



***U wilt toch ook zo lang mogelijk comfortabel en veilig in uw eigen huis blijven wonen?***



Meer dan 85% van de ouderen wil dat. Zo lang mogelijk zelfstandig in het eigen huis blijven wonen! Daar waar zij feilloos de weg weten en zoveel herinneringen hebben liggen. Dat is zeker mogelijk met de huidige inzichten en technieken.

Daarom lopen wij samen door uw huis en brengen iedere maand opnieuw een andere (leef)ruimte onder de aandacht. We zijn inmiddels al aanbeland in de badkamer. Wat zijn de afmetingen van een ideale badkamer? Hoe voorkomen we uitglijden en struikelen? Wat zijn de voordelen van een inloopdouche? En wat vergroot comfort en veiligheid? Hieronder treft u de nodige praktische tips en concrete handvatten aan.

- **De ideale badkamer is ruim**

Er kan een moment komen dat hulp nodig is bij douchen, uit- en aankleden of de badkamer toegankelijk moet zijn voor een rolstoel. Voldoende ruimte is dan van groot belang; 1,6 x 1,8 m moet hij minimaal meten. Maar beter nog zijn de afmetingen 2,2 x 2,2 m, omdat eigenlijk iedere badkamer ook een toilet behoort te bevatten (zie verderop de informatie over de toilet op de badkamer of in een aangrenzende ruimte).



- **Geen drempels of plintjes**

Ook voor de badkamer geldt dat u drempels of plintjes het beste kan vermijden. Ze werken alleen maar struikelen en vallen in de hand. Wilt u toch graag een zichtbare afscheiding maak dan drempels in ieder geval nooit hoger dan 2 cm of kies voor een strip van kunststof dan wel metaal.

- **Badkamerdeur mag nooit geblokkeerd worden**

Draag er zorg voor dat de badkamerdeur altijd naar buiten draait zodat deze niet kan blokkeren wanneer iemand valt in de badkamer. Draai bij voorkeur de badkamerdeur niet op slot en overweeg een schuifdeur te nemen.



- **Stroeve vloer**

Een te gladde badkamervloer kan problemen opleveren. Nu denkt u misschien 'Dan is het weggelgen van matjes een uitkomst!'. Niets is echter minder waar. De gladheid wordt daar weliswaar mee verholpen maar de kans op struikelen is dan groter. Ook antislipmatten kunt u beter vermijden. Het risico is er dat zij opkrullen of door vuil juist extra glad worden. Kiezen voor antisliptegels verdient de voorkeur. Op [www.vloerveilig.nl](http://www.vloerveilig.nl) vindt u veel meer informatie over dit specifieke onderwerp.

- **Goede ventilatie en verlichting**

Deze twee items passeren steevast de revue bij iedere ruimte die besproken wordt. En uiteraard geldt ook voor de badkamer dat goede ventilatie en verlichting essentieel zijn.

- **Bad versus douche**

Een bad is wellicht leuk en handig als de kinderen klein zijn maar daarna is een douche toch echt veel praktischer. Bent u niettemin zo gehecht aan uw bad dat het behouden moet blijven dan zijn er toch nog wel wat tips die de veiligheid een boost geven. Zoals geldt voor de vloer moet ook het bad niet te glad zijn. Antislipmatten vormen een uitkomst maar ook hier is het gevaar weer aanwezig dat zo'n mat opkrult of dat het vuil erop de kans op vallen juist vergroot. Er is echter een speciale vloeistof op de markt die het bad ook stroever maakt. Daarnaast zijn er beugels te verkrijgen die zorgdragen voor extra houvast. Maar nogmaals: de voorkeur verdient toch echt om het bad in te wisselen voor een douche.

- **Inloopdouche**

Een inloopdouche (eventueel lage instapdouche) welteverstaan. Want ook een douchecabine is op den duur niet heel veilig meer vanwege de hoge instap (die werkt vallen/struikelen in de hand). En wilt u nu niet dat het water alle kanten opspat en de hele badkamer nat is dan kan altijd voor een afscheiding gekozen worden. Een vaste douchewand is dan weer niet aan te raden omdat er altijd het moment kan komen waarop hulp bij douchen geboden is of de rolstoel erdoor moet kunnen. Het bevestigen van beugels in de douche en plaatsen van een opklapbaar zitje met rugleuning, armleuningen en gaatjes in de zitting waardoor het water weg kan lopen, zijn een uitkomst voor als u zwak bent, moe of duizelig wordt. Vergewis u er wel van dat de muur waar u alles aan gaat bevestigen stevig genoeg is. Kies ook altijd voor een eenhendel thermostaatkraan/eengreepsmengkraan; makkelijk en licht te bedienen en bovendien krijgt u nooit opeens kokend water over u heen. Een in de hoogte verstelbare handdouche is tenslotte zeer praktisch in het gebruik.



]

- **Platte wastafel**

Kies voor gemak, comfort en zo weinig mogelijk hoeven schoonmaken. Een platte wastafel beantwoordt daar zeker aan. Zorg wel voor een stevige bevestiging zodat u erop kunt leunen en steunen. En laat de onderkastjes gewoon weg, dan kunt u er ook goed bij met een rolstoel (er bestaan zelfs in de hoogte verstelbare wastafels). En ook hier geldt weer: kies voor die eengreepsmengkraan.

- **Extra toilet**

Bij de bespreking van de slaapkamer werd het extra toilet boven al belicht. Het is al vervelend genoeg als u 's nachts uit bed moet om naar het toilet te gaan. Moet u dan ook nog eens helemaal naar beneden dan is het bijna vragen om ongelukken. Een extra toilet boven biedt comfort en veiligheid. Heeft u in de badkamer geen afvoer voor het toilet? Kies dan voor een zogeheten sanibroyeur; een toilet met vermaalmogelijkheid voor de kleine afvoer. Maar nog beter is kiezen voor een duidelijke afscheiding tussen toilet en badkamer. Dit geeft iedereen meer privacy. Dus heeft u boven meer ruimte, wellicht een vrijstaande kamer dan kunt u daar een toilet van maken. De aansluiting op de riolering kan dan een probleem zijn, maar ook dan kunt u kiezen voor afvoer via een vermaler.



- **Slapen en douchen op de begane grond**

Gaat traplopen niet langer en is een traplift ook geen optie dan zal gekeken moeten worden naar de mogelijkheden om slaapkamer en badkamer beneden te vestigen. Is daar geen ruimte dan kan wellicht een schuur/garage daarvoor ingericht of verbouwd worden. Denk aan de vereiste bouwkundige hoogte. Of in het uiterste geval kan gekozen worden voor een aanbouw.

Stuk voor stuk oplossingen waar u natuurlijk echt niet mee hoeft te wachten tot u oud(er) bent. 'Wonen met Gemak' is namelijk geenszins een onderwerp alleen voor senioren. Wie slim is, past de woning nu al aan... zodat u nú ook al profijt heeft van extra comfort en veiligheid! Uiteraard beschikken wij over de contacten met bedrijven die u hierin verder kunnen brengen. Wij helpen u graag aan de adressen en brengen u desgewenst in contact met deze ondernemers.

***Wonen met Gemak – U wilt toch ook zo lang mogelijk comfortabel en veilig in uw eigen huis blijven wonen?***

[Klik hier](#) voor meer informatie of het aanvragen van een woonscan.