ik niet
17	Het toegangspad en terras zijn slipvrij, effen en verhard.			
18	Het terras en tuinpad zijn voorzien van rustpunten.			
Inkomhal en trap				
		Ja	Neen	Heb/ gebruik ik niet
19	De toegang tot mijn huis is effen of er is een laag opstapje.			
20	De deurmat heeft een antisliplaag en kan niet wegschuiven.			
21	De trap heeft stevige armleuningen.			
22	De traploper ligt goed vast.			
23	Zowel beneden als bovenaan de trap is er een lichtschakelaar.			
Woonkamer				
		Ja	Neen	Heb/ gebruik ik niet
24	De zitplaatsen hebben een goede zithoogte zodat ik makkelijk kan gaan zitten en rechtstaan.			
25	De kasten en laden zijn goed bereikbaar en vlot te openen.			
Keuken				
		Ja	Neen	Heb/ gebruik ik niet
26	De vloer is droog.			
27	De kasten zijn goed ingericht, keukengerei dat veel gebruikt wordt is makkelijk bereikbaar.			
Badkamer				
		Ja	Neen	Heb/ gebruik ik niet
28	Zowel in als voor de douche/ bad ligt een antislipmat.			
29	De handgrepen staan stevig en op de juiste plaats.			
30	Er is een zitbankje in douche of bad.			
Toilet				
		Ja	Neen	Heb/ gebruik ik niet
31	Er zijn goed geplaatste handgrepen.			
32	Het toilet heeft een goede zithoogte.			
Slaapkamer				
		Ja	Neen	Heb/ gebruik ik niet
33	Het bed staat op de juiste hoogte zodat ik makkelijk in en uit bed kan.			
34	De lichtschakelaar of het nachtlampje kan ik vanuit het bed bedienen.			
35	Het toilet is makkelijk te bereiken of er staat een toiletstoel naast het bed.			
Garage				
		Ja	Neen	Heb/ gebruik ik niet
36	Er is voldoende stapelruimte, stevig en stabiel.			
37	Gereedschap is veilig opgeborgen zodat het niet kan onderuitschuiven.			

Afgenomen door:		<b>Totaal "ja"</b>	
		<b>Totaal "neen"</b>	
		<b>Totaal "niet van toepassing"</b>	
Afgenomen op:	...../...../.....	<b>Totaalscore: ...../37</b>	