

# Checklist om noodgevallen te voorkomen

Met 10 tips voor thuis en onderweg om vandaag al mee te starten.



'Hoe voorkom ik dat ik struikel, val of de weg kwijt raak of niet meer thuis kom? En als het toch gebeurt, hoe zorg ik dan dat iemand mij kan helpen?' Allemaal terechte vragen.

Sommige mensen durven door deze angstige gedachten niet meer alles te doen wat ze zouden willen. Zoals alleen naar buiten gaan. Of ze vinden het toch een nare gedachte dat ze alleen zijn als er toch iets gebeurt.

**Geef uzelf én de mensen om u heen weer een veilig en gerust gevoel met deze tips.**

**Deze checklist is voor iedereen die:**

- Bang is om te vallen
- Soms de weg kwijt is
- Wel eens is gevallen
- Alleenstaand is
- Niet meer zo stevig staat
- Soms duizelig is bij het opstaan
- Voor iedereen om hen heen

Streep handig af wat u heeft gedaan

1



## Tips om hulp te krijgen

- Neem altijd uw **mobiele telefoon** mee, zodat u in noodgevallen iemand kan bellen. Of draag een **alarm horloge** of **alarmknop**. Zo belt u met 1 druk op de knop bekenden voor hulp.
- Draag een **kaartje met telefoonnummers** van familie en burens bij u. Dan kan iemand anders iemand voor u bellen als er hulp nodig is.
- Hang buiten uw huis een **sleutelkluisje** op. Iedereen aan wie u de code geeft kan dan naar binnen als u zelf de deur niet meer open kunt doen.

*"Eerst kon mijn moeder ons altijd bellen. Nu ze de toetsen van haar telefoon niet meer goed ziet kan ze op haar horloge drukken en gewoon praten"*



2



## Tips voor de huiskamer

- Werk alle **losliggende snoeren** en spullen netjes weg. Dan struikelt u daar tenminste niet over.
- Plak los vloerkleed** in uw kamer goed vast met dubbelzijdig tape.
- Zet uw **meubels ver genoeg uit elkaar**. Dan loopt u er makkelijk tussendoor.



**LIFE  
WATCHER**

Altijd iemand dichtbij.

[www.lifewatcher.nl](http://www.lifewatcher.nl)

# Checklist om noodgevallen te voorkomen

Met 10 tips voor thuis en onderweg om vandaag al mee te starten.



## 3



### Tips voor de slaapkamer

- Doe een **nachtlampje** in het stopcontact op uw slaapkamer, in de gang en in de badkamer. Dan ziet u beter waar u loopt 's nachts. Zo voorkomt u dat u struikelt of valt.
- Moet u er 's nachts uit? Blijf eerst **10 tellen op de rand van uw bed** zitten. Sta daarna rustig op. Zo voorkomt u duizeligheid en vallen.
- Koop nachtlampjes die **alleen aan gaan als u loopt**. Dan hoeft het licht niet de hele nacht aan te blijven en slaapt u rustiger.

## 4



### Tips voor het toilet

- Plak een los liggend matje voor de wc goed vast met **dubbelzijdig plakband**. Dan schuift het matje niet als u het toilet gebruikt. Zo voorkomt u dat u uitglijdt en uzelf bezeert.
- Vervang het slot door een **ouderwets haakje** dat u altijd eenvoudig open krijgt.
- Plaats een **beugel aan de muur**. Daar houdt u zich aan vast om makkelijker op te staan.

Wist u dat er in Nederland op de eerste hulp **iedere 5 minuten** een 65-plusser binnenkomt?  
De meesten hebben een hoofdwond, gebroken pols of een gebroken heup.



## 5



### Tips voor de badkamer

- Zet zo **min mogelijk losse spullen** op uw wastafel. Hou handige richeltjes vrij van handdoeken. Zo kunt u zich altijd ergens goed vasthouden als u wat wankel bent.
- Maak na het wassen of douchen **de vloer droog** met een dweil. Zo voorkomt u dat u uitglijdt over een vochtige vloer.
- Hang in de douche of bij het bad **een beugel** op. Daar houdt u zich aan vast als u in- en uitstapt.



**LIFE  
WATCHER**

Altijd iemand dichtbij.

[www.lifewatcher.nl](http://www.lifewatcher.nl)

# Checklist om noodgevallen te voorkomen

Met 10 tips voor thuis en onderweg om vandaag al mee te starten.



## 6



### Tips voor de trap

- Draag goed **passende schoenen of sloffen met goede grip**. Dan staat u stevig op de traptreden.
- Zorg voor **fel licht bij de trap**. Dan ziet u de treden goed.
- Verwijder los tapijt. Plaats **antislip treden**. Zo voorkomt u uitglijden.

*“Ik durf nu weer alleen thuis te zijn, omdat ik altijd op de alarmknop kan drukken als ik duizelig word of als ik val.”*



## 7



### Tips voor in de keuken

- Zet de spullen die u het meest gebruikt op een plek **waar u het beste bij kunt**. In de keuken moet u vaak bukken of op uw tenen staan om iets te pakken. Daar kunt u duizelig van worden en zelfs vallen.
- Hebt u toch spullen hoog staan? Gebruik dan een stabiel **opstapje met handvat**.
- Plaats ‘slimme’ knoppen aan uw fornuis. Deze werken precies als uw gewone knoppen, en geven een seintje **als het gas te lang aan staat**.

## 8



### Tips voor de tuin

- Zet een **krukje in de tuin**. Nu kunt u daar even op gaan zitten als u wat moe of duizelig bent. Of als u last heeft van spieren of gewrichten. Zo blijft tuinieren een heerlijke activiteit.
- Draag **kleding in laagjes**. Dan trekt u makkelijker wat aan of uit als u het te warm of koud heeft.
- Neem uw **alarmknop of mobiel mee naar buiten**. Als het nodig is kunt u eenvoudig iemand bellen om hulp.



**LIFE  
WATCHER**

Altijd iemand dichtbij.

[www.lifewatcher.nl](http://www.lifewatcher.nl)

# Checklist om noodgevallen te voorkomen

Met 10 tips voor thuis en onderweg om vandaag al mee te starten.



## 9



### Tips voor de wasruimte

- Zet uw **wasmachine en droger hoog**. Hierdoor hoeft u minder te bukken en strekken. Zo voorkomt u dat u duizelig wordt. En blijft u lekker zelf uw was doen.
- Leg **antislipmatten** op de vloer. Dan glijdt u niet zomaar uit door water of wasmiddel.
- Gebruik een **wasmand op wieltjes**. Dan hoeft u de zware mand niet meer te tillen.

*“Ik vind het heel geruststellend dat er altijd iemand naar binnen kan als ik zelf de deur niet meer open kan doen”*



## 10



### Tips voor de schuur

- Verwijder scherpe randen of uitstekende spijkers** in uw schuur. En voorkom dat u zich daar aan bezeert of verwondt..
- Zorg voor **fel licht** zodat u goed overzicht heeft in deze vaak kleine en volle ruimte.
- Gebruik **opbergrekken of hangende opbergoplossingen** om de vloer vrij te houden.

Met de 10 tips uit deze checklist kunt u **vandaag al aan de slag** om te voorkomen dat u valt. En stel dat u toch valt, dan wilt u snel contact met iemand die u komt helpen.

Daarvoor zijn een **alarmknop** of **-horloge** en een **sleutelkluis** een fijne oplossing. Mensen die ze al gebruiken zeggen dat het ze hierdoor het gevoel van vrijheid, zelfstandigheid en vertrouwen terug hebben gekregen. Ze gaan weer op pad en zijn niet meer bang alleen thuis te zijn.

Dat vertrouwen gunnen wij u ook!



Alarmknop of -horloge

Sleutelkluis

**25 € KORTING**

**CODE: 10TIPS**



**LIFE  
WATCHER**

Altijd iemand dichtbij.

[www.lifewatcher.nl](http://www.lifewatcher.nl)