

Je woning aanpassen

In sommige situaties schieten eenvoudige hulpmiddelen tekort. De woning in dit voorbeeld geeft een overzicht van woningaanpassingen die je in je huis kan laten uitvoeren op het moment dat hulpmiddelen niet meer voldoende zijn om op een comfortabele en veilige manier te wonen of activiteiten uit te voeren. Het gaat bijvoorbeeld over een herinrichting van badkamer of keuken, over het verplaatsen van slaap- en/of badkamer naar het gelijkvloers, enzovoort.

De aangereikte informatie geeft een idee over de talrijke mogelijkheden, maar weegt niet op tegen een individueel advies dat door erkende bureaus kan worden gegeven. Iedere persoon heeft immers specifieke eisen en noden en deze kunnen enkel via een persoonlijk woningadvies worden aangepakt.

In 'de aangepaste woning' zoals hier voorgesteld, bevindt de kernwoning zich volledig op het gelijkvloers. De 'kernwoning' bestaat uit de woonkamer, de keuken, een slaapkamer, het toilet en de badkamer. De garage uit het huis van de 'praktische tips' is omgebouwd tot een aangepaste slaapkamer en de wasplaats tot aangepaste badkamer en bergruimte. Via de achterdeur kan men de woning binnen. Ook is er gezorgd voor een vlotte doorgang tussen de nieuwe gang en de keuken door de keukendeur te verbreden. De volledige kernwoning is bruikbaar voor een persoon met een manuele rolstoel. Hiervoor is o.a. rekening gehouden met voldoende brede deuren en gebruiksruidten.

De aanpassingen die aan deze woning in zijn gebeurd, zijn eerder ingrijpend en zorgen voor een relatief grote investering. Je weegt op voorhand best goed af of deze mate van investering ook een voldoende verhoging van het comfort en de functionaliteit meebrengt. Een erkend adviesbureau kan hierover de nodige informatie verschaffen. Indien de voordelen van de investeringen niet lijken op te wegen tegen de kosten, kan het beter zijn om een andere woongelegenheid te zoeken of te kiezen voor een alternatieve woonvorm.

1. ZONE TUSSEN OPENBAAR DOMEIN EN INKOMDEUR

Heb je problemen bij het verlaten van je woning, doordat er bijvoorbeeld een drempel of treden aan je voordeur liggen? Ook 's avonds en bij slecht weer is het belangrijk dat je op een veilige manier aan je inkomdeur kan geraken.

In de aangepaste woning is ervoor gekozen om de voordeur ten aanzien van de vorige voorbeeldhuizen niet te wijzigen. De toegang tot de woning verloopt nu via de aangepaste achterdeur. Een pad naar de achterdeur is bijgevolg vereist, waarbij het niveauverschil aan de deur opgevangen wordt door het toegangspad lichtjes omhoog te laten lopen.

Algemene aandachtspunten

- Het toegangspad is vlak aangelegd en uitgevoerd in een stroef materiaal.
- Een niveauverschil van maximaal 2 cm ter hoogte van de inkomdeur is toegestaan.
- Wateroverlast kan vermeden worden door een luifel aan te brengen.

- Om een drempel van meer dan 2 cm te overbruggen, is een hellend vlak nodig.
- Een goed onderhoud van het toegangspad, bv. door het verwijderen van mos en overgroeïend groen, zorgt ervoor dat je minder vlug struikelt
- Het pad is best goed verlicht.
- De brievenbus is goed bereikbaar. De gleuf bevindt zich best ongeveer 90 cm boven de grond.

Hulpmiddelen ter verhoging van het comfort

- Schemerschakelaar of bewegingssensor

Een schemerschakelaar geeft automatisch licht als het donker wordt. Een automatische verlichting met bewegingssensor geeft licht als er beweging in de buurt is.

- Drempelbrug

Een drempelbrug kan kleine drempels overbruggen, zoals bv. de onderzijde van een schuifraam. Belangrijk is dat de drempelbrug in antislipmateriaal uitgevoerd wordt en dat ze niet te stijf is.

- Oprijdgoten

Oprijdgoten worden gebruikt om drempels te overbruggen. Ze zijn licht, compact en gemakkelijk handelbaar zodat ze makkelijk opgeborgen of meegenomen kunnen worden.

- Hellend vlak

Een hellend vlak wordt gebruikt om drempels van meer dan 2 cm te overbruggen. Een hellend vlak bestaat uit stevig materiaal dat antislip en weersbestendig is.

Een goed hellend vlak heeft een maximaal stijgingspercentage van 7% over een lengte van maximaal 5 m. Kiezen voor een maximaal stijgingspercentage van 5% over een lengte van maximaal 10 m is nog meer aangewezen.

Voor de deur wordt best een vlak bordes aangelegd, waardoor je de deur gemakkelijk kan openen of sluiten.

2. INKOM EN INKOMHAL

De aangepaste toegang tot de woning verloopt via de achterdeur. Onderstaande richtlijnen betreffende de inkom en de inkomhal zorgen voor een verhoging van het gebruiksgemak voor iedereen.

Algemene aandachtspunten

- De inkomdeur en inkomhal zijn goed verlicht en voorzien van een duidelijk leesbaar huisnummer. De deurbel is best verlicht en wordt voorzien van de familienaam.

- De inkomdeur heeft geen draaiknop maar wel een teruggebogen deurklink die gemakkelijker te bedienen is met een verminderde handfunctie.
- Door naast de deur een raam te voorzien of een spionnetje in de deur te plaatsen kan men zien wie voor de deur staat.
- Losliggende matten kunnen voor struikelgevaar zorgen. Voorzie ze aan de onderzijde van antislip.
- In de inkomhal is voldoende bewegingsruimte belangrijk. Verwijder obstakels die de doorgang belemmeren.

Hulpmiddelen ter verhoging van het comfort

- Parlofoon of videofoon

Een parlofoon met automatische deurontgrendeling laat toe om de deur van op afstand te openen. Met een videofoon kan je de bezoeker niet enkel horen maar ook zien.

Beide toestellen kunnen bediend worden met een draagbaar bedieningssysteem. Ze zijn niet alleen gemakkelijk, maar bevorderen ook de veiligheid en het veiligheidsgevoel.

- Seniorenslot aan de achterdeur

Bij een seniorenslot zit het slot boven de handgreep. Daardoor is het beter zichtbaar en moet je niet bukken om het slot te openen.

- Automatische deuropener aan de achterdeur

Wanneer het openen of sluiten van de deur moeilijk verloopt, kan de deur uitgerust worden met een automatische deuropener. Na een druk op de knop gaat de deur automatisch open en dicht binnen een instelbare tijd.

De bediening van de deuropener kan op verschillende manieren gebeuren, zoals met een draagbare afstandsbediening, een klavier met code of een infraroodbediening.

3. TRAPPEN

Er is gekozen voor de inrichting van de volledige kernwoning op het gelijkvloers. De bovenverdieping kan echter gebruikt blijven worden door de partner of de andere leden van het gezin. Een goede uitvoering van de trap is ook voor hen van belang. Daarom de onderstaande tips en richtlijnen over de uitvoering van de trap.

Algemene aandachtspunten

- Voorzie een goede trapverlichting, zowel onder- als bovenaan de trappen en eventueel op het tussenbordes.
- Traplopers zijn mogelijk voor zover ze stevig bevestigd zijn en geen omkrullende randen hebben.
- Indien de trapbreedte het toelaat, kan aan beide zijden van de trap een stevige, ononderbroken leuning aangebracht worden. Leuningen lopen best

40 cm verder door dan de treden om een goede houvast te hebben onder- en bovenaan de trap.

- De trap is geen bergruimte. Laat geen spullen rondslingeren op de trap.
- Draag gesloten schoeisel (geen slippers, nylons of andere kousen)

Hulpmiddelen ter verhoging van het comfort

- Antislipstrips

Trapneuzen kunnen over de volledige breedte uitgerust worden met antislipstrips.

4. BERGING - WASPLAATS

Een deel van de bestaande berging, die tevens dienst doet als wasplaats, is behouden. Hierdoor blijft er genoeg bergruimte over zodat je minder risico loopt om te struikelen of je te stoten tegen opgestapelde of rondslingerende voorwerpen. De achteringang verloopt via deze berging-wasplaats.

Algemene aandachtspunten

- Gebruik stevige rekken om spullen te stapelen en plaats de zware spullen onderaan.
- Om bukken te vermijden, plaats je de wasmachine en droogkast naast elkaar op een stevige sokkel van ongeveer 40 cm. Voor mensen met een beperkte handfunctie zijn gecombineerde was- en droogmachines aan te raden.
- Zorg voor voldoende bewegingsruimte in de berging. Verwijder obstakels die een vrije doorgang belemmeren.

5. KEUKEN

De gemiddelde persoon brengt relatief veel tijd in de keuken door. Een logische, praktische indeling is dus comfortabel voor iedereen.

Personen met beperkingen die zelfstandig keukenactiviteiten willen uitvoeren, hebben nood aan aangepast keukenmeubilair. Dit kan gaan van het gebruik van laden tot het volledig onderrijdbaar maken van het werkblad, het fornuis en de spoelbakken. Aangezien elke gebruiker specifieke eisen stelt, dient de aanpassing individueel bekeken te worden door een specialist ter zake.

Algemene aandachtspunten

- Een vlotte verbinding tussen keuken en leefruimte is aangewezen. Eventueel kan de deur tussen beide ruimtes weggenomen worden.
- Kies voor een slipvrije en onderhoudsvriendelijke vloerbedekking.
- De kookplaat en de spoelbakken bevinden zich bij voorkeur op hetzelfde aanrecht, zodat potten kunnen verschoven worden (en niet noodzakelijk opgetild).
- Een keramische kookplaat is gemakkelijk in onderhoud en maakt schuiven met potten en pannen mogelijk.

- De spoelbak is best uitgerust met een éénhendelmengkraan. Een thermostatische kraan voorkomt verbrandingsgevaar.
- Voorzie voldoende verlichting in de keuken. Buiten een centraal lichtpunt is er best een extra lichtpunt boven het fornuis en boven minstens één van de werkvlakken.
- De microgolf en oven staan op aangepaste hoogte voor de gebruiker, zodat deze niet hoeft te bukken en zo weinig mogelijk ver of hoog moet reiken.
- Voorzie voldoende werkruimte. Zet overbodige spullen of weinig gebruikte toestellen in een kast of op een degelijke schap.
- Vermijd onnodig bukken en hoog en ver reiken. Zet veel gebruikte dingen onder handbereik (zware spullen onderaan zodat ze minder vlug vallen).

Hulpmiddelen ter verhoging van het comfort

- Stevige stoel

Zorg voor een stevige stoel om al zittend kleine taken uit te kunnen voeren.

- Trippelstoel

Met een trippelstoel 'trippel' je van punt a naar punt b. Je kunt met andere woorden op de stoel blijven zitten terwijl je je verplaatst met je voeten. De stoel is in hoogte verstelbaar en heeft een handrem.

- Verrijdbare serveerwagen

Een hoge serveerwagen met handgrepen kan gebruikt worden voor het verplaatsen van spullen. Het heeft als voordeel dat je meerdere voorwerpen tegelijk kan verplaatsen, zonder ze te moeten dragen. Bovendien geeft een degelijke serveerwagen lichte steun tijdens het lopen.

- Trapladder

Gebruik een stevige trapladder in plaats van een kruk of stoel.

- Kraan met uittrekbare handdouche

Een kraan met uittrekbare handdouche heeft als voordeel dat je potten en pannen op het aanrecht met water kan vullen, waardoor je minder moet tillen of verschuiven.

6. WOONKAMER

Bezoek wordt meestal in de woonkamer ontvangen. Het is dus belangrijk dat deze toegankelijk is voor iedereen.

Algemene aandachtspunten

- De inrichting van de woonkamer heeft een grote impact op je bewegingsruimte. Heb je meer ruimte nodig dan er effectief is (bijvoorbeeld

voor het gebruik van een looprekje, het zeulen met boodschappentassen of wasmanden), kan je best de inrichting van je woonkamer herorganiseren, wat meubelen wegnemen of kleinere meubelen plaatsen.

- Te weinig kastruimte maakt dat er vlugger spullen zullen rondslingeren, met groter valgevaar als gevolg. Voorzie steeds een vrije doorgang van minimum 90 cm tussen het meubilair en de muur en de meubelstukken onderling.
- Vermijd meubilair op wieltjes. Deze zijn niet veilig zijn om steun te nemen.
- De vloerbekleding moet effen en voldoende stroef zijn. Losliggende tapijten worden vermeden of minstens voorzien van antislip.
- Laat geen snoeren los over de grond lopen.
- Voldoende verlichting is van groot belang. Naast een centraal lichtpunt is het aangewezen om accentverlichting te voorzien. Accentverlichting is verlichting die gericht is op een specifiek punt waar je bepaalde activiteiten uitvoert (bv. lezen, naaien, aan de computer werken,...).

Hulpmiddelen ter verhoging van het comfort

- Stoel -of zetelverhoger

Dit zijn blokken (uit hout of kunststof) die onder de poten van de stoel of zetel worden geplaatst om de zithoogte te verhogen en zodoende het gaan zitten op en rechtekomen van de stoel of zetel te vergemakkelijken.

- Opstahulp

Een losse opstahulp ligt op de zitting van uw stoel en lijkt op een stevig kussen. Door het opsta-mechanisme kantelt de opstahulp automatisch naar voren, waardoor je zonder veel inspanning recht kan komen.

- Relaxzetel (eventueel met opstafunctie)

Een relaxzetel biedt een optimaal zit- en ligcomfort en heeft een bijkomende opstafunctie waardoor je zonder veel inspanning recht kan komen. De meeste systemen zijn zowel handmatig als elektrisch te verstellen.

- Hoekbeschermers

Meubilair met scherpe hoeken kan uitgerust worden met hoekbeschermers, waardoor het risico op kwetsuren verkleint.

- Seniorentelefoon

Telefoon- of GSM-toestellen zijn verkrijgbaar met grote toetsen, vast programmeerbare nummers en zelfs met foto's. Dit soort toestellen zijn meestal gemakkelijker om te bedienen.

- Kabelgoot

Een kabelgoot werkt kabels weg waardoor struikelgevaar vermeden wordt.

7. TERRAS

Een aangename buitenruimte waar je gezellig kan babbelen en rondkijken is geen overbodige luxe. Een comfortabele en veilige uitvoering is natuurlijk belangrijk.

Algemene aandachtspunten

- Zorg voor een goede verlichting op uw terras en toegangspad.
- De vloer van het terras moet stroef en effen zijn, zodat je niet uitglijdt als het bijvoorbeeld nat wordt. Zorg voor een goed onderhoud (bv. van losliggende tegels) om struikelgevaar te vermijden.
- Er moet voldoende doorgangsruijme zijn en er staan best geen overbodige spullen.
- Het pad tussen het terras en bijvoorbeeld een tuinhuis heeft geen drempels en is vrij van hindernissen. Indien een drempel van meer dan 2 cm overbrugd moet worden, kan indien nodig een hellend vlak aangelegd worden. Het toegangspad is eveneens uitgevoerd in stroef en antislipmateriaal.
- Indien nodig is het terras afgebakend met een stevige balustrade om valgevaar te vermijden.
- Een overdekt terras (met luifel of dak) geeft beschutting tegen zon en regen.

Hulpmiddelen ter verhoging van het comfort

- Drempelbrug

Een drempelbrug kan kleine drempels overbruggen, zoals bv. de onderzijde van een schuifraam. Belangrijk is een uitvoering in antislipmateriaal en een beperkt hellingspercentage.

- Plantenbakken op niveau

Als je plantenbakken op een verhoog plaatst, voorkom je rugpijn bij het tuinieren.

8. SLAAPKAMER

In dit voorbeeld van de aangepaste woning is het grootste deel van de garage omgebouwd tot tweepersoonsslaapkamer. Op deze manier ontstaat er een gelijkvloerse woning waardoor het gebruik van trappen vermeden wordt.

Algemene aandachtspunten

- De inrichting van de slaapkamer heeft een grote impact op je bewegingsruimte. Indien je meer ruimte nodig heeft, wijzig dan de inrichting, neem meubilair weg of vervang het door kleinere meubels.
- Veel ongelukken gebeuren 's nachts op weg naar de badkamer (toilet). Een goede verlichting, bedienbaar vanuit bed, is van groot belang (bv. een trekkoord of een nachtlampje).

- Een draagbaar telefoontoestel of GSM naast bed is zinvol in geval van nood.
- Tapijten zijn best voorzien van antislip zodat je niet kan uitglijden.
- Een verhoogde zithoogte van het bed vergemakkelijkt het gaan zitten en rechtstaan.

Hulpmiddelen ter verhoging van het comfort

- Seniorenbed

Seniorenbedden beschikken over een hogere zithoogte of zijn hoger af te stellen dan normale bedden. Dit vergemakkelijkt het in en uit het bed stappen. Als er verzorging nodig is, zorgt een hoger bed ervoor dat de verzorger in een meer comfortabele houding zijn activiteiten kan uitvoeren (zodat rugproblemen bij de verzorger vermeden kunnen worden).

- Elektrische lattenbodern

Een elektrisch verstelbare lattenbodern vergemakkelijkt het rechtekomen in bed. Tevens zorgt het voor een zo comfortabel mogelijke zit- en lighouding.

- Opstahulpmiddel

Een opstahulpmiddel wordt bevestigd aan bed en zorgt ervoor dat je gemakkelijker van lig tot zit kan komen door erop te steunen bij het rechtekomen.

- Een PAS (personen alarm systeem)

Een personen alarm systeem is een halsketting met drukknop die verbonden is met een centrale, buur of familielid. In geval van nood kan deze knop worden ingedrukt zodat er iemand gewaarschuwd wordt die snel te hulp kan komen.

9. BADKAMER

In dit voorbeeld van de 'aangepaste woning' is een deel van de berging-wasplaats en van de garage omgebouwd tot aangepaste badkamer.

De badkamer is ingericht met een vlakke douche, een onderrijdbare wastafel en een verhoogd toilet. De gang die beide ruimtes met elkaar verbindt, is voldoende breed om te passeren met een rolstoel.

Algemene aandachtspunten

De deur

- Omdat er maar één badkamerdeur is, wordt best gekozen voor een buitendraaiende deur of een schuifdeur. Hierdoor is er geen verlies aan vloeroppervlakte en kan de deur steeds van buitenaf geopend worden, zodat je hulp kan krijgen indien nodig.
- De breedte van de muurwand naast de deurkruk bedraagt minstens 50 cm. Dit maakt dat een persoon met krukken, met een rollator of een rolstoel zich náást de deur kan opstellen en deze kan openen zonder achteruit te moeten stappen.

Verbinding tussen slaapkamer en badkamer

De slaapkamer en de badkamer liggen best zo dicht mogelijk bij elkaar. De route tussen slaapkamer en badkamer is best obstakelvrij en goed verlicht.

In de ideale situatie is de slaapkamer rechtstreeks verbonden met de badkamer. Een schuifdeur (of open doorgang) tussen de twee ruimtes neemt het minste plaats in.

Muren en plafond

Muren zijn minimum 14 cm dik om hulpmiddelen zoals handgrepen, steunbeugels, een douchezit, e.d. te kunnen bevestigen.

Vloerafwerking

De hoge vochtigheidsgraad tijdens het baden of het douchen zorgt voor verneveling op de vloer. De vloer is daarom best slipvrij. Een volledige uitvoering van de badkamervloer in antislipmateriaal is daarom aangewezen.

Verwarmingselement

Het verwarmingselement moet goed geplaatst worden om geen hinder te veroorzaken in de bewegingsruimte. Een 'rechtopstaand' element neem de minste plaats in.

Verlichting

Het is belangrijk dat er voldoende verlichting is en dat de schakelaar op een handige en goed bereikbare plaats zit.

Verluchting

Een badkamer moet veel en goed verlucht worden. Damp zet zich om in vocht en zorgt voor slipgevaar. Verluchting kan via een raam of via mechanische verluchting (bv. een ventilatiesysteem dat werkt bij het aandoen van het licht).

Inrichting

Douche

- Een gebruiksvriendelijke douche wordt drempelloos uitgevoerd, dus op hetzelfde niveau als de badkamervloer. De douche kan ingevoegd worden in de tegelvloer of er kan gebruik gemaakt worden van een vlakke douchebak of douchegoot. Een minimaal doucheoppervlak van 100 cm x 100 cm is wenselijk.
- Kiezen voor een douchegordijn biedt de meeste mogelijkheden betreffende toegankelijkheid en hulpverlening. Scheidingswanden kunnen gebruikt worden voor zover deze wegneembaar zijn.
- De toegang tot de douche moet 90° kunnen opendraaien en over een vrije breedte van minstens 85 cm beschikken. Een douche tussen twee muren is

alleen aangewezen als er een doucheoppervlakte van 120 x 120 cm aanwezig is - dit om eventueel hulp te ontvangen.

- Een douche met een thermostatische mengkraan sluit verbrandingsgevaar uit omdat de temperatuur constant gehouden wordt.
- Vervang een vaste douchekop door een glijstang met een afneembaar exemplaar. Zorg voor een extra stevige bevestiging, waardoor de glijstang in geval van nood als steun kan dienen. Extra steun kan ook via de plaatsing van beugels.

Wastafel

- Zittend wassen vereist een wastafel zonder onderkast. Bij de aanschaf van een nieuwe wastafel wordt best een vlak model gekozen waarbij de afvoer zover mogelijk achteraan gesitueerd is.
- Door de bovenzijde van de wastafel te plaatsen op 80 cm, is zowel staand als zittend gebruik mogelijk.
- Kies voor een éénhendelmengkraan om de temperatuur van het water gemakkelijker (en veiliger) te kunnen regelen. Een kraan met uittrekbare slang is ook aan de wastafel zeer interessant om bv. haren te wassen of een emmer te vullen.
- De spiegel start minimum 10 cm boven de wastafel om spatwater te voorkomen. Ze moet ook voldoende hoog zijn voor staand gebruik. Als de spiegel bevestigd wordt op een kastje, krijg je tegelijk bergruimte voor kleine spullen.
- De plaatsing van een kolomkastje naast de wastafel heeft als voordeel dat benodigdheden steeds onder handbereik zijn.

Toilet

- Een toilet op de badkamer heeft als voordeel dat er meestal voldoende ruimte rond het toilet aanwezig is om eventueel hulp te kunnen krijgen.
- Het toilet kan best zo geplaatst worden dat er aan één zijde 90 cm vrije ruimte bestaat. Deze ruimte is nodig om hulp te kunnen verlenen of eventueel de rolstoel te plaatsen.
- Een verhoogd toilet, met zithoogte tussen 46 cm en 50 cm, vergemakkelijkt het gaan zitten en rechtstaan.
- In de handel zijn verhoogde sokkeltoiletten en hangtoiletten verkrijgbaar. Een sokkeltoilet is stevig door zijn groot steunvlak. Een hangtoilet is praktisch voor het schoonhouden van de vloer maar vereist een extra stevige bevestiging.
- Door het midden van het toilet 45 cm van de naastliggende muur te plaatsen, kan er een vaste handgreep geplaatst worden tegen de muur.

Ligbad

- Als u moet kiezen tussen een bad of douche, is het omwille van de toegankelijkheid en veiligheid aangewezen om te kiezen voor een douche (een zit- of ligbad is moeilijker om in en uit te stappen). Als je echter voldoende ruimte hebt in de badkamer, kan het wenselijk zijn om naast een douche ook een ligbad te plaatsen. Hou in dat geval best rekening met onderstaande aanbevelingen om een bad toegankelijk en bruikbaar te houden:

- De instaphoogte van het bad bedraagt best 50 cm. Aan één korte zijde wordt er best een afzetvlak voorzien met een breedte van 50 cm op dezelfde hoogte als de badrand. Dit vlak dient als tussenstap om in en uit bad te geraken, om op te zitten bij het aan- of uitkleden, of voor het plaatsen van badbenodigdheden.
- Als het gebruik van een verrijdbare tillift nodig is, moet er een ruimte van 15 cm hoogte onder de volledige diepte van het bad (van voorzijde tot muur) open gelaten worden voor de poten van de lift.
- Het is sterk af te raden om het bad gedeeltelijk of volledig in de vloer te verwerken, omdat dit het uit bad stappen moeilijker maakt en omdat dit rugbelastend is voor een eventuele hulpverlener.
- Het bad kan best voorzien worden van een thermostatische mengkraan, waardoor de temperatuur constant blijft. Dit sluit verbrandingsgevaar uit.

Hulpmiddelen ter verhoging van het comfort

DE DOUCHE

- Douchekruk (of tuinstoel met vaste armleuningen)

Staannd douchen kan onveilig zijn. Douchekrukken bestaan er in verschillende modellen zoals met of zonder rugleuning en armsteuntjes, hoekmodellen, met uitsparing in de zitting voor intieme hygiëne, enz.

Een tuinstoel met vaste armleuningen kan een goed alternatief zijn.

- Opklapbare douchestoel

Staannd douchen kan onveilig zijn. Een opklapbare douchestoel moet bevestigd worden aan een stevige muur. Er bestaan verschillende modellen. Zitjes met een bijkomende steunpoot zorgen voor extra stevigheid.

- Vaste handgreep

Een handgreep of beugel biedt steun bij het staan en vergemakkelijkt het gaan zitten op en rechtstaan van de douchestoel. Bovendien kan je erop steunen tijdens het zitten. Plaatsen van handgrepen of beugels vereisen een voldoende stevige muur.

Er bestaan 'beugels zonder boren' die bevestigd worden door middel van zuignappen. Deze hebben als voordeel dat ze flexibel zijn in gebruik, dat ze de muren niet beschadigen en eenvoudig te installeren zijn. Deze beugels vereisen wel een glad oppervlak (zoals tegels).

DE WASTAFEL

- Stoel

Een stevige stoel of taboeret in de badkamer kan gebruikt worden om activiteiten zittend uit te voeren.

- Wastafelbeugel

Om steun te bieden tijdens het staan aan de wastafel of bij het rechtekomen van een stoel, biedt de plaatsing van een wastafelbeugel een oplossing. Er bestaan beugels voor naast of rondom de wastafel.

- Kantelspiegel

Een kantelspiegel kan versteld worden om zittend of staand te gebruiken.

HET TOILET

- Toiletverhoger

Losse toiletverhogers bestaan in verschillende uitvoeringen en hoogtes met als doel het zitten en rechtstaan te vergemakkelijken. Belangrijk is dat de toiletverhoger stevig bevestigd wordt.

- Vaste handgreep en (opklapbare) beugel

Een handgreep of beugel vergemakkelijkt het zitten en rechtstaan van het toilet. Bovendien kan je erop steunen tijdens het zitten. De plaatsing van handgrepen of beugels vereisen een voldoende stevige muur. Een (opklapbare) beugel kan uitgerust worden met een bijkomende steunpoot voor extra stevigheid.

- Beugels zonder boren

Een beugel vergemakkelijkt het gaan zitten op en rechtstaan van het toilet. 'Beugels zonder boren' hebben als voordeel dat ze flexibel zijn in gebruik, de muren niet beschadigen en eenvoudig te installeren zijn. Deze beugels vereisen wel een glad oppervlak (bv. tegels).

HET LIGBAD

- Badborstel met lange steel

Met een badborstel met lange steel kan je gemakkelijk alle delen van het lichaam bereiken.

- Antislipmat

Een antislipmat voorkomt uitglijden in bad. Belangrijk is dat de mat geplaatst wordt als het bad droog en schoon is en dat ze goed aangedrukt wordt. Tevens moet de mat goed onderhouden worden (zeepresten verwijderen,...). Een andere mogelijkheid is de aanschaf van een slipvrij bad. Dit is een bad met een ondergrond in reliëf (met ribbels, noppen,...) om uitglijden te voorkomen.

- Badgreep

Een badgreep wordt geplaatst op de badrand. Hij biedt steun bij het in en uit bad stappen en het rechtekomen uit bad. Er is geen gereedschap nodig om de badgreep te bevestigen.

- Vaste handgreep

Een vaste handgreep tegen de muur biedt een stevige houvast bij het gaan zitten en rechtekomen in bad.

Er bestaan 'beugels zonder boren' die bevestigd worden door middel van zuignappen. Deze hebben als voordeel dat ze flexibel zijn in gebruik, dat ze de muren niet beschadigen en eenvoudig te installeren zijn. Deze beugels vereisen wel een glad oppervlak (bv. tegels).

- Badopstap

Een badopstap is een stabiel opstapje met antislip dat voor het bad geplaatst wordt om makkelijker in en uit bad te stappen. Het bestaat in verschillende hoogtes. Belangrijk is om bij de aankoop van een badopstap oog te hebben voor de stevigheid ervan.

- Badplank

De badplank wordt dwars over het bad op de twee badranden geplaatst en is voorzien van zijklemmen die ervoor zorgen dat de plank niet kan verschuiven. De badplank wordt gebruikt om gemakkelijker in en uit het bad te stappen of om zittend te douchen. Het gebruik van een handgreep op de muur is hierbij nodig. Er bestaan verschillende modellen badplanken, waaronder exemplaren met beugel. Vooraleer je overgaat tot de aankoop is het van belang om de juiste maten van je bad te nemen.

- Badzit

Een badzit is handig als je moeilijk kan gaan zitten op de badbodem en/of moeilijk terug kan rechtekomen. Er bestaan badzitjes met of zonder rugleuning. Vooraleer je overgaat tot de aankoop, is het van belang om de juiste maten van je bad te nemen.

- Badlift

Een badlift ondersteunt het zelfstandig gaan zitten op en rechtekomen van de badbodem. De bediening ervan gebeurt elektrisch of via waterdruk. Er zijn verschillende modellen. De kostprijs is relatief hoog.

- Instapbad

Een instapbad zorgt ervoor dat u langer zelfstandig gebruik kan maken van het bad. Het bad beschikt over een deur (binnen- of buitendraaiend), een lage instap en een zitgelegenheid. Instapbaden bestaan in verschillende uitvoeringen.

Minder aangenaam is het feit dat je na het baden in het bad moet blijven zitten tot al het water weggelopen is.

11. ALGEMEEN

Niveaunderschillen

- Drempels zijn maximaal 2 cm en moeten, indien mogelijk, vermeden worden.
- Om struikelen te voorkomen, kunnen drempels duidelijk gemarkeerd worden.
- Ter voorkoming van wateroverlast bij buitendeuren kunnen roosters of een luifel aangebracht worden.

Deuren

- Om een goede toegankelijkheid te verkrijgen, moeten veel gebruikte deuren over een vrije doorgangsbreedte van minimum 85 cm beschikken. De deur moet 90° kunnen openen. Dit haaks opengaan van de deuren wordt vaak belemmerd door aanwezigheid van o.a. radiatoren.
- Langs de slotzijde van de deur is best een opstelruimte van 50 cm aanwezig. Voor en achter de deur is er een opstelruimte van 150 cm x 150 cm om optimale toegankelijkheid te verzekeren.
- Om veiligheidsredenen draaien deuren open van de drukste naar de rustigste kamer.
- Glazen deuren zonder kader worden beter zichtbaar indien zij voorzien worden van een contrastmarkering op ooghoogte.
- Schuifdeuren vormen een goed alternatief voor draaideuren, voor zover ze eenvoudig te bedienen en moeiteloos te openen zijn.
- Deuren worden best uitgerust met teruggebogen deurklinken. Deze zijn makkelijker te bedienen voor mensen die de handfunctie(s) minder kunnen gebruiken. Teruggelopen deurklinken voorkomen dat je bijvoorbeeld met kleding achter de deurklink blijft hangen.

Ramen

- Vensterbanken zijn best stevig verankerd.
- Schuiframen worden liefst voorzien van een rail die in de vloer ingewerkt wordt. Hierdoor is struikelgevaar uitgesloten en blijft het raam toegankelijk voor minder mobiele mensen.

Lichtschakelaars en stopcontacten

- Lichtschakelaars en stopcontacten staan tussen 90 cm en 120 cm boven de grond en minstens 50 cm uit een inwendige hoek en aan slotzijde van een deur.
- De gehele woning is voorzien van tuimelschakelaars met grote drukknoppen. Deze zijn voor iedereen eenvoudig in gebruik.
- Waar nodig kunnen verdeelstekkers, stevig bevestigd tegen de muur, een oplossing bieden voor de aanwezigheid van losse kabels op de vloer (rondslingerende verdeelkasten zorgen voor struikelgevaar).