



CHECKLIST

Verbeter uw veiligheid

Heeft u zich wel eens afgevraagd of u veilig bent in en om uw huis? Kunt u bijvoorbeeld veilig uw huis uitkomen in een noodsituatie?

Voor mensen zonder beperking kan dit al lastig zijn, laat staan voor mensen met een beperking of chronische ziekte!

Wat kunt u nu al doen om uw veiligheid rond de woning te verbeteren?

In de woning

- Hang de Gele kaart (hulpdiensten informatiekaart) in uw meterkast
- Geen obstakels in de woning (vrije doorgang in gang, geen drempels etc.)
- Vluchtroute is minimaal 90 cm breed
- Rookmelders en koolmonoxide melders op elke verdieping, eventueel met tril/licht alarm voor slechthorenden (controleer deze regelmatig)
- Op de trap aan beide kanten een leuning
- Brandblusser in de slaapkamer
- Medicijntasje voor eerste uren (na calamiteit) staat klaar
- Zorg dat in slaapkamer alle hulpmiddelen aanwezig zijn: apparatuur, personenalarm, zuurstof, medicijnen
- Wanneer u slechtziend/blind bent, denk aan duidelijke kleurcontrasten ook bij bedieningselementen

Buiten de woning

- Huisnummer is goed zichtbaar
- Goede buitenverlichting
- Geen obstakels voor uw woning (vrije doorgang)



Wat kunt u nog meer doen om uw persoonlijke veiligheid te verbeteren

- Voer onder de naam ICE (In Case of Emergency) in uw telefoonlijst het telefoonnummer in van degene die als eerste gewaarschuwd moet worden.
- Telefoon en telefoonnummers (van familie, mantelzorger, burens etc.) binnen handbereik
- Maak gebruik van een SOS penning
- Draag altijd medicijnpaspoort bij u
- Wanneer u slechthorend/doof of slechtziend/blind bent, zorg ervoor dat uw huisgenoten of burens u waarschuwen
- Maak afspraken met uw burens over wie in te lichten bij een calamiteit

Wat te doen bij een calamiteit?

Altijd

- Bel eerst 112
- Indien mogelijk zorg ervoor dat hulpdiensten u snel kunnen bereiken (open een deur, zichtbaar achter een raam)
- Indien nodig en mogelijk, doe uw hoortoestel in, uw bril op etc.

Bij brand

- Indien mogelijk breng u zelf en uw huisgenoten in veiligheid
- Probeer brand te blussen
- Als u niet meer door de rook kunt kijken: blijf laag bij de grond
- Sluit deuren en ramen achter u
- Kunt u het gebouw niet meer verlaten? Ga dan voor een raam aan de straatkant staan, zodat de brandweer u kan zien

Bij (persoonlijk) ongeval

- Laat het slachtoffer niet alleen
- Indien mogelijk houdt medicijnen(paspoort) en telefoon bij de hand