

gewoon  
gemak

## Gewoon het grootste gemak

Wijsheid komt met de jaren. Dus ook het gemak. Want hoe ouder u wordt, hoe meer u ervaart, dat een ongeluk in een klein hoekje kan zitten. En dat dit met aanpassingen voor een groot deel te voorkomen is. Misschien begon u met een simpel antislipmatje en het bevestigen van wandbeugels, nu is het wellicht tijd voor wat ingrijpender aanpassingen. Dit vraagt meer werk, maar hierna heeft u ook wel het grootste gemak.

In deze folder, nummer **3** in de reeks van Gewoon Gemak, leest u wat u kunt doen om ook de laatste puntjes op de 'i' te zetten om met het grootste gemak zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. Iets wat vandaag de dag heel normaal is, gezien de vergrijzing en onze wens om in de eigen buurt te blijven wonen.

Heeft u tot nu toe geen behoefte gehad aan het aanpassen van uw woning en wilt u simpeler beginnen? Leest u dan de folders **1** en **2**. U kunt deze terugvinden op de website van Gewoon Gemak: [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.



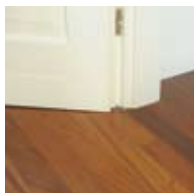
**Herken de informatie** over kleine en grote stappen naar gemak. De stappen zijn onderverdeeld in 3 verschillende folders en te herkennen aan de symbolen hiernaast.



## Plan voor het grootste gemak de inventarisatie

Om u een idee te geven van aanpassingen voor het grootste gemak, volgen hieronder een paar voorbeelden. Hierbij gaat het zoals gezegd om grotere gemaksvoorzieningen die u, eventueel met hulp van uw (toekomstige) zorgverlener, meer zelfredzaamheid kunnen bieden. Mogelijk speelt de behoefte aan dergelijke aanpassingen nu nog niet,

maar als u van plan bent te gaan verbouwen, kunt u hiermee alvast wel rekening houden.



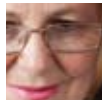
**Verstandig verbouwen** Een verstandige verbouwing is wel zo handig: u treft maatregelen voor nu en/of later. Denkt u bij zo'n verbouwing dan voorbeeld aan zaken als het zoveel mogelijk gelijkvloers inrichten van uw woning. Een slaapkamer en badkamer op de begane grond kunnen voor het grootste gemak zorgen. Is dit niet mogelijk? Een toilet op uw slaapverdieping is een uitkomst; u hoeft de trap niet onnodig af en op. In de toiletruimte zelf en in de badkamer kunt u ook meer gemak regelen door goed na te denken over de positie van de wastafel, douche en toiletpot ten opzichte van elkaar. Zo wordt de ruimte niet alleen praktisch voor u, maar ook voor een eventuele zorgverlener die u helpt bij de persoonlijke verzorging.



**Vrije looproutes** Een andere manier om gemakkelijk door uw huis te bewegen, is het creëren van vrije looproutes. Dit kan door daar waar u -mogelijk met rollator- veel loopt, te kiezen voor minder meubels. Gaat u echt verbouwen? Let dan op ruime afmetingen tussen tegenover elkaar liggende muren, in nissen en bij deuropeningen en houd hierbij rekening met bijvoorbeeld het (toekomstige of intensievere) gebruik van een rollator.



*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)*



## Meer voorbeelden grootste gemak in huis

**Handige traplift** Bent u minder mobiel en kunt u eigenlijk de trap niet meer op en af? Kijk dan naar een traplift. Deze is in vele soorten en maten te vinden bij gespecialiseerde bedrijven. In vrijwel elk trapgat is wel zo'n lift te monteren.

**Domotica zorgt ook voor zekerheid** Een ander voorbeeld van het grootste gemak zijn technologische oplossingen oftewel domotica. Bent u bijvoorbeeld al bekend met personenalarmering? U draagt dan een zendertje aan een ketting rond uw hals of aan een armband om uw pols. Op het moment dat u zich niet goed voelt of om een andere reden dringend hulp nodig heeft, drukt u op die zender. Deze geeft dan een signaal af aan een alarmeringsapparaat dat op uw telefoon is aangesloten. Hierdoor krijgt u automatisch contact met de meldcentrale. Als het nodig is, wordt er vervolgens hulp naar u toegestuurd. Naast deze vorm van alarmering zijn er ook andere technologische foefjes die het u in huis gemakkelijker en veiliger maken. Wat dacht u bijvoorbeeld van op afstand bedienbare zonwering en gordijnen?

Of via een afstandsbediening al uw verlichting in één keer aandoen of uitschakelen? Dit scheelt een wandeling langs alle schakelaars. Bovendien weet u bij het verlaten van uw huis zeker, dat u geen lamp bent vergeten uit te doen. Dit bespaart ook nog eens energie! Wilt u liever alle apparatuur met een beweging uitschakelen? Ook dat behoort tot de mogelijkheden.



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



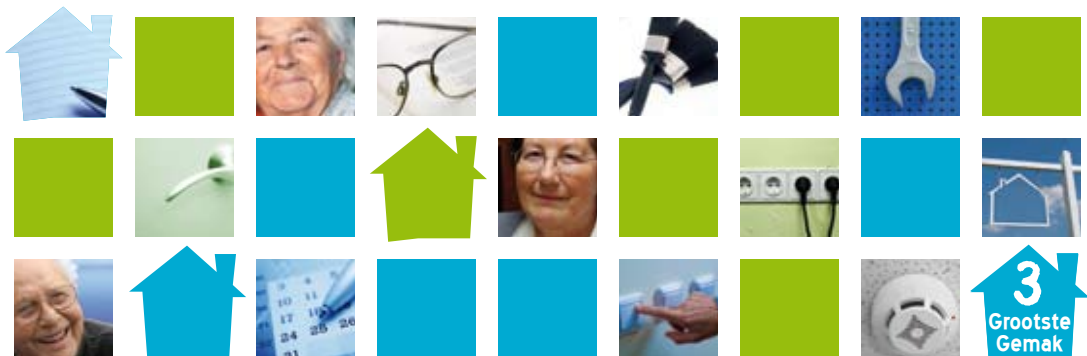
## Plan voor het grootste gemak ervaring van een gemakspanner

Ondanks haar hoge leeftijd van 83 jaar, is mevrouw De Vries nog altijd blij dat ze in haar eigen huis woont. Dat wilde ze graag, want ze heeft fijne herinneringen aan deze plek. Om er te kunnen blijven wonen, heeft ze wel ingrijpende aanpassingen laten doen, maar dat deert haar niet. Nou ja, niet meer.

**"Ik zag er namelijk best tegenop.** Ondanks dat ik de 80 gepasseerd ben, vond ik het toch nog confronterend om mijn huis anders in te moeten delen. Maar het was nodig hoor! Ik voelde me steeds onzekerder worden. Ik verlies regelmatig even mijn evenwicht. Omdat ik dus slechter ter been ben, heb ik een traplift laten monteren. Zo kan ik toch mijn slaapkamer gebruiken. Verder is de badkamer aangepast. Het bad is er uit. Eindelijk: ik zat er nooit in. Nu is er een ruime douchecel gemetseld waarin ook een zitje aan de muur is bevestigd. Ik kan me zittend wassen. Heerlijk en ontspannend. Ja, als ik terugkijk kan ik wel zeggen: 'waarom heb ik dit niet eerder gedaan?'. Dat zou ik ook anderen willen adviseren: denk na over de dag van morgen en overmorgen en ga praktisch met de ruimte om. Er kan zoveel gedaan worden om gemak te hebben."



*"...waarom heb ik dit niet eerder gedaan?"*





## 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.



*de 3 fasen van  
gewoon gemak*

**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.



# 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