



MIJNHUIS OP MAAT

.....
'Veilig wonen?
Hier heb ik veel
meer invloed op
dan ik dacht.'



Mijn huis op maat

Alles over een leven lang veilig en comfortabel wonen

SLEUTEL TOT LANGER THUIS LAND VAN CUIJK

Alles over een leven lang veilig en comfortabel wonen

Uw huis is uw thuis. Hier wilt u graag veilig en comfortabel wonen. Mijn Huis Op Maat en KBO-Brabant helpen u hierbij.

In deze folder vindt u de eerste handige tips. Voor meer informatie en een advies op maat kunt u zich via KBO-Brabant aanmelden om de gratis Huistest doen.

Sleutel tot Langer Thuis Land van Cuijk

Inhoud

Badkamer	4
Keuken	6
Woonkamer	8
Trap	10
Toilet	12
Veiligheid & tips	14



Wat kan het project Sleutel tot Langer Thuis voor u betekenen?

De meeste mensen zullen, wanneer ze ouder worden, gewoon blijven wonen in hun huidige woning. Het verzorgingshuis bestaat ook eigenlijk niet meer. Daarmee is iedereen verantwoordelijk geworden voor de veiligheid in zijn woning. Er zijn veel slimme, (vaak) kleine en praktische oplossingen waarmee u uw woning kunt verbeteren. Zodat uw huis zo lang mogelijk uw thuis kan blijven!

Woonadviseurs

Om u een gratis advies op maat te geven zijn er bij het project Sleutel tot Langer Thuis vrijwillige woonadviseurs. Zij zijn opgeleid via KBO-Brabant. U kunt hen vragen om langs te komen voor een huisbezoek. U loopt dan samen door de woning en krijgt een persoonlijk woonadvies met daarin de verbeterpunten van uw woning. Het woonadvies geeft ook een indicatie van de kosten. U kunt daarna zelf aan de slag gaan of er een professional bij halen. Die keus is aan u.

Contactgegevens vindt u op de achterkant van deze brochure.



Badkamer

De badkamer wordt dagelijks gebruikt en is een plek waar het risico op vallen door gladheid groot is.

Door eenvoudige veranderingen verhoogt u het comfort en de veiligheid van uw badkamer aanzienlijk.



Wat maakt gebruik van de badkamer onveilig

- Hoogteverschillen tussen de vloer en de douchebak.
- Moeilijk te regelen kranen, waardoor het instellen van de juiste watertemperatuur lastig is.
- Een gladde vloer.
- Het ontbreken van de mogelijkheid om te zitten onder de douche.
- Douchen in het bad.



hoogteverschil
douchebak



klassiek model
kraan

Mogelijke oplossingen

- Wanneer u minder kracht in uw handen heeft, kunt u baat hebben bij een 'eengreeps' mengkraan met verlengde hendel. Met één hand draait u de kraan open en stelt u hem in op de gewenste temperatuur.
- Met een thermostaatkraan stelt u in een handomdraai een constante watertemperatuur in. Dit verhoogt het comfort en kan verbranding voorkomen.
- Een doucheruimte van minimaal 90 x 90 cm geeft voldoende ruimte om te bewegen.
- Zorg voor een stroeve vloer door antisliptegels of etsing/ coating van de bestaande vloer. Matten met zuignappen die niet goed worden schoongehouden worden glad, en blijken in de praktijk onbetrouwbaar.
- De hoogte van de douchekop is instelbaar op een glijstang tussen de 95 en 210 cm boven de vloer. Dan is zittend en staand douchen mogelijk. Er bestaan klapbare en 'halve' douchedeuren. Die bieden meer ruimte om te manoeuvreren.
- Een beugel voorkomt valpartijen. Let op dat de ondergrond waarop de beugel wordt geplaatst stevig is. Vraag bij twijfel om bouwkundig advies.
- Een douchezitje, maar ook een douchestoel/-kruk op (verstelbare) poten biedt uitkomst. Plaats een douchezitje minimaal 20 tot 30 cm uit de hoek.
- Zorg voor houvast in de douchecabine en het bad. Er zijn prachtige beugels te verkrijgen. (zie hieronder).



douchestoel



beugel



hoogte instelbare
douchekop

Keuken

De mogelijkheden van keukeninrichting zijn enorm.

Wanneer u plannen maakt voor een renovatie of het vernieuwen van de keuken, denk dan ook aan zaken die bijdragen aan het gemak en uw veiligheid wanneer u ouder wordt. Zo'n investering moet natuurlijk nog jaren mee kunnen!



Wat maakt een keuken onveilig

-  De keuken is niet slim ingedeeld, waardoor u veel moet lopen.
-  Te weinig stopcontacten.
-  Geen goede verlichting op werkblad en kooktoestel.
-  De inhoud van kastjes, koelkast en vaatwasser is moeilijk bereikbaar.



Mogelijke oplossingen

- ☕ Geen grote drempels tussen de keuken en aangrenzende ruimtes.
- ☕ Kooktoestel en spoelbak liggen in één lijn met daartussen minimaal 90 cm werkblad, minimaal zes stopcontacten om losse snoeren te voorkomen.
- ☕ Een inductiekookplaat werkt met een magnetisch veld. Zorgt voor een zeer snelle verwarming van de pan en als de pan verwijderd is, stopt het verwarmingsproces. Je kunt dus nooit onbedoeld brand veroorzaken.
- ☕ Veel lades of eventueel op de planken geplaatste korflades.
- ☕ Apothekerskasten maken de inhoud van kasten goed bereikbaar.
- ☕ Koelkast en vaatwasser kunnen op een (stevige) verhoging worden geplaatst, evenals wasmachine en wasdroger, dat scheelt veel bukken.
- ☕ Een thermostaatkraan.
- ☕ Let op dat alles makkelijk schoon te houden is.

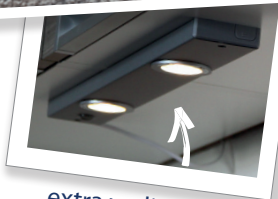
inductiekookplaat



ruime lades



extra verlichting



Woonkamer

Veilig in uw eigen woonkamer

Er is geen ruimte in huis die zo vaak wordt aangepast en verbouwd als een woonkamer. Maar eigenlijk houden we daarbij nooit rekening met situaties waarin we fysiek minder krachtig zijn. Denkt u hier wel aan, dan profiteert u daar later van. Heeft u bijvoorbeeld weleens nagedacht over de mogelijkheid om later beneden te gaan slapen? Kan er een slaapkamer en douche dichtbij uw woonkamer gerealiseerd worden? De verbouw of nieuwbouw van uw huis is een perfecte gelegenheid om hier alvast over na te denken.



Wat maakt een woonkamer onveilig

- ▲ Moeilijk openen van ramen.
- ▲ De woonkamer staat te vol.
- ▲ De gordijnen kunnen moeilijk open en dicht worden gedaan.
- ▲ Huistemperatuur is lastig te regelen.
- ▲ Te weinig opbergruimte in de woonkamer.
- ▲ Stopcontacten of snoerschakelaars zijn lastig te bereiken.



Moelijke oplossingen

- ▲ Met minder meubilair in de woonkamer wordt uw woonkamer prettiger en veiliger in gebruik. Loopruimtes zijn bij voorkeur 90 cm breed.
- ▲ Met een afstandsbediening of een timer kunnen lampjes of apparatuur met één druk op de knop worden in- en uitgeschakeld.
- ▲ Met afstandsbediening op de gordijnen kunt u gordijnen makkelijk open- en dichtdoen.
- ▲ Plaats een elektrische raamopener met afstandsbediening. Als het raam op een moeilijk bereikbare plaats zit, hoeft u niet te reiken.
- ▲ Met een (video-) intercom kunt u horen (en zien) wie er voor de deur staat: u weet wie u binnenlaat.



afstandsbedienbare
gordijnen en ramen



(video-)
intercom

Trap

De meeste ongevallen in huis gebeuren op de trap. Door een val van de trap kunt u ernstig letsel oplopen. Een levensloopbestendige trap bestaat niet, maar u kunt een trap wel zo maken dat u deze veiliger kunt gebruiken.



goed verlichte trap

Belangrijk:

Ouderen moeten 's nachts meestal vaker naar het toilet. Zorg ervoor dat u hiervoor niet de trap af hoeft.

Wat maakt de trap onveilig

- De trap is steil.
- De treden zijn glad, ongelijk of te hoog.
- Een loper maakt de treden te ondiep voor uw voeten.
- De lichtknop zit op een onhandige plaats of de verlichting is onvoldoende sterk.
- Er is maar één leuning.
- Er liggen gevaarlijke, scherpe aluminium strips op de treden.



te dikke leuning



steile trap zonder leuning



Mogelijke oplossingen

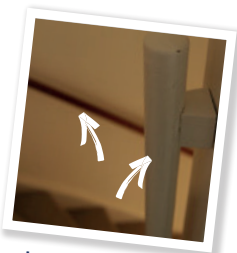
- Kies bij voorkeur voor stootborden, dus een dichte trap. De voeten kunnen dan niet doorschieten.
- De trap heeft stroeve treden. Let op: te stroef is ook gevaarlijk, dit leidt ook tot struikelen.
- Pas laagpolige vloerbedekking toe wanneer u kiest voor vloerbedekking op de trap.
- De traptreden en het trapgat moeten goed verlicht zijn.
- Traptredeverlichting kunt u onder de trede of aan de zijkant aanbrengen door middel van plakstrips of kleine spotjes. Zorg dat de verlichting indirect is zodat u niet verblind wordt.



antislip op trap

Over leuning

- Plaats twee stevige leuning
- U kunt ook een beugel plaatsen in plaats een leuning.
- Op de binnenzijde van de trap, de spil, kunt u een beugel met een knik plaatsen. De leuning
- vormen ook een oriëntatiepunt voor begin en einde. Maak ze daarom goed zichtbaar.



leuningen aan weerszijden

Voorkom valpartijen

Wist u dat 30% van de 65-plussers in Nederland ten minste één keer per jaar valt? Dat zijn 230.000 mensen per jaar. Voor een aanzienlijk deel van hen blijft het niet bij een blauwe plek. Doe met een woonadviseur de Huistest, inventariseer de verbeterpunten van uw woning en voorkom valpartijen.

Toilet

Veilig gebruikmaken van het toilet

Ook een toilet kunt u goed aanpassen, zodat u het veilig kunt blijven gebruiken. Een toilet aanpassen in een bestaande woning heeft beperkingen vanwege de afmetingen. Idealiter is een toiletruimte 1.65 meter breed en 2.20 lang, maar zo ruim zijn de meeste toiletten niet. Uiteraard zijn er wel verschillende oplossingen om het gebruik van uw huidige toilet in elk geval veiliger te maken zonder dat u meteen een nieuwe toiletruimte hoeft te bouwen.



Wat maakt het toilet onveilig

▼ Een te hoog of te laag toilet.

▼ Ontbreken van houvast.

Houvast zoeken bij een fonteintje is af te raden. Op den duur zal het losraken van de muur.

▼ Het toilet is te klein.



oplossingen voor het toilet

- ▼ De hoogte van de toiletpot is afhankelijk van uw eigen lengte, neem niet automatisch een verhoogd toilet. Een te hoog toilet kan obstipatie (verstopping) veroorzaken: bij een toiletpot op de juiste hoogte staan uw voeten plat op de vloer.
- ▼ In veel gevallen kan een probleem bij het opstaan en gaan zitten op het toilet opgelost worden met een eenvoudige beugel aan de muur of met twee armsteunen naast het toilet, die minder belastend zijn voor de schouders.

Tips bij verbouwing van het toilet

- ▼ Deurbreedte is 90 cm of breder en de drempel is maximaal 2 cm.
- ▼ Deur draait naar buiten open, dit scheelt ruimte in het toilet.
- ▼ Oppervlakte van het toilet - indien mogelijk minimaal 90 x 120 cm.
- ▼ Toiletpot is gemonteerd op de korte wand.
- ▼ Het toilet is bij voorkeur zwevend gemonteerd.
- ▼ Het toilet is nastelbaar, dat betekent dat de hoogte later aangepast kan worden.

oplossingen voor toilet op de slaapverdieping

Wanneer uw badkamer voldoende groot is, kunt u een toilet laten plaatsen. Indien het realiseren van een afvoer lastig is, kunt u kiezen voor een toilet met afvoer op de wastafelafvoer. Als alternatief kunt u ruimte maken in een van de slaapkamers. Desnoods plaats u een toiletstoel boven.

Zie voorbeeld foto's



Technologie kan u helpen

Er zijn allerlei slimme snufjes die het u thuis gemakkelijker kunnen maken.

Domotica of thuistechnologie. Het is techniek voor in huis, om uw veiligheid, comfort of gemak te vergroten. Het meest bekend is waarschijnlijk de lamp die automatisch aangaat wanneer er iemand in de buurt komt. Of de afstandsbediening die met een druk op de knop alle schemerlampjes aan of uit doet. Maar technologie gaat steeds verder. Zo is het nu ook mogelijk om een digitaal deurspionnetje aan te brengen, zodat u op een duidelijk schermje kunt zien wie er voor uw deur staat. Ook zijn er gas-kranen die automatisch het gas afsluiten. Dat geeft pas een veilig gevoel. Het mooie is dat deze technologie niet altijd duur hoeft te zijn. En in veel gevallen kunt u het zelf aanbrengen. Doe de Huistest en ontdek wat de mogelijkheden zijn.

Een video deur-intercom zien we vaak in appartementen. Wist u dat dit ook veiliger is in een benedenwoning?

U kunt vanuit de woonkamer zien wie er voor de deur staat, zonder de deur te openen.



Inbraakpreventie

- Zorg voor stevige deuren die goed op slot kunnen. Bedenk wel dat zelfs de beste sloten weinig effect hebben als u ze niet goed gebruikt. Draai de deur altijd op slot. Ook als u thuis bent of wanneer u even weggaat. Sluit ook de ramen. Laat de sleutel niet in de binnenkant van het slot zitten.
- Zorg voor voldoende buitenverlichting. Criminelen staan liever niet in het zicht.
- Zorg dat klimmen naar de eerste verdieping onmogelijk is; zet ladders en vuilcontainers weg.

Zijn in uw woning de volgende zaken in orde?

- **Goede verlichting** bij voor- en achterdeur. Dit voorkomt struikelen, weert inbrekers en u ziet goed wie er voor de deur staat.
- **De thermostaatkraan in de badkamer.** Gemak en veiligheid voorop! Een vooraf ingestelde watertemperatuur maakt dat u nooit te heet doucht.
- **Veilige trap met 2e trapleuning en verlichting.** Houvast aan beide zijden en zien waar u loopt op de trap zijn een van de belangrijkste veiligheidsmaatregelen in huis .
- **Houvast bij grotere op- en afstapjes.** Denk ook eens aan de kelder en de voordeur.
- **Vlakke toegang.** Zowel bij de voordeur als de achterdeur is een vlakke toegang belangrijk.
- **Rookmelders** op elke verdieping en koolmonoxidemelder waar nodig. Om brand op tijd op te merken en snel te kunnen handelen.
- **Toilet** op de slaapverdieping. Om ook 's nachts gemakkelijk naar het toilet te kunnen gaan.

Voor meer goede tips: maak een afspraak met een woonadviseur!



MIJNHUIS OP MAAT

.....
'Veilig wonen?
Hier heb ik veel
meer invloed op
dan ik dacht.'

----- SLEUTEL TOT LANGER THUIS LAND VAN CUIJK -----

Uitgave van GeneratieThuis ©

In opdracht van:

KBO-Brabant
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN



Sleutel tot Langer Thuis
p/a KBO-Brabant
Postbus 3240
5203 DE's-Hertogenbosch

langerthuis@sociom.nl
Telefoon: 073 - 644 40 66