

Voorbeelden van Grootste Gemak

Heeft u wel eens gedacht aan de volgende aanpassingen?

De aanpassingen zijn niet altijd eenvoudig door uzelf te realiseren. Bespreek de ideeën die u naar aanleiding van de voorbeelden opdoet met iemand die deskundig is op het gebied van woningaanpassingen.

Voor sommige aanpassingen kunt u in aanmerking komen voor een vergoeding in het kader van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Voor meer informatie hierover kunt u terecht bij uw gemeentelijk informatiepunt. Zie voor de contactgegevens www.gewoongemak.nl / uw gemeente.

Tips voor de gehele woning

Handige looproutes

Waarom

Het vrijmaken van looproutes in de woning geeft meer bewegingsruimte en kan struikelen of vallen voorkomen.

Hoe werkt het?

Maak looppaden vrij in de woning.

Personenalarmering

Waarom?

U kunt met één druk op de knop van uw halszender hulp inschakelen.

Hoe werkt het?



Op uw telefoon wordt een alarmeringsapparaat aangesloten dat in verbinding staat met een zendertje om uw hals. Bij het indrukken van de knop van de halszender gaat er een hulpsignaal naar de meldcentrale. In geval van nood komt er snel iemand bij u langs. Voor meer informatie over personenalarmering kunt u contact zoeken met thuiszorgorganisatie Icare.

Traplif

Waarom?

Een traplift biedt uitkomst wanneer het traplopen niet meer mogelijk is.

Hoe werkt het?

Trapliften zijn er in vele soorten en maten. Voorbeelden zijn een stoeltjeslift, dat wil zeggen een stoel die langs de leuning van de trap omhoog en omlaag beweegt. Een ander voorbeeld is een plateaulift waarmee u zittend in een rolstoel omhoog kunt. Voor de plaatsing van een traplift kunt u contact opnemen met gespecialiseerde trapliftspecialisten. U kunt voor meer informatie hierover bij de gemeente terecht.

Tips voor badkamer en toilet

Juiste grootte badkamer

Waarom?

Een badkamer dient bij voorkeur een afmeting te hebben van 2,15x2,15m of 1,70x2,70m. Een badkamer van deze grootte is geschikt voor rolstoelgebruik en hulpverlening door de thuiszorg.

Hoe werkt het?



Als u een badkamer verbouwt, houdt u dan rekening met de volgende punten:

- stevigheid van muren voor het bevestigen van beugels en douche glijstang
- douchehoek moet voldoende ruimte bieden voor het plaatsen van een douchezitje
- douchekraan moet buiten de straal bedienbaar zijn (voor hulp bij douchen)
- douchekraan is zodanig gemonteerd dat deze ook zittend bediend kan worden
- badkamerdeur bij voorkeur naar buiten laten draaien
- kleurstelling zodanig dat voldoende contrast tussen muur en meubels ontstaat.

Douchezitje

Waarom?

Staan douchen kan erg vermoeiend zijn. Een douchezitje kan dan uitkomst bieden. Ook voor het wassen van voeten.

Hoe werkt het?



U bevestigt het douchezitje aan een stevige wand. Het zitje kan worden opgeklapt.

Het is ook mogelijk om gebruik te maken van een losse waterbestendige douchestoel. Let op dat deze stoel antislip poten heeft!

Verhoogde radiatoren

Waarom?

Verhoogde radiatoren kunnen verbranding voorkomen wanneer iemand onwel geworden is.

Hoe werkt het?

Door de radiatoren bijvoorbeeld minimaal 60 cm van de grond te plaatsen kan men nooit tegen de radiator aanliggen.

Verhoogde radiatoren worden tegenwoordig veel toegepast in combinatie met het drogen van handdoeken.

Onderrijdbare wastafel

Waarom?

Een onderrijdbare wastafel maakt het mogelijk om zittend in een (rol)stoel van de wastafel gebruik te maken.

Hoe werkt het?

De wastafel moet bij voorkeur in hoogte verstelbaar zijn en vrij van leidingen aan de onderzijde. Laat u informeren door een badkamerspecialist hierover.

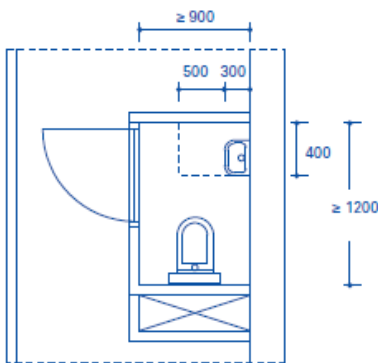
Juiste grootte toilet

Waarom?

Een juiste grootte van de toilet maakt het mogelijk om, ook wanneer u minder goed ter been bent, gemakkelijk van uw toilet gebruik te kunnen maken.

Hoe werkt het?

Een toilet heeft bij voorkeur een afmeting van 0,9x1,2 m. Daarnaast wordt aanbevolen om de deur in de langste wand te plaatsen met de klink naast de pot.



Toilet op slaapverdieping

Waarom?

Een toilet op de slaapverdieping vergroot het gemak en de veiligheid bij nachtelijk toiletbezoek.

Hoe werkt het?

Een extra toilet wordt doorgaans geplaatst in de badkamer. De afvoer van de toilet kan, bij gebruikmaking van een vermaler, op de kleine afvoerbuis aangesloten worden. Hierdoor is geen grote aanpassing van het leidingwerk nodig. Laat u goed informeren over de mogelijkheden in uw badkamer en de gebruiksregels van een toilet met vermaler.

Tips voor de slaapkamer

Slaapvertrek op begane grond

Waarom?

U kunt hiermee uw woning gelijkvloers maken en het meest geschikt om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen. Voorwaarde is dan wel dat de badkamer ook op de begane grond ligt. Indien u een nieuwe slaapkamer realiseert, dan heeft deze kamer bijvoorkeur de volgende afmetingen: 3,0x 4,2m. Geen enkele woning is hetzelfde. Sommige woningen hebben voldoende ruimte op de begane grond voor een slaapkamer en badkamer. In andere gevallen is uitbreiding van de begane grond noodzakelijk. Dit is niet altijd mogelijk.

Hoe werkt het?

Een nieuwe ontwikkeling is het tijdelijk bijplaatsen van een woonunit in de tuin, de zogenaamde mantelzorgwoning. Informeer bij de gemeente naar de mogelijkheden.

Tips voor de keuken

Aanpasbaar keukenblok

Waarom?

Om het mogelijk te maken dat u ook bij verminderde mobiliteit goed gebruik kunt maken van het keukenblok wordt een aanpasbaar keukenblok toegepast.

Hoe werkt het?

Het aanpasbare keukenblok heeft in hoogte verstelbare bovenkastjes en een onderrijdbaar aanrechtblad. Zo kan zowel zittend als staand achter het aanrecht worden gewerkt. Laat u informeren door een keukenspecialist over de mogelijkheden.

Grootste keukengemak

Waarom?

Voor uw veiligheid en het grootste gemak!

Hoe werkt het?

- een touwtje met een klosje maakt het opentrekken van een lade gemakkelijker
- plaats een extra afwasteil op zijn kop in de spoelbak zodat de afwasteil met water hoger komt te staan en u minder hoeft te bukken.
- keramisch koken of koken op halogeenkookplaten is veiliger dan koken op gas.
- zijn de pannen te zwaar om te tillen? Vervang deze door lichtgewicht pannen.

Wilt u een stap verder gaan richting de uitvoering?

Kijk op de website van Gewoon Gemak, www.gewoongemak.nl.

Daar vindt u de Kluswijzer van de Praxis met handige informatie voor als u aan de slag gaat.

U kunt alle informatie ook aanvragen bij het gemeentelijk informatiepunt. Zie voor de contactgegevens www.gewoongemak.nl / uw gemeente.

Colofon

Tekst: Verkroost Advies

Fotografie: Anton van Daal Fotografie / Uwoon