



## Gewoon méér gemak

Misschien heeft u in de loop der tijd uw huis hier en daar al wat gemaksvriendelijker gemaakt. Met heel simpele, kleine ingrepen zoals antislipmatjes en goede werkverlichting. Maar u kunt uw woning nog iets verder veraangenamen. Gewoon, voor meer gemak én voor meer veiligheid.

Dit is de tweede folder uit de reeks Gewoon Gemak. Hierin leest u aan welke aanpassingen u kunt denken om uw woning te vergemakkelijken. Het gaat om relatief eenvoudige gemakszaken die u helpen om veilig oud te worden in uw eigen vertrouwde huis. Dit komt namelijk steeds meer voor vanwege de vergrijzing in ons land. Een andere reden voor deze ontwikkeling is de wens om zo lang mogelijk in ons eigen huis te blijven wonen. Heeft u behoefte aan meer en ingrijpender aanpassingen? Lees dan folder **3** van Gewoon Gemak eens door. Deze folder is te vinden op de website [www.gewoongemak.nl](http://www.gewoongemak.nl).

**Verbouwplannen** Als u verbouwplannen heeft dan is het lezen van folder **3** ook een aanrader. U kunt alvast rekening houden met slimme woningaanpassingen. Dat scheelt mogelijk een tweede verbouwing op een later moment in uw leven.

**Verschiel 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 meer gemak de inventarisatie

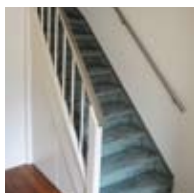
U kunt uw huis dus nog gemaksvriendelijker maken dan deze al was. Om u alvast een voorproefje te geven van zaken voor meer gemak vindt u hieronder enkele voorbeelden. Sommige zijn binnen een paar minuten bevestigd, andere aanpassingen vragen iets meer tijd en meetwerk.



**Welkome entree** Veilig thuiskomen, daar begint het mee. Daarom is een goed aangelegd toegangspad heel handig. Zorg er voor, dat de bestrating zonder onregelmatigheden is aangelegd en kies voor tegels waarop geen algen kunnen groeien. Dit helpt uitglijden voorkomen. Verder is het belangrijk, dat de opstap bij de voordeur laag genoeg is. Een te hoge opstap kunt u verlagen met een drempeloploop. Een andere optie is het geleidelijk ophogen van de bestrating bij de voordeur. Is er geen mogelijkheid om de opstap te veranderen? Creëer dan met beugels extra houvast bij de voordeur. Vergeet ook niet goede verlichting bij de voordeur aan te brengen. Zo ziet u waar u loopt of wie er voor de deur staat. Dit laatste vergroot uw veiligheids- en welkomstgevoel.



**Comfortabele en veilige trap** Eenmaal binnen is een goede trap van groot belang. Dit is namelijk het gevaarlijkste plekje in huis! U kunt met simpele voorzieningen zorgen voor meer veiligheid. Denkt u bijvoorbeeld aan het bevestigen van een tweede trapleuning. Zo heeft u rechts en links houvast. Is hier in uw trapgat geen ruimte voor? Plaats dan beugels op plekken waar u extra houvast nodig heeft. Een andere manier om gemakkelijker de trap te nemen, is het aanbrengen van antislipmateriaal op de treden. Tot slot zorgt voldoende en goede verlichting in het trapgat voor comfort en veiligheid.



*Waar begint gemak voor u 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 gemak in huis

**Gemakkelijk te openen ramen** Het open- of dichtdoen van bovenramen, klepramen en ventilatieroosters gaat regelmatig gepaard met bukken, rekken of zelfs met klimpartijen. Kortom, niet gemakkelijk. Maar dit kan anders. Ramen zijn veel handiger te openen als u het bedieningspunt zoals een knip of haak verlaagt of als u een stok gebruikt. Mocht u het uzelf helemaal gemakkelijk willen maken dan kunt u gaan voor elektrische raamuitzetters. Deze zijn te bedienen met een afstandsbediening.

**Praktische badkamer** De badkamer moet niet alleen een praktische plek zijn, maar ook een veilige. Ondanks dat er veel gemaksvoorzieningen op de markt zijn, is de badkamer nog regelmatig een ruimte waar ongelukken gebeuren. Onnodig! Met een paar kleine aanpassingen heeft u meer gemak. Zo kunt u met een thermostatische mengkraan in de douche de temperatuur automatisch en met één draai aan de knop regelen. De kans op verbranden neemt af en u hoeft geen kracht te zetten bij het openen van de kraan. Verder biedt een op hoogte verstelbare douchekop u de mogelijkheid zittend te douchen. Ook is een wandbeugel in de douche een fijne manier om het evenwicht te bewaren. Een andere aanpassing die vallen helpt voorkomen, is het stroef maken van de vloer in de badkamer. Zo heeft u ook grip als de vloer nat is. En heeft u een kleedje liggen voor het toilet of bij uw wastafel? Leg hier dan een antislipmatje onder. Nog beter is het om dergelijke kleedjes weg te halen. Drempels of hoogteverschillen bij de badkamerdeur en rondom de douche cel verwijderen of de verschillen verkleinen, is uiteraard ook heel praktisch.



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



## Plan voor meer gemak ervaring van een gemakspanner

Toen meneer Westerkink met pensioen ging, had hij eindelijk tijd om het huis eens onder handen te nemen. Hij gaf de buitenboel een lik verf en ruimte zijn garage eens goed op.

**Tijd en energie** "Bovendien bedacht ik mij tijdens het leegruimen van de garage, dat we nu bij regen niet buiten de auto hoefden in- en uit te stappen. En dat is prettig, want het kan soms akelig glad zijn op die steentjes!

Terwijl ik dus zo bezig was, kreeg ik een ingeving. Ik had nu zoveel tijd en energie om te klussen, dat ik mijn vrouw heb voorgesteld wat zaken in huis aan te passen. Gewoon om onnodige valpartijen te voorkomen. Nu hangt er in de badkamer een mooie wandbeugel en is het toilet verhoogd. Ik heb bedacht dat ik voor mijn 70<sup>ste</sup> ook de drempels in huis wil verlagen. Maar daarvoor heb ik nog even de tijd: ik ben net 66 jaar geworden!"



*"Nu hangt er in de badkamer een wandbeugel en over een tijdje zijn we drempelvrij"*





## 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 levenssituatie.**

**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