

Valpreventie bij ouderen met een visuele beperking

Bijlage 2: Checklist Veilige Woonomgeving bij een visuele beperking

Expertisegroep Ouderen, juli 2025

Contactpersoon: Evelyn Geertsema

# Checklist Veilige Woonomgeving bij een visuele beperking

Deze checklist is bedoeld om de woonomgeving van mensen met een visuele beperking veiliger te maken en valincidenten te voorkomen. Een expertisecentrum voor mensen met een visuele beperking kan ingeschakeld worden om een advies op maat te geven rondom hulpmiddelengebruik, verlichting, contrast en kleurgebruik.

Algemeen

* Er is voldoende loopruimte in alle leefruimtes en rondom het huis.
* Overal zijn stroeve (geen gladde) vloeren, ook in de badkamer.
* Er zijn geen drempels in/rond de woning die problemen opleveren.
* Er liggen geen losse tegels of obstakels rondom het huis.
* Er zijn bij voorkeur geen losse kleden. Als er wel kleden zijn, dan hebben deze een antislip laag aan de onderzijde.
* Kabels en snoeren zijn goed vastgemaakt of weggewerkt.
* Het meubilair staat stabiel heeft geen scherpe hoeken of randen.
* Er liggen op de vloer geen losse spullen. Spullen hebben een vaste plek.
* Veelgebruikte spullen liggen op grijphoogte (0,4-1,7m)
* De trap is vrij van spullen en voorzien van minimaal 1 stevige trapleuning.
* Er is een zitmogelijkheid in de keuken en badkamer als iemand niet lang kan staan.
* In geval van nood kan het huis makkelijk verlaten worden.
* In geval van nood kan er zelfstandig hulp ingeschakeld worden d.m.v. bellen/alarmeren.
* Rookmelders en CO-melders zijn aanwezig en functioneren goed (liefst met geluid én trilfunctie of lichtsignaal).
* Er is een deurbel met lichtsignaal of trilfunctie voor mensen met een visuele én auditieve beperking.
* Gebruik van domotica (zoals spraak gestuurde assistenten of slimme verlichting) kan extra veiligheid en gemak bieden.
* Regelmatige controle van de woning op nieuwe obstakels of verslechterde situaties (bijv. versleten vloerbedekking).

Opmerkingen:

Loophulpmiddel (zoals rollator, steunstok, taststok)

* Zorg dat het loophulpmiddel goed staat ingesteld en het duidelijk is hoe deze gebruikt kan worden.
* Zorg dat het loophulpmiddel op een vaste plek staat, wanneer deze niet gebruikt wordt.
* Controleer regelmatig op slijtage of defecten aan het loophulpmiddel.

Opmerkingen:

Verlichting

* Zorg voor egale verlichting zonder scherpe schaduwen.
* Gebruik indirecte, niet-verblindende en dimbare lampen. Het plafond is licht van kleur en reflecteert het indirect licht goed.
* Zorg voor geschikte verlichting in alle ruimtes (incl. buitenruimte), neem hierbij ook de looproutes mee.
* Let extra op de aanwezigheid van verlichting bij (in)gangen, trappen en andere risicovolle plekken.
* Breng lichtschakelaars of dimmers op strategische plekken aan, zodat bij binnenkomst het licht direct ingeschakeld kan worden.
* Kies voor verlichting met bewegingssensoren in gangen, bij de trap en in de slaapkamer en badkamer. Dit voorkomt dat men in het donker moet zoeken naar een schakelaar. (Let er hierbij op dat de verlichting binnen 1 minuut op gewenst niveau is.)

Opmerkingen:

Contrast

**Let op:** In onderstaande punten verwijst 'contrast' naar helderheidscontrast (licht-donker), niet het kleurcontrast.

* Meubels hebben een duidelijk contrast t.o.v. de vloeren en muren.
* Zorg voor een duidelijk contrast tussen traptreden en de rest van de trap.
* Gebruik contrasterende kleuren (en/of voelbare markeringen) voor lichtschakelaars, knoppen, stopcontacten, handgrepen en deurkozijnen.
* Markeer randen van trappen en drempels met contrasterende strips.
* Voorzie transparante (glas) oppervlakken van een contrasterend element op ooghoogte (bijv. bij een glazen deur).
* Vermijd drukke patronen op grote oppervlakken zoals tafelkleden of behang; dit kan visuele verwarring veroorzaken.

Opmerkingen:

Kleurgebruik

* Vermijd het gebruik van veel verschillende kleuren dicht bij elkaar; dit kan visuele verwarring veroorzaken.
* Stem kleurcontrasten tussen vloeren af op de gebruiker: te grote verschillen kunnen verwarrend zijn, maar soms ook helpend.
* Glanzende oppervlakken worden vermeden, deze kunnen verblinding of verwarring veroorzaken.

Opmerkingen:

Onderhoud en evaluatie

* De woning wordt periodiek geëvalueerd op veiligheid (bijv. elk half jaar).
* Aanpassingen worden besproken met een ergotherapeut of andere professional.

Opmerkingen:

# 