



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. Dit maal belichten we de plek waar het dagelijks leven zich hoofdzakelijk afspeelt: de woonkamer. Dé ruimte bij uitstek die sfeer uitstraalt en veelal een verlengde is van uw persoonlijkheid; waar waardevolle, emotionele herinneringen zichtbaar aanwezig zijn. Comfort is hier een groot goed. Maar onderschat vooral ook de veiligheid niet. U zou niet de eerste zijn die struikelt over los liggende kabels, een gladde vloer, kleedjes of te hoge drempels. Vandaar enkele praktische tips en concrete handvatten die de veiligheid ten goede komen en veelal ook nog eens een impuls aan het comfort weten te geven.

- **Voldoende bewegingsruimte is essentieel**
Uw woonkamer hoeft echt geen steriele ruimte te worden hoor. Persoonlijkheid en sfeer brengt u namelijk vooral aan met accessoires. Houd er alleen wel rekening mee dat spullen niet hinderlijk in de looprichting staan; dat werkt struikelen en vallen in de hand. Obstakels moeten letterlijk uit de weg geruimd worden. Voldoende bewegingsruimte is essentieel. Nu loopt u wellicht nog als een kievit. Maar wat als een rollator of rolstoel (tijdelijk) nodig is? Zorg er dus sowieso voor dat de woonkamer opgeruimd is. Een toonzaal verwacht niemand van u maar laat niet teveel slingeren op de vloer.
- **Een te gladde vloer kan problemen opleveren**
Hoe glad is uw vloer? Weet dat een stroeve(re) woonkamervloer de kans op uitglijden en vallen significant verkleint.
- **Losse vloerkleedjes? Geen goed idee!**
De kans op struikelen of zelfs daadwerkelijk vallen wordt enorm vergroot door allerlei losse kleedjes die over de woonkamervloer verspreid liggen. Zijn ze u te dierbaar om ze zomaar weg te doen, leg er dan in ieder geval een antislipmatje onder, zodat ze op hun plek blijven liggen en niet kunnen verschuiven.
- **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 van de woonkamer naar een andere ruimte alvast een stuk gemakkelijker (vooral als u niet meer zo goed ter been bent en bijvoorbeeld ondersteuning van een rollator of rolstoel nodig heeft). Kunt u een zichtbare afscheiding van een ruimte echt niet missen, kies dan in plaats van een drempel voor een strip van kunststof of metaal.

- **Vanuit de sta-op stoel staat u letterlijk goed op**

Ouderdom komt met gebreken; al is het alleen maar dat botten en spieren net wat strammer worden. Dit kan er zomaar voor zorgen dat u net wat moeilijker uit uw stoel op kunt staan. Een goed zittende stoel met armleuningen vergemakkelijkt een en ander al aanzienlijk. Maar wist u al dat er ook gewoon sta-op stoelen verkocht worden? Ze zijn er in alle soorten en maten, met en zonder elektrisch besturingssysteem (en bovendien ook vaak tweedehands aan te schaffen). De sta-op stoel laat u letterlijk gemakkelijker opstaan.

- **Comfortabel zitten**

Wist u overigens dat sowieso alle (standaard) tafels en stoelen zijn op te hogen met zogeheten verhogers? Te laag zitten is nu eenmaal niet comfortabel.

- **Zijn tafel en dressoir stevig genoeg?**

Leunt u geregeld tegen de tafel of het dressoir aan als u door de kamer loopt. Ze bieden nu eenmaal prima houvast. Althans, als ze stevig genoeg zijn. Is dat namelijk niet het geval dan is de kans op omvallen aanwezig met alle gevolgen van dien.

- **Vermijd de L-vormige deurklink**

Hoe vaak gebeurt het wel niet dat mensen met hun kleding achter zo'n ellendige L-vormige deurklink blijven hangen. Vervang deze – het liefst de deur in zijn geheel door een schuifdeur – het voorkomt vallen en als gevolg daarvan angstig worden.

- **Verlichting**

Met het ouder worden, neemt de behoefte aan meer licht toe. Vervang uw lampen door een sterkere, energiezuinige LED lamp. Draag bovendien zorg voor een goede, algemene verlichting en goed werk- en leeslicht; bij voorkeur met afstandsbediening. De ideale hoogte voor de lichtschakelaar bevindt zich tussen de 0,9 m en 1,2 m (en bovendien 0,5 m verwijderd van een hoek).

- **Hang stopcontacten op de juiste hoogte**

Tussen de 0,9 m en 1,2 m is eveneens de ideale hoogte voor het bevestigen van een stopcontact. Draag verder vooral ook zorg voor voldoende stopcontacten, zodat niet overal verlengsnoeren op de grond liggen. Dat werkt struikelen en vallen alleen maar in de hand.

- **Slimme snufjes**

Zegt de term thuistechniek u iets (ook wel domotica geheten)? Het is de integratie van technologie en diensten ten behoeve van een betere kwaliteit van wonen en leven. Terwijl u nog in de auto zit op weg naar huis gaat daar alvast de verwarming aan en warmt de woonkamer op zodat u in een

aangename temperatuur binnenstapt. Het zijn de slimme snufjes. Van dag en nacht cameratoezicht tot het openen en sluiten van de gordijnen vanuit uw luie stoel. Uiteraard zijn er vele dure en ingenieuze systemen maar er is vandaag de dag ook veel beschikbaar voor de doorsnee portemonnee. Loop maar eens bij de lokale bouwmarkt binnen. Of denkt u nu 'Waarom al die luxe; hoe lui moet je zijn om vanuit de stoel met een afstandsbediening de gordijnen te sluiten?'. Het antwoord daarop is tweeledig. Waarom niet, als het toch voordelig is. Maar onderschat vooral het belang van zelfredzaamheid niet. Nu kunt u nog gemakkelijk opstaan en zelf de gordijnen openen en sluiten. Maar weet u 100% zeker dat dat altijd zo zal blijven?

Stuk voor stuk oplossingen waar u uiteraard 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!

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.