



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. Niet geheel toevallig beet de voordeur het spits af. Dit maal lopen we samen met u door de hal naar het toilet. Het zal u misschien verbazen maar ook hier zijn voordelen te behalen ten aanzien van veiligheid en comfort (en u hoeft er lang niet altijd diep voor in de buidel te tasten).



- **Draag er zorg voor dat het toilet groot genoeg is**
We willen er vermoedelijk niet bij stilstaan maar er kan een moment komen dat alleen naar het toilet gaan niet meer mogelijk is. Dat zorg/hulp aan huis geboden is en iemand met u mee moet lopen. Dan behoort het toilet echter wel groot genoeg te zijn voor twee personen.
- **Geen drempel of plintje**
Drempels/dorpels en plintjes vergroten de kans op struikelen en vallen. Probeer ze dus tot een minimum te beperken en maak ze nooit hoger dan 2 cm. Maar beter verwijdert u ze volledig. Het maakt de weg naar het toilet alvast een stuk gemakkelijker vooral als u niet meer zo goed ter been bent en bijvoorbeeld ondersteuning van een rollator of rolstoel nodig heeft.
- **De deur van het toilet moet van buitenaf geopend kunnen worden**
Het zou u maar gebeuren; u zit op het toilet, de deur op slot en voelt zich plots niet goed worden. Hulp is geboden maar het lukt u zelf niet meer om de deur te openen. Van buitenaf zal iemand u zo snel mogelijk moeten bevrijden. Draag er dus zorg voor dat het toilet altijd van buitenaf geopend kan worden en vooral ook dat daar niet veel tijd mee gemoeid is. Soms telt letterlijk iedere seconde! Stelt u zich toch voor dat op zo'n moment iemand eerst op zoek moet naar de gereedschapskist voor een schroevendraaier en aanverwante benodigdheden. Hoe gemakkelijker en sneller de deur geopend kan worden, hoe eerder hulp nabij is. Volsta met een simpel kettinkje als slot.
- **Zorg dat u gemakkelijk bij het lichtknopje/-koordje komt**
U moet geen moeite hoeven doen de lichtknop te vinden en het licht aan en uit te knippen; niet op de tenen en zeker ook niet (ver) door de knieën. Dat is namelijk vragen om ongelukken. De techniek is gelukkig al zover dat er zelfs verlichting beschikbaar is die automatisch aangaat op uw route naar het toilet.
- **Vergemakkelijk zitten en opstaan**
Heeft u wel eens moeite het evenwicht te bewaren of is zitten en weer opstaan wel eens problematisch? Ook hiervoor zijn oplossingen. Wellicht is de toiletverhoger dan iets voor u. Niets geen hak- of breekwerk. Er hoeft namelijk geen nieuwe te worden geïnstalleerd. Toiletverhogers zijn in diverse uitvoeringen en hoogtes verkrijgbaar; iedereen is nu eenmaal anders. Houd de goede zithouding wel scherp in het oog! Een toiletverhoger zonder armleuningen is simpelweg te bevestigen op de pot zelf, maar kan ook gemonteerd worden op de plek waar doorgaans de bril vast zit. Ook zijn er handgrepen te verkrijgen (en makkelijk te bevestigen) die het gaan zitten en weer opstaan absoluut vergemakkelijken. Let op! De fontein in het toilet is geen beugel. Deze wordt echter wel vaak als zodanig gebruikt, met alle gevolgen van dien.
- **Waak voor een te gladde toiletvloer**
Een te gladde vloer lokt valpartijen uit, zeker als u toch al niet meer heel goed ter been bent. De tegelvloer kan beter wat stroef zijn. Ook losse matjes en

kleedjes zorgen voor uitglijden bij het opstaan. Kunt u deze toch niet missen in het toilet, zorg dan voor goede antislip.

- **Een tweede toilet boven**

's Nachts niet langer meer in het donker van de trap naar beneden om naar het toilet te gaan. Een tweede toilet op de bovenverdieping waar u slaapt: het summum van extra comfort en veiligheid.



Hopelijk hebben wij u kunnen voorzien van praktische oplossingen, handige tips en concrete handvatten waar u daadwerkelijk mee uit de voeten kunt. Bovendien hoeft u er niet mee te wachten tot u oud(er) bent. 'Wonen met Gemak' is namelijk geenszins een onderwerp alleen voor senioren. De oplossingen zijn bovendien verre van oubollig. Wie slim is, past de woning nu al aan... zodat u nú ook al profijt heeft van extra comfort en veiligheid!

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.