



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.

Vorig jaar liepen we samen door uw huis en brachten iedere maand opnieuw een andere (leef)ruimte onder de aandacht. Die zijn inmiddels allemaal besproken, vandaar dat we de komende maanden verschillende hot items de revue laten passeren, die u eveneens informeren over de vele mogelijkheden die er zijn. We trappen af met **thuis techniek**.

De techniek maakt onlosmakelijk deel uit van de maatschappelijke ontwikkeling. Omarm die! Wees er niet bang voor. Het is juist om het u veiliger en makkelijker te maken. Veelal kan met kleine veranderingen al een groot resultaat geboekt worden. Vandaar dat we hier heel bewust ook niet de zo populaire term domotica gebruiken. Dat is toch meer de integratie van technologie en systemen. Het woord is een samentrekking van 'domus' (huis in het Latijn) en het achtervoegsel 'tica', dat lijkt te duiden op 'toegepaste wetenschap' (niet voor niets komen we dit achtervoegsel ook tegen in hedendaagse begrippen als informatica, telematica en robotica). Domotica zijn de mogelijkheden van de industriële bedrijfsautomatisering toegepast op een woning. Het zijn vooral de nieuwste snufjes – voor velen vaak nog een ver-van-mijn-bed-show – die dan voor het voetlicht gebracht worden en daaraan hangt dikwijls een fiks prijskaartje. Omdat wij van mening zijn dat oplossingen voor iedereen betaalbaar moeten zijn – en hoe eenvoudiger ze zijn aan te brengen, des te sneller vermoedelijk overstag wordt gegaan – houden we ons hier dus verre van. Ook laten we het internet nu nog even buiten beschouwing. Niet omdat we de meerwaarde daarvan ontkennen. Integendeel! Deze is namelijk zo groot dat we er binnenkort juist een apart item aan wijden.

Wij focussen ons hier op de vrij eenvoudige oplossingen – over het algemeen te koop in iedere bouwmarkt en indien nodig vrij gemakkelijk zelf te monteren/aan te brengen – die niet in die spreekwoordelijke papieren lopen. Sommigen passeerden al de revue toen we de afzonderlijke (leef)ruimtes bespraken. Maar is het niet de kracht van herhaling die u misschien net dat laatste zetje geeft om nú actie te ondernemen? Vandaar onderstaande praktische tips en concrete handvatten:

- **Verlichting**

Goede verlichting is essentieel. We hebben er al vaak op gehamerd en niet zonder reden. Het zal u vermoedelijk niet verbazen dat de meeste valpartijen in de nachtelijke uren plaatsvinden. U wordt wakker want moet nodig naar het toilet. 'Laat ik maar geen lampje aan doen, dan wordt mijn partner wakker. Ik vind het toilet wel op de tast.' Bevindt dat toilet zich dan ook nog eens beneden, dan is het bijna vragen om ongelukken. Terwijl het echt niet nodig is het grote licht aan te doen waardoor uw partner wakker schrikt. Er bestaan bewegingssensoren die al reageren op het moment dat u uw voeten buiten het bed steekt. Automatisch springt dan een zacht lampje aan; zichtbaar genoeg voor u zonder de ander te wekken. Nog zo'n plek waar het soms een 'crime' is überhaupt al het lichtknopje te vinden, is het toilet. Draag er daarom in zoveel mogelijk ruimtes zorg voor dat het licht al automatisch aanspringt als u erheen loopt.

- **(Cameratoezicht/) video-intercom**

Weet wie er voor de deur staat! Een deurspion met beeldscherm of camerasysteem verhoogt het gevoel van veiligheid, maar... verkleint tevens de kans op struikelen en vallen. Bent u namelijk boven dan laat u de visite rustig via de intercom weten dat u naar beneden komt gelopen. Haasten is niet meer nodig. Daarnaast zijn er ook draadloze deurbellen te koop (die op hun beurt zelfs uit te breiden zijn met een extra bel voor op de etage of zelfs in de achtertuin) en deurbellen die in volume verstelbaar zijn.



- **Elektrische sta-op stoel**

Merkt u ook wel eens dat u niet altijd meer even gemakkelijk uit uw stoel omhoog komt? Ouderdom brengt helaas met zich mee dat botten en spieren net wat strammer worden. Uit een zogeheten sta-op stoel – inclusief elektrisch besturingssysteem – staat u letterlijk goed op.

- **Elektrisch hoog-laag bed**

Nog zo'n gemakkelijk hulpmiddel: het hoog-laag bed. Want ook in en uit bed stappen, kan op een gegeven moment moeilijk(er) worden. Met een hoog-laag bed hoeft u zichzelf niet langer omhoog te drukken maar volstaat één druk op de knop al om het bed op de juiste hoogte te krijgen.



- **Ventilatie**

Ventilatie van alle (leef)ruimten is natuurlijk van groot belang. Maar ja, om die bovenraampjes te openen, moet u soms halsbrekende toeren uithalen, met alle gevolgen van dien. Terwijl het alternatief eigenlijk zo simpel is. Het is namelijk ook mogelijk met een afstandsbediening het bovenraam te openen.

- **Hulp als de kracht afneemt**

Helaas verliezen we met de jaren ook wat aan kracht. Het omlaag en omhoog draaien van een zonnescherm of openen en sluiten van een zware garagedeur kan hierdoor op een gegeven moment problemen geven. Zo'n zonnescherm kan ook motor-/schakelgestuurd worden bediend en de mogelijkheden zijn er eveneens om de garagedeur automatisch te openen. Dergelijke hulp is natuurlijk nog op veel meer terreinen voorhanden. Wat te denken van de robotstofzuiger en -grasmaaier.

- **Er is veel mogelijk, héél veel**

U zit in de auto op weg naar huis. Het is koud buiten. Met één druk op de knop springt de verwarming alvast aan, warmt de woning zich op, brandt het licht en openen (of sluiten) zich de gordijnen. Sciencefiction? Nee hoor, niets van dat alles. Het is allemaal mogelijk. U stapt binnen in een warm, open en licht huis. De ene keer dient het de veiligheid de andere keer is het vooral comfort dat de boventoon voert. Het is natuurlijk ook lekkerder om zo voet over de drempel te zetten dan in een donker, koud huis. Bovendien is er natuurlijk niets mis met

een beetje luxe. Waak er alleen wel voor dat u niet teveel regelt vanuit die luie stoel. **Voldoende beweging** is – zoal gezegd – essentieel. Op zichzelf is er natuurlijk niets mis met een afstandsbediening die de gordijnen opent. Maar beter is het natuurlijk hier zelf heen te lopen en ze dan te openen. Beweging stimuleert de zelfredzaamheid namelijk. Alleen u kunt de beslissing nemen wat gewenst, nodig en noodzakelijk is. Denk daar goed over na.

Stuk voor stuk oplossingen waar u natuurlijk echt niet mee hoeft te wachten tot u hulpbehoevend 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!

Meer weten?

Neem dan vooral eens een kijkje op www.woontechniekhulp.nl, www.thuiscomfort.nl en www.hulpmiddelenwijzer.nl/. Uiteraard beschikken wij ook 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.