

Praktische tips

Hoe kan je met kleine hulpmiddelen en aanpassingen het comfort in je woning verhogen?

Het kan zijn dat je af en toe kleine ongemakken ervaart bij het lopen of bij het gebruik van bepaalde toestellen. In dit virtuele huis krijg je uitleg over kleine aanpassingen die geen ingrijpende verbouwingen vereisen en die met een beperkt budget kunnen uitgevoerd worden.

Het huis is een voorbeeld van een doorsnee woning bestaande uit drie verdiepingen: het gelijkvloers, een bovenverdieping en een kleine kelder. Er is een garage ingebouwd in het huis en er is een wasplaats. De badkamer en slaapkamers zijn gesitueerd op de bovenverdieping, zoals bij de meerderheid van de woningen het geval is.

1. DE ZONE TUSSEN HET OPENBAAR DOMEIN EN DE INKOMDEUR

Als je het moeilijk hebt om van de voordeur van je woning naar de straat te lopen, of omgekeerd, heb je een probleem. Ook in het donker en bij slecht weer moet je op een veilige manier deze afstand kunnen afleggen.

Algemene aandachtspunten

- Het toegangspad is vlak aangelegd en uitgevoerd in stroef materiaal.
- Er is een maximaal niveauverschil van 2 cm aan de inkomdeur. 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, vermijdt struikelgevaar.
- Het pad is goed verlicht.
- De brievenbus is goed bereikbaar en de gleuf bevindt zich 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 uitvoering in antislipmateriaal gebeurt en dat er een beperkt hellingspercentage is.

- Oprijgoten

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

- Hellend vlak

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

Best wordt voor de deur een vlak bordes aangelegd, waardoor je de deur makkelijk kan openen of sluiten.

2. INKOM EN INKOMHAL

Algemene aandachtspunten

- De inkomdeur en inkomhal zijn goed verlicht en voorzien van een duidelijk leesbaar huisnummer. Ook de deurbel is verlicht en wordt voorzien van de familienaam.
- De inkomdeur heeft best geen draaiknop maar wel een teruggebogen deurklink, die makkelijker te bedienen is met een verminderde handfunctie.
- Losliggende matten kunnen voor struikelgevaar zorgen. Voorzie ze aan de onderzijde van antislip.
- In de inkomhal is het belangrijk om voldoende bewegingsruimte te hebben. Verwijder obstakels die de doorgang belemmeren.

Hulpmiddelen ter verhoging van het comfort

- Seniorenslot

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

- Parlofoon of videofoon

Een parlofoon met deurontgrendeling laat toe om de deur van op afstand te openen. Met een videofoon kan je de bezoeker niet alleen horen maar ook zien. Beide toestellen kunnen bediend worden met een draagbaar bedieningssysteem.

3. GARAGE

Algemene aandachtspunten

- Een goed opgeruimde garage vermindert struikelgevaar. Fietsen, recyclagebakken, en andere voorwerpen mogen geen obstakels vormen.
- Als de garage los van de woning ligt, voorzie dan een vlak aangelegd toegangspad uitgevoerd in een stroef materiaal. Voorzie een goede verlichting op het pad.

Hulpmiddelen ter verhoging van het comfort

- Automatische garagepoortopener

Een automatische garagepoortopener is voor iedereen comfortabel, maar vooral voor wie minder kracht heeft of zich minder goed kan bukken is zo'n garagepoortopener een dankbaar hulpmiddel.

4. TRAPPEN

Een comfortabele en veilige trap is noodzakelijk voor iedereen. Als je wat moeilijker te been bent, is dit zeer essentieel. We hebben het dan over alle trappen in huis: aan de voordeur, naar de bovenverdieping en naar de kelder.

In een bestaande woning kan er meestal niets aan de constructie van de trap veranderd worden, maar eventueel wel aan de uitrusting ervan. Relatief kleine aanpassingen aan de afwerking kunnen een groot verschil maken naar veiligheid en comfort.

Algemene aandachtspunten

- Voorzie een goede trapverlichting, zowel onder- als bovenaan de trappen en eventueel op het tussenbordes.
- Traplopers zijn in orde voor zover ze stevig bevestigd zijn en geen omkrullende randen hebben. Anders verwijder je ze best.
- Indien de trapbreedte het toelaat, kan aan beide zijden van de trap een stevige, ononderbroken leuning aangebracht worden. Leuningen lopen best 40 cm verder dan de tredes om een goede houvast te hebben onder- en bovenaan de trap.
- De trap is geen bergruimte. Laat er geen spullen rondslingeren. Dit zorgt voor gevaarlijke situaties.
- Draag best 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 om uitglijden te voorkomen.

- Traplift

Een traplift biedt een oplossing wanneer traplopen moeilijk(er) verloopt. De plaatsing van een traplift vereist:

- een voldoende stevige trap
- voldoende ruimte onder- en bovenaan de trap om comfortabel te gaan zitten en recht te komen

- een minimale breedte van 80 cm over de volledige lengte van de trap, ook ter hoogte van eventuele bochten
- een voldoende hoogte tussen elke trede en het plafond

Contacteer gespecialiseerde firma's voor bijkomende info.

- Tussentreden

Stevige tussentreden op een bestaande trap waardoor je met halve staphoogte de trap op en af kunt lopen.

5. TOILET

Iedereen wil graag zelfstandig naar het toilet kunnen. Met enkele eenvoudige aanpassingen kan deze mogelijkheid in de meeste gevallen behouden blijven.

Algemene aandachtspunten

- 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.

Hulpmiddelen ter verhoging van het comfort

- Toiletverhoger

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 vereist 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 het 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, zoals tegels.

6. BERGING - WASPLAATS

Het is heel belangrijk om genoeg bergruimte te hebben. Anders loopt je het risico te struikelen of je te stoten tegen opgestapelde of rondslingerende voorwerpen.

Algemene aandachtspunten

- Gebruik stevige rekken om spullen te stapelen. 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.

7. KEUKEN

Een keuken wordt vaak gebruikt. Het is belangrijk om aandacht te hebben voor de toegankelijkheid, de veiligheid en het gebruikskomfort ervan.

Algemene aandachtspunten

- Zorg best voor een vlotte verbinding tussen keuken en leefruimte. 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 verschoven en niet opgetild moeten worden.
- Een keramische kookplaat is gemakkelijk in onderhoud en laat schuiven met potten en pannen toe.
- De spoelbak is best uitgerust met een éénhendelmengkraan. Een thermostatische kraan voorkomt verbrandingsgevaar.
- Voorzie voldoende verlichting in de keuken. Naast een centraal lichtpunt voorzie je best een extra lichtpunt boven het fornuis en minstens één boven de voornaamste werkvlakken.
- De microgolf en de oven staan op de goede hoogte voor jou als gebruiker, zodat je niet (teveel) moet bukken of reiken.
- Voorzie voldoende werkruimte. Zet overbodige spullen of weinig gebruikte toestellen in een kast.
- Vermijd onnodig bukken en ver of hoog reiken. Zet veel gebruikte dingen onder handbereik en zware spullen onderaan.
- Indien u een nieuwe keukeninrichting overweegt, is een goed doordacht ontwerp noodzakelijk. Een keukenfabrikant of schrijnwerker is op de hoogte van de verschillende mogelijkheden.

Hulpmiddelen ter verhoging van het comfort

- Stevige stoel

Zorg voor een stevige stoel om al zittend kleine taken uit te 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 op het aanrecht kan vullen waardoor je minder moet tillen of verplaatsen.

8. WOONKAMER

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

Algemene aandachtspunten

- De inrichting van uw woonkamer heeft een grote impact op je bewegingsruimte. Bijvoorbeeld bij gebruik van een looprekje heeft men wat extra ruimte nodig om zich te verplaatsen. Als de bewegingsruimte niet groot genoeg is, kan je best wat meubelen wegnemen of kleinere meubelen plaatsen.
- Te weinig kastruimte maakt dat er vaker spullen rondslingeren, wat het valgevaar vergroot. Voorzie steeds een vrije doorgang van minimum 90 cm tussen de meubels en de muur of tussen de meubels onderling.
- Vermijd meubilair op wieljes. Deze zijn niet veilig zijn om op te steunen.
- 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 wenselijk om tevens accentverlichting te voorzien. Dit is verlichting gericht op de plaats van de uit te voeren activiteit (bv. lezen van een boek, schrijven van een brief,...). Dit kan onder de vorm van een staande lamp, een bureaulamp, een spotje, enzovoort.

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 om het gaan zitten en rechtekomen 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 u zonder veel inspanning recht kan komen.

- Relaxzetel (eventueel met opstafunctie)

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

- Hoekbeschermers

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

- Seniorentelefoon

Telefoon- of GSM-toestellen zijn verkrijgbaar met grote toetsen en vast programmeerbare nummers of zelfs foto's, zodat ze eenvoudiger te bedienen zijn.

- Kabelgoot

Een kabelgoot zorgt ervoor dat kabels niet los over de grond lopen, waardoor struikelgevaar vermindert.

9. TERRAS

Een aangename buitenruimte waar je gezellig kan babbelen en rondkijken is geen overbodige luxe om te ontspannen en om een luchtje te scheppen zonder de straat op te moeten.

Algemene aandachtspunten

- Zorg voor een goede verlichting op uw terras.
- De vloer van het terras is best stroef en effen. Zorg voor een goed onderhoud om struikel- en slipgevaar te vermijden.
- Het toegangspad naar het terras is ook uitgevoerd in antislipmateriaal en is voldoende verlicht.
- Er is voldoende doorgangruimte op het terras en er staan geen overbodige spullen.

- 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.
- 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, is een hellend vlak nodig.

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 een verhoog

Het plaatsen van plantenbakken op heuphoogte voorkomt rugpijn bij het tuinieren.

10. SLAAPKAMER

Mensen brengen ongeveer een derde van hun leven slapend door. Een aparte en voldoende ruime slaapkamer met goede verluchting is belangrijk voor het slaapcomfort en voor de algemene gezondheid.

Algemene aandachtspunten

- De inrichting van de slaapkamer heeft een grote impact op je bewegingsruimte. Als je niet voldoende over voldoende bewegingsruimte, neem dan enkele meubels weg, neem kleinere meubels of wijzig de inrichting.
- Veel ongelukken gebeuren 's nachts op weg naar het toilet. Een goede verlichting, bedienbaar vanuit bed (bv. een trekkoord of een nachtlampje) is van groot belang om ongelukken te voorkomen.
- 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

- Bedverhogers (onder het bed)

Een bedverhoger (bv. in de vorm van blokken onder de poten van het bed) verhoogt de zithoogte en vergemakkelijkt het gaan zitten en rechtstaan. Bedverhogers zijn te koop in de handel of kunnen gemaakt worden door een schrijnwerker.

- Triangel (boven het bed)

Een triangel is een driehoekige handgreep die boven je bed hangt om je aan op te trekken (zoals in het ziekenhuis). Zo'n triangel kan ook gebruikt worden als steun om je om te draaien.

- Touwladder (aan het voeteneinde van het bed)

Een touwladder wordt bevestigd aan het voeteneinde van het bed waardoor je je kan gemakkelijker kan optrekken tot zit.

- Hulpmiddel om op te staan

Een opstahulpmiddel wordt bevestigd aan het bed en zorgt ervoor dat je van een liggende in een zittende positie kan komen en steun kan vinden bij het rechtekomen.

- Een PAS (personen alarm systeem) is een halsketting met drukknop die verbonden is met een centrale, buur of familielid en die in geval van nood kan worden ingedrukt, zodat er snel hulp kan komen.

11. BADKAMER

De meeste ongelukken in huis gebeuren o.a. in de badkamer. De badkamer moet dus vooral veilig en gebruiksvriendelijk zijn ingericht, ook als er eventueel nood is aan verzorging. Een bad met hoge rand, een hoge doucherand, staand douchen, enzovoort, kunnen er mogelijk voor zorgen dat je uitglijdt, struikelt of valt.

Algemene aandachtspunten

- Ligbad

Je kunt het bad best voorzien van een thermostatische mengkraan, waardoor de temperatuur constant blijft. Dit sluit verbrandingsgevaar uit.

- Douche

Je kan de douche best voorzien van een thermostatische mengkraan. Daardoor blijft de temperatuur constant. Dit sluit verbrandingsgevaar uit.

Een vaste douchekop vervang je best door een glijstang met een afneembaar model. Zorg voor een extra stevige bevestiging waardoor de glijstang in geval van nood als steun kan dienen.

- Wastafel

Kies best voor een éénhendelmengkraan, om de temperatuur beter 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.

- Hoogte van de spiegel

De spiegel hangt minimum 10 cm boven de wastafel om spatwater te voorkomen. Ze moet voldoende hoog hangen voor staand gebruik en voldoende laag voor zittend gebruik.

Als je de spiegel bevestigt op een kastje, heb je bergruimte voor kleine spullen zonder plaats te verliezen.

- Toilet

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.

Hulpmiddelen ter verhoging van het comfort

HET LIGBAD

- Badborstel met lange steel

Met een badborstel met lange steel kan men gemakkelijker alle delen van het lichaam bereiken.

- Antislipmat in bad / slipvrij bad

Een antislipmat voorkomt uitglijden in bad. Belangrijk is dat de mat geplaatst wordt als het bad droog en schoon is en dat hij goed aangedrukt wordt. De mat moet ook goed onderhouden worden (zeepresten verwijderen, enz.).

Een andere mogelijkheid is van in het begin te kiezen voor een slipvrij bad (een bad met ribbels, noppen of andere kleine niveauverschillen op de bodem).

- Badgreep

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

- Vaste handgreep

Een vaste handgreep tegen de muur biedt een stevig houvast bij het gaan zitten en rechtekomen in bad. Er bestaan 'beugels zonder boren' die bevestigd worden door middel van zuignappen met als voordeel dat ze flexibel zijn in gebruik, de muren niet beschadigen en eenvoudig te installeren zijn. Deze beugels vereisen wel een glad oppervlak (zoals 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.

- Badplank

De badplank wordt dwars over het bad op de twee badranden geplaatst en is voorzien van zijklemmen die maken dat de plank niet kan verschuiven.

De badplank wordt gebruikt om makkelijker in en uit het bad te stappen of om zittend te douchen (in bad). Het gebruik van een handgreep op de muur is hierbij nodig.

Er bestaan verschillende modellen, waaronder exemplaren met een beugel. Voordat je overgaat tot de aankoop van een badplank, 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 terug rechtekomen. Er zijn badzitjes met of zonder rugleuning te verkrijgen.

Voordat 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 en rechtekomen van de badbodem. De bediening ervan gebeurt elektrisch of via waterdruk. Er zijn verschillende modellen. De kostprijs ligt relatief hoog.

- Instapbad

Een instapbad zorgt ervoor dat je langer zelfstandig gebruik kan maken van het bad. Zo een 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.

- Een afzetvlak (naast het bad)

Naast het bad (aan de korte kant) kan je een afzetvlak voorzien op hoogte van de badrand waarop je kan gaan zitten vooraleer in het bad te glijden.

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 vaste handgreep of beugel biedt steun bij het staan en vergemakkelijkt het gaan zitten op en het rechtstaan van de douchestoel. Bovendien kan je erop steunen tijdens het zitten. De plaatsing 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 voor de wastafel 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 die je rondom de wastafel plaatst en die je ernaast kan plaatsen.

- Kantelspiegel

Een kantelspiegel is een spiegel die versteld kan worden, zodat je hem zittend of staand kan gebruiken.

HET TOILET

- Toiletverhoger

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

- Vaste handgreep en (opklapbare) beugel

Een handgreep of beugel vergemakkelijkt het gaan zitten op 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 (zoals tegels).