



**“Wij hebben ons huis nú al
veiliger en comfortabeler
laten maken”**

Informatieve brochure over langer zelfstandig blijven
wonen in uw eigen huis. Met veel handige tips.





Vele jaren veilig en comfortabel wonen

U woont prettig in een mooi huis in een gezellige buurt? U voelt er zich prima thuis en u wilt er graag nog heel veel jaren comfortabel wonen? Dan kan het een goed idee zijn om nú al rekening te houden met de toekomst. Met kleine aanpassingen in uw huis zorgt u meteen voor extra comfort waarvan u ook in de toekomst veel plezier zult hebben.

En over de toekomst gesproken: misschien is dit wel het moment om eens serieus na te denken over bijvoorbeeld een slaapkamer beneden. Om uw huis klaar te maken voor de toekomst, úw toekomst waarin u nog vele jaren comfortabel in uw eigen, vertrouwde huis blijft wonen.

Trouwens ... aanpassen is vaak ook nog goedkoper dan verhuizen.

In deze brochure laten we u zien wat er zoal mogelijk is en waarvoor andere bezitters van een eigen huis hebben gekozen.

Ook geven we u tips voor prettig en veilig wonen. Tips voor nu en met het oog op de toekomst. Lang zult u wonen!



Zelf aan de slag

Met de meeste tips in deze brochure kunt u zelf aan de slag. Producten zijn vaak te koop bij uw lokale bouwmarkt of speciaalzaak, of online te bestellen. Zelf niet zo handig of geen zin in klussen? Dan is hulp van familie en vrienden een uitkomst. Een klussendienst helpt u ook graag op weg en bij een grote verbouwing staan aannemers en architecten u bij.

Woonkamer

Een krant lezen, televisie kijken of gewoon lekker met familie en vrienden bij de haard zitten. De woonkamer is voor de meeste mensen een belangrijke plaats in huis. Bent u toe aan nieuwe meubels? Of gaat er een nieuw kleurtje op de muur? Misschien kunt u de volgende tips meteen meenemen.

- > Klokthermostaat in plaats van handregeling
- > Stopcontacten op goed bereikbare hoogte (90-120 cm)
- > Drempels verlagen of verwijderen (look handig voor kinderen in de kinderwagen)
- > Lampen, tv en geluidsapparatuur met afstandsbediening
- > Meubelverhogers vergemakkelijken zitten gaan en opstaan
- > Elektrisch bedienbare sta-op fauteuil biedt extra comfort
- > Deuren draaien weg van kamerruimte
- > Woonkamer en keuken direct naast elkaar of in elkaar overlopend
- > Terras? Denk dan aan drempelloze toegang.



“Wij zijn zo blij dat we ons huis alvast hebben aangepakt”

Maarten en Tine Nijkamp hebben vorig jaar hun huis verbouwd. Maarten Nijkamp: “We worden een dagje ouder, zijn nu nog kerngezond, maar wilden wel alvast beneden gaan wonen. We dachten, we gaan verhuizen. Maar we kregen ons huis niet verkocht.” Het echtpaar Nijkamp besloot toen om hun huis grondig aan te pakken, levensloopbestendig te maken.

Tine: “We zijn naar een architect gegaan, dat was voor ons een hele stap, want heb je zo’n architect nu echt wel nodig?” Ze hebben er nog geen seconde spijt van gehad. Het resultaat is een prachtig verbouwde woning met badruimte en slaapkamer beneden. Mede door de nieuwe serre wonen ze er bijzonder gerieflijk. Er is op verschillende punten met de toekomst rekening gehouden. Antisliptegels in de badkamer, verhoogde toiletten, geen drempels, verlichting die automatisch aangaat, wasmachine op hoogte, ergonomische deurklinken en ga zo maar door.

2920

Meer weten?
Kijk op www.langzultuwonen.nl bij ‘Ervaringen’





“Verbouwen of renoveren? Wij denken graag mee!”

Sander ten Velde is servicemedewerker bij een bouwmarkt: “De laatste jaren merken we hier dat klanten steeds vaker om advies vragen. Voor een verbouwing of renovatie bijvoorbeeld. Wij denken graag mee en geven tips en adviezen. Want als mensen toch aan de slag gaan, kunnen ze het maar beter in één keer goed doen. Door het verwijderen van drempels, aanbrenge van goed hang- en sluitwerk of door een ruimte slim in te delen. Wel zo gemakkelijk voor later. En de producten daarvoor? Die hebben we meestal wel op voorraad of kunnen we bestellen en snel leveren.”

Meer weten over de mogelijkheden?
Kijk op www.langzultuwonen.nl

lang.
zult u
wonen

Keuken

Uitgebreid koken of een snelle boterham, voor veel mensen is de keuken een ruimte die niet alleen praktisch, maar ook mooi en gezellig moet zijn. Ook bij de inrichting van uw keuken kunt u rekening houden met wat op langere termijn handig is. Wist u bijvoorbeeld dat koken op inductie niet alleen veiliger is, maar ook nog een stuk sneller gaat? En dat er tegenwoordig koelkasten bestaan met een zogenaamde vershoudzone of nul-gradenzone? Zo blijven verse producten langer houdbaar. Nog meer handige tips:

- > Apparatuur op goed bereikbare hoogte
- > Lades en kasten volledig uitschuifbaar
- > Liefst aanrecht in L- of U-vorm
- > Losse onderkasten om snel onderrijdbare ruimte te kunnen scheppen
- > Eénhendelmengkraan met gemakkelijke bediening
- > Verlichting die goed op het aanrecht schijnt.



Hal

In de hal is altijd volop beweging. Even snel naar de voordeur voor de visite, de post pakken of op weg naar boven. Logisch dus dat een goede hal voldoende ruimte moet bieden. Zelfs een hal kan extra comfortabel zijn. Hoe? Kijk maar eens naar deze tips:

- > Mandje onder brievenbus
- > Deurspion of intercom met camera
- > Deurbel die zich ook op andere plaatsen in het huis laat horen
- > Eenvoudig te bedienen en te vinden deursloten, en natuurlijk (inbraak)veilig
- > Ruimte voor 'parkeerplek' voor rolstoel/rollator bij voordeur en toilet
- > Dremelloze overgang naar woonkamer en keuken en lage drempels (minder dan 1 cm hoog) naar toilet, badkamer en berging
- > Ook bij de voordeur mag de drempel niet te hoog zijn (anders kan het handig zijn om de stoep te laten ophogen).



Toilet

Vaak de kleinste ruimte in huis, maar daarom niet minder belangrijk. Met allerlei slimme producten, zoals een wandcloset op hoogte en een waterbesparende knop, wordt het wel heel gemakkelijk om ook van het toilet een handige ruimte te maken. Waar u zoal op kunt letten?

- > Bij voorkeur vrij vloerooppervlak van minimaal 90 bij 120 cm
- > Toiletborstel op hoogte
- > Steunen en beugels voor extra veiligheid
- > Eénhendelkraan met gemakkelijke bediening
- > Lichtknop op goed bereikbare plek; nog gemakkelijker en veiliger: licht met bewegingsschakelaar
- > Draaiende deur met de klink aan de kant van de toiletpot
- > Meer veiligheid door hoger geplaatste radiator
- > Een doucheföhn-installatie in het toilet zorgt voor nog meer gemak.



Badkamer

Mensen besteden vaak veel aandacht aan hun badkamer. Van praktisch tot luxe, van glanzend wit tot diep zwart, elke badkamer heeft een persoonlijk tintje. In uw badkamer is in elk geval een stroeve vloer aan te raden. Het is goed om van tevoren te controleren of de tegel die u wilt gebruiken ook stroef blijft als deze nat is. Want mooi en veilig tegelijk is niet altijd vanzelfsprekend. Een aantal tips:

- > Denk aan voldoende bewegingsruimte
- > Inloopdouches zijn veel toegankelijker dan douchebakken of badkuipen
- > Douchekraan op goed bereikbare hoogte
- > Thermostatische douchemengkraan kan te hoge temperaturen voorkomen
- > Douchekraan niet onder douchekop en glijstang plaatsen, zodat 'hulp van buiten' de kraan kan openen en dichtdoen zonder nat te worden
- > Beugels, steun, in hoogte verstelbare douchekop
- > Douchezitje voor extra comfort en veiligheid
- > Voldoende ruimte onder wastafel (ook voor rolstoelgebruikers)
- > Antislip(tegel)vloer
- > Extra toilet op slaapverdieping.



“Mam wil hier heel graag blijven wonen!”

Toen de vader van Lydia Jonker drie jaar terug overleed, bleef haar moeder alleen achter in hun eengezinswoning. Lydia: “Het huis is eigenlijk veel te groot voor haar alleen. Toch piekert ze er niet over om te verhuizen. Mam heeft het namelijk prima naar haar zin in de buurt. De buurvrouw komt regelmatig koffie drinken en de achterbuurman snoeit elk jaar de grote bomen en struiken. Je vindt mijn moeder ook regelmatig in het wijkcentrum. Elke donderdag heeft ze daar haar kaartclub. Ze werkt ook nog twee ochtenden in de week als vrijwilliger bij de bieb. Ik ben wel blij dat ikzelf vlakbij woon. Ik kom regelmatig aanwippen, dan drinken we samen thee. Meestal doe ik dan ook even een klusje, zoals ramen lappen. Dat lukt haar zelf niet meer zo goed. Ze is ook al 71!”

Meer weten over langer zelfstandig blijven wonen?
Kijk op www.langzultuwonen.nl



Slaapkamer

Een slaapkamer moet comfortabel zijn. Én veilig: denk aan een extra rookmelder, of een tweede telefoon in geval van nood. Een goed klimaat, met voldoende ventilatie, zorgt ervoor dat u 's ochtends fris en uitgeslapen wakker wordt. Nog wat tips:

- > Overweeg een slaapkamer gelijkvloers met keuken, woonkamer, badkamer, toilet ...
- > Als u toe bent aan een nieuw bed, denk dan aan een hoger bed voor makkelijker in- en uitstappen
- > Zorg voor voldoende bewegingsruimte
- > Directe deurverbinding met badkamer, bij voorkeur met schuifdeur
- > Let op dingen die mogelijk valgevaar opleveren bij ('s nachts) uit bed gaan
- > Door verlichting onder het bed met een bewegingsschakelaar ziet u ook 's nachts bij het opstaan waar u loopt.



In en aan uw huis

Sommige tips gelden voor uw hele huis. We zetten er hier een paar op een rijtje:

- > Omgebogen deurklinken voorkomen dat u blijft haken
- > Verlichte schakelaars of gebruik van afstandsbediening zorgen voor gemak, óók om gordijnen en zonneschermen elektrisch te openen en dicht te doen
- > Verlichting met bewegingsschakelaars
- > Rookmelders: minstens één op de slaapverdieping en bij voorkeur op elke verdieping
- > Kabelgoten voorkomen struikelpartijen door losliggende snoeren
- > Met antislipmateriaal maakt u gladde vloeren stroever en dus veiliger
- > Trap bij voorkeur met dichte treden en met goed bevestigd antislipmateriaal op de treden
- > Slipvaste vloerbedekking zorgt voor meer veiligheid.

Rondom uw huis

Ook rondom uw huis kunt u met soms kleine ingrepen de veiligheid en het comfort sterk verbeteren. Met een goede buitenverlichting en een toegangspad zonder hindernissen bent u al een heel eind op weg. Een paar andere tips:

- > Parkeerplaats dicht bij de ingang van uw woning of woongebouw
- > Toegangspad minimaal 1,50 m breed
- > Duidelijk zichtbaar huisnummer
- > Buitenverlichting die op beweging reageert
- > Zo weinig mogelijk niveauverschil naar tuin en balkon.



“Met de verbouwing hebben we aan de toekomst gedacht”

Jan en Margreet Nijboer (59 en 51) hebben twee dochters die allebei zijn afgestudeerd en met hun vriend samenwonen.

Margreet: “Het is wel stil in huis, hoor. Daar moet ik aan wennen, maar het is ook wel prettig dat we het huis weer eens helemaal voor onszelf hebben. We gaan nu ook eindelijk de keuken verbouwen. Dat wilden we al heel lang, maar met twee studerende dochters was het financieel niet haalbaar.”

Jan: “We hebben wel meteen aan de toekomst gedacht. We gaan op inductie koken, dat is veiliger dan op gas. De vaatwasser plaatsen we meteen op hoogte, hoeven we straks niet meer zo te bukken met uitpakken. En mijn vrouw wilde graag veel lades en een apothekerskast. Kun je overal makkelijk bij.” Het huis is nu wel aan de grote kant. Maar, lacht Margreet, “stel dat er straks kleinkinderen komen, dan hebben we daar genoeg plaats voor!”



2920

Meer weten over de mogelijkheden?
Kijk op www.langzultuwonen.nl

lang
zult u
wonen

Wilt u meer informatie?

Heeft u vragen over specifieke zaken? Of wilt u meer weten over de hier genoemde tips? Kijk op www.langzultuwonen.nl. U kunt daar ook doorklikken naar Lang zult u wonen in uw gemeente.

En natuurlijk bent u met uw vragen ook welkom bij bouwmarkten, architecten, aannemers en bijvoorbeeld traplift- en beveiligingsspecialisten. Ook kunt u advies inwinnen bij een ergotherapeut.

'Lang zult u wonen' stimuleert huiseigenaren hun woning door (ver)bouwen levensloopbestendig te maken, zodat zij er langer kunnen blijven wonen.

Lang zult u wonen Overijssel bv

Postbus 489

7500 AL Enschede

info@langzultuwonen.nl

www.langzultuwonen.nl

Deze brochure is gedrukt t.b.v. de startbijeenkomst 'Lang zult u wonen' op 20 maart 2013. Definitieve exemplaren van de brochure komen nog beschikbaar.

Deze brochure is mogelijk gemaakt door provincie Overijssel.

