

# Tips voor comfortabel en veilig wonen

*Voor vele jaren woonplezier*



**“Wij hebben ons huis nu al veiliger en comfortabeler laten maken”**

*Kijk snel voor meer informatie op:*  
**[www.langzultuwonen.nl](http://www.langzultuwonen.nl)**



# Tips voor binnen en buiten

## Voor nú en met het oog op de toekomst

U woont prettig in een mooi huis in een gezellige buurt? U voelt er zich prima thuis en u wilt er graag nog heel veel jaren comfortabel wonen? Dan kan het een goed idee zijn om nú al rekening te houden met de toekomst. Met sommige kleine aanpassingen in uw huis zorgt u meteen voor extra comfort waar u ook in de toekomst veel plezier van zult hebben.

En over de toekomst gesproken: misschien is dit wel het moment om eens serieus na te denken over bijvoorbeeld een slaapkamer beneden. Om uw huis klaar te maken voor de toekomst, úw toekomst waarin u vele jaren comfortabel in uw eigen, vertrouwde huis blijft wonen.

Trouwens ... aanpassen is vaak ook nog goedkoper dan verhuizen.

### Tips om mee aan de slag te gaan

In deze folder laten we u zien wat er zoal mogelijk is en waar anderen voor hebben gekozen. Verder geven we tips voor prettig en veilig wonen, waarbij we ook laten zien hoe mensen met dementie langer thuis kunnen blijven wonen. Tips voor nu en met het oog op de toekomst. Lang zult u wonen!

### Zelf aan de slag

Met de meeste tips in deze folder kunt u zelf aan de slag. Producten zijn vaak te koop bij uw lokale bouwmarkt of speciaalzaak, of online te bestellen. Zelf niet zo handig of geen zin in klussen? Dan is hulp van familie, vrienden of een klussendienst een uitkomst. Bij een grotere verbouwing staan aannemers, installateurs en architecten u bij.



lang.  
zult u  
wonen

*Meer weten over langer  
zelfstandig blijven wonen?*

**Kijk op [www.langzultuwonen.nl](http://www.langzultuwonen.nl)**

# Woonkamer

Een krant lezen, televisie kijken of gewoon lekker met familie en vrienden bij de haard zitten. De woonkamer is voor de meeste mensen een belangrijke plaats in huis. Bent u toe aan nieuwe meubels? Of gaat er een nieuw kleurtje op de muur?

**Misschien kunt u de volgende tips**

**meteen meenemen:**

- programmeerbare thermostaat in plaats van handregeling
- stopcontacten op goed bereikbare hoogte (90-120 centimeter)
- drempels verlagen of verwijderen (ook handig voor kleinkinderen in de kinderwagen)
- lampen, tv, zonwering en geluidsapparatuur met afstandsbediening
- meubelverhogers zorgen dat u makkelijker gaat zitten en opstaan
- elektrisch bedienbare sta-op fauteuil en eetkamerstoel bieden extra comfort
- plaats meubels zo dat veilige looproutes ontstaan
- woonkamer en keuken direct naast elkaar of in elkaar overlopend
- terras: denk aan drempelloze toegang.



# “Wij zijn zo blij dat we ons huis alvast aangepakt hebben”

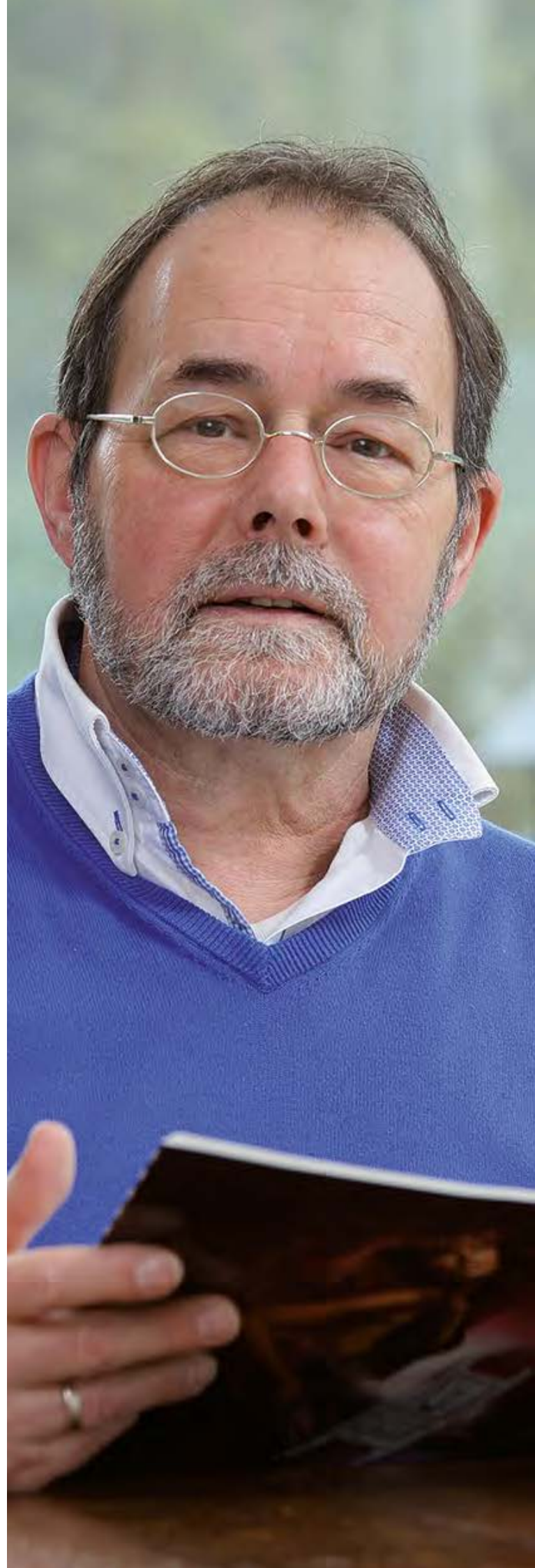
Tine en Maarten Nijkamp hebben vorig jaar hun huis verbouwd. Maarten: “We worden een dagje ouder, zijn nu nog kerngezond, maar wilden wel alvast beneden gaan wonen. We dachten, we gaan verhuizen. Maar we kregen ons huis niet verkocht.” Tine en Maarten besloten toen om hun huis grondig aan te pakken, levensloopbestendig te maken.

Tine: “We zijn naar een architect gegaan, dat was voor ons een hele stap, want heb je zo’n architect nu echt wel nodig?” Ze hebben er nog geen minuut spijt van gehad. Het resultaat is een prachtig verbouwde woning met badruimte en slaapkamer beneden. Mede door de nieuwe serre wonen Tine en Maarten er bijzonder gerieflijk. Er is op verschillende punten rekening gehouden met de toekomst. Antisliptegels in de badkamer, verhoogde toiletten, geen drempels, verlichting die automatisch aangaat, wasmachine op hoogte, omgebogen deurklinken en ga zo maar door.

Tine en Maarten Nijkamp

*Meer weten over langer zelfstandig blijven wonen?*

**Kijk op [www.langzultuwonen.nl](http://www.langzultuwonen.nl)**



# Keuken

Uitgebreid koken of een snelle boterham, voor veel mensen is de keuken een ruimte die niet alleen praktisch, maar ook nog eens mooi en gezellig moet zijn. Ook bij de inrichting van uw keuken kunt u rekening houden met wat op lange termijn handig is.

Wist u bijvoorbeeld dat koken op inductie niet alleen veiliger is, maar ook nog een stuk sneller gaat? En dat er tegenwoordig koelkasten bestaan met een zogenaamde vershoudzone of nul-gradenzone? Zo blijven verse producten langer houdbaar.

## Nog meer handige tips:

- vaatwasser op 'pakhoogte'
- lades en kasten volledig uitschuifbaar
- aanrecht liefst in L- of U-vorm
- losse onderkasten zorgen voor vrije beenruimte, om te kunnen zitten
- eenhendelmengkraan met gemakkelijke bediening
- verlichting die op het aanrecht schijnt: u ziet goed wat u doet
- rook- en koolmonoxidemelder (controleer regelmatig de batterijen).



# Hal

In de hal is altijd volop beweging. Even snel naar de voordeur voor de visite, de post pakken of op weg naar boven. Logisch dus dat een goede hal voldoende ruimte moet bieden. Zelfs een hal kan extra comfortabel zijn. Hoe?

## Kijk maar eens naar deze tips:

- postopvanger onder de brievenleuf: niet meer bukken!
- digitale deurspion of intercom met camera
- deurbel die zich ook op andere plaatsen in het huis laat horen
- eenvoudig te bedienen en te vinden deursloten, en natuurlijk (inbraak)veilig
- ruimte voor 'parkeerplek' voor rolstoel of rollator bij voordeur en toilet
- drempelloze overgang naar woonkamer en keuken
- lage drempels (minder dan 2 cm hoog) naar toilet, badkamer en berging
- trap met links én rechts een leuning
- traptreden met antislipstroken: zelfs op sokken glijdt u niet uit.



# Toilet

De kleinste ruimte in huis, maar daarom niet minder belangrijk. Met allerlei slimme producten, zoals een zwevend toilet op hoogte en een waterbesparende knop, kunt u ook van het toilet een handige ruimte maken. Waar u zoal op kunt letten?

## Enkele tips:

- bij voorkeur vrij vloeroppervlak van minimaal 90 bij 120 cm
- toiletborstel op hoogte
- steunen en beugels voor extra veiligheid
- eenhendelmengkraan met gemakkelijke bediening
- lichtknop op handige, goed bereikbare plek of automatisch, met sensor
- wc met douche-föhninstallatie: reinigen met warm water in plaats van papier.



# Badkamer

Mensen besteden vaak veel aandacht aan hun badkamer. Van praktisch tot luxe, van glanzend wit tot diep zwart, elke badkamer heeft een persoonlijk tintje. In uw badkamer is in elk geval een stroeve vloer aan te raden. Het is goed om van tevoren te controleren of de tegel die u wilt gebruiken ook stroef blijft als deze nat is.

## Een aantal tips:

- denk aan voldoende bewegingsruimte
- inloopdouches zijn veel toegankelijker dan douchebakken of badkuipen
- douchekraan op goed bereikbare hoogte, naast de waterstraal
- thermostatische douchemengkraan kan te heet water voorkomen
- beugels en steunen zorgen voor extra veiligheid
- in hoogte verstelbare douchekop, handig bij zittend douchen
- douchezitje voor extra comfort en veiligheid
- voldoende ruimte onder wastafel, voor wie zich zittend wil wassen
- antislip(tegel)vloer
- extra toilet op slaapverdieping.





*“Mam wil hier heel graag blijven wonen!”*

Toen de vader van Lydia Jonker drie jaar terug overleed, bleef haar moeder alleen achter in hun eengezinswoning. Lydia: “Het huis is eigenlijk veel te groot voor haar alleen. Toch piekert ze er niet over om te verhuizen. Mam heeft het namelijk prima naar haar zin in de buurt. De buurvrouw komt regelmatig koffie drinken en de achterbuurman snoeit elk jaar de grote bomen en struiken. Je vindt mijn moeder ook regelmatig in het wijkcentrum. Elke donderdag heeft ze daar haar kaartclub. Ze werkt ook nog twee ochtenden in de week als vrijwilliger bij de bieb. Ik ben wel blij dat ik zelf vlakbij woon. Ik kom regelmatig aanwippen, dan drinken we samen thee. Meestal doe ik dan ook even een klusje, zoals ramen lappen. Dat lukt haar zelf niet meer zo goed. Ze is ook al 71!”

Lydia Jonker

*Meer weten over langer zelfstandig blijven wonen?*

**Kijk op [www.langzultuwonen.nl](http://www.langzultuwonen.nl)**

# Slaapkamer

Een slaapkamer moet comfortabel zijn. En veilig: denk aan een extra rookmelder, of een tweede telefoon in geval van nood. Een goed klimaat, met voldoende ventilatie, zorgt ervoor dat u 's ochtends fris en uitgeslapen wakker wordt.

## Nog wat tips:

- overweeg een slaapkamer en badkamer op de benedenverdieping
- zorg voor voldoende bewegingsruimte
- directe deurverbinding met badkamer; met een schuifdeur bespaart u ruimte
- let op dingen die mogelijk valgevaar opleveren bij ('s nachts) uit bed gaan
- automatische verlichting van de route naar het toilet
- knop om alle verlichting in de woning in één keer uit te doen
- noodknop naast het bed, voor alle zekerheid.



## In en aan uw huis

Sommige tips gelden voor uw hele huis. We zetten er hier een paar op een rijtje:

- omgebogen deurklinken voorkomen dat u blijft haken
- huisautomatisering maakt het mogelijk om lampen en verwarming op afstand te 'besturen'
- rookmelders: minstens één op de slaapverdieping en bij voorkeur op elke verdieping
- kabelgoten voorkomen struikelpartijen door losliggende snoeren
- laat gladde vloeren stroever en dus veiliger maken (antislipbehandeling)
- trap bij voorkeur met dichte treden en met goed bevestigd antislipmateriaal op de treden
- slipvaste vloerbedekking zorgt voor meer veiligheid.





# Rondom uw huis

Ook rondom uw huis kunt u met soms kleine ingrepen de veiligheid en het comfort sterk verbeteren. Met een goede buitenverlichting en een toegangspad zonder hindernissen bent u al een heel eind op weg.

## Een paar andere tips:

- parkeerplaats dicht bij de ingang van uw woning of woongebouw
- toegangspad minimaal 1,50 meter breed
- duidelijk zichtbaar huisnummer (beter vindbaar voor hulpdiensten)
- buitenverlichting die op beweging reageert
- zo weinig mogelijk niveauverschil naar tuin en balkon.



## Bij wie kunt u terecht?

In sommige gemeenten zijn vrijwilligers actief die u thuis kunnen bezoeken voor een woningcheck. Samen met u bespreken zij wat er in uw woning aangepast zou kunnen worden. Zo'n bezoek verplicht u tot niets. Wilt u weten of er in uw gemeente Lang zult u wonen-vrijwilligers actief zijn, kijk dan op [www.langzultuwonen.nl](http://www.langzultuwonen.nl)

Installatiebedrijven kunnen u helpen met verbeteringen in de badkamer en het toilet, verwarming, elektriciteit en huisautomatisering. Bij verbouwingen bieden architecten en aannemers uitkomst. Denk bij minder grote aanpassingen eens aan een klussenbedrijf. Ook kunt u terecht bij bouwmarkten, als u zelf aan de slag wilt.

Voor hulpmiddelen, liften, beveiliging, meubilair en vloeren kunt u bij specialisten terecht. En de thuiszorgwinkel beschikt ook over veel kennis en handige producten. Gaan dagelijkse activiteiten lastiger? De ergotherapeut adviseert en helpt.

## Ga eens verder kijken

Op [www.langzultuwonen.nl](http://www.langzultuwonen.nl) kunt u de tv-serie Lang zult u wonen bekijken en de dubbel-dvd bestellen.





# Wonen met dementie

Ouder worden kan gepaard gaan met vergeetachtigheid of dementie. Veel mensen met (beginnende) dementie wonen gewoon thuis. Een vertrouwde, herkenbare en veilige omgeving is dan extra belangrijk.

Naast de algemene tips voor veiligheid en comfort zijn er specifieke aandachtspunten voor mensen met dementie. Zo verliezen zij makkelijk het overzicht, herkennen ze moderne spullen vaak niet en zien ze minder goed. Ook zijn ze vaak snel afgeleid en kan het dag- en nachtritme langzaam verstoord raken.

## Enkele tips:

- gebruik 'ouderwetse' gebruiksvoorwerpen, meubels en apparaten (bijvoorbeeld zeep in plaats van een zeepompje)
- maak het huis zo overzichtelijk mogelijk en haal overbodige spullen uit het zicht
- zorg voor 'prettige' prikkels: favoriete muziek, foto's van vroeger en bekende geuren
- vermijd prikkels die onrust geven: lawaaierige

apparaten, felle kleuren en dunne, wapperende gordijnen

- dikke gordijnen, tapijt en planten absorberen geluid
- symbolen op deuren zorgen voor herkenning en overzicht
- kleurcontrast zorgt voor een betere zichtbaarheid, leg bijvoorbeeld een zwarte wc-bril op een witte toiletpot
- daglicht geeft goed licht en is ook nog eens gezond en zet een stoel bij het raam
- mobiele alarmering met GPS-signaal: u weet waar iemand zich bevindt, als hij of zij verdwaald is.



## “Nu horen we meteen als moeder bij haar wandeling dreigt af te dwalen”

“Voordat moeder problemen met haar geheugen kreeg, liep ze ook geregeld dat stuk naar tante Jos. Zonder rol-lator, zonder stok, net als nu. Maar zo’n jaar geleden ging er wat fout. Ze belde in een heel andere straat zomaar ergens aan. Gelukkig kon die mevrouw haar weer naar huis brengen. Toen moeder nog een keer verdwaalde, wisten we dat het zo niet meer kon. Maar ik kan doorde-weeks niet zomaar met moeder gaan wandelen. Dat wil ze trouwens niet eens. Aan de andere kant is het juist goed dat ze nu en dan buiten komt. Gelukkig kwam mijn man op internet een apparaatje tegen waarmee wij, en ook tante Jos, op ons mobieltje kunnen zien wanneer moeder de deur uit gaat. We kunnen volgen welke weg ze kiest en als ze afdwaalt rinkelt er een alarmbelletje. Tante Jos kan moeder dan snel oppikken. Zo werkt alles prima. Dat geeft ons een gerust gevoel.

Marjon Zeeman

*Meer weten over wonen en leven met dementie?*

**Kijk op [www.langzultuwonen.nl](http://www.langzultuwonen.nl)**

# “Met de verbouwing hebben we aan de toekomst gedacht”

Harold en Rita de Boer (59 en 51) hebben twee dochters die allebei zijn afgestudeerd en met hun vriend samenwonen.

Rita: “Het is wel stil in huis, hoor. Daar moet ik aan wennen, maar het is ook wel prettig dat we het huis eindelijk weer eens helemaal voor onszelf hebben. We gaan nu ook eindelijk de keuken verbouwen. Dat wilden we al heel lang, maar met twee studerende dochters was het financieel niet haalbaar.”

Harold: “We hebben wel meteen aan de toekomst gedacht. We gaan op inductie koken, dat is veiliger dan op gas. De vaatwasser plaatsen we meteen op hoogte, hoeven we straks niet meer zo te bukken met uitpakken. En mijn vrouw wilde graag veel lades en een apothekerskast. Kun je overal makkelijk bij.” Het huis is nu wel aan de grote kant. “Maar”, lacht Rita, “stel dat er straks kleinkinderen komen, dan hebben we daar genoeg plaats voor!”

Harold en Rita de Boer

*Meer weten over langer zelfstandig blijven wonen?*

**Kijk op [www.langzultuwonen.nl](http://www.langzultuwonen.nl)**



# “Die hagelwitte toiletbril moest eruit”

“We hebben altijd wat gehad met de ideeën van Jan des Bouvrie. Annette misschien nog wel meer dan ik. We hadden vast nog in een wit interieur gewoond als zij niet die problemen met haar geheugen had gekregen. Zelfs onze badkamer ziet er nu bont uit, gewoon omdat het moet. Een van haar dementieverschijnselen is dat ze dingen moeilijker uit elkaar kan houden, óók omdat ze slechter ziet. Een geheel witte toiletcombinatie zou haar verwarren. We hebben nu dus een zwarte toiletbril. Ook deur, deurklink en lichtknopjes springen eruit door onderscheidende kleuren. De tegels achter de wastafel hebben een zachtblauwe tint, dat is ook nog eens rustgevend. We hadden daar een zwart vlak willen creëren, maar dat is ons afgeraden, omdat Annette dat als een dreigend diep gat zou kunnen ervaren. Gelukkig weet ze met al die contrasten haar weg in huis goed te vinden.”

“Dankzij ons Mondriaan-interieur”, zegt Annette met een lach.

Henk en Annette ten Berg

*Meer weten over wonen en leven met dementie?*

**Kijk op [www.langzultuwonen.nl](http://www.langzultuwonen.nl)**







*Meer weten over  
langer zelfstandig  
blijven wonen?*

**Kijk op [www.langzultuwonen.nl](http://www.langzultuwonen.nl)**



Kijk snel op [www.langzultuwonen.nl](http://www.langzultuwonen.nl)

### Wilt u meer informatie?

Heeft u vragen over mogelijke aanpassingen binnen of buiten aan uw huis? Wilt u meer weten over de hier genoemde tips? Kijk op [www.langzultuwonen.nl](http://www.langzultuwonen.nl) U vindt daar ook de contactgegevens van uw gemeente.

### Laat u ook inspireren door onze andere folders:

- Tips voor uw woonkamer
- Tips voor uw keuken
- Tips voor uw hal
- Tips voor uw badkamer en toilet
- Tips voor wonen met dementie.

Folders kunt u inzien via [www.langzultuwonen.nl](http://www.langzultuwonen.nl)

Lang zult u wonen stimuleert bewoners om hun huis aan te passen, zodat zij er langer kunnen blijven wonen.

*Deze brochure is mede mogelijk gemaakt door provincie Overijssel.*

provincie  Overijssel



Lang zult u wonen  
[info@langzultuwonen.nl](mailto:info@langzultuwonen.nl)  
[www.langzultuwonen.nl](http://www.langzultuwonen.nl)