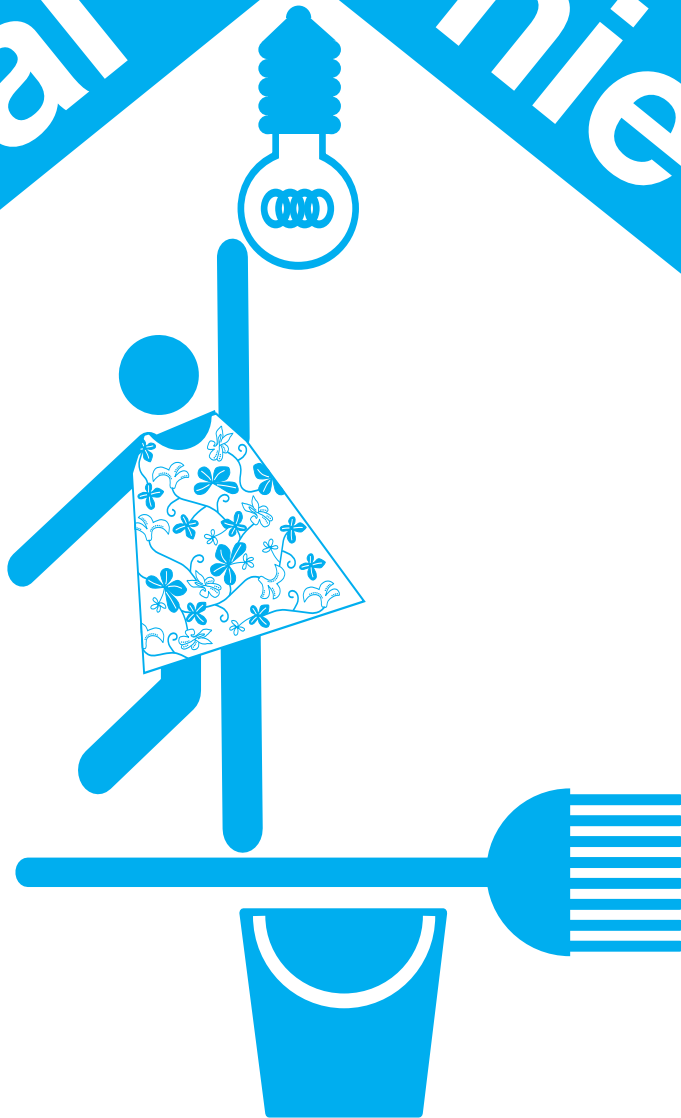


val niet



thuis

Test uw kennis over veiligheid

1 Welke van onderstaande situaties komt het meeste voor?

- a Brand in de woning
- b Vallen in en om het huis
- c Inbraak in de woning
- d Beroving op straat

2 Welke van onderstaande maatregelen kunt u het beste nemen om zo lang mogelijk in uw eigen huis te blijven wonen?

- a Verwijderen / afvlakken van alle drempels
- b Handgrepen in badkamer en bij toilet
- c Een verhoogd toilet plaatsen
- d Gladde badkamervloer stroef maken (met antislipmateriaal)

3 Wanneer u een ongeluk krijgt met de fiets, is dat hoogstwaarschijnlijk een:

- a Botsing met een auto
- b Botsing met andere fietsers
- c Ongeluk waar alleen uzelf bij betrokken bent
- d Botsing met de stoeprand

Antwoorden

- 1 b: Vallen komt het meeste voor. De kans op een valongeval met ernstige verwonding is bijna 2 keer zo groot als de kans op een inbraak, ruim 5 keer zo groot als de kans op een beroving op straat en meer dan 100 keer zo groot als de kans op brand in uw woning.
- 2 a: Het verwijderen of afvlakken van alle drempels in uw woning is de beste maatregel.
- 3 c: Bij de meeste fietsongevallen is niets (geen auto, stoeprand of andere fiets) en niemand anders betrokken dan uzelf.

Heeft u 1 of meer vragen niet goed beantwoord, dan raden wij u aan deze brochure over veiligheid in en rond huis goed te lezen.

Alle vragen goed? Gefeliciteerd! U weet veel over uw eigen veiligheid. Maar ook voor u staan in deze brochure genoeg tips om uw huis nog veiliger te maken.



Ongevallen

(Val)ongevallen

Jaarlijks moeten 120.000 ouderen naar een ziekenhuis door een ongeval in of om het huis. 35.000 ongevallen zijn zo ernstig dat het slachtoffer in het ziekenhuis moet worden opgenomen en 2.000 mensen overlijden zelfs. Van deze ongevallen onder ouderen is 80% een val! En hoe ouder u wordt, hoe meer risico u loopt op ongevallen.

De gevolgen

Een ongeval, zoals een valpartij, kan heel vervelende gevolgen hebben. Dit varieert van 'klein' letsel zoals een blauwe plek tot ernstige botbreuken. Vooral heupen en polsen zijn erg kwetsbaar. Helaas genezen botbreuken op latere leeftijd minder snel. Veel mensen worden na een ernstige val angstig voor een nieuwe val. Daardoor wordt het risico op een volgende valpartij nog groter.

Voorkomen

Gelukkig kunt u zelf veel doen om een ongeval in of om huis te voorkomen! Door maatregelen te treffen, vergroot u de kans dat u veilig oud kunt worden in uw eigen huis. En dat kan in 3 simpele stappen:

Stap 1

In deze brochure vindt u een uitgebreide checklist. Door deze in te vullen weet u hoe het met uw veiligheid in huis gesteld is. Ook geeft de checklist aan op welke punten u uw veiligheid kan verbeteren.

Stap 2

Oplossingen zijn vaak binnen handbereik. In de brochure is informatie opgenomen hoe u eventueel onveilige situaties kunt oplossen.

Stap 3

Er zijn veel veilige en comfortabele producten op de markt die u helpen uw veiligheid te verbeteren. In deze brochure is een uitgebreid overzicht van deze producten opgenomen met informatie waar u deze producten kunt kopen.

Checklist

Door het invullen van deze checklist ziet u meteen welke risico's er in uw huis aanwezig zijn. Bedenk dat deze checklist een algemeen overzicht geeft, maar dat er in uw eigen situatie nog andere risico's kunnen gelden. Zo loopt u bijvoorbeeld meer risico op een val wanneer u slecht ter been bent.

Als onderstaande uitspraken op uw situatie van toepassing zijn, vul dan 'juist' in. Is het bij u anders, vul dan 'onjuist' in. Indien een uitspraak voor uw situatie niet van toepassing is, vult u niets in.

Woonomgeving

- | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|---|
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | Alle elektriciteitsnoeren zijn langs de plint weggewerkt. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | Er is in huis voldoende licht, zodat u op 2 meter afstand een gezicht kan herkennen. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | De stoep rond uw huis is altijd vrij van bladeren en mos. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | U kunt uw buitendeur gemakkelijk openen en sluiten. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | Er zijn geen uitstekende stoeptegels rond uw huis. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | Het trappenhuis van uw flat is goed verlicht, zodat u zich veilig voelt. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | De vloeren in huis zijn stroef, zodat u niet kan uitglijden. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | Alle trapleuningen zitten stevig vast. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | Losse vloerkleedjes zijn van antislip voorzien. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | De drempels in uw huis zijn verwijderd of de kanten zijn afgeschuind (ook bij de voordeur). |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | In de badkamer is antislip aangebracht (op vloer en in douche en bad). |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | U kunt probleemloos in en uit uw bad/douche stappen. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | U kunt makkelijk de hoge klappaampjes openen zonder te bukken of op iets te moeten staan. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | U slaapt in een verhoogd bed of een seniorenbed. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | U heeft handgrepen bij de douche en het toilet. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | U heeft een verhoogd toilet. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | De deur van uw toilet en badkamer kan van buitenaf geopend worden. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | U heeft deurklinken met een naar de deur teruggebogen handvat, zodat uw mouw niet blijft haken. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | U gebruikt een goezittende stoel met armleuningen, waar u makkelijk uit kunt opstaan. |

Geneesmiddelen

- juist onjuist U gebruikt medicijnen in overleg met uw huisarts.
- juist onjuist U kent de bijwerkingen van uw medicijnen.
- juist onjuist U neemt uw medicijnen volgens doktersvoorschrift in.
- juist onjuist U gebruikt slaaptabletten of pillen tegen nervositeit of gespannenheid minder dan eens in de 2 weken of helemaal niet.
- juist onjuist U controleert regelmatig uw medicijnen op de houdbaarheidsdatum.

Gezondheid

- juist onjuist U eet gevarieerd.
- juist onjuist U gebruikt alcohol met mate (maximaal 2 glazen per dag).
- juist onjuist U laat uw ogen jaarlijks controleren door oogarts of opticien.
- juist onjuist U krijgt voldoende lichaamsbeweging (5 dagen per week; 30 minuten per keer).

Gewoonten

- juist onjuist U gebruikt een stevige huishoudtrap, met beugel.
- juist onjuist U gebruikt altijd een veilige huishoudtrap om iets te pakken (dus geen stoel of krukje).
- juist onjuist U gebruikt fietstassen of een boodschappentas op wieltjes.
- juist onjuist U heeft zware en veelgebruikte spullen op een gemakkelijk bereikbare plek staan.
- juist onjuist Er liggen bij u nooit spullen op de traptreden.
- juist onjuist U gaat altijd rustig de trap op en af, dus niet gehaast.

Brand en koolmonoxide

- | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|--|
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | Uw schoorsteen wordt minstens eenmaal per jaar geveegd. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | U controleert de gas slang van uw gasfornuis regelmatig op beschadiging zoals scheurtjes. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | De gas slang van uw gasfornuis is niet ouder dan 15 jaar (productiedatum staat erop). |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | Al uw gasapparaten (kachels / CV / geiser) worden eenmaal per jaar gecontroleerd en schoongemaakt. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | De ruimte waar uw CV hangt, is goed geventileerd en vrij van brandbare materialen. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | De ventilatieopeningen in uw huis zijn niet dicht gestopt, ook niet tijdens koude winters. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | U maakt regelmatig het filter van uw afzuigkap schoon. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | U laat uw televisie nooit stand-by staan. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | Loszittende stopcontacten, gebroken stekkers of kapotte snoeren komen in uw huis niet voor. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | Het gasvlammetje van uw geiser brand blauw, zodat er geen gevaar is op koolmonoxide vergiftiging. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | U laat nooit brandende kaarsen en waxinelichtjes onbeheerd staan. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | U heeft 1 of meer rookmelders geïnstalleerd. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | Uw deuren zijn snel te openen en uw sleutels hangen op een vaste plek. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | Bij gebruik van een verlengsnoer rolt u deze helemaal uit. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | U heeft een aardlekschakelaar en test deze jaarlijks. |
| <input type="radio"/> juist | <input type="radio"/> onjuist | U heeft een lijstje met alarmnummers bij de telefoon liggen. |

Nu is het tijd om te kijken welke verbeteringen u wilt aanbrengen. Verbeter de situaties in de uitspraken waar u 'onjuist' heeft ingevuld. Door te denken dat 'het nog nooit is misgegaan' of dat alleen de burens iets overkomt, schuift u de dingen voor u uit en neemt u dagelijks onnodig risico's. En oplossingen zijn vaak binnen handbereik...

Oplossingen binnen handbereik

Wat kunt u nu zelf doen om uw veiligheid te verbeteren? Hieronder zetten we een aantal belangrijke voorzorgsmaatregelen voor u op een rij. Deze oplossingen hebben dezelfde indeling als de checklist. Zo kunt u makkelijk de oplossing vinden voor de situaties in de uitspraken waar u 'onjuist' heeft ingevuld.

Woningaanpassing

Kleine aanpassingen kunnen wonderen doen om de woning een stuk veiliger te maken. Antislip onder losse kleden, een trap met stevige leuning en het aanbrengen van betere verlichting, zijn al het halve werk. Snoeren kunt u met behulp van een snoergoot gemakkelijk wegwerken. Let erop dat u geen snoeren wegwerkt onder uw tapijt. Dat levert brandgevaar op! Kijk kritisch naar uw huis en uw woonomgeving – en blijf dat regelmatig doen. Is de buitenomgeving van uw huis niet veilig? Neem dan contact op met uw woningbouwvereniging of uw gemeente. Veel gemeenten hebben een vast telefoonnummer dat u kunt bellen voor losse stoeptegels of slecht wegdek. Dit telefoonnummer vindt u in uw gemeentegids.

Verantwoord omgaan met geneesmiddelen

Slaap- en kalmeringsmiddelen beïnvloeden het reactievermogen, meestal zonder dat u daar erg in heeft. Ze veroorzaken sufheid, slappere spieren, problemen met concentratie en coördinatie, en soms wazig zien. Door deze bijwerkingen, vallen jaarlijks honderden mensen. Gebruik deze medicijnen dan ook zo min mogelijk.

Controleer of uw medicijnen nog goed zijn (houdbaarheid) en bewaar medicijnen altijd in de originele verpakking met de gebruiksaanwijzing erbij. Een goede afstemming van uw medicatie is ook heel belangrijk. Overleg regelmatig met uw huisarts of u de juiste medicijnen slikt en of alle medicijnen nog nodig zijn. Dit geldt zeker als u van plan bent te minderen of te stoppen met slaap- en kalmeringsmiddelen.

Gezondheid

Fit en lenig zijn, het hebben van spierkracht en snel kunnen reageren, spelen een grote rol bij het voorkomen van ongevallen. Om zolang mogelijk in uw eigen huis te kunnen blijven wonen, is het van belang dat u fit bent en blijft. Het is vooral belangrijk dat u zich goed kunt verplaatsen en dat u gemakkelijk uit uw stoel of bed kunt stappen. Door dagelijks te bewegen, het liefst een half uur per dag, kunt u ervoor zorgen dat u fit blijft. U krijgt voldoende

beweging bij veel van uw dagelijkse bezigheden. Neem eens wat vaker de trap, of loop een bushalte verder als u toch op de bus moet wachten. Tuinieren is ook 'bewegen'! Daarnaast is het belangrijk dat u gezond en gevarieerd eet. Hierbij kunt u gebruik maken van de 'schijf van vijf'. Voor meer informatie over goede voeding kunt u contact opnemen met het Voedingscentrum (zie adressen achterin deze brochure).

Mensen die niet goed kunnen zien, vallen eerder. Laat daarom uw ogen jaarlijks controleren bij oogarts of opticien.

Wees matig met alcohol. Alcoholgebruik leidt tot een hoger risico op valongevallen, die vervelend kunnen aflopen.

Veilige gewoonten

Veel van uw gewoontes leveren risico's op zonder dat u zich daar al te veel van bewust bent. Maar ook deze risico's zijn eenvoudig te verlagen. Even snel de trap af rennen voor de telefoon hoeft niet meer als u op de bovenverdieping een tweede telefoon plaatst. En gebruik een stevige huishoudtrap in plaats van die wankelende stoel. Deel uw kasten zo in dat u veel gebruikte en zware spullen makkelijk kan pakken.

Sta dus vooral af en toe stil bij uw eigen gewoontes. Zijn deze wel zo veilig?

Brand en koolmonoxide

Het is van levensbelang om altijd alert te zijn op brandgevaar; de kans op brand thuis moet nooit worden onderschat. Plaats rookmelders en zorg dat u weet hoe u uw huis moet ontvluchten indien er ondanks alles toch brand uitbreekt. Bij rookmelders die zijn aangesloten op het lichtnet, moet de reserve batterij in de rookmelder geplaatst zijn, voor het geval de stroom uitvalt.

Ook koolmonoxide vergiftiging komt nog steeds veel voor. Laat daarom apparaten als CV, geiser en afzuigkap, en afvoerkanalen (schoorsteen, ventilatie, etc) jaarlijks controleren. Brandt het waakvlammetje van uw geiser geel/oranje, neem dan onmiddellijk contact op met een installatiebedrijf.

Test zelf jaarlijks uw aardlekschakelaar. Dat kunt u gemakkelijk doen door de 'T' knop op de stoppenkast in te drukken. Als uw aardlekschakelaar goed werkt, wordt de stroom direct uitgeschakeld.

Legenda iconen



thuiszorgwinkel



doe-het-zelfzaken



huishoudelijke artikelen



woninginrichters



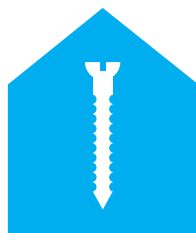
meubelspecialzaak



apotheek



beddenspecialzaak



winkel voor ijzerwaren



keukenspecialzaak



paardrijartikelen



warenhuis



verlichtingsspecialzaak



erkend installateur



sanitairspecialist



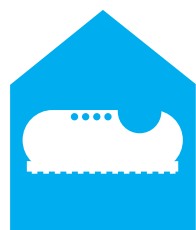
fietsenspecialzaak



telefoonwinkel



tassenspecialzaak



schoenenspecialzaak

Veilige en comfortabele producten

Er zijn veel producten op de markt die uw leven een stuk aangenamer, gemakkelijker maar vooral veiliger maken. Om u op weg te helpen zetten we hieronder deze producten op een rij en kunt u lezen waar u de verschillende producten kunt verkrijgen.

Product **Antislip**

Werking Voorkomt uitglijden op gladde vloeren overal in huis. Is verkrijgbaar als ondermat of als strip, als sticker of als kant en klare mat.

Tip U kunt antislip materiaal zelf op maat knippen zodat het op ieder kleed past. Als u antislip strip direct op de vloer aanbrengt, ontvet de vloer dan eerst goed met water en ammonia. Ook een antislip laag kan gladde vloeren stroef maken.

Winkels

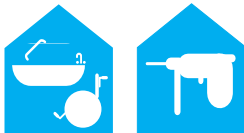


Product **Handgrepen**

Werking Bieden steun bij hoge opstap of drempel. Maar ook in bad, douche en toilet.

Tip Let op dat de ondergrond waar de greep op bevestigd wordt ook stevig moet zijn.

Winkels



Product **Kabelclips / snoergoot**

Werking Wegwerken van kabels.

Tip Er zijn verschillende varianten: zelfklevende kabelclips, zadeltjes en ook complete goten.

Winkels



Product Tochtprofiel

Werking Vervangt de drempel als wering tegen tocht.

Tip Drempels kunnen ook afgeschuind worden, zo is er minder kans op struikelen.

Winkels



Product Deurkrukken met omgebogen vorm

Werking Zorgen dat er geen mouw achter de handgreep kan blijven hangen.

Tip Bijkomend voordeel is dat u meer steun heeft tijdens het openen en sluiten van de deur.

Winkels



Product Bediening hoge klappaampjes

Werking Systeem zorgt ervoor dat u gemakkelijk ramen op grote hoogte kunt openen en sluiten.

Tip Een aannemer of klussendienst kan uw specifieke behoefte bekijken.

Winkels



Product Brievenkast of -mand

Werking Zorgt dat post niet op de grond valt en u het gemakkelijk uit de brievenbus kunt halen.

Tip Ook kunt u een vaste buitenbrievenbus nemen, informatie hierover is verkrijgbaar bij TPG post.

Winkels



Product **Seniorenstoel**

Werking Zorgt dat u beter zit en gemakkelijk kunt opstaan.

Tip Zogenaamde sta-op-fauteuils helpen zelfs met het opstaan door een elektrisch aangedreven mechaniek.

Winkels



Product **Stoelverhoger**

Werking Verhogen bestaande stoelen naar meer comfortabele hoogte.

Tip Let bij de aanschaf van nieuwe stoelen goed op de hoogte!

Winkels



Product **Bedverhogers**

Werking Verhogen het bed naar een hoogte waarbij het gemakkelijker is in en uit bed te stappen.

Tip Meet van tevoren de afmetingen van de poten van uw bed op. Bedverhogers kunnen soms ook op maat gemaakt worden door een timmerman.

Winkels



Product **Bedlampje**

Werking Zorgt dat er altijd licht is als u 's nachts moet opstaan.

Tip Een nachtlamp met schemersensor gaat vanzelf aan en uit als het donker of licht wordt en verbruikt weinig stroom.

Winkels



Product
Werking
Winkels

Seniorenbed

Is hoger dan een normaal bed voor gemakkelijker in en uitstappen.



Product
Werking

Draadloze telefoon

Zorgt dat u de telefoon altijd mee kunt nemen en binnen handbereik hebt en niet kunt struikelen over de draden.

Tip

Houd belangrijke nummers (1-1-2, arts, familie) altijd in de buurt van de telefoon of programmeer ze in uw telefoon.

Winkels



Product
Werking
Tip
Winkels

Aardlekschakelaar

Voorkomt kortsluiting.

Test uw aardlekschakelaar minstens 1 keer per maand.



Product
Werking
Winkels

Badbeugel

Beugel naast het bad, geeft steun bij het in en uitstappen.

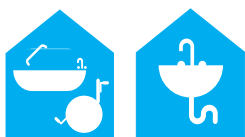


Product
Werking
Tip
Winkels

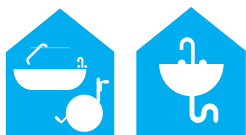
Badzitje

Biedt mogelijkheid om goed ondersteund te baden.

Neem voor de aanschaf de maat van het bad op, zodat het zitje goed past.

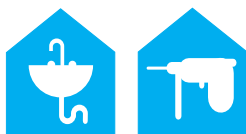


Product **Douchezitje / douchestoel**
Werking Biedt mogelijkheid om zittend te douchen.
Winkels

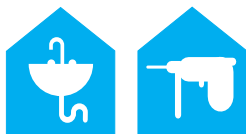


Product **Doucheglijstang**
Werking Zorgt voor verstelbare hoogte van de douchekop.
Tip Let op! Een doucheglijstang is geen handgreep, daar is hij niet stevig genoeg voor!
Er zijn ook combinatieproducten in de handel die u wel als handgreep kunt gebruiken.

Winkels



Product **Thermostatische douchekraan**
Werking Zorgt voor constante temperatuur van het douchewater.
Winkels



Product **Toiletarmsteun**
Werking Zorgt voor meer steun op het toilet.
Winkels



Product **Verhoogd toilet**
Werking Zorgt voor hoger toilet waardoor het gemakkelijker is om te gaan zitten en weer op te staan.

Winkels



Product
Werking
Winkels

Schoenlepel met lange steel

Zorgt dat u niet hoeft te bukken bij het aantrekken van uw schoenen.



Product
Werking
Winkels

Helping hand

Stok met knijpmechanisme zorgt dat u gemakkelijk dingen kunt oprapen zonder te bukken.



Product
Werking
Winkels

Kousenaantrekker

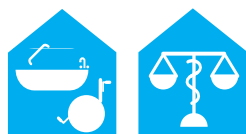
Maakt aantrekken van kousen, sokken en panty's zonder bukken mogelijk.



Product
Werking
Winkels

Medicijndoseerdoos

Helpt u uw medicijnen doseren voor een hele week. Zo kunt u ze niet vergeten en voorkomt u dat u te veel medicijnen inneemt.



Product
Werking
Tip
Winkels

Keukentrapje/opstapje

Biedt een stevige opstap voor hooggeplaatste dingen.

Zorg dat de meest gebruikte en zware dingen op de juiste hoogte staan!



Product **Uittrekbare of uitdraaibare bergplaatsen**

Werking Door een brede lade in kasten kan men ook gemakkelijk bij de spullen die achteraan staan.

Winkels



Product **Afgietdeksel**

Werking Zorgt dat u iets kunt afgieten met maar 1 hand.

Tip U kunt ook een vergiet gebruiken.

Winkels



Product **Waterkoker**

Werking Sneller en veiliger heet water.

Winkels



Product **Snijhulp**

Werking Verschillende hulpmiddelen zorgen ervoor dat de te snijden materialen niet verschuiven.

Winkels



Product **Dienblad met antislip**

Werking Zorgt dat voorwerpen niet schuiven op het dienblad.

Tip Een goed alternatief voor een dienblad is een serveerwagen of een rollator met een dienblad.

Winkels



Product
Werking
Winkels

Stoffer en blik met lange steel

Zorgt dat u niet meer hoeft te bukken bij het vegen.



Product
Werking
Winkels

Uitschuifbare ramenlapper

Gemakkelijker ramenlappen zonder te hoeven rekken of op een trap te staan.



Product
Werking
Tips
Winkels

Verlengstuk voor de stofzuiger

Gemakkelijker stofzuigen zonder bukken.

Gebruik voor de trap een kruimeldief!



Product
Werking
Tip
Winkels

Pantoffels

Lekkere warme voeten en minder snel uitglijden.

Goede pantoffels zijn niet glad en omsluiten de voet goed.



Product
Werking
Tip

Boodschappentas op wielen

Zorgt dat u geen zware boodschappen meer hoeft te tillen.

Zorg dat uw wagentje stevig is, grote wielen heeft, licht van gewicht is en gemakkelijk manoeuvreerbaar.

U kunt ook een rollator met boodschappenmand krijgen.

Winkels



Product Wandelstok

Werking Een extra steun tijdens een wandeling.

Tip Sommige wandelstokken hebben een uitklapbaar stoeltje zodat u even kunt uitrusten tussendoor.

Een wandelstokklem zorgt dat u uw stok kunt ophangen aan bijvoorbeeld een tafel en voorkomt onnodig bukken.

Een polslus zorgt dat u uw wandelstok even los kunt laten zonder dat hij valt als u bijvoorbeeld de deur opent.

Winkels



Product Rollator

Werking Makkelijker voortbewegen, vooral in huis.

Tip Een rollator op 3 wielen is alleen geschikt voor binnen. Een rollator op 4 wielen kunt u ook buiten gebruiken. Laat u adviseren door een deskundige bij de aanschaf van een rollator.

Winkels



Product Seniorenfiets

Werking Veiliger fietsen! Een goede fiets heeft: lage instap, passende framehoogte, zadel niet te hoog, antislip handvaten en pedalen, trommelremmen, brede banden met goed profiel, goede verlichting en reflectoren en een achteruitkijkspiegel.

Winkels



Product Fietstas

Werking Veilig spullen meenemen op de fiets.

Winkels



Product **Rookmelders**

Werking Snelle waarschuwing bij brand.

Tips Laat u adviseren welke rookmelder voor u het beste is, hoeveel u er nodig heeft en waar en hoe u ze kunt (laten) plaatsen.

Winkels



Product **Koolmonoxide melder**

Werking Snelle waarschuwing bij vorming van koolmonoxide.

Tips Let op! Een koolmonoxidemelder hangt op een andere plaats dan een rookmelder, een gecombineerde melder heeft daarom ook geen enkele zin.

Winkels



Product **Automatische verlichting**

Werking Geeft automatisch licht als het donker wordt (schemerschakelaar) of als er beweging in de buurt is (bewegingssensor).

Winkels



Product **Sociaal alarmeringssysteem**

Werking Alarmeert in geval van nood.

Winkels



Aan de slag – Hoe, wie wat en waar?

U heeft in deze brochure in 3 stappen gekeken hoe u uw veiligheid kan verbeteren. Toch kan het soms een hele klus zijn om iets te installeren of het juiste product aan te schaffen. Wanneer u niet op familie, vrienden of burens kunt terugvallen, kunt u bij een van de volgende organisaties terecht:

Consument en Veiligheid

Stichting Consument en Veiligheid werkt aan het verbeteren van de veiligheid van de leefomgeving van mensen. Zij verzorgt in dit kader consumentenvoorlichting over het thema veiligheid in en om huis. Een van de speerpunten is de veiligheid van ouderen. Servicedesk Consument en Veiligheid, telefoon: 020 511 45 67 (op maandag t/m vrijdag van 9.00 uur tot 13.00 uur), e-mail: info@veiligheid.nl, website: www.veiligheid.nl

De thuiszorgwinkel

Bij een thuiszorgwinkel kunt u terecht voor het huren van verpleegartikelen, maar ook voor handige hulpmiddelen in huis. Deze winkels zijn vaak verbonden aan de thuiszorgorganisatie in uw regio. Ook veel hulpmiddelen leveranciers hebben een dergelijke winkel, waar u producten kunt aanschaffen (zie Gouden Gids onder hulpmiddelen). De Landelijke Vereniging voor Thuiszorg (LVT) kan u vertellen waar u de thuiszorgwinkel bij u in de buurt kunt vinden. LVT, telefoon: 030 659 62 11, website: www.lvt.nl

Stichting Welzijn Ouderen

De medewerkers van Stichting Welzijn Ouderen (SWO) bieden informatie en advies over allerlei voorzieningen. Ook zorgen zij voor bemiddeling en begeleiding aan bij het daadwerkelijk regelen van deze voorzieningen. Voorbeelden zijn thuishulp, personenalarmering, maaltijdvoorziening, activiteiten, cursussen, vervoer, hulpmiddelen of aanpassingen thuis. Meer informatie over de SWO bij u in de buurt, vindt u in uw gemeentegids.

Buurthulp- en klussendienst

In veel plaatsen in Nederland zijn zogenaamde klussendiensten opgericht die allerlei klusjes bij u in huis kunnen verrichten tegen een geringe vergoeding. Deze diensten voeren klussen uit, zoals bijvoorbeeld het plaatsen van handgrepen, het vastzetten van snoeren en het aansluiten van automatische verlichting. Of er in uw gemeente een dergelijke klussendienst actief is, kunt u bij de Stichting Welzijn Ouderen navragen.

Ouderenbond

Een ouderenbond is een organisatie die zich bezighoudt met het streven naar zelfstandigheid en keuzevrijheid in wonen, zorg, mobiliteit en activiteiten, en beschikbaarheid van betaalbare voorzieningen. U kunt zich aansluiten bij verschillende ouderenbonden al naar gelang uw eigen geloofsovertuiging, interesses of politieke overtuiging.

ANBO, telefoon: 030 233 00 70, website: www.anbo.nl,

PCOB, telefoon: 038 422 55 88, website: www.pcob.nl,

UniekBO, telefoon: 073 612 34 75, website: www.uniekbo.nl

Consumentenbond

De Consumentenbond doet regelmatig onderzoek naar en geeft voorlichting over de kwaliteit en prijzen van uiteenlopende producten. De testen worden gepubliceerd in de Consumentengids.

Consumentenbond, telefoon: 070 445 45 45 (telefonische informatie wordt alleen verstrekt aan leden), website: www.consumentenbond.nl

Seniorweb

De website www.seniorweb.nl geeft u uitgebreide en actuele informatie over onderwerpen, zoals gezondheid, wonen en zorg.

Wet Voorzieningen Gehandicapten (WVG)

Elke inwoner kan aanspraak doen op een WVG-voorziening wanneer hij of zij langdurig belemmeringen (minimaal zes maanden) ondervindt in het dagelijks leven. Die belemmering kan ontstaan door een lichamelijke handicap of lichamelijke beperkingen door ouderdom.

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw gemeente.

Overige belangrijke adressen

Kwaliteits- en bruikbaarheidonderzoek van hulpmiddelen voor gehandicapten en ouderen (KBOH)

telefoon: 0348 43 67 00

website: www.kboh.nl

Voedingscentrum

telefoon: 070 306 88 88 (maandag t/m vrijdag van 9.00 uur tot 17.00 uur),

website: www.voedingscentrum.nl

Osteoporose Stichting (steunpunt voor mensen met botontkalking)

telefoon: 073 521 94 45 (maandag t/m donderdag van 09.00 uur tot 11.30 uur)

website: www.osteoporosestichting.nl

Stichting Witte Kruis (Alarmpenningen/alarmhorloges)

telefoon: 070 311 04 86

website: www.wittekruis.nl

DGV, Nederlands Instituut voor verantwoord Medicijngebruik

telefoon: 030 291 62 16

website: www.medicijngebruik.nl

Gezondheidstelefoon voor senioren (Unie KBO)

telefoon: 0900 821 21 83

Meer Bewegen voor Ouderen (NISB)

telefoon: 026 483 38 00

website: www.nisb.nl

Geneesmiddelen Infolijn

telefoon: 0800 099 88 77 (maandag t/m vrijdag van 10.00 uur tot 16.00 uur)

Colofon

Deze brochure is een uitgave van Consument en Veiligheid. De brochure geeft informatie over veiligheid in en om het huis en is specifiek bedoeld voor ouderen. Voor meer informatie over dit onderwerp kunt u contact opnemen met:

Consument en Veiligheid

Servicedesk telefoon: 020 511 45 67 (op maandag t/m vrijdag van 9.00 uur tot 13.00 uur)

e-mail: info@veiligheid.nl

website: www.veiligheid.nl

© Overname van de tekst of een gedeelte daarvan is toegestaan, mits titel en adres van de uitgever worden vermeld. Foto's en illustraties mogen niet zonder toestemming van de uitgever worden overgenomen.

Vormgeving Thonik

Druk Grafisch Bedrijf Tuijtel BV, 2005

Ruimte voor eventuele gegevens van lokale 'Halt! U valt' organisatie

