



Ouderen Samen
actief en betrokken

VEILIG WONEN, WAT KUN JE ZELF DOEN?

CHECKLIST EN TIPS VOOR VEILIG WONEN

Kleine aanpassingen in de woning kunnen wonderen doen om je woning een stuk veiliger te maken.

In deze kleine gids vind je allerlei tips en informatie om veilig langer thuis te blijven wonen.



Inhoud:

Checklist en algemene veiligheidstips	3
Valpreventie	4
Brandpreventie	7
Inbraakpreventie	12
Digitale veiligheid	15
Info Ouderen Samen	16





Checklist

We willen allemaal een veilig en comfortabel huis. Gebruik deze checklist om eens door je woning te lopen. En als je iets ziet wat niet helemaal veilig is, pak het zo snel mogelijk aan. Het kan zomaar eens te laat zijn, een ongeluk zit in een klein hoekje. Zorg dat jij, je huisgenoten en je bezoek zich veilig kunnen bewegen in je woning.

Jouw veiligheid, onze zorg:

Algemeen:

- Zorg dat je **belangrijke telefoonnummers** bij de hand hebt. Denk hierbij aan het alarmnummer 112, het nummer van de huisarts en bijvoorbeeld van burens of familie die je kunt waarschuwen bij een noodgeval;
- Maak **goede afspraken** met familie, vrienden of burens;
- Geef familie, burens of vrienden die je vertrouwt een **slutel van je woning**. Zij kunnen, in geval van nood hiermee altijd naar binnen.

In je woning:

- Alle ramen (ook hoge klampaampjes) en schakelaars in huis zijn te bedienen zonder te bukken of op een trapje of stoel te staan;
- Zorg voor goede verlichting in alle ruimten in en om het huis en gebruik die ook;
- Zorg dat er 's nachts **automatisch verlichting**

aanspringt als je uit bed komt. De meeste valongelukken gebeuren in het donker!

- Zorg overal voor voldoende **loopruimte**. Leg geen losse kleden op de vloer, zorg dat de vloer niet glad is;
- De **trap** is niet glad, er liggen geen spullen op en er is minimaal één, liever twee stevige leuningen. Breng bij slechts één leuning aan de andere zijde van de trap handgrepen aan. Zorg dat de treden van de trap duidelijk zichtbaar zijn (contrast);
- In de **badkamer** is op de vloer, in de douche en in het bad antislip aangebracht;
- Het huis is goed **geventileerd**, ook tijdens koude winters.





Veiligheid in huis: valpreventie

Voor ouderen is vallen in huis een groot risico. De grootste groep patiënten die bij de Eerste Hulp komen in een ziekenhuis zijn ouderen na een valpartij in huis.

Fit blijven, veel bewegen en zorgen voor een goede lichamelijke conditie is belangrijk: maar ook maatregelen in huis helpen om vallen te voorkomen.

Drempels:

- Verwijderen is het beste, maar kan niet altijd;
- Drempels lager dan 2 centimeter vormen meestal geen probleem;
- Voor hogere drempels: gebruik een **drempelhulp**. Sommige zijn alleen voor binnen, andere voor binnen en buiten bruikbaar;
- Bij hoge drempels aan een buitendeur: pas een **oprijplaat** toe, een **drempelhulp** of laat de stoeptegels omhoog leggen tot het drempelniveau.

Trap:

- Als er maar één leuning aanwezig is: breng een tweede leuning aan of plaats enkele **beugels**, vooral bij een bocht in de trap kan een beugel meer houvast geven;
- Zorg voor voldoende licht op de trap, eventueel een **automatisch lampje** dat aangaat als iemand in de buurt komt;



- Zorg voor een stroef oppervlak van de treden, eventueel kan een rubber- of plakstrip aangebracht worden;
- Een lichte kleur van de treden geeft beter zicht op waar de voet naar toe moet, de treden zijn beter te onderscheiden;
- Bij een keldertrap: voldoende (automatisch) licht en breng extra beugels aan voor houvast.

Losliggende kleden en kleedjes:

- Indien mogelijk: verwijderen!
- **Antislipmateriaal** onder het kleed voorkomt wegschuiven;
- Zorg dat er geen dikke randen aan het kleed zijn.

Badkamer:

- Bij hoge instap in bad of douche: verwijderen als dat kan; anders een beugel aanbrengen of een opstapje gebruiken;
- Gladde vloer of bad: laat een antislip-laag aanbrengen of gebruik een antislipmat;
- Een **thermostaatkraan** voorkomt dat er gloeiend heet water uit kraan of douche komt;
- Zorg voor goede ventilatie om vocht kwijt te raken;
- Gebruik een **douchezitje** als lang staan moeilijk wordt.

Bediening bovenraampjes:

- Breng een afstandsbediening aan; eventueel kan een stok aan de bediening gemaakt worden.

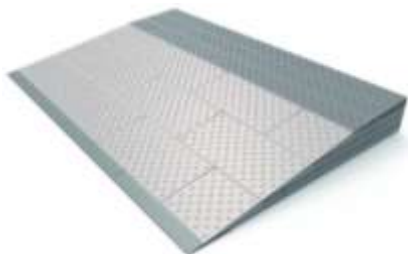
Losliggende elektrische draden en moeilijk bereikbare schakelaars:

- Losse draden en snoeren veilig vastleggen in kabelgoten;
- Moeilijk bereikbare schakelaars: pas een **afstandsbediening** toe, hiermee zijn een aantal lampen tegelijk te bedienen. Ook het dimmen van lampen kan met een afstandsbediening.

Klimmen in huis:

- Klim niet op een stoel of kruk als er hoog iets moet gebeuren;
- Gebruik een goede **huishoudtrap** met hoge beugel waaraan je je kunt vasthouden.

Van de bovengenoemde hulpmiddelen vind je hier wat voorbeelden.



Oprijplaat of drempelhelp



Beugels voor extra houvast



Lamp met bewegingsmelder



Antislip materiaal voor onder kled



Thermostaatkraan



Douchezitje



Afstandsbediening
verlichting



Veilige huishoudtrap





Veiligheid in huis: brandpreventie

Brandpreventie:

- **In geval van brand: bel 112**, sluit direct deuren en ramen. Bedenk hoe je het huis snel kunt verlaten indien nodig. Houd de vluchtweg altijd vrij van obstakels;
- Er zijn één of meer **rookmelders en koolmonoxide-melders** geïnstalleerd op elke verdieping. Vervang de batterijen (afhankelijke van het soort rookmelder) minimaal één maal per jaar, b.v. op 1 januari. Zet dit in de agenda!
- De **gasapparaten** (kachels, cv, keukengeiser, etc.) en afvoerkanalen (schoorsteen, ventilatiekanaal) worden jaarlijks gecontroleerd en schoongemaakt;
- Alle snoeren in huis zijn netjes langs de plinten weggewerkt (en niet onder het tapijt, brandgevaar!);
- Maak de **filter in de droger** elke keer na gebruik en de filter van afzuigkap regelmatig schoon;
- Zorg voor een **blusdeken en brandblusser** in de keuken en in de garage;
- Bepaal een vluchtroute en zorg dat je ook bij rook en duisternis makkelijk **de sleutel kunt pakken van een vaste plaats**;
- Asbakken niet legen voor het slapen;
- Wees voorzichtig met kaarsen, waxinelichtjes zijn veiliger;
- **Beginnende brand:** een beginnende brand in je woning kun je vaak zelf blussen. Doe dit alleen als je zonder gevaar kunt wegkomen.

Koolmonoxidemelder: bij een gasketel, open gasapparaat of bij een open haard koolmonoxidemelder aanbrengen. Koolmonoxide is reukloos en zéér giftig, elk jaar komen nog mensen hierdoor om het leven.

Goed onderhoud van je woning beperkt het risico van brand. Verouderde elektrische apparatuur en afdekken van verwarmingsradiatoren verhogen juist het risico op brand.

Keuken

- Vlam in de pan: een goed passend deksel erop en de vlammen doven. Ook een goede **brandblusser** kan brand snel doven;
- Filter afzuigkap: eens per 3 maanden schoonmaken.

! Let op !:

- **Gebruik nooit water voor het blussen van brandende olie of vet** (vlam in de pan) of als de brand veroorzaakt is door een elektrisch apparaat. Gebruik dan een brandblusser of leg een passend deksel op de pan.

Elektrische apparaten

- Wasmachine en wasdroger: regelmatig filter schoonmaken, ééns per jaar ruimte onder en achter apparaten stofvrij maken.
- Opladers, batterijen en accu's: als opladen klaar is stekker eruit. Opladen op een veilige, onbrandbare plaats.

Open haard of houtkachel

- Gebruik schoon en droog hout;
- Geen brandbaar materiaal dicht bij het vuur;
- Laat de schoorsteen éénmaal per jaar vegen en controleren.

Van de bovengenoemde veiligheidsmiddelen vind je hier wat voorbeelden:



Blusdeken

Blusdeken zijn uitstekend geschikt voor het blussen van een klein brandje of voor het doven van de vlammen als de kleding van iemand vlam heeft gevat.

Een blusdeken is niet geschikt voor het blussen van een vlam in de pan.



Koolmonoxidemelder

Rookmelder



Brandblusser

Blusdeken en Brandblusser: controleer de datum om te vervangen/vernieuwen zodat ze up-to-date zijn. Een verouderd product kan verzekeringstechnisch een probleem worden.



Veiligheid in huis: inbraakpreventie

Inbraak voorkomen

- Zorg voor **veilige sloten** (met SKG-keurmerk) op alle deuren, ramen en lichtkoepels;
- Doe de voor- en achterdeur **altijd op slot**, ook als je even boven bent of aan de telefoon; draai de sleutel minimaal één keer om en haal de sleutel uit het slot;
- Sluit altijd alle deuren en ramen. Vergeet niet om het wc-raampje of ramen en deuren van een schuur of garage af te sluiten. Ook al ga je maar heel even weg;
- Draai de sloten **altijd in het nachtslot**. Een deur die alleen op de dagschoot (de stand waarbij met een knop, kruk of sleutel de deur te openen is) staat, is met een hard stuk plastic makkelijk te openen;
- Laat geen sleutels aan de binnenzijde van sloten zitten. Een inbreker kan een raam inslaan en zo de deur openen of binnenkomen via de gaatjesboormethode;
- Sleutels buiten verstoppen is niet handig. Deurmat en bloempot zijn geen geheime plaatsen;
- Hang **geen adres aan je sleutelbos**; als je die verliest kan de vinder jouw huis in;
- Breng **verlichting** aan bij buitendeuren; zorg voor goede verlichting die aanspringt bij bewegingsdetectie.
- Zorg dat waardevolle spullen van buitenaf niet zichtbaar zijn. Heb je veel waardevolle spullen denk dan aan een kluis of een alarmsysteem met een stille melding naar een meldkamer;

- Ga je langer van huis: laat buren, familie of vrienden de post opruimen. Gebruik eventueel een tijdschakelaar voor verlichting zodat in het donker het huis bewoond lijkt;
- Als je van binnenuit niet kunt zien wie er voor de deur staat: breng een raam aan of pas een (digitale) deurspion toe;
- Breng een kierstandhouder aan op de voordeur; hierdoor is het niet mogelijk dat degene die aan de deur staat ineens naar binnen komt;
- Laat de collectanten buiten wachten. Dat is niet onbeleefd. **Doe de deur dicht als je geld gaat halen!**
- Zie je iets verdachts bij je huis of in de buurt, bel direct met de politie op 0900-8844 of op 112;
- Personen die zich niet kunnen of niet willen legitimeren laat je nooit binnen; als je het niet vertrouwt bel dan direct de politie.
- Zorg dat opklimmen niet mogelijk is: zet ladders en vuilniscontainers weg. Breng geen latwerken aan waarlangs een inbreker omhoog kan klimmen;
- Maak afspraken met je buren om op elkaars huis te letten bij afwezigheid;
- Bij woongebouwen met een centrale toegang **alleen de deur open voor je eigen bezoek;**
- Onthoud dat medewerkers van een bank, een verzekeringsmaatschappij of de thuiszorg nooit onaangekondigd bij je aan de deur komen. **Zij maken van tevoren een afspraak;**
- Onverwachts en onbekend bezoek: vraag om op een ander tijdstip terug te komen. **Zorg dat er dan een bekende aanwezig is;**
- Zorg dat je **geen grote hoeveelheid geld** in huis hebt;
- Plaats **waardevolle spullen uit het zicht** van voorbijgangers of berg ze op in een **inbraakwerende kluis.**

Veilig wonen betekent ook prettig wonen.

Onbezorgd thuis of op vakantie kunnen zijn. Dat kan alleen als je kunt vertrouwen op goed afgesloten deuren en ramen. Met gecertificeerd hang- en sluitwerk en een aantal praktische beveiligingstips kun je de kans op een inbraak aanzienlijk verkleinen.

Buitendeuren

Een veiligheidsslot is stevig en moeilijk te manipuleren, heeft een **SKG*** keurmerk**, bij voorkeur een haakschootslot of meerpuntsslot.

		
1 SKG ster: standaard, 3 minuten inbraak werend	2 SKG sterren: zwaar, 3 minuten zelfstandig inbraak werend	3 SKG sterren: extra zwaar, 5 minuten zelfstandig inbraak werend



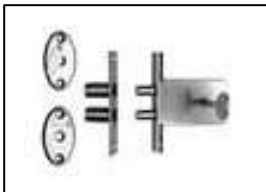
Alleen bij naar buiten draaiende deuren: drie **dievenklauwen** toepassen of scharnieren met dievenklauw. De dievenklauwen beveiligen deuren aan de scharnierzijde.



Bij oudere sloten met aan buitenkant zichtbare cilinder: vervang de cilinder door een **veiligheidscilinder**. Of laat beslag monteren met zgn. kerntrekbeveiliging, bestaande sleutels blijven dan bruikbaar.



Het **veiligheidsbeslag** met kerntrekbeveiliging en een afstand van 55 of 72 mm is speciaal voor voordeuren



Veiligheidsbijzetslot, toe te passen in combinatie met veiligheidsslot.



Een **kierstandhouder** voorkomt dat iemand de deur openhoudt en binnenkomt. Zo kun je de voordeur eenvoudig én veilig op een kier laten staan.

Ramen

Beveiligde sloten op alle ramen: er zijn speciale raamsloten in diverse uitvoeringen. Voor naar buiten draaiende ramen: dievenklauwen toepassen. Ook boven-

of kiepraampjes voorzien van veilig slot. Pas twee sloten toe wanneer het raam groter is dan 50 cm x 50 cm.

De grijze **druksluiting** is extra veilig omdat deze afsluitbaar is en ideaal voor de beveiliging van o.a. draairamen, schuifpuien en klepramen. Voordeel: De sluiting kan snel gemonteerd worden aan zowel de linker- als rechterkant van het raam en is eenvoudig te bedienen. Makkelijk en veilig dus.



Energiebesparing

Het huis goed isoleren en energiebesparende maatregelen toepassen geeft meer comfort en lagere kosten. Zorg dat er voldoende geventileerd kan worden, sluit ventilatieroosters niet af.

Isoleren

- Indien mogelijk laat begane grondvloer, muren en dak isoleren, breng isolerend glas aan: dat levert allemaal lagere stookkosten op;
- In onverwarmde ruimtes: isoleer leidingen, beperk warmteverlies;
- Laat een hoog-rendement ketel plaatsen.

Zonne-energie

- Indien mogelijk installeer zonnepanelen voor opwekken van elektriciteit;
- Een zonneboiler met zonnepanelen beperkt de kosten voor warm water en verwarming.

Elektronische thermostaat

- Kan ingesteld worden om de temperatuur in huis op het juiste moment te regelen;
- Kan ook op afstand bediend worden met telefoon of tablet.

Energielabel en –advies

- Als je het huis gaat verkopen dien je een energielabel aan te vragen;
- Energie prestatie advies: geeft aan wat in je woning verbeterd kan worden op energiegebied, ook welke kosten en besparingen dit met zich mee brengt;
- ***De ouderenadviseurs van Ouderen Samen kunnen een aanvraag regelen bij VET, zij kunnen een uitgebreid energieadvies uitbrengen.***



Digitale veiligheid (internet en e-mail)

- Het internet kan voor veel nuttige informatie zorgen, mits men er verstandig mee omgaat.

Virusscanner

- Is er een virusscanner geïnstalleerd? Is deze up-to-date? Een virusscanner update zich normaal gesproken automatisch. Als je virusscanner niet meer up-to-date is betekent dat dat je niet meer beschermd bent.

Back-ups.

- Dit kan je automatisch instellen voor een externe harde schijf.

Up-to-date

- Updates voegen extra functies toe en verbeteren de veiligheid;
- Windows update automatisch, als dat niet gebeurt betekent dit dat er een probleem is!

Wachtwoorden.

- Deel je wachtwoorden nooit!
- Gebruik verschillende wachtwoorden;
- Gebruik sterke wachtwoorden (dus niet henk1949);
- Gebruik niet alleen cijfers en letters maar ook leestekens.

E-mail

- Open nooit berichten van onbekenden of als je het niet vertrouwt, maar gooi die gelijk weg;
- Klik niet op links in mails, tenzij je zeker weet dat het

- vertrouwd is.
- Belangrijke gegevens worden je nooit per email gevraagd!
 - Onthoud dat banken, creditcardbedrijven en internetbedrijven je nooit vragen naar wachtwoorden of pincodes.

Internet

Wanneer je ergens inlogt, log ook zelf weer uit. Verlaat het programma niet met het rode kruisje bovenin.

Durf te vragen

Kan of wil je het onderhoud niet zelf doen laat dit dan doen door een professional. Alleen zó ben je verzekerd van veilig en zorgeloos computergebruik.

Tablet en telefoon

Meer weten over het gebruik van de tablet en de telefoon? Ouderen Samen geeft regelmatig **tabletlessen**. Bij deze lessen krijg je een-op-een les van een deskundige vrijwilliger. Er zijn regelmatig **vragenuurtjes** over tablet, telefoon of laptop.

Kijk op de site <https://www.ouderensamen.nl> bij agenda of nieuws voor meer informatie.

Appen

WhatsApp-fraude is een vorm van fraude die via WhatsApp plaatsvindt, waarbij cybercriminelen zich voordoen als bekenden en je vervolgens om geld vragen. Hierbij doen criminelen zich voor als een vriend of familielid om vervolgens om financiële hulp te vragen. Wat dat betreft is het een vorm van phishing. Deze vorm van WhatsApp-fraude wordt ook wel vriend-in-noodfraude genoemd (VIN-fraude). Vraag altijd via een andere weg of het appje klopt en maak zeker géén geld over!

Belangrijke telefoonnummers:

Alarmnummer	112
Politie	0900-8844
Huisarts	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

De **woonadviseurs van Ouderen Samen** kunnen je materialen laten zien, van genoemde veilige sloten, drempelhelp tot automatische verlichting.

Zo'n woonadvies is gratis en kun je aanvragen via info@ouderensamen.nl

Op onze **website** kun je nog meer informatie vinden over wat Ouderen Samen voor je kan betekenen. B.v. ouderenadvies, cliëntondersteuning, bezoek Weduwen en Weduwnaars. Of kijk op de agenda wat er te doen is voor senioren in Vught e.o.

Ouderen Samen is er vóór en dóór ouderen



Stichting Ouderen Samen
Postbus 2175
5260 CD Vught
T 073-6565350 (Welzijn Vught)
W www.ouderensamen.nl
E info@ouderensamen.nl

