

## Verhuizen

Wanneer de eigen woning niet kan worden aangepast of als het om financiële of andere redenen niet wenselijk is om deze aanpassingen te laten uitvoeren, is het zinvol om na te denken over het verhuizen naar een andere woning, appartement of een andere woonvorm. Om deze beslissing gegrond te nemen, kan je steeds advies inwinnen bij een onafhankelijk woonadviesbureau.

In deze voorbeeldwoning is er rekening gehouden met de principes van levenslang wonen. Het belangrijkste uitgangspunt is het voorzien van alle woonruimten op hetzelfde niveau.

Het interactieve huis kan een woning of een appartement voorstellen. Als het een appartement betreft, is het nodig om ook aandacht te hebben voor de bereikbaarheid, de toegankelijkheid en de bruikbaarheid van de gemeenschappelijke delen. De richtlijnen die betrekking hebben op deze gemeenschappelijke delen worden hieronder beschreven.

### **ZONE TUSSEN OPENBAAR DOMEIN EN GEMEENSCHAPPELIJKE INKOM**

#### Toegangspad

- Het pad tussen het openbaar domein en de gemeenschappelijke inkom is minstens 150 cm breed en heeft best geen drempels of hindernissen.
- Een maximaal niveauverschil van 2 cm ter hoogte van de inkomdeur is toegestaan.
- Indien er een groter niveauverschil overbrugd moet worden dan 2 cm, is de aanleg van een goed hellend vlak met een vlak bordes voor de inkomdeur in combinatie met een trap aangewezen om DE toegankelijkheid te verzekeren.
- Wateroverlast kan vermeden worden door een luifel aan te brengen.
- Het toegangspad is uitgevoerd in stroef en antislipmateriaal.
- Het pad is best voldoende verlicht.

#### Ondergrondse parkeerplaatsen

- Indien het gebouw beschikt over een ondergrondse parkeerplaats, moet deze bereikbaar zijn door middel van een toegankelijk pad en een toegankelijke lift.

### **GEMEENSCHAPPELIJKE DELEN**

#### Inkom

- De inkom is drempelvrij, of de drempel is steeds kleiner dan 2 cm en is afgeschuind.
- Manueel bedienbare inkomdeuren hebben best een lage weerstand (zijn gemakkelijk te openen).
- Er is een vrije ruimte van 150 x 150 cm, zowel voor als achter de deur, om met een hulpmiddel (bv. een rolstoel) te manoeuvreren.

- Naast de deur is een ruimte van 50 cm voorzien aan de deurkrukszijde. Daardoor kan een persoon met krukken, met een rollator of een rolstoel zich naast de deur opstellen en deze openen zonder achteruit te moeten stappen.
- De vrije doorgangsbreedte van de deur bedraagt minstens 90 cm.
- Matten aan de ingang mogen geen obstakel vormen en liggen bij voorkeur verzonken in de vloer.

### Gangen en sassen

- Gangen en sassen hebben een minimale breedte van 120 cm met een verbreding van minimaal 150 cm bij de toegang tot de lift, de gemeenschappelijke ruimtes en de inkom van de appartementen.
- Gangen en sassen beschikken over een goede, niet verblindende verlichting en worden uitgerust met voldoende en gemakkelijk bereikbare lichtknopjes, bij voorkeur uitgerust met een lampje. De timer van het licht is voldoende lang ingesteld.

### Trappen

- De trappen hebben een vrije breedte van minimaal 90 cm tussen de leuning (120 cm bij grotere appartementsgebouwen, overeenkomstig de brandweervoorschriften).
- De treden hebben geen overstekende neus (zodat je voet niet blijft haken) en zijn gemaakt uit slipvrij materiaal.
- Onder- en bovenaan op de trap en op de tussenbordessen zijn de trapneuzen aan de bovenkant en de voorkant over de volledige breedte voorzien van een contrasterende strook uit slijtvast materiaal.
- Leuningen zijn goed omvatbaar en worden aangebracht tussen 85 cm en 100 cm hoogte. Ze lopen ononderbroken door op de tussenbordessen en lopen best 40 cm verder aan het begin en het einde van de trap.

### Lift

- De liftdeur schuift automatisch open, met een vrije doorgang van minimaal 90 cm.
- Voor de liftdeur is een manoeuvreerruimte van 150 cm x 150 cm voorzien.
- De lift is minstens 110 cm breed en 140 cm diep (160 cm is comfortabeler).
- Aan de zijwanden komt op 85 cm hoogte een leuning. Tegen de achterwand hangt een spiegel. Personen die zich moeilijk kunnen draaien in een lift (bv. met een kinderwagen, een rolstoel, enz.) kunnen via de spiegel volgen op welke verdieping ze aankomen. De spiegel kan ook dienen als hulpmiddel bij het achteruit manoeuvreren en geeft het gevoel in een 'grotere ruimte' te zitten (dit is positief voor het algemeen welbehagen).
- De bedieningspanelen zijn tactiel en hangen op een hoogte tussen 90 cm en 120 cm. Het paneel in de lift is horizontaal op de zijwand geplaatst, ten minste 50 cm uit de hoek en kan eventueel uitgebreid worden met een grote, gekleurde opbouwknop en brailleaanduiding. Bij voorkeur wordt in de lift aan beide zijden een bedieningspaneel geplaatst.
- De lift wordt bij voorkeur voorzien van een opklapbaar zitje op een hoogte van 50 cm.

- De lift geeft een visueel en auditief signaal bij het openen en sluiten van de deuren en bij het bereiken van de verdiepingen. Er is een noodtelefoon of alarmknop aanwezig.

## **1. INKOM EN INKOMHAL van de woning of het appartement**

---

### **Algemene aandachtspunten**

- De inkomdeur is best goed verlicht en voorzien van een duidelijk leesbaar huisnummer. De deurbel is liefst ook verlicht en voorzien van de familienaam.
- De inkomdeur heeft best geen draaiknop maar wel een teruggebogen deurklink die makkelijker te bedienen is met een verminderde handfunctie.
- Door naast de deur een raam te voorzien of door een spionnetje in de deur te plaatsen, kan men zien wie voor de deur staat. Dit verhoogt de veiligheid en het veiligheidsgevoel.
- 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.
- Gangen zijn minimaal 90 cm breed; bij voorkeur 120 cm. Aan het begin of aan het einde van de gang is een manoeuvreerruimte van 150 cm x 150 cm.

### **Hulpmiddelen ter verhoging van het comfort**

- Seniorenslot

Bij een seniorenslot zit het slot boven de handgreep, waardoor het beter zichtbaar is en waardoor bukken vermeden wordt.

- 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 enkel horen maar ook zien. Beide toestellen kunnen bediend worden met een draagbaar bedieningssysteem.

- Automatische deuropener

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 (bv. met een draagbare afstandsbediening, door middel van een klavier met code of door infraroodbediening).

## **2. TOILET**

---

Voor iedereen is het belangrijk om zelfstandig naar het toilet te kunnen gaan. Voor gebruikers met beperkingen is het aangewezen om een (tweede) toilet te voorzien op de badkamer, vermits de grotere ruimte meer mogelijkheden biedt voor het gebruik van hulpmiddelen en voor het inzetten van eventuele hulpverlening.

### **Algemene aandachtspunten**

- De toiletdeur draait best naar buiten toe open, waardoor er in de toiletruimte meer plaats ontstaat. Een naar buiten draaiende toiletdeur is ook positief voor de veiligheid: als je in de ruimte bv. valt, kan de deur steeds geopend worden, zodat je hulp kan krijgen.
- Muren moeten voldoende stevig zijn om handgrepen en beugels te bevestigen. Indien dit niet het geval is, kan je eventueel voor beugels met bijkomende steunpoten kiezen.
- 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.
- In functie van de hygiëne is het aangewezen dat er een kleine wastafel aanwezig is in de toiletruimte.

### **Hulpmiddelen ter verhoging van het comfort**

- Toiletverhoger

Toiletverhogers bestaan in verschillende uitvoeringen en hoogtes met als doel het gaan zitten en rechtstaan 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, dat ze de muren niet beschadigen en eenvoudig te installeren zijn. Deze beugels vereisen wel een glad oppervlak (bv. tegels).

## **3. BERGING - WASPLAATS**

---

Als je niet beschikt over voldoende bergruimte, zal je vlugger voorwerpen laten opstapelen of rondslingeren, met een groter risico om te struikelen tot gevolg. Het is dus belangrijk om genoeg bergruimte te hebben.

### **Algemene aandachtspunten**

- Gebruik stevige rekken om spullen te stapelen. Plaats de zware spullen onderaan.
- Om bukken te vermijden, plaats je de wasmachine en droogkast best 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 de vrije doorgang belemmeren.

## **4. KEUKEN**

---

Personen met beperkingen die zelfstandig keukenactiviteiten willen uitvoeren, hebben nood aan aangepast keukenmeubilair. Dit kan gaan over 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**

- Keukendeuren gaan bij voorkeur naar buiten toe open of zijn schuifdeuren om zo weinig mogelijk plaatsverlies te hebben in de keuken.
- De voorkeur gaat uit naar een keuken waarin je kan koken én eten, zodat alles onder handbereik is. Als dit niet mogelijk is, dient de circulatie naar de eetplaats makkelijk te kunnen verlopen.
- Voor en tussen het keukenmeubilair moet met het oog op gebruiksvriendelijkheid een draaicirkel van 150 cm gemaakt kunnen worden.
- Kies voor een slipvrije en onderhoudsvriendelijke vloerbedekking.
- het aanrecht is aaneensluitend. Een U- of L-vorm is het meest geschikt voor iedereen omdat de afstand tussen de verschillende werkvlakken in dat geval meestal kleiner is.
- Gemetselde sokkels kunnen best vermeden worden. Onderkasten staan liefst los van het bovenblad. Doordoor kan, indien nodig, relatief eenvoudig een onderrijdbare ruimte gecreëerd worden.
- Kastjes met schuifdeuren zijn aan te raden omdat deze deurtjes niet in de weg kunnen staan en minder gebruiksruimte vereisen.
- De kookplaat en de spoelbakken bevinden zich bij voorkeur op hetzelfde aanrecht, zodat potten en pannen verschoven kunnen worden (en niet noodzakelijk opgetild).
- Een keramische kookplaat is gemakkelijk in onderhoud en maakt schuiven met potten en pannen mogelijk.
- Aan minstens één zijde van het fornuis is er best een afzetvlak van minstens 30 cm breed, gemaakt uit hittebestendig materiaal. Dit vlak kan gebruikt worden om hete pannen op te plaatsen.
- De spoelbak is best uitgerust met een éénhendelmengkraan. Een thermostatische kraan voorkomt verbrandingsgevaar.

- De microgolf en de oven staan op een goede werkhoogte. De 'ideale werkhoogte' is een individueel gegeven, afhankelijk van de grootte en de mogelijkheden van de gebruikers.
- Een logische, praktische keukeninrichting zorgt ervoor dat bukken of hoog reiken niet nodig is. Zet veel gebruikte dingen onder handbereik (zware spullen best onderaan onder handbereik, zodat ze niet zo gemakkelijk vallen).
- Voorzie voldoende werkruimte. Zet overbodige spullen of weinig gebruikte toestellen aan de kant of in de kast.
- 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.

### **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 indien mogelijk een stevige trapladder in plaats van een kruk of stoel. Deze zijn steviger en bieden meer houvast.

- Kraan met uittrekbare handdouche

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

## **5. WOONKAMER**

---

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

### **Algemene aandachtspunten**

- De leefruimte ligt liefst dichtbij de keuken. Idealitair sluiten ze aan bij elkaar. Een open concept zorgt voor meer bewegingsruimte en voor een flexibele invulling.
- Deuren draaien best weg van de leefruimte.
- De inrichting van de woonkamer heeft een grote impact op de bewegingsruimte. Heb je meer ruimte nodig (bijvoorbeeld voor het gebruik van een looprekje of rolstoel), kan je best de woonkamer herinrichten, wat meubelen wegnemen of kleinere meubelen plaatsen.
- Vermijd meubilair op wieltjes. Deze zijn niet veilig om op te steunen.
- De vloerbekleding moet effen en voldoende stroef zijn. Losliggende tapijten worden best vermeden of tenminste 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 accentverlichting (verlichting gericht op specifieke plaatsen) te voorzien.

### **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 opstahulp ligt op de zitting van uw stoel en lijkt op een stevig kussen. Door het opsta-mechanisme kantelt de opstahulp automatisch naar voor, waardoor je zonder veel inspanning in en uit de stoel kan komen. De opstahulp is verplaatsbaar en past in verschillende soorten stoelen.

- Relaxzetel (eventueel met opstafunctie)

Een relaxzetel biedt optimaal zit- en ligcomfort.

Een relaxzetel met een bijkomende opstafunctie zorgt ervoor dat je gemakkelijk kan gaan zitten en terug rechtekomen. De zetel heeft een katapultfunctie waardoor je als het ware omhoog geduwd wordt. De meeste systemen zijn zowel handmatig als elektrisch te verstellen.

- Hoekbeschermers

Meubilair met scherpe hoeken kan uitgerust worden met hoekbeschermers, waardoor je je minder vlug pijn doet.

- Draadloze telefoon of GSM

Een GSM of draadloze telefoon is in principe overal in de woning bruikbaar. In geval van nood kan steeds iemand gecontacteerd worden.

- Personenalarmsysteem (PAS)

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.

- Kabelgoot

Met een kabelgoot kunnen kabels weggewerkt worden. Dit is niet enkel zinvol in functie van valgevaar maar geeft ook een nette indruk.

## **6. 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

- Het terras is vaak toegankelijk vanuit de leefruimte, door middel van een schuifraam. Het is aangewezen om dit schuifraam uit te voeren met een verzonken rail waardoor er geen drempel aanwezig is.
- Zorg voor een goede verlichting op uw terras.
- De vloer van het terras is best stroef en effen. Zorg voor een goed onderhoud om struikelgevaar te vermijden.
- Een verhoogd terras is best afgebakend met een stevige balustrade om valgevaar te vermijden.
- Een overdekt terras (met luifel of dak) geeft beschutting tegen zon en regen.
- Er is voldoende doorgangsruijme en er staan 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 is een hellend vlak nodig.
- Zorg voor goede verlichting op het pad en een stroeve antislipvloer.
- Zorg voor een goed onderhoud om struikelgevaar te vermijden.

### Hulpmiddelen ter verhoging van het comfort

- Drempelbrug

Met een drempelbrug kunnen kleine niveauverschillen overbrugd worden, zoals bv. de onderzijde van een schuifraam. Belangrijk is dat de drempelbrug in antislipmateriaal uitgevoerd wordt en niet te stijl is.

- Plantenbakken op werkhoojte

Plantenbakken op niveau besparen veel mensen onnodige rugpijn bij het tuinieren.

## **7. 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**

- Door de slaapkamer toegankelijk te maken vanuit de leefruimte, is het mogelijk om in zorgsituaties steeds een goed onderling contact te hebben met de hulpbehoevende persoon.
- De inrichting van de slaapkamer heeft een grote impact op je bewegingsruimte.  
Indien je meer ruimte nodig hebt, wijzig dan de inrichting van de slaapkamer, neem wat meubels weg of plaats 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 het bed of een personenalarmsysteem is zinvol in geval van nood.
- Tapijten zijn 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 de gangbare bedden. Dit vergemakkelijkt het in- en uitstappen. Als verzorging nodig is kan deze makkelijker verlopen: een goede werkhoogte spaart de rug van de verzorger.

- Elektrische lattenbodem

Een elektrisch verstelbare lattenbodem vergemakkelijkt het rechtekomen in bed. Het zorgt ook voor een zo comfortabel mogelijke lighouding.

- OPSTAHULP

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

## **8. BADKAMER**

---

De badkamer moet veilig en gebruiksvriendelijk zijn ingericht, waardoor ze bruikbaar blijft wanneer er eventueel nood is aan verzorging door een familielid of hulpverlener.

### **Algemene aandachtspunten**

## De Deur

- Er wordt best gekozen voor een buitendraaiende deur of een schuifdeur. Hierdoor is er geen verlies aan vloeroppervlakte en kan de deur steeds van in de aanpalende ruimte geopend worden, zodat je hulp kan krijgen indien nodig.
- De breedte van de muurwand naast de deurkruk bedraagt minstens 50 cm. Dit maakt het gemakkelijker voor personen met krukken, met een rollator of met een rolstoel om de deur te openen, aangezien de persoon zich naast de deur kan opstellen, zodat de deur kan openzwaaien zonder dat de persoon zich achteruit moet verplaatsen.
- De slaapkamer en de badkamer zijn liefst zo kort mogelijk bij elkaar gesitueerd, waarbij de route obstakelvrij en goed verlicht moet zijn. In deze situatie is de slaapkamer rechtstreeks verbonden met de badkamer door middel van een deur. Een schuifdeur neemt het minste plaats in.

## Muren en plafond

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

## Vloerafwerking

De hoge vochtigheidsgraad tijdens het baden of het douchen zorgt voor verneveling op de vloer. Omdat de vloer slipvrij moet zijn, is een volledige uitvoering van de badkamervloer in antislipmateriaal aangewezen.

## Verwarmingselement

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

## Verlichting

Het is belangrijk dat er voldoende verlichting is en dat de schakelaar op een handige en goed bereikbare plaats zit, zodat ze zowel in staande als in zittende houding bediend kan worden.

## Verluchting

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

## Sanitaire toestellen

De toestellen moeten stevig bevestigd worden om in geval van nood als steun te dienen.

## **Inrichting**

## Douche

- Een gebruiksvriendelijke douche wordt uitgevoerd zonder opstaande rand (drempelloos), dus op hetzelfde niveau als de badkamervloer. De douche kan uitgevoerd worden in tegelvloer of door gebruik te maken van een vlakke douchebak of douchegoot. Een doucheoppervlak van minimaal 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 doorgangsbreedte van minstens 85 cm beschikken. Een douche tussen twee muren kan, om indien nodig hulp te krijgen, alleen als de douche een vloeroppervlakte van minimaal 120 x 120 cm heeft.
- Door de douche te voorzien van een thermostatische mengkraan, sluit je verbrandingsgevaar uit, doordat de temperatuur van het water constant blijft.
- Vervang een vaste douchekop 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. 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 zich zover mogelijk achteraan bevindt.
- Door de bovenzijde van de wastafel te plaatsen op 80 cm is zowel staand als zittend gebruik mogelijk.
- Kies voor een éénhendelmengkraan. 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 en is voldoende hoog voor staand gebruik. Als je de spiegel op een kastje bevestigt, heb je (extra) bergruimte voor kleine spullen.
- De plaatsing van een kolomkastje naast de wastafel heeft als voordeel dat benodigheden steeds onder handbereik zijn.

## Toilet

- Een toilet in de badkamer biedt het 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 om een 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 er voldoende ruimte aanwezig is in de badkamer, kan het wenselijk zijn om naast een douche eveneens een ligbad te plaatsen. Een douche is echter veiliger en in veel gevallen comfortabeler dan een zit- of ligbad omdat een bad veel moeilijker is om in en uit te stappen. Kiest u toch voor een goed toegankelijk en bruikbaar bad, dan kunt u best rekening houden met de aanbevelingen die hieronder zijn opgenomen:
- De instaphoogte bedraagt best maximaal 50 cm. Aan één korte zijde is er liefst een afzetvlak 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.
- Indien het gebruik van een verrijdbare tillift nodig is, dient er een ruimte van 15 cm hoogte onder de volledige diepte van het bad (van voorzijde tot muur) open gelaten te 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 het bad stappen moeilijker maakt en omdat dit zeer rugbelastend is voor een hulpverlener.
- Het bad wordt best voorzien 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.

- Verrijdbare douche (-toilet) stoel

Als je (zeer) slecht te been bent, kan het gebruik van een verrijdbare douchestoel aangewezen zijn. Er zijn verschillende modellen, zoals stoelen met zwenkwieltjes, met een uitsparing in de zitting voor intieme hygiëne, enzovoort.

Een verrijdbare douchestoel kan alleen gebruikt worden als de badkamer uitgerust is met een vlakke douche.

- Vaste handgreep

Een handgreep of beugel biedt steun bij het staan en vergemakkelijkt het zitten en 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 met 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

Een wastafelbeugel dient om steun te bieden tijdens het staan aan de wastafel of bij het rechtekomen van een stoel. Er bestaan beugels voor rondom de wastafel of om ernaast te plaatsen.

- Kantelspiegel

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

## **HET TOILET**

- 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 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, dat ze de muren niet beschadigen en dat ze eenvoudig te installeren zijn. Deze beugels vereisen wel een glad oppervlak (zoals 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 hij goed aangedrukt wordt. Ook moet de mat goed onderhouden worden (bv. zeepresten verwijderen).

Een andere mogelijkheid is een antislipbad. Dit is een bad waarvan de bodem een reliëf vertoont (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 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. Deze hebben het 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).

- 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 gemakkelijk als je moeilijk kan gaan zitten op de badbodem en terug rechtekomen. Er zijn badzitjes met of zonder rugleuning te verkrijgen.

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 en rechtkomen 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. 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.

#### - Afzetvlak

Dit is een gemetselde muur aan de korte kant van het bad waarop je kan gaan zitten alvorens in het bad te glijden, om op te zitten bij het afdrogen of om badbenodigheden op te plaatsen.

## **9. ALGEMEEN**

---

### Niveaueverschillen

- Drempels zijn maximaal 2 cm en moeten, indien mogelijk, vermeden worden.
- Ter voorkoming van wateroverlast bij buitendeuren kunnen roosters aangebracht worden. Eventueel kan een luifel aangebracht worden.

### Deuren

- Om een goede toegankelijkheid te verzekeren hebben deuren een vrije doorgangsbreedte van minimum 85 cm.
- Een openingshoek van 90° is hierbij noodzakelijk. Dit haaks opengaan van de deuren wordt vaak belemmerd door o.a. radiatoren.
- Langs de slotzijde van de deur is een zijdelingse opstelruimte van 50 cm aanwezig. 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. Voor en achter de deur is een vlakke opstelruimte van 150 cm x 150 cm aanwezig, om het manoeuvreren voor iedereen te vergemakkelijken. Daarnaast is deze ruimte noodzakelijk voor een rolstoelgebruiker.
- Om veiligheidsredenen draaien deuren open van de drukste naar de rustigste kamer toe.
- Glazen deuren zonder kader worden beter zichtbaar als zij voorzien worden van een contrastmarkering op ooghoogte.
- Schuifdeuren vormen een goed alternatief voor draaideuren, voor zover ze eenvoudig te bedienen en lichtlopend zijn.
- Deuren worden best uitgerust met teruggebogen deurklinken. Deze zijn makkelijker te bedienen door mensen met een verminderde handfunctie en ze voorkomen dat je bijvoorbeeld met kleding achter de deurklink blijft hangen.

## Ramen

- Vensterbanken zijn best stevig verankerd.
- Schuiframen worden best 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, minstens 50 cm uit een inwendige hoek en van de 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 (rondslingerende verdeelkasten zorgen voor struikelgevaar).