



Seniorenveiligwonen

VEILIG WONEN VOOR SENIOREN

Onmisbare tips voor in en om het huis

G E S C H R E V E N D O O R : M A X W O L T H U I S



Seniorenveiligwonen



DÉ GIDS VOOR SENIOREN

Onmisbare tips voor in en om het huis

[SENIORENVEILIGWONEN.NL](https://seniorenveiligwonen.nl)



MAX WOLTHUIS

OPRICHTER VAN SENIORENVEILIGWONEN

Mijn naam is Max Wolthuis, en als veiligheidsspecialist zet ik mij in om senioren te helpen veiliger en langer thuis te wonen. Door middel van praktische tips, blogs en informatie wil ik bijdragen aan het voorkomen van ongelukken in en om het huis.

Mijn motivatie komt onder andere voort uit persoonlijke ervaring. Mijn 86-jarige vader woont in een verpleeghuis en is daar ooit gevallen. Helaas zie, en hoor ik dit veel vaker, terwijl veel van deze ongelukken eenvoudig te voorkomen zijn. Dit heeft mij aangespoord om mijn kennis en expertise in te zetten om ouderen en hun families te ondersteunen.

SENIORENVEILIGWONEN.NL

INHOUD

1
VEILIG & ZELFSTANDIG THUIS WONEN

2
EEN SLIM EN VEILIG THUIS

3
CHECKLIST

4
CONCLUSIE



Seniorenveiligwonen

1 H O O F D S T U K

VEILIG & ZELFSTANDIG THUIS WONEN

SENIORENVEILIGWONEN.NL

VEILIG & ZELFSTANDIG THUIS WONEN

Ouderen willen zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen, maar veiligheid wordt daarbij vaak over het hoofd gezien. Kleine ongelukken, zoals struikelen over een kledingstuk of uitglijden in de badkamer, kunnen grote gevolgen hebben. Gelukkig zijn er eenvoudige maatregelen om deze risico's te verkleinen.

Met jarenlange ervaring als veiligheidsspecialist en een sterke betrokkenheid bij ouderenzorg, heb ik gezien hoe kleine aanpassingen een groot verschil kunnen maken. Veel ongelukken gebeuren onnodig door onveilige situaties in huis. Door bewustwording te creëren en de juiste hulpmiddelen te gebruiken, kunnen senioren langer veilig en comfortabel thuis blijven wonen.





Seniorenveiligwonen

HOOFDSTUK 2

EEN SLIM EN VEILIG THUIS

SENIORENVEILIGWONEN.NL

SLIM THUIS SYSTEEM

Om langer veilig en zelfstandig te blijven wonen, kunnen moderne technologieën een uitkomst bieden. Slimme thuis systemen, ook wel 'domotica' genoemd spelen hierbij een belangrijke rol. Denk aan sensoren die valpartijen detecteren, automatische verlichting die het risico op struikelen minimaliseert of camera's en slimme deurbellen om te zien wie er aanbelt. In deze blog lees je hoe zulke systemen werken, wat de voordelen zijn en waar je op moet letten bij de aanschaf. Het doel is puur informatief: ik wil je helpen inzicht te krijgen in de mogelijkheden van slimme thuis technologie, zonder daarbij al een specifiek product of merk te promoten. Slimme thuis technologie voor ouderen en domotica-oplossingen voor zelfstandig wonende senioren kunnen een belangrijke rol spelen bij het ondersteunen van senioren in hun dagelijkse leven. Door gebruik te maken van deze technologieën kunnen ouderen langer zelfstandig blijven wonen en hun veiligheid en comfort verhogen.

De komende jaren zullen innovatieve technologieën zoals kunstmatige intelligentie (AI) en robotica nóg meer mogelijkheden bieden. Denk aan robotische hulp bij huishoudelijke taken, geavanceerde systemen die gedragsveranderingen detecteren (bijvoorbeeld een afwijking in het loopgedrag) en je direct waarschuwen. Dit helpt niet alleen om de woonomgeving veiliger te maken, maar kan ook preventief werken.

Daarnaast groeit de markt voor draagbare sensoren, waardoor het monitoren van je gezondheid (hartslag, bloeddruk, slaappatroon) steeds toegankelijker wordt. Dit kan weer gekoppeld worden aan zorgprofessionals, zodat kleine problemen vroegtijdig worden gesignaleerd.

Deze eerste checklist helpt u om bewust keuzes te maken bij het aanschaffen van een slim thuis systeem en het inrichten van een veilige woonomgeving. Ik heb vijf belangrijke punten op een rij gezet voor slimme technologie

SLIM THUIS SYSTEEM

1. Gebruiksgemak

Eenvoudige bediening: Kan het systeem worden bediend via een gebruiksvriendelijke app, eenvoudige afstandsbediening of spraakassistent?

Toegankelijkheid: Houd rekening met (eventuele) beperkingen in motoriek, gehoor of zicht.

Testmogelijkheid: Kan u het systeem eerst uitproberen (bijvoorbeeld in een showroom of tijdens een proefperiode)?

Tip: *Kijk of er een duidelijke handleiding aanwezig is en/of ondersteuning voor senioren (bijvoorbeeld telefonische helpdesk of iemand die thuis helpt bij de installatie).*

2. Installatie & Onderhoud

Professionele installatie: Is het systeem 'plug & play' of is er een professional nodig om alles goed te installeren?

Updates en reparaties: Wie voert er software-updates uit en hoe vaak worden die uitgevoerd?

Garanties en service: Informeer naar garantievoorwaarden en de bereikbaarheid van de klantenservice.

Tip: *Een slim thuis systeem vergt soms onderhoud of vervanging van onderdelen (bijv. batterijen in sensoren). Controleer hoe makkelijk dit is en wat het ongeveer kost.*

EEN SLIM EN VEILIG THUIS

3. Kosten en Abonnementen

Eenmalige aanschaf vs. maandelijks abonnement: Betaalt u alleen voor het systeem zelf, of moet u ook een periodiek bedrag betalen (bijv. voor een meldkamer)?

Extra kosten: Denk aan eventuele installatiekosten, kosten voor onderhoud, software-updates of vervanging van onderdelen.

Vergelijken loont: Vraag offertes op of vergelijk meerdere aanbieders voordat u een keuze maakt.

Tip: Let op wat er binnen een abonnement valt. Is er 24/7 meldkamerondersteuning of krijgt u alleen een storingsdienst? Zo voorkomt u onverwachte kosten.

4. Privacy & Veiligheid

Databeveiliging: Waar worden uw persoonlijke gegevens (zoals videobeelden of bewegingsdata) opgeslagen en hoe worden ze beschermd?

Toegang tot je data: Wie kan er meekijken of meeluisteren (mantelzorgers, zorginstellingen, leveranciers)? Zorg ervoor dat u de regie houdt.

AVG-Compliance: Check of de leverancier voldoet aan de Europese privacywetgeving (AVG).

Tip: Lees reviews of vraag na bij andere gebruikers hoe hun ervaring met privacy en veiligheid is. Ervaringen van anderen zijn hier heel waardevol.

EEN SLIM EN VEILIG THUIS

5. Integratie en Uitbreidbaarheid

Koppeling met bestaande apparaten: Werkt het systeem samen met uw huidige alarmsysteem, slimme verlichting of spraakassistent?

Toekomstbestendig: Is het systeem uit te breiden met nieuwe functies of apparaten, zodat u niet snel 'vastloopt'?

Onderlinge compatibiliteit: Controleer of de onderdelen van verschillende fabrikanten goed met elkaar communiceren als u in de toekomst wilt uitbreiden.

***Tip:** Maak een lijstje van alle apparaten die u al in huis hebt (bijv. slimme thermostaat, rookmelder) en check of deze compatibel zijn.*

Stel gerichte vragen aan leveranciers: laat hen concreet antwoorden hoe hun product scoort op deze 5 punten.

Vergelijk meerdere aanbieders om de beste prijs-kwaliteitverhouding en de meest handige functionaliteiten te vinden.

Door deze checklist te volgen, verkleint u de kans op miskopen en zorgt u ervoor dat u een slim thuis systeem kiest dat écht bij uw wensen en behoeften past.



Seniorenveiligwonen

3

HOOFDSTUK

CHECKLIST

[SENIORENVEILIGWONEN.NL](https://www.seniorenveiligwonen.nl)

ALGEMENE TIPS

Controlepunt	In orde?	65+ Tip
Liggen er losse kledjes, matten of vloerbedekking? Vervang ze door antislipmatten of bevestig er antislipstrips onder.		Extra antislip is vaak een must om valpartijen te voorkomen.
Is de vloerbedekking of het tapijt versleten, zodat je kunt blijven haken?		Versleten tapijt kan een struikelgevaar zijn, zeker als je wat minder stabiel loopt.
Hebben je meubels scherpe hoeken waar je je aan zou kunnen bezeren?		Hoekbeschermers kunnen blauwe plekken en nare vallen voorkomen
Gebruik je personenalarmering?		Een personenalarm is handig als je alleen woont en snel hulp nodig kunt hebben.
Heb je rookmelders in huis (bijv. op overloop of gang)?		Regelmatige controle van de batterijen is extra belangrijk als bewegen lastig gaat.
Heb je een koolmonoxidemelder in huis?		

ALGEMENE TIPS

Controlepunt	In orde?	65+ Tip
Heb je een aardlekschakelaar? Laat die elk jaar testen.		
Brandt de gasvlam van je keukengeiser blauw, zodat er geen gevaar is op koolmonoxidevergiftiging?		
Ventileer je huis goed, ook in de winter.		
Liggen er snoeren of kabels los in huis?		Verstop losse kabels of gebruik kabelgoten; je wilt niet struikelen.
Liggen er spullen op de vloer waar je over kunt struikelen?		
Is er genoeg loopruimte in je huis?		Soms is het slim om meubels te verplaatsen zodat je er makkelijk langs kunt met eventueel een rollator.

ALGEMENE TIPS

Controlepunt	In orde?	65+ Tip
Is overal in je huis genoeg licht? (Eventueel lampjes met bewegingssensor)		Extra verlichting is superbelangrijk als je 's nachts opstaat.
Hebben je buren een sleutel (voor noodgevallen)?		
Heb je regelmatig contact met familie, buren of vrienden (als je alleen woont)?		
Is een intercom (deurcamera) voor jou handig?		Zeker handig als traplopen moeilijk wordt om de deur te openen.
Heb je een onderhoudscontract voor gasapparaten (verwarmingsketel, geiser, kachel)?		
Laat je de afvoerkanalen (schoorstenen, ventilatiekanaal) regelmatig controleren?		

ALGEMENE TIPS

Controlepunt	In orde?	65+ Tip
Kunt je goed bij de stopcontacten?		Overweeg om hoge of aangepaste stopcontacten te laten plaatsen.
Kunt je goed bij de ramen om ze te openen en te sluiten?		Een telescopische raamopener kan helpen als reiken lastig wordt.
Kunt je goed bij schakelaars zonder dat je hoeft te bukken?		Schakelaars op grijphoogte installeren of verlengen.
Heb je drempels? Laat deze dan weghalen of de kant afschuinen.		Drempels kunnen een grote hindernis zijn met een rollator of rolstoel.
Als je niet meer zo goed uit een stoel kunt opstaan, kun je het beste een stoel met armleuningen gebruiken.		Een sta-op-stoel kan een echte uitkomst zijn.

ALGEMENE TIPS

Controlepunt	In orde?	65+ Tip
Boodschappen meenemen in een boodschappentrolley of fietstas met uitschuifbaar handvat?		Ontlast je rug, zeker als je wat minder stevig ter been bent.
Bewaar je huissleutels altijd op een vaste plek, zodat je bij brand niet eerst hoeft te zoeken?		
Laat je brandende kaarsen niet onbeheerd achter?		
Heb je een lijstje met alarmnummers (bijv. 112, familie, burens) bij je telefoon liggen?		Ook handig: programmeer noodnummers in je mobiele telefoon.

TRAP, GANGEN EN OVERLOOP

Controlepunt	In orde?	65+ Tip
Heeft je trap een stevige leuning aan beide zijden? Kun je de leuning goed vastpakken?		Twee trapleuningen bieden extra steun en stabiliteit.
Is de trap niet te steil?		Een traplift kan helpen als de trap te stijl is of als traplopen zwaar wordt.
Is je trap voldoende stroef (antislip)?		Overweeg antislip-strips of antislipmatten op de treden.
Maak er een gewoonte van om geen spullen op de trap te leggen.		
Zijn gangen, trapopgangen en overloop goed verlicht?		Automatische sensoren of nachtlampjes zijn handig om te voorkomen dat je in het donker misstapt.

TRAP, GANGEN EN OVERLOOP

Controlepunt	In orde?	65+ Tip
Loop rustig en kijk niet om of naar lampen als je de trap op of af gaat.		Concentreren op de trap en je evenwicht kan cruciaal zijn als je wat ouder bent.
Draag je lange jassen of kleding? Doe dan extra voorzichtig op de trap.		
Moet je iets meenemen de trap op of af? Zorg ervoor dat je één hand vrij hebt om de leuning vast te houden.		Eventueel een kleine tas of mand die je aan je arm kunt dragen, zodat je nog steeds de leuning kunt grijpen.
Heb je een haardhekje om je open haard?		
Hang geen kleding of iets dergelijks over het haardhekje (vonken gevaar!).		

TRAP, GANGEN EN OVERLOOP

Controlepunt	In orde?	65+ Tip
Heb je een antwoordapparaat of extra telefoontoestel (bijv. draadloze telefoon)?		Zo hoef je minder te lopen naar de telefoon.
Kijk kritisch naar je inrichting. Staan er veel meubels in de weg?		Meer vrije ruimte = makkelijker lopen, handig als je met rollator of wandelstok rondloopt.
Zorg voor voldoende loopruimte (bijv. geen lange tafelpoot in de looproute).		

KEUKEN

Controlepunt	In orde?	65+ Tip
Gebruik een steel (bijv. pannen met veilige handgrepen) zodat je minder hoeft te buigen.		
Als je een dienblad gebruikt, kook niet té ver van je werkblad om morsen te voorkomen.		
Let op dat je veilig tilt en geen te zware pannen of voorwerpen optilt.		Overweeg lichte pannen of gebruik hulpmiddelen (bijv. panverkleiners) als kracht in je handen afneemt.
Probeer te voorkomen dat je moet reiken om iets te pakken. Zet spullen op grijphoogte.		Lage of te hoge kasten kunnen gevaarlijk zijn als je lastig bukt of reikt.
Zet spullen die je veel gebruikt niet te hoog of niet te laag.		

SLAAPKAMER

Controlepunt	In orde?	65+ Tip
Kun je vanuit je bed een lamp aandoen als je 's nachts naar het toilet moet?		Een bedlamp of lichtknop dichtbij het bed is erg handig als je 's nachts opstaat.
Heb je een po of po-stoel naast je bed, zodat je niet helemaal naar het toilet hoeft 's nachts?		Kan valrisico verkleinen als het lopen 's nachts moeilijk is.
Gebruik je een stok of rollator bij het lopen? Gebruikt je die ook als je 's nachts naar het toilet moet?		
Rook je in bed? (Beter niet i.v.m. brandgevaar)		
Draag je pyjama's met wijde pijpen of nachthemden die over de grond vallen?		Struikelgevaar! Kies liever een veilige lengte.

SLAAPKAMER

Controlepunt	In orde?	65+ Tip
Kun je moeilijk in en uit bed komen? Misschien is een bedverhoging iets voor je.		Een papegaai (bedbeugel) of bedstandje kan het in- en uitstappen makkelijker maken.
Ben je soms duizelig bij opstaan?		Ga eerst even rechtop zitten en benen buiten bed zwaaien, dan rustig opstaan.

Badkamer

Heb je een thermostaatkraan in je bad of douche, zodat het water niet te heet wordt?		Verkleint de kans op verbranding als je reflexen wat minder snel zijn.
Wordt de vloer van je badkamer, douche en bad glad als ze nat zijn?		Antisliptegels of antislipmatten geven extra veiligheid.
Heb je handgrepen in het toilet, bij je bad en/of in de douche?		Vastgrijpen voorkomt uitglijden.

BADKAMER

Controlepunt	In orde?	65+ Tip
Zijn er antislipmatjes te koop voor in bad of in de douche?		
Vind je het moeilijk om op te staan of zitten in bad of op het toilet?		Overweeg een douchekrukje, badzitje of een (verhoogd) toilet.
Kunnen de deuren van je badkamer van buitenaf open als er nood is?		Bij valgevaar is het fijn als hulp binnen kan komen.
Is de deur niet op slot als je alleen thuis bent?		Voorkomt dat je opgesloten raakt bij een val of noodsituatie.

BUITEN

Controlepunt	In orde?	65+ Tip
Is er genoeg licht bij je voordeur en gaat dat automatisch aan als je thuiskomt?		Vooral handig als je 's avonds thuiskomt en niet wilt struikelen in het donker.
Is het trappenhuis goed verlicht?		
Liggen er geen voorwerpen in het trappenhuis of op de oprit waar je over kunt struikelen?		
Is de trap bij de voordeur niet te steil?		Eventueel een leuning of helling aanbrengen.

BUITEN

Controlepunt	In orde?	65+ Tip
Zijn je balkon en stoep vrij van mos en bladeren (glijgevaar)?		
Is er een opstapje bij de voordeur waar je over kunt struikelen? Laat dat afschuinen of gebruik een oprijgootje.		Zeker nuttig als je met rollator of rolstoel naar binnen wilt.
Steken er stoeptegels uit? (kans om te struikelen)		



Seniorenveiligwonen

HOOFDSTUK 4

CONCLUSIE

SENIORENVEILIGWONEN.NL



DIRECT BEGINNEN

Een veilig thuis begint met de juiste stappen. Met deze praktische checklist zorgt u ervoor dat uw woning veiliger wordt en risico's worden verminderd. Kleine aanpassingen kunnen een groot verschil maken!

Ga vandaag nog aan de slag en creëer een omgeving waarin u langer en veiliger zelfstandig kunt wonen. Download de checklist en begin direct!

VALPREVENTIE

Plaats een douchestoel, thermostaatkraan en antislipvloer om uitglijden te voorkomen en de zelfredzaamheid te vergroten



COMMUNICATIE EN SOCIALE VERBINDING

Installeer een eenvoudige tablet of beeldbelapparaat, zodat contact met familie en hulpverleners altijd binnen handbereik is.

BRAND- EN INBRAAKPREVENTIE

Bescherm u huis met rookmelders, koolmonoxidemelders en een goed beveiligingssysteem.



“

Kleine aanpassingen,
groot verschil. Ik help u
langer veilig wonen. Uw
huis, mijn prioriteit.

-

Max Wolthuis

[SENIORENVEILIGWONEN.NL](https://www.seniorenveiligwonen.nl)



Seniorenveiligwonen



UW HUIS, MIJN PRIORITEIT

Bedankt voor het lezen van dit e-book! Ik hoop dat u waardevolle inzichten hebt gekregen over hoe u een veilige en comfortabele woonomgeving kunt creëren.

Wilt u meer tips, advies en updates over veiligheid in en om het huis? Schrijf u in op mijn website en blijf op de hoogte!

I N S C H R I J V E N B I J

[SENIORENVEILIGWONEN.NL](https://www.seniorenveiligwonen.nl)