

## Gewoon gemak, vanzelfsprekend!

Een kop koffie zetten met een snelfilter koffiezetapparaat of met de Senseo? Met de Senseo natuurlijk. Minder gedoe en toch lekker! Aparte afstandsbedieningen gebruiken voor de tv, radio en dvd-speler of een universele gebruiken voor alle drie? Een universele uiteraard. Scheelt een hoop gepuzzel. Traphekje voor kleinzoonlief of hem nauwlettend in de gaten houden? Traphekje, wel zo handig en bovendien veilig. Vliegend tapijt of antislipmatje? Over deze vorm van gemak wordt minder nagedacht.

Gemak en veiligheid in en om het huis zijn namelijk niet zo vanzelfsprekend als bovengenoemde voorbeelden. Maar waarom eigenlijk niet, want het gaat om het behoud van uw vitaliteit. Is het een kwestie van niet weten? Grijp dan nu uw kans! Want met een paar simpele aanpassingen zet u de eerste stap naar een woning waarin u onafhankelijk kunt blijven leven.

**Van klein tot groot gemak** Maar wat houden die simpele aanpassingen dan in? Om u een beeld te geven van de mogelijkheden, is het project Gewoon Gemak opgezet. Gewoon Gemak voorziet u van informatie en advies via onder andere een website en een reeks folders. Hiermee kunt u een gemaksplan voor uzelf bedenken om uw huis gemaksvriendelijker te maken. In deze folder vindt u een aantal kleine maar slimme zaken op een rijtje. Houdt u van verder vooruitdenken of vraagt uw situatie om ingrijpendere aanpassingen voor groter gemak? Kies dan een van de andere twee opvolgende folders. U kunt deze terugvinden op de website [www.gewoongemak.nl](http://www.gewoongemak.nl).

**Verschil tussen koopwoning en huurwoning** Gewoon Gemak is bedoeld voor iedereen. Bent u eigenaar van een woning dan kunt u zelf alles (laten) aanpassen. Huurt u uw woning? Vraag dan aan uw verhuurder wat deze voor u kan doen en waarvoor u toestemming nodig heeft.



**Herken de informatie** over kleine en grote stappen naar gemak. De stappen zijn onderverdeeld in 3 verschillende folders en te herkennen aan de symbolen hiernaast.



## Gemaksplan de inventarisatie

Gemak dient de mens. Maar waar begint dat gemak voor ú? Om u alvast een voorproefje te geven van klein gemak vindt u hieronder enkele voorbeelden. Sommige zijn binnen een paar minuten bevestigd, andere aanpassingen vragen iets meer tijd en meetwerk.



Waarmee u in ieder geval uw woning veraangenaamt, is bijvoorbeeld de antislipmat. Het materiaal is bij de meeste bouwmarkten verkrijgbaar en eenvoudig op maat te knippen. Het afgeknipte stuk legt u onder het vloerkleed. Een kwestie van een paar minuten werk en het uitglijdgevaar is geweken. Gewoon gemakkelijk dus!



**Prettige entree** Ook bij de entree kunt u het uzelf gemakkelijker maken. Wat te denken van een brievenmand die u direct onder de brievenbusopening in de voordeur hangt? Bukken hoeft niet langer; de post ligt op armhoogte voor u klaar. Verder bestaan er deurbellen met geluidsversterking. Zo kunt u overal in huis horen, dat er iemand voor uw deur staat. Wilt u niet zo'n harde bel of bent u slechthorend? Als u een deurbel koopt met een lichtsignaal op meerdere plekken in huis ziet u dat u bezoek heeft.



**Klein gemak door het hele huis** Maar u kunt meer kleine verbeteringen aanbrengen. Wat dacht u bijvoorbeeld van kabelgoten of overzetplinten? Hierin kunt u losliggende snoeren en kabels wegwerken. Een extra stopcontact plaatsen is ook een manier om struikelen over te lange snoeren te voorkomen! En heeft u wel eens gehoord van teruggebogen deurklinken? Bij veel deurklinken is het mogelijk om met de mouw achter de klink te blijven hangen. Het risico is dan dat u hierdoor valt. Een teruggebogen deurklink kan dit eenvoudig voorkomen. Verder mogen rookmelders in huis niet ontbreken!



*Waar begint gemak voor ú eigenlijk? Doe gewoon de eenvoudige, digitale HuisTest om hier achter te komen! Deze vindt u op [www.gewoongemak.nl](http://www.gewoongemak.nl)*



## Een voorbeeld gemak in de keuken

**Handige keuken** Natuurlijk zijn er ook allerlei mogelijkheden voor het verbeteren van uw keuken. Belangrijk, want hier doet u door de dag heen veel verschillende dingen. Koffiezetten, afwassen, eten voorbereiden en koken. Bij al deze activiteiten is goed licht onontbeerlijk. Directe verlichting op uw handen maakt het koken veiliger, omdat u duidelijk kunt zien wat u doet. Een goede plek voor het plaatsen van verlichting is de onderkant van de keukenkastjes boven het aanrecht.

Over de keukenkastjes gesproken; deze zijn tegenwoordig verkrijgbaar met uitschuifbare laden en uitschuifplanken. Dit scheelt bukken om die ene pan helemaal van achter van zijn plekje te halen. Mocht u plannen hebben om de keuken te veranderen, neem zulke kastjes mee in uw overwegingen. Verder is een goede werkhoogte van apparatuur zoals de vaatwasser, magnetron, koelkast en vriezer prettig. Dit scheelt namelijk ook bukken en strekken! Een kleine moeite en een groot gemak!

Als u merkt, dat het u steeds meer moeite gaat kosten om de koud- en warmwaterkranen open te draaien, is een hendelmengkraan een heel handige verbetering. Deze kunt u namelijk zonder veel kracht en met één hand bedienen om de juiste temperatuur en hoeveelheid water te regelen.



Meer weten? Bekijk de tips en filmpjes op [www.gewoongemak.nl](http://www.gewoongemak.nl)



## Gemaksplan ervaring van een gemaksplanner

Voor mevrouw Peters was het even door de zure appel heen bijten, maar zij is blij dat ze de eerste stap gezet heeft naar een veiliger huis.

"Ik voel me nu veel zekerder in mijn eigen huis. Natuurlijk was het voor mij een drempel om aan de antislipmat te gaan. Hallo, ik ben 58 jaar en beweeg zeer regelmatig. Ik fiets iedere dag naar mijn werk en ik bezoek een keer per week de sportschool. Oftewel: ik voel me niet oud en zeker niet beperkt. Maar dat is ook niet nodig, bleek na een bezoek aan een vriendin. Zij is gevallen. 'Domme pech' dacht ik nog. Dat was het echter niet. Die vriendin vertelde, dat dit voorkomen had kunnen worden door haar vloerkleed te voorzien van een antislipmatje. Ze liet me zien hoe simpel het was. De knop in mijn hoofd ging om en de antislipmat was met een half uur een feit: van kopen tot neerleggen. Mijn kleinzoon gaf overigens de doorslag. Hij begint zijn eerste stapjes te zetten en uitglijden over het vloerkleed is niet leeftijdgebonden.

**Smaak te pakken** Volgens mijn man heb ik de smaak nu te pakken. Ik denk er over om een gemakkelijker kraan aan te schaffen. Het opendraaien van mijn huidige kraan wordt wel een beetje lastiger. Ik weet niet hoe dit komt. Wat ik wel weet, is dat ik over een poosje nog steeds mijn kleinzoon en zijn zusje wil optillen. Dus alles wat ik kan doen om overbelasting van mijn gewrichten tegen te gaan, doe ik!"



*"ik ben  
58 jaar en  
beweeg zeer  
regelmatig"*





## Gewoon Gemak samen gaan we ervoor

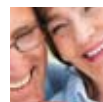
**Gewoon Gemak is vandaag de dag niet vanzelfsprekend. Nóg niet. Als het aan Regio Noord-Veluwe ligt, komt hier verandering in. Want het moet wèl gewoon worden om ons huis aan te passen aan onze leefsituatie.**

**Vergrijzing** We blijven namelijk zolang mogelijk in ons eigen huis wonen. Als het even kan, ook met 80 jaar. Door de toenemende vergrijzing is er gewoonweg geen ruimte voor alle ouderen in de woonzorgcentra. Bovendien zijn we in de loop van de decennia gaan inzien, dat we ons het meest op ons gemak voelen in de eigen vertrouwde leefomgeving. Dit hoeft ook helemaal geen probleem te zijn, mits de huizen voldoen aan een aantal zaken. Vandaar het project Gewoon Gemak. Met de kennis van de verschillende deelnemende organisaties willen we u als inwoner van de regio Noord-Veluwe bijstaan in het gemakkelijk ouder worden.

**Gewoon Gemak en de Wmo** De gemeenten in de regio Noord-Veluwe vinden, dat het preventief aanpassen van een woning en de kosten die hiermee gepaard gaan in eerste instantie uw eigen verantwoordelijkheid zijn. Het grootste voordeel van het preventief aanpassen van de woning ligt namelijk bij u: de bewoner. U ervaart direct het gemak en comfort! Op het moment dat u vanwege een ziekte of beperking moeite krijgt met het gebruik van uw woning, kunt u zich wenden tot het Wmo-loket van uw gemeente. Daar zal men u informatie verstrekken over de werkwijze van de gemeente op grond van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo); o.a. informatie over woningaanpassingen, het beleid van verhuizen, de financiële gevolgen van woningaanpassingen en de procedure.



*de 3 fasen van  
gewoon gemak*



# Gewoon Gemak handige adressen

## **Gemeente Elburg**

Zuiderzeestraatweg Oost 19, Elburg  
T 0525-688 688  
[www.elburg.nl](http://www.elburg.nl)  
[gemeente@elburg.nl](mailto:gemeente@elburg.nl)

## **Gemeente Ermelo**

Raadhuisplein 2, Ermelo  
T 0341-567 321  
[www.ermelo.nl](http://www.ermelo.nl)  
[gemeente@ermelo.nl](mailto:gemeente@ermelo.nl)

## **Gemeente Harderwijk**

Havendam 56, Harderwijk  
T 0341-411 911  
[www.harderwijk.nl](http://www.harderwijk.nl)  
[info@harderwijk.nl](mailto:info@harderwijk.nl)

## **Gemeente Nunspeet**

Markt 1, Nunspeet  
T 0341-259 911  
[www.nunspeet.nl](http://www.nunspeet.nl)  
[gemeente@nunspeet.nl](mailto:gemeente@nunspeet.nl)

## **Gemeente Putten**

Fontanusplein 1, Putten  
T 0341-359 611  
[www.putten.nl](http://www.putten.nl)  
[info@putten.nl](mailto:info@putten.nl)

## **Gemeente Oldebroek**

Raadhuisplein 1, Oldebroek  
T 0525-638 200  
[www.oldebroek.nl](http://www.oldebroek.nl)  
[gemeente@oldebroek.nl](mailto:gemeente@oldebroek.nl)

## **Gemeente Hattem**

Markt 1, Hattem  
T 038-44 31 616  
[www.hattem.nl](http://www.hattem.nl)  
[gemeente@hattem.nl](mailto:gemeente@hattem.nl)

## **Gemeente Heerde**

Marktstraat 1, Heerde  
T 0578-699 494  
[www.heerde.nl](http://www.heerde.nl)  
[gemeente@heerde.nl](mailto:gemeente@heerde.nl)

## **Provincie Gelderland**

Postbus 9090, 6800 GX Arnhem  
T 026-36 99 312  
[www.gelderland.nl](http://www.gelderland.nl)  
[post@gelderland.nl](mailto:post@gelderland.nl)

## **deltaWonen Locatie Noord-Veluwe**

Rondweg 88, Wezep  
T 038-85 10 200  
[www.deltawonen.nl](http://www.deltawonen.nl)  
[info@deltawonen.nl](mailto:info@deltawonen.nl)

## **UWOON**

Robbertsmatenstraat 2, Elburg  
Dokter Holtropstraat 77, Ermelo  
Deventerweg 5, Harderwijk  
T 0341-416 894  
[www.uwoon.nl](http://www.uwoon.nl) | [info@uwoon.nl](mailto:info@uwoon.nl)

## **Omnia Wonen Harderwijk**

Scheepssingel 2, Harderwijk  
T 0341-417 218  
[www.omniawonen.nl](http://www.omniawonen.nl)  
[infoharderwijk@omniawonen.nl](mailto:infoharderwijk@omniawonen.nl)

## **Omnia Wonen Nunspeet**

Stationslaan 79, Nunspeet  
T 0341-278 333  
[www.omniawonen.nl](http://www.omniawonen.nl)  
[infonunspeet@omniawonen.nl](mailto:infonunspeet@omniawonen.nl)

## **Triada Woondiensten**

Eperweg 61, Heerde  
T 0578-676 666  
[www.triada.nl](http://www.triada.nl) | [info@triada.nl](mailto:info@triada.nl)

## **Woningstichting Putten**

Spoorstraat 2, PUTTEN  
T 0341-357 405  
[www.wsputten.nl](http://www.wsputten.nl)  
[info@wsputten.nl](mailto:info@wsputten.nl)



Gewoon Gemak is een initiatief van Regio Noord-Veluwe  
[www.gewoongemak.nl](http://www.gewoongemak.nl)

## colofon

projectbegeleiding Gewoon Gemak Verkroost Advies  
tekst en redactie Schrijfbedrijf Marlou Schoemaker  
ontwerp Irisdesign.nl | fotografie Shutterstock,  
Istock, Anton van Daal Fotografie/gemeente Zaanstad