



GRATIS WONINGCHECK

HOE ZELFREDZAAM IS JOUW HUIS?

**20 praktische controles en jouw
3 eerste verbeterpunten**

Fred Schouten

Nederland + België

Hoe zelfredzaam is jouw huis?

Loop je huis na en kies jouw drie eerste verbeterpunten.

Een praktische woningcheck van Fred Schouten, maker van Zelf Redzaam.

Je weet waarschijnlijk waar je gereedschap ligt. Maar weet iedereen thuis ook waar de zaklamp ligt? Hoeveel drinkwater staat er eigenlijk in de kast? En welke afspraak geldt als jullie elkaar niet kunnen bereiken?

Met deze check loop je vijf onderwerpen na: stroom, water, warmte, voedsel en communicatie. Je hoeft daarvoor niets uit te schakelen of eerst iets te kopen. Kijk wat er al is, probeer gewone gebruiksfuncties uit en noteer wat aandacht vraagt.

Dit houd je eraan over

- Een overzicht van twintig praktische punten in jouw huishouden.
- Bij elk punt een kleine actie waarmee je verder kunt.
- Een persoonlijke top drie met een verantwoordelijke en een datum.

Zo gebruik je de check

Print deze gids en pak een pen. Loop de punten zo mogelijk samen met een huisgenoot na. Woon je alleen? Bespreek de afspraken later met iemand die je vertrouwt.

Kies per punt één vakje: **geregeld**, **aanpakken**, **uitzoeken** of **niet van toepassing**. Vink 'geregeld' pas aan als je het hebt bekeken of getest en weet wie wat doet. Noteer bij 'niet van toepassing' kort waarom.

Je krijgt geen totaalscore. Twintig vinkjes zijn geen veiligheidsgarantie: één belangrijke afhankelijkheid, zoals medische apparatuur, kan meer aandacht vragen dan meerdere kleine verbeterpunten samen.

Naam / huishouden: _____

Ingevuld op: _____ **Samen met:** _____

Deze gids helpt je voorbereiden. Bij een echte noodsituatie volg je de aanwijzingen van de overheid en hulpdiensten. De bronnen achterin helpen je verder voor Nederland en België.

© 2026 Fred Schouten. Uitgave september 2026.

Inhoudsopgave

1. Stroom en verlichting.....	4
Werkblad: functies en alternatieven.....	5
2. Water en dagelijkse verzorging.....	6
Werkblad: jouw watervoorraad.....	7
3. Warmte en beschutting.....	8
4. Voedsel en persoonlijke behoeften.....	9
5. Communicatie en afspraken.....	10
Werkblad: overzicht en keuze.....	11
6. Werkblad: jouw drie eerste verbeterpunten.....	12
7. Verder met Zelf Redzaam.....	13
8. Bronnen en verder lezen.....	14
9. Zelf Redzaam: het complete handboek.....	15

Een kleine eerste stap telt ook

Heb je weinig tijd? Begin bij de zaklamp en de contactafspraken. Werk daarna de andere onderwerpen af. Je hoeft je huis vandaag niet volledig voor te bereiden.

Wat betekenen de vakjes?

- **Geregeld:** gecontroleerd, bruikbaar en bekend bij de betrokkenen.
- **Aanpakken:** ik weet wat ontbreekt en kan een actie kiezen.
- **Uitzoeken:** ik heb informatie, overleg of deskundige hulp nodig.
- **Niet van toepassing:** dit speelt niet in mijn huishouden.

Voorbeeld

'We hebben een zaklamp' klinkt geregeld. Maar als niemand weet waar hij ligt of de batterijen leeg zijn, is er nog een kleine actie nodig. Zoek hem op, test hem en spreek een vaste plek af.

Jouw rondgang in vijf thema's

1. Stroom

Lamp en lading
Functies en zorg

2. Water

Voorraad tellen
Verzorging

3. Warmte

Warme spullen
Uitwijkplek

4. Voedsel

Eten en openen
Medicijnen

5. Contact

Informatie
Afspraken

Bekijken → gewoon gebruik testen → noteren → drie acties kiezen

1. Stroom en verlichting

Kernvraag: kun je de belangrijkste dingen blijven doen als de stroom uitvalt?

01. Een lamp die je direct kunt pakken

Controleer: ligt er een werkende zaklamp of hoofdlamp op een bekende, bereikbare plek? Kan iedereen die hem nodig heeft erbij?

Eerste actie: zet de lamp aan, controleer de batterijen of lading en spreek een vaste plek af. Leg passende reservebatterijen erbij als de lamp die gebruikt.

☐ Geregeld ☐ Aanpakken ☐ Uitzoeken ☐ Niet van toepassing

02. Je telefoon opladen zonder stopcontact

Controleer: heb je een opgeladen powerbank en past de kabel op jouw telefoon?

Eerste actie: sluit je telefoon kort aan en kijk of hij werkelijk oplaadt. Bewaar kabel en powerbank bij elkaar. Noteer wanneer je de lading weer controleert.

☐ Geregeld ☐ Aanpakken ☐ Uitzoeken ☐ Niet van toepassing

03. Weten welke functies wegvallen

Controleer: welke voorzieningen in jouw huis hebben stroom nodig? Denk aan koken, verwarming, een elektrische deur en de internetverbinding.

Eerste actie: noteer drie belangrijke functies en zoek in de handleiding wat er bij stroomuitval gebeurt. Schakel de stroom niet uit om deze check te doen. Ga niet zelf in de installatie werken.

☐ Geregeld ☐ Aanpakken ☐ Uitzoeken ☐ Niet van toepassing

04. Een afspraak voor onmisbare apparatuur

Controleer: is iemand afhankelijk van elektrische medische apparatuur, een hulpmiddel of personenalarmering?

Eerste actie: vraag de zorgverlener of leverancier welke uitwijkmogelijkheid nodig is. Leg vast wie je belt en wat je doet. Neem niet aan dat een gewone powerbank hiervoor geschikt is.

☐ Geregeld ☐ Aanpakken ☐ Uitzoeken ☐ Niet van toepassing

Onze belangrijkste ontdekking:

Eerste actie / vraag: _____

Werkblad: functies en alternatieven

Wat wil je kunnen blijven doen?

Vul dit blad in na de vier stroomcontroles. Begin bij een functie, zoals licht hebben of een belangrijk nummer terugvinden. Kijk daarna of je er al een bruikbaar alternatief voor hebt. Eén apparaat bezitten is niet genoeg: test de gewone gebruiksfunctie en spreek af waar het ligt.

Bekijk de functie achter het apparaat

Wat wil je blijven doen?

Voorbeeld: licht hebben
Gewone lamp gebruikt
het stopcontact.



Wat heb je al?

Voorbeeld: een zaklamp
Kijk naar de batterijen
of controleer de lading.



Werkt jouw alternatief?

Zet de zaklamp aan.
Spreek de vaste plek af.
Laat die aan anderen zien.

Doe deze check zonder de stroom uit te schakelen of de installatie te veranderen.

Voorbeelden om je op weg te helpen

Functie	Mogelijk alternatief	Zo controleer je het
Licht hebben	Zaklamp met eigen batterijen	Lamp aanzetten; plek en reserve controleren.
Telefoon opladen	Powerbank met passende kabel	Kort aansluiten; kijken of de telefoon oplaadt. Dit garandeert geen mobiel bereik.
Een nummer terugvinden	Papieren contactlijst	Controleren of de nummers actueel en leesbaar zijn.

Jouw eigen overzicht

Schrijf per rij één functie. Vul 'nog uitzoeken' in als je geen geschikt alternatief kent. Bij zorgapparatuur stem je het alternatief af met de zorgverlener of leverancier.

Belangrijke functie	Mijn alternatief / vraag	Getest / wie helpt?
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____

Waar bewaren we de spullen? _____

Wie moet de plek nog kennen? _____

Loop bij de volgende gewone gebruiksbeurt na of het alternatief nog werkt. Dit werkblad vraagt niet om een proef waarbij je de stroom uitschakelt.

2. Water en dagelijkse verzorging

Kernvraag: wat gebruik je als er tijdelijk geen bruikbaar kraanwater is?

05. Je drinkwatervoorraad tellen

Controleer: hoeveel liter drinkwater staat er daadwerkelijk klaar? Tel alleen water mee dat geschikt is om te drinken.

Eerste actie: gebruik voor deze check 3 liter per persoon per dag voor drie dagen als vertrekpunt. Dat is het Nederlandse advies van Denk vooruit. Voor twee personen: $2 \times 3 \times 3 = 18$ liter. Extra behoeften en dieren tel je apart mee. Het Belgische Crisiscentrum noemt 3 tot 10 liter per persoon per dag, inclusief water voor koken en verzorging.

☐ Geregeld ☐ Aanpakken ☐ Uitzoeken ☐ Niet van toepassing

06. Water goed bewaren en gebruiken

Controleer: zijn de flessen intact, is de houdbaarheid gecontroleerd en volg je de bewaarinstructies?

Eerste actie: zet de voorraad op een geschikte plek volgens het etiket. Gebruik de oudste flessen eerst en vul de voorraad weer aan. Tel regenwater niet als drinkwatervoorraad mee.

☐ Geregeld ☐ Aanpakken ☐ Uitzoeken ☐ Niet van toepassing

07. Rekening houden met het hele huishouden

Controleer: zijn er extra behoeften door bijvoorbeeld babyvoeding, ziekte, huisdieren of een advies van een zorgverlener?

Eerste actie: schrijf die behoeften apart op. Vraag bij bijzondere voedings- of zorgbehoeften wat een passende voorbereiding is. De basisberekening is geen persoonlijk zorgadvies.

☐ Geregeld ☐ Aanpakken ☐ Uitzoeken ☐ Niet van toepassing

08. Dagelijkse verzorging apart meenemen

Controleer: heb je toilet papier, afvalzakken en de persoonlijke verzorgingsproducten die jullie gebruiken? Heb je nagedacht over toiletgebruik als water of afvoer uitvalt?

Eerste actie: vul ontbrekende verzorgingspullen aan en noteer waar je gemeentelijke instructies vindt. Gebruik de drinkwatervoorraad niet vanzelfsprekend voor het doorspoelen van het toilet.

☐ Geregeld ☐ Aanpakken ☐ Uitzoeken ☐ Niet van toepassing

Onze berekening: _____ personen $\times$ 9 liter = _____ liter drinkwater als vertrekpunt.

Aanwezig: _____ liter. **Nog aanvullen:** _____ liter. **Extra:** _____

Werkblad: jouw watervoorraad

Van losse flessen naar een controleerbare hoeveelheid

Tel de inhoud op het etiket, niet alleen het aantal flessen. Gebruik de tabel hieronder om de rekenstap bij punt 05 uit te voeren. Tel geopende of ongeschikt bewaarde flessen niet automatisch als betrouwbare voorraad mee.

Stap	Rekenvoorbeeld: twee personen	Jouw huishouden
Personen	2	_____ personen
Vertrekpunt voor drie dagen	$2 \times 3 \text{ liter} \times 3 \text{ dagen} = 18 \text{ liter}$	_____ $\times 3 \times 3 =$ _____ liter
Geschikte flessen aanwezig	$8 \text{ flessen} \times 1,5 \text{ liter} = 12 \text{ liter}$	_____ $\times$ _____ = _____ liter
Nog aanvullen tot dit vertrekpunt	$18 - 12 = 6 \text{ liter}$	_____ - _____ = _____ liter
Flessen van 1,5 liter erbij	$6 \div 1,5 = 4 \text{ flessen}$	_____ flessen

Heb je verschillende flesmaten? Reken elke maat apart uit en tel de liters op. Rond een benodigd aantal flessen naar boven af. Komt het verschil onder nul uit, dan hoef je voor dit vertrekpunt niets aan te vullen.

Dit is nog niet je hele waterplan

De 3 liter is het Nederlandse vertrekpunt uit Denk vooruit. Het Belgische Crisiscentrum noemt 3 tot 10 liter per persoon per dag, inclusief koken en verzorging. Die reikwijdte verschilt: zet jouw aanvullende behoeften apart en tel hetzelfde gebruik niet twee keer mee.

Wat moet ik aanvullend bepalen?	Hoeveel / welke vraag?
Persoonlijke behoeften of zorgadvies	_____
Huisdieren	_____
Koken en dagelijkse verzorging	_____

Onze gekozen totale voorraad voor drie dagen: _____ liter.

Daarvan is al aanwezig: _____ liter. **Nog nodig:** _____ liter.

Bewaarplek: _____

Volgende controle van voorraad en houdbaarheid: _____

Bronnen: Denk vooruit en het Belgische Crisiscentrum; klikbare verwijzingen staan achterin. Pas je voorbereiding aan de eigen situatie en lokale instructies aan.

3. Warmte en beschutting

Kernvraag: hoe blijf je warm en waar kun je terecht als thuisblijven niet lukt?

09. Warme spullen bereikbaar

Controleer: zijn warme kleding, sokken en dekens bereikbaar voor iedereen?

Eerste actie: wijs een vaste plek aan. Kijk ook of kinderen of iemand met beperkte mobiliteit hulp nodig hebben om de spullen te pakken.

☐ Geregeld ☐ Aanpakken ☐ Uitzoeken ☐ Niet van toepassing

10. De verwarming begrijpen

Controleer: weet je of je verwarming zonder elektriciteit werkt? Zoek dit op in de handleiding; ga niet af op de brandstof alleen.

Eerste actie: noteer wat de fabrikant zegt over stroomuitval. Kies een geschikte kamer om samen te verblijven en houd noodzakelijke ventilatie vrij.

☐ Geregeld ☐ Aanpakken ☐ Uitzoeken ☐ Niet van toepassing

11. Geen gevaarlijke noodoplossing

Controleer: weet iedereen dat een barbecue niet binnen hoort, ook niet als noodverwarming? De Brandweer waarschuwt voor koolmonoxide bij een barbecue binnenshuis.

Eerste actie: spreek af dat je geen geïmproviseerd vuur of buitentoestel binnenshuis gebruikt. Gebruik toestellen alleen op de plaats en manier waarvoor ze bedoeld zijn. Laat twijfel over een verwarming beoordelen.

☐ Geregeld ☐ Aanpakken ☐ Uitzoeken ☐ Niet van toepassing

12. Een plek om naartoe te gaan

Controleer: met wie kun je overleggen als het thuis te koud wordt of iemand extra zorg nodig heeft?

Eerste actie: spreek met een familielid, buur of andere bekende af of je daar terechtkunt. Noteer ook een tweede mogelijkheid; dezelfde storing kan jullie allebei treffen. Vertrek bij een echte noodsituatie volgens de aanwijzingen van de overheid.

☐ Geregeld ☐ Aanpakken ☐ Uitzoeken ☐ Niet van toepassing

Eerste contact / telefoon: _____

Tweede mogelijkheid: _____

Dit moeten we nog bespreken: _____

4. Voedsel en persoonlijke behoeften

Kernvraag: kun je eten en voor jezelf zorgen zonder op de normale routine te vertrouwen?

13. Eten dat bij jullie past

Controleer: ligt er houdbaar eten dat jullie lusten en dat past bij eventuele allergieën of dieetafspraken?

Eerste actie: kies producten die je ook normaal gebruikt. Neem eten mee dat je volgens het etiket zonder opwarmen kunt eten. Maak een eenvoudig menu voor drie dagen en tel de porties voor alle huisgenoten.

☐ Geregeld ☐ Aanpakken ☐ Uitzoeken ☐ Niet van toepassing

14. Je voorraad ook kunnen openen

Controleer: kun je de verpakkingen openen zonder elektriciteit? Heb je geschikt bestek en, waar nodig, een handmatige blikopener?

Eerste actie: bekijk een maaltijd uit je voorraad van begin tot eind. Wat heb je nodig om hem te openen en te eten? Leg dat erbij. Test de opener bij je eerstvolgende gewone maaltijd.

☐ Geregeld ☐ Aanpakken ☐ Uitzoeken ☐ Niet van toepassing

15. Een plan voor gekoeld eten

Controleer: kun je de koelkasttemperatuur aflezen en weet je waar je advies over voedsel na stroomuitval vindt?

Eerste actie: plaats een koelkastthermometer in de koelkast. Zo kun je bij stroomuitval aflezen hoe warm het daar wordt. Achterin deze gids vind je de link naar het advies van het Voedingscentrum over wat je na een stroomstoring nog kunt eten. Print dit advies vooraf uit, zodat je het ook zonder internet kunt raadplegen. Vertrouw bij kwetsbare producten niet alleen op geur.

☐ Geregeld ☐ Aanpakken ☐ Uitzoeken ☐ Niet van toepassing

16. Medicijnen en andere dagelijkse behoeften

Controleer: zijn noodzakelijke medicijnen, verzorgingsmiddelen en eventuele baby- of dierenbehoeften meegenomen?

Eerste actie: bespreek medicijnvoorraad en bewaren bij stroomuitval met je apotheker. Verander zelf geen dosering of bewaarwijze. Leg belangrijke afspraken op papier vast.

☐ Geregeld ☐ Aanpakken ☐ Uitzoeken ☐ Niet van toepassing

Eén maaltijd zonder opwarmen: _____

Wat ontbreekt / wie vraag ik advies? _____

5. Communicatie en afspraken

Kernvraag: hoe vind je betrouwbare informatie en hoe weten jullie wat je moet doen?

17. Belangrijke nummers op papier

Controleer: kun je belangrijke contactgegevens terugvinden als je telefoon leeg of onbruikbaar is?

Eerste actie: schrijf de nummers van je contactpersoon, buren en zorgverleners op. Bewaar het lijstje op een afgesproken plek, met aandacht voor je privacy.

☐ Geregeld ☐ Aanpakken ☐ Uitzoeken ☐ Niet van toepassing

18. Informatie zonder internet

Controleer: heb je een werkende radio op batterijen en weet je welke zender je volgt voor lokale informatie?

Eerste actie: test de ontvangst en noteer de zender. In Nederland geeft de regionale publieke omroep noodinformatie. Zoek in België vooraf bij je gemeente en het Crisiscentrum op hoe zij informeren.

☐ Geregeld ☐ Aanpakken ☐ Uitzoeken ☐ Niet van toepassing

19. Een afspraak als contact niet lukt

Controleer: wat spreken jullie af als bellen en berichten sturen niet lukt?

Eerste actie: kies een herkenbare ontmoetingsplek en een contactpersoon buiten het huishouden. Bespreek ook wie kinderen of afhankelijke huisgenoten helpt. Stem opvangafspraken af met school of zorgorganisatie. Officiële instructies gaan voor jullie eigen plan.

☐ Geregeld ☐ Aanpakken ☐ Uitzoeken ☐ Niet van toepassing

20. Iemand helpen en zelf hulp kunnen vragen

Controleer: weet je wie in jouw omgeving mogelijk hulp nodig heeft, en wie jou kan helpen?

Eerste actie: voer één concreet gesprek. Vraag bijvoorbeeld: 'Als de stroom uitvalt, zullen we dan even bij elkaar kijken?' Maak alleen afspraken die jullie kunnen nakomen.

☐ Geregeld ☐ Aanpakken ☐ Uitzoeken ☐ Niet van toepassing

Onze informatiebron / radiozender: _____

Ontmoetingsplek: _____

Contactpersoon / telefoon: _____

Werkblad: overzicht en keuze

Kijk terug voordat je iets gaat kopen

Noteer per thema het belangrijkste punt dat nog openstaat. Schrijf het nummer uit de check erbij, zodat je de uitleg gemakkelijk terugvindt. Een afspraak maken, iets testen of een vraag stellen kan al een goede eerste actie zijn.

Thema	Belangrijkste open punt + nummer	Zelf doen / hulp vragen
Stroom	_____	_____
Water	_____	_____
Warmte	_____	_____
Voedsel	_____	_____
Communicatie	_____	_____

Welke actie kies je eerst?

- 1 Belangrijk voor gezondheid of zorg?**
Stem je voorbereiding eerst af met de zorgverlener of leverancier.
- 2 Weet je wat je zelf eenvoudig kunt doen?**
Kies een kleine actie: opladen, spullen verzamelen of een afspraak maken.
- 3 Twijfel je of heb je technische kennis nodig?**
Noteer je vraag en wie je helpt. Laat twijfel niet als "geregeld" staan.

Dit is een keuzehulp voor voorbereiding, geen stappenplan voor een acute noodsituatie.

Voorbeeld van een nuttige volgorde

Je vindt een lege powerbank, weet niet of de personenalarmering blijft werken en mist een contactnummer. Zoek eerst met de leverancier uit hoe de alarmering bij uitval werkt. Laad de powerbank op en werk de contactlijst bij. Een extra aankoop is pas aan de orde als duidelijk is wat ontbreekt.

Mijn drie gekozen nummers: _____ / _____ / _____

Werk deze drie punten op het volgende blad uit: wat doe je precies, wie doet het en wanneer is het klaar?

6. Werkblad: jouw drie eerste verbeterpunten

Van rondgang naar actie

Kijk terug naar 'aanpakken' en 'uitzoeken'. Kies eerst iets dat belangrijk is voor gezondheid of noodzakelijke zorg. Kies daarna een praktische verbetering die je snel kunt uitvoeren. Het derde punt mag een vraag zijn waarvoor je hulp nodig hebt.

Voorbeeld

Punt 02: de powerbank ligt leeg in een la. Actie: opladen, kabel erbij en samen testen. Wie: Sam. Wanneer: zaterdag. Klaar als: de telefoon ermee oplaadt en iedereen de vaste plek kent.

Mijn eerste verbeterpunt

Nummer uit de check: _____ Wat ontbreekt? _____

Mijn concrete eerste actie: _____

Wie doet dit? _____ Wanneer? _____

Klaar als: _____

Mijn tweede verbeterpunt

Nummer uit de check: _____ Wat ontbreekt? _____

Mijn concrete eerste actie: _____

Wie doet dit? _____ Wanneer? _____

Klaar als: _____

Mijn derde verbeterpunt

Nummer uit de check: _____ Wat moet ik uitzoeken? _____

Mijn concrete eerste actie: _____

Wie helpt hierbij? _____ Wanneer? _____

Klaar als: _____

Op _____ bekijken we samen wat is gelukt.

7. Verder met Zelf Redzaam

Je hebt nu een begin dat bij jouw huishouden past.

Misschien bleek veel al geregeld. Misschien ontdekte je vooral dat spullen verspreid liggen, een kabel ontbreekt of een afspraak nog nooit is gemaakt. Pak eerst je drie acties aan. Daar kun je vandaag mee beginnen.

Wil je daarna meer onderwerpen uitwerken? Daarvoor heb ik Zelf Redzaam gemaakt: een praktisch handboek om je huis en gezin voor te bereiden op onverwachte situaties.

Van jouw verbeterpunt naar de volgende stap

Dit kwam uit jouw check	Hierop sluit Zelf Redzaam aan
We willen afspraken en voorbereiding beter organiseren.	Boek 1: noodvoorbereiding.
We willen onze energie- en watervoorziening beter begrijpen en voorbereiden.	Boek 2: energie en water.
We willen verder met voedsel, warmte en wonen.	Boek 3: voedsel, warmte en wonen.

Je hoeft niet alles tegelijk aan te pakken. Kies het onderwerp dat bij jouw eerste verbeterpunt hoort en werk vandaaruit verder.

Eerst rustig bekijken?

In het gratis inijkexemplaar zie je hoe de boeken zijn opgebouwd en krijg je een indruk van de uitleg, figuren en voorbeelden.

[Bekijk het gratis inijkexemplaar](#)

Op de laatste pagina van deze woningcheck zie je waar je het complete handboek vindt.

Ook zonder het handboek kun je verder met deze woningcheck en de officiële bronnen op de volgende pagina. Bewaar je ingevulde actieplan op een plek waar je het terugziet.

8. Bronnen en verder lezen

Vorbereiding en lokale informatie

Deze woningcheck is een praktische selectie, geen volledige inventarisatie van alle risico's. Controleer bij een echte verstoring de actuele aanwijzingen voor jouw woonplaats. Nederlandse en Belgische informatiekanalen zijn niet hetzelfde.

- [Denk vooruit: bereid je voor](#). Nederlandse overheidsinformatie over noodpakket, noodplan en afspraken met mensen om je heen. Relevant bij punten 01, 02, 05 en 17 tot en met 20.
- [Denk vooruit: informatieboekje](#). Toelichting op voorbereiding voor de eerste 72 uur, waaronder de Nederlandse richtwaarde voor drinkwater. Relevant bij punt 05.
- [Nationaal Crisiscentrum België: maak een noodpakket](#). Belgische informatie over voorbereiding thuis. Raadpleeg daarnaast je gemeente voor lokale aanwijzingen.

Veiligheid, voedsel en medicijnen

- [Brandweer: informatieblad barbecue](#). Waarschuwing voor koolmonoxide bij gebruik van een barbecue binnen. Relevant bij punt 11.
- [Voedingscentrum: eten bij een stroomstoring](#). Advies over koelkast, vriezer en voedselveiligheid. Relevant bij punt 15.
- [Apotheek.nl: medicijnen tijdens een noodsituatie](#). Nederlandse apothekersinformatie over voorraad en bewaren. Bespreek je eigen situatie met je apotheker, ook als je in België woont. Relevant bij punt 16.

Verantwoording

Bronnen geraadpleegd op 21 september 2026. De volgorde, controlevragen en het actieblad zijn een praktische uitwerking van Fred Schouten. Er is geen officiële veiligheidsscore aan verbonden. Vermelding van een bron betekent niet dat deze organisatie de gids of het handboek aanbeveelt.

Bewaar deze gids samen met je ingevulde actieplan. Loop de punten opnieuw na wanneer je huishouden, woning of zorgbehoefte verandert.

9. Zelf Redzaam: het complete handboek

VERDER MET JE VOORBEREIDING?

ZELF REDZAAM

Het complete handboek: drie praktische boeken over noodvoorbereiding, energie en water, en voedsel, warmte en wonen.

Bekijk het handboek

via de link onder deze banner

Wil je jullie voorbereiding stap voor stap verder uitwerken? In Zelf Redzaam vind je de uitleg, keuzes en werkbladen achter alles wat je in deze woningcheck bent tegengekomen. Je hoeft niet alles tegelijk aan te pakken: begin bij het boek dat aansluit op jouw eerste verbeterpunt.

Bekijk Zelf Redzaam via deze link:

<https://lp.fredsbouwtekeningen.nl/zelf-redzaam-handboek/>

Groeten van Fred