



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. Beneden hebben we alles inmiddels de revue laten passeren. Maar voor we boven – onder meer slaap- en badkamer – gaan bespreken, staan we even stil bij de trap*, die de beneden- en bovenverdieping met elkaar verbindt. De trap is helaas nogal vaak dat spreekwoordelijk ondergeschoven kindje; niet zo sexy namelijk als bijvoorbeeld de keuken of badkamer waardoor het iets minder tot de verbeelding spreekt. Sfeer speelt er bovendien veel minder een rol, veiligheid echter des te meer. Want hoe vaak klinken niet de verhalen dat rommel op de trap ervoor zorgt dat iemand naar beneden valt of dat in een onachtzaam moment de laatste trede wordt gemist met alle gevolgen van dien. Is het u misschien al wel eens overkomen? Vandaar enkele praktische tips en concrete handvatten die de veiligheid ten goede komen, ook nog eens een impuls aan het comfort weten te geven en er zorg voor dragen dat u blijft bewegen.

**De nadruk ligt op de trap naar de bovenverdieping, maar besef dat een kelder- of zoldertrap voor net zoveel problemen kan zorgen.*

- **Blijven bewegen is essentieel**

Zolang het nog gaat, moet u blijven bewegen. De noodzaak daarvan wordt algemeen onderschreven. Wist u overigens dat bij senioren drie maal daags traplopen gelijk staat aan één uur fitness in de week? Doe er uw voordeel mee. En besef dat als het traplopen wat moeilijker wordt, dit echt niet betekent dat u meteen op zoek moet naar een andere woning of tot de aanschaf van een traplift overgaan. Er zijn nog tal van andere (tussen)oplossingen.

- **Tussentreden**

Wat te denken van zogeheten 'tussentreden', ook wel Easysteppers geheten. Het halveren van de treehoogte betekent: minder pijn, minder buiging, minder

belasting en het gebruik van minder spierkracht. Maar u blijft niettemin in beweging en verlengt zo de mobiliteit waardoor u vitaler blijft dan al meteen te kiezen ergens gelijkvloers te gaan wonen of dus eerder dan nodig die traplift te nemen.



- **Onderste trede contrasteren**

Het vergeten van de onderste trede; hoe vaak dat wel niet gebeurt. Dit kunt u voor een groot deel ondervangen door het aanbrengen van een afscheiding in kleur tussen de trap en de vloer. Een simpele strip is de gemakkelijke, goedkope maar effectieve oplossing.

- **Twee leuning**

Hoe ouder u wordt, hoe meer u zich over het algemeen via de trapleuning (als het ware) naar boven trekt. Op zo'n moment zijn twee leuning – aan weerszijden van de trap – ideaal. Zij geven u meer houvast. Draag er overigens wel zorg voor dat ook die tweede trapleuning stevig (met beugels) bevestigd wordt zodat u hem er met een beetje kracht zetten niet aftrekt. De ideale trapleuning is stroef, dik, van hout, biedt prima steun en heeft de volgende afmetingen: 3 – 5 cm doorsnede, een afstand van 5 cm tot de muur en een hoogte van 85 tot 95 cm boven de traptrede.



- **Stroeve traptreden**
Traptreden zijn niet zelden te glad. Uitglijden ligt dan op de loer. Stroeve traptreden krijgt u door er antislipstrippen in te frezen of op te plakken. Hierdoor heeft u meer grip.
- **Kijk zelf ook goed uit**
Ga nooit op kousenvoeten of gladde slippers van de trap af. Loop niet met een overvolle wasmand, die beneemt u het zicht. Laat bovenal geen rotzooi slingeren op de trap, wat nog naar boven of naar beneden moet. En onthoud: haast is veelal de boosdoener van alles.
- **Goede verlichting**
Het belang van goede verlichting is reeds bij alle voorgaande ruimtes steeds benadrukt maar mag ook zeker voor de trap niet ongenoemd blijven. U zult maar over slechts één toilet beschikken die beneden staat en 's nachts in het donker op de tast de trap af moeten. Dat is vragen om ongelukken. Tegelijkertijd wilt u uw partner vermoedelijk ook niet wakker maken door het 'groot' licht aan te doen. Dat hoeft ook niet hoor. Er is namelijk zelfs speciale trapverlichting te koop die reageert op trillingen. De sensor 'voelt' dat er iemand aankomt en springt vervolgens aan.
- **Traplifft**
Maar mocht traplopen op een gegeven moment echt niet meer gaan, onderzoek dan de mogelijkheid van een traplift.
- **Assistep**
De Assistep voor extra steun bij het traplopen. De Assistep is een hulpmiddel voor als u zich onstabiel voelt bij het traplopen in uw eigen huis. De Assistep bestaat uit een handleuning die geïnstalleerd wordt op de muur langs de trapopgang en een handgreep die u voortbeweegt over deze handleuning. Op het moment dat u dreigt te vallen of uit balans zou raken, blokkeert het handvat automatisch om u te ondersteunen. De Assistep is niet voor iedereen de oplossing. Wonen met Gemak begeleidt de mensen bij de afweging voor de juiste trapoplossing, meestal in overleg met de ergotherapeut. Daarnaast helpt Wonen met Gemak de mensen bij het opvragen van offertes.



Wilt u zien hoe de Assistep werkt? [Klik dan hier.](#)

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.