





# Lang en veilig thuis blijven wonen



Publicatie van de werkgroep  
"Wonen op z'n Best"  
van SeniorenRaadBest





## **Lang en veilig thuis blijven wonen**

Uitgave van SeniorenRaadBest

werkgroep 'Wonen op z'n Best'

Auteur: Leo van Zeeland

Illustraties: Gerard Wienk

Redactie: John Peeters

© Werkgroep 'Wonen op z'n Best'

Telefoon: 0499 770110 (WBO)

E-mail: [wonenopzijnbest@seniorenraadbest.nl](mailto:wonenopzijnbest@seniorenraadbest.nl)

Website:

[seniorenraadbest.nl](http://seniorenraadbest.nl) > werkgroepen > wonen > Wonen op z'n Best



## Lang en veilig thuis blijven wonen

### Inleiding

Iedereen is zo vertrouwd met zijn eigen woning, dat het niet in je opkomt dat je er ooit een val zult maken waarvoor je naar het ziekenhuis moet. Toch overkomt dat in Nederland jaarlijks 102.000 mensen van 65 jaar en ouder, die bij de spoedeisende hulp behandeld moeten worden. Daarvan hebben er 69.700 een ernstig letsel en – geloof het of niet – zijn het 3.849 mensen die er aan overlijden; dat is 11 per dag..Alleen in Best overlijden er 20 mensen per jaar als gevolg van een val in eigen huis. Vooral mensen boven de 65 treft het. Want hoe ouder je wordt, hoe strammer; hoe zwakker je spieren en hoe trager je reactievermogen, hoe groter de kans op een val. Maar daar ligt het niet alleen aan. Veel ongelukken worden veroorzaakt door iets in het huis zelf, dat er niet had hoeven zijn. Alle reden om eens na te

gaan hoe je je eigen huis zo kunt inrichten of aanpassen dat de kans op een val aanzienlijk minder wordt.



In deze brochure nemen we u mee door uw woning, van onder naar boven, en gaan we bij alle vertrekken na wat hier de oorzaak kan zijn van een val. Door dit aan te pakken, kunt u het valrisico in uw huis aanzienlijk verminderen en daardoor is de kans groter dat u nog vele jaren veilig thuis blijven wonen.

### ■ Entree

Het begint al bij het trottoir voor uw woning. Vooral in de wintertijd en in de herfst kan dit ertoe leiden dat mensen uitglijden, struikelen en/of vallen. Veeg het trottoir dus als er sneeuw is gevallen en veeg de bladeren weg, die in de herfst door nattigheid van onder en boven of door hun groene aanslag voor gladheid kunnen zorgen. Het pad naar uw voordeur dient vlak verhard te zijn en voldoende breed voor mensen met een rolstoel of rollator – minimaal 1 meter.

Een goede buitenverlichting zorgt ervoor dat u en uw bezoek altijd zicht hebben op de entree. Zorgt u er ook voor dat uw huisnummer goed zichtbaar is vanuit de straatkant? Dus geen struiken ervoor laten groeien en 's avonds goed verlichten. Dat is belangrijk als u bij een noodgeval beroep moet doen op hulpdiensten. In dat geval is het handig de voordeur al open te zetten met een hal- of ganglamp aan.



### ■ Voordeur

Bij de voordeur is de drempel een potentieel struikelblok. Die mag eigenlijk niet hoger zijn dan 2 centimeter. Beter is helemaal geen drempel: dus (laten) weghalen als dat kan. Als dat niet kan, ga dan eens kijken naar verstelbare drempelhulpen. Buitenverlichting is ook sterk aan te bevelen om het sleutelgat makkelijk te kunnen vinden. Daarvoor bestaan er ook speciale 'ouderensloten', waarbij het sleutelgat niet onder maar boven de klink zit, zodat u het beter kunt zien. Nog makkelijker zijn moderne slotensystemen, waarbij u met uw mobiel de deur kunt openen. Dat is trouwens niet alleen handig als u zelf naar binnen moet, maar ook om de deur te openen voor uw bezoek. Om te weten wie er aanbellen kunt u een simpel spionnetje monteren, eventueel in combinatie met een videocamera.



### ■ Hal

Hebt u een rolstoel of rollator, of krijgt u bezoek van mensen die dit hebben, dan moet de voordeur natuurlijk breed genoeg zijn, maar er moet ook voldoende ruimte zijn in de hal. Zorg ervoor dat die niet te vol staat met allerlei mooie, maar onnodige zaken.

Als er post bij u bezorgd wordt, komt deze meestal op de deurmat. Om niet telkens te hoeven bukken kunt u een opvangbakje of tas achter de brievenbus (laten) monteren. En bij terugkomst van een vakantie kunt u niet meer struikelen over de berg post die is bezorgd.

### ■ Toilet

In veel huizen biedt de hal toegang tot het toilet, dat u en uw huisgenoten gebruiken een ook uw bezoek. Vooral in oudere huizen is dit een te kleine ruimte. Daar kunt u niet veel aan doen, maar zorg er in ieder geval voor dat er geen onnodige dingen in staan of hangen. Als het uw eigen huis is en u het gaat vernieuwen of verbouwen, zorg dan dat deze ruimte voldoende groot wordt.

De hoogte van de toiletpot is ook van belang. Het beste voor uw stoelgang is als u op de pot zit met uw benen in een hoek van 90 graden. Een verhoogd toilet gebruikt u dus alleen als het niet anders kan. Beter is een vaststaande krukje te gebruiken, zoals men dat bij een kind doet. Heel handig bij het opstaan van de wc zijn toiletbeugels, bevestigd tegen de muur van de toiletruimte, Zorg er ook voor dat u makkelijk bij de toiletrol kunt komen om te gebruiken.



### ■ Huiskamer

In de woonkamer verblijft u de meeste tijd van de dag. U moet zich makkelijk kunnen verplaatsen. Zet het dus niet te vol. En ruim de spullen op die u tijdelijk heeft nodig gehad. En er moet overal goede verlichting zijn. In de woonkamer wordt de kans op vallen of struikelen vooral bepaald door het aantal losliggende kleedjes, rondslingerende spullen op de grond, zoals schoenen, kledingstukken en speelgoed van de klein-



kinderen. Maar ook losliggende snoeren van apparaten als de stofzuiger, het strijkijzer, stalampen, de laptop en andere apparaten waarmee u en uw huisgenoten bezig zijn. Leid zoveel mogelijk snoeren langs de muren zodat er niet over gestruikeld kan worden. De stopcontacten kunnen zich het beste op een hoogte tussen 90 en 150 centimeter bevinden,

zodat u zich niet hoeft te bukken om te kunnen stofzuigen, lampen en andere apparaten aan te zetten.

### ■ Keuken

Het belangrijkste in uw keuken is, dat alles makkelijk bereikbaar is en dat u weinig hoeft te bukken. Koelkast en magnetron liefst op zichhoogte, De hogere kastjes moeten zich op stahoogte bevinden, zo laag dat u er geen trapje voor nodig hebt om er iets uit te halen of in te zetten. Trapjes in de keuken zijn uit den boze! Zo ook matjes. Over de vloer moet u niet kunnen uitglijden als er toevallig water, vet, suiker of slablaadjes op terecht zijn gekomen, Het is ook van belang dat er in de keuken voldoende ledverlichting is, zodat u goed kunt zien wat u doet en wat u klaarmaakt.



Voor het bereiden van uw warme maaltijden is de tijd aangebroken om goed na te denken over de energiebron. Dan is eigenlijk alles beter dan gas. Koken op een inductiekookplaat en elektrisch of keramisch koken is vaak veel makkelijker en comfortabeler dan u van tevoren had gedacht. Bovendien blijven senioren tegenwoordig steeds langer thuis wonen en dan worden ze bij het vorderen van de leeftijd vergeetachtig

ger, ook met gas, met brand- en ontploffingsgevaar als gevolg. Bij een noodzakelijke vervanging van het gasstel kiest tegenwoordig al meer dan de helft van de huishoudens voor deze nieuwe manier van koken. En wat u eerder in het gasfornuis klaar maakte, kan ook met de magnetron. Met de overgang van gas naar elektriciteit slaat u twee vliegen in een klap. Niet alleen werkt u mee aan de overgang van fossiele naar duurzame energie, maar ook draagt het bij aan de beperking van risico's in uw huis,

### ■ Berging of bijkeuken

De berging of bijkeuken is meestal maar een kleine of smalle ruimte, maar daarom nog niet altijd even veilig. Juist hier slingeren er wel eens spullen rond, liggen er dozen en wasmanden te wachten op een andere bestemming, steken er spullen uit rekken, staan er wel eens kastdeuren open, etcetera. Een ideale, rommelige plek om onderuit te gaan. Houdt deze ruimte dus zo netjes mogelijk en zorg ook vooral voor een goede verlichting overal..

### ■ Trap

De trap vormt het grootste valrisico van heel uw huis! Het is al voor heel wat mensen de veroorzaker geweest van ernstige valpartijen, soms zelf met dodelijke afloop. Allerlei dingen kunnen de oorzaak zijn van een uitglijer of val van de trap. Op de eerste plaats is dat uw schoeisel. Dat moet goed vastzittend schoeisel zijn, Ga dus liever niet op sloffen, pantoffels of instappers de trap op of af. Er is ook minder kans om te vallen als er twee trapleuningen zijn: aan elke kant een. Voorts moet u op de trap de treden goed kunnen zien, dus goed licht. Het beste is een ledverlichtingsstrip onder elke trede en eventueel ook langs de leuningen. Hebt u een traploper, dan mogen er uiteraard geen loszittende rails zijn. Bij houten treden is het verstandig deze te voorzien van veiligheidstrips.



Sommige mensen, misschien ook een van uw medebewoners, leggen vaker spullen op een van de traptrades, om die later weer mee te nemen als ze echt naar boven gaan. Een slechte gewoonte. Want op veel plaatsen heeft dit al geleid tot ernstige ongelukken, bij het naar beneden de trap aflopen, vooral als u ook nog iets in de hand hebt, bijvoorbeeld een wasmand die u het zicht op de treden beneden u ontnemt.

Hebt u echt moeite met de trap op- en aflopen, dan is een traplift de oplossing. Die is niet goedkoop, maar ook tweedehands verkrijgbaar. Via een gesprek in Bestwijzer met een Wmo-ambtenaar kunt u te weten komen of dit voor u vergoed kan worden. Of hij kan u vooruit helpen met advies.

## ■ Slaapkamer



Veilig en comfortabel slapen houdt onder meer in dat de slaapkamer voldoende ruimte biedt, zodat u makkelijk in en uit bed stapt. Rondom uw bed moet er niet alleen voldoende ruimte zijn voor uzelf, maar ook voor een verzorger, mocht u onverhoopt hulp aan bed nodig hebben. Uw bed moet natuurlijk hoog genoeg zijn om er makkelijk op te gaan zitten,

liggen en weer op te staan. Er zijn verschillende hulpmiddelen om uw bed te verhogen. De zogenaamde seniorbedden zijn tweepersoonsbedden die makkelijk deelbaar zijn, wat belangrijk is bij het opmaken en schoonmaken. De comfortabele elektrische bedden zijn tevens in hoogte verstelbaar, zowel bij het hoofdeind als aan het voeteneind. Om makkelijk uit bed rechtop te komen zijn er de beddepapegaai of bedgalg aan de muur, plafond of voet van het bed. En bedbeugels en bedsteunen om in en uit bed te stappen. Eigenlijk mag ook een (mobiele) telefoon op de slaapkamer niet ontbreken.

Heel belangrijk is om 's nachts zonder risico een bezoek aan het toilet te kunnen brengen. Een toilet op de etage waarop u slaapt is daarvoor eigenlijk onontbeerlijk. Alternatief is een zogenaamde plasstoel op de slaapkamer. Ga nooit gehaast te werk! Het is donker en men is door de slaap wat versuft en stijfjes. Het is dus zaak om voor voldoende verlichting te zorgen. Handig is de Ledwalk, een vloerverlichting die gebruik maakt van bewegingssensoren en daardoor voor voldoende licht zorgt bij het uit bed stappen.

## ■ Badkamer

De badkamer is dé kamer in huis met een aanzienlijk verhoogd valrisico. Dat is niet verwonderlijk. water, zeep en blote voeten. zijn dé ingrediënten om makkelijk uit te gaan glijden en vallen. Gelukkig kunt u zich daartegen wapenen! Een douche zorgt voor een sterke afname van het valrisico. Bij het instappen in een bad sta je immers op een moment op één been, waarbij de ondergrond ook nog eens verandert van een droge kamervloer naar een natte badvloer met sop. Tegenwoordig zijn er wel baden met een instapdeurtje en met badsteunen en triangel, waardoor je veilig in bad kunt gaan. Belangrijk is de tegelvloer. Daar moet een antislipcoating op aangebracht worden. Wanneer die coating na veelvuldig reinigen gaat sluiten is er een anti-slipbehandeling nodig. Verder zijn er antislipmatten in alle maten en met zuignapjes verkrijgbaar. En zorg



ervoor dat er in de badkamer zo weinig mogelijk obstakels zijn. Bij de inloepdouche is een vast stoeltje een handig hulpmiddel. De zijarmondesteuning zorgt ervoor dat men weer makkelijk over-eind kan komen. Wel kan een los stoeltje gaan schuiven, zodat het evenwicht verloren kan raken. Met aan twee kanten beugels in de inloepdouche kan er weinig gebeuren. Neem het liefst een douche die groter is dan 90x90 cm douche, als daar tenminste ruimte voor is. Dan kan er indien nodig ook een hulp bij.

In de badkamer bevindt zich ook vaak het tweede toilet in huis. Hiervoor geldt hetzelfde als het toilet beneden. Liever geen toiletverhoging maar een krukje onder de voeten. Opklapbare armsteunen aan weerszijden helpen bij het opstaan. Extra comfortabel zijn de toiletten met een reinigingssysteem, een waterstraal en een föhn.

## ■ Zolder

Waar moeten we al onze spullen laten als er geen zolder zou zijn? Van tijd tot tijd eens nagaan op u die spullen allemaal nog nodig hebt is geen slechte gewoonte en de beste adviseurs zijn uw eigen kinderen. Opgeruimd staat netjes heeft als gevolg dat u meer ruimte krijgt en minder kunt vallen.

Het grootste gevaar van de zolder schuilt in de trap ernaartoe. Vaak is dat een inklapbare en steile vlizotrap, waarop voor ouderen grote voorzichtigheid geboden is. Vervanging door een veilige vaste trap met een trapleuning aan beide kanten en voorzien van veiligheidsstrips. is dan ook een prima idee.



## ■ Domotica

.De laatste tijd wordt veel gepraat over domotica. Daaronder verstaat men automatisering met betrekking tot alarmering, signalering en beveiliging. Te denken valt aan een automatische deurvergrendeling, automatische verlichting, en automatische verwarming, een centraal stofzuigersysteem, gordijnenbediening en personenalarmering. Dat alles kunt u tegenwoordig regelen via internet, wifi en/of smartphone. Zo kunt veiliger en comfortabeler nog vele jaren in uw eigen huis blijven wonen.



### ■ Meest voorkomende redenen van een val

Van alle valincidenten in Nederland wordt bijgehouden wat daarvan de oorzaak is geweest, Hier volgt een lijst van de meest voorkomende redenen van een val: en de remedie daartegen

- struikelen over losliggende kledjes, snoeren etc. > opruimen
- uitglijden in bad of douche > droge vloer, badbeugels, douchekruk
- val van de trap > 2<sup>e</sup> trapleuning, veiligheidstrips, goed schoeisel, goed licht
- val over drempels in huis > laat drempels weghalen
- val uit een bed > zorg voor goede nachtverlichting
- val vanaf een stoel waarop men stond > gebruik een trapje

### ■ Meer bewegen



Even belangrijker, en misschien nóg belangrijker om het risico op vallen te verkleinen is het om meer te bewegen. Niet alleen blijft u met getrainde spieren beter in balans en hebt u minder kans om te vallen, maar ook zult u bij een mogelijk valincident de klap beter kunnen opvangen. Meer bewegen betekent: minstens een halve uur per dag besteed aan bewegen – in welke vorm dan ook. Het is goed voor de bloeddorstrooming, en dus voor het hart, de spieren, de longen en

eigenlijk alle organen. Natuurlijk kunt u op eigen gelegenheid meer gaan bewegen, in huis, in de tuin, in fitnesscentra, maar nog plezieriger is het vaak om het samen met anderen te doen. Bij de seniorenverenigingen KBO en PVGE in Best kunt u kiezen uit allerlei groepen en clubs om wekelijks te bewegen, zoals gymnastiek, yoga, line dancing, nordic walking, nordic fitness, jeu de boules, wandelen, fietsen en dansavonden.



Best heeft ook een zogenaamde Kwiekroute, uitgestippeld, aangegeven door tegels op de trottoirs. Hij start bij het Diagnostisch dagcentrum aan de Molenstraat en gaat door rustige straten en groene gebieden, U doet onderweg allerlei eenvoudige bewegingsoefeningen, vaak gebruik makend van het aanwezige 'straatmeubilair'. U wordt er vast kwieker van.

### ■ Voeding en medicijnen

Ook dat wat u eet en dat wat u slikt, in van invloed op uw het risico dat u hebt om te vallen. Zo heeft onderzoek van de stichting Veiligheid.nl aangetoond, dat ondervoeding een risicofactor is. Eet dus niet te veel maar ook vooral niet te weinig. Er is ook een lijst met potentiële valrisico's van bepaalde medicijnen. U kunt hiervoor ook navraag doen bij uw huisarts en apotheker.



### ■ Cursus Blijf in Balans van ThOM-B

Verschillende keren per jaar wordt in Bestwijzer de professionele cursus Blijf in Balans gegeven, Het is speciaal voor 60-plussers die meer moeite krijgen met lopen en/of evenwicht. De cursus combineert bewustwording van valrisico's, ontspannings- en balansoefeningen met fitnessstraining, voedingsadviezen, en u krijgt thuisopdrachten. Met het cursusboek kunt u de oefeningen thuis blijven doen.



De cursus wordt gegeven door ThOM-B (Thuis Onbezorgd Mobiel Best), een lokale samenwerkingsvorm van WBO, Senioren-RaadBest, Ergotherapie Best-Oirschot, Oefentherapie Cesar Best-Oirschot, Voeding en Dieet Best en het Summa College, financieel gesteund door de gemeente Best. Informatie hierover vindt u op [www.seniorenraadbest.nl](http://www.seniorenraadbest.nl) > Projecten > ThOM-B

### ■ Woonscan door "Wonen op z'n Best"

Om het valrisico in uw eigen huis te minimaliseren biedt de werkgroep "Wonen op z'n Best" van de Senioren-RaadBest u een gratis huistest of woonscan aan. Iedereen kan het aanvragen. Een goed opgeleide woonconsulent komt naar u toe om samen met u de woning grondig te inspecteren, te weten alle hierboven genoemde zaken. Daarna krijgt u een lijst met tips en adviezen wat u zelf allemaal kunt doen of kunt uitbesteden om uw woning veiliger te maken. Een gratis woonscan, kunt u aanvragen bij Wonen op z'n Best. Bel tel. 06-51360418 of stuur een e-mail naar [info@wonenopzijnbest.nl](mailto:info@wonenopzijnbest.nl).



Wilt u al eerder meer weten, doe dan de digitale woonscan op de website [www.wonenopzijnbest.nl](http://www.wonenopzijnbest.nl) > Werkgroepen > Wonen > Wonen op z'n Best. U beantwoordt 26 vragen en vult de overige gegevens in, Daarna krijgt u meteen het resultaat inclusief advies per e-mail of per brief thuisgestuurd – of u kunt het resultaat direct zelf uitprinten

### ■ Vergoeding woningaanpassingen door de gemeente (Wmo)

Hebt u vanwege lichamelijke beperkingen problemen bij het normaal gebruik van uw woning, dan kunt u bij de gemeente via de Wmo een 'woonvoorziening' aanvragen, Dit wordt ook wel het 'opplussen' van een woning genoemd. Het kan zowel voor een koop- als een huurwoning. De meeste mensen laten badkamer en toilet aanpassen en drempels weghalen. Soms is een traplift nodig, bredere deuropeningen, een seniorenslot of een beeldzorgaansluiting.



Niet vergoed wordt wat men 'gebruikelijke zorg' noemt, zoals wandbeugels of toiletverhoging. Als in een gesprek met een Wmo-klantmanager blijkt dat u voor een 'woonvoorziening' in aanmerking komt, kunt u kiezen uit levering in natura of een pgb. U betaalt wel altijd een eigen Wmo-bijdrage, Meer Informatie? Bel 0499-770100 Bestwijzer en vraag de brochure 'Ondersteuning bij zelfstandig leven en wonen'

#### ■ Woningaanpassing huurwoning – opplusvoorzieningen

Als huurder van een huurhuis kunt u bij uw woningverhuurder een aanvraag indienen voor aanpassingen van uw huurwoning. U kunt de woning van binnen schilderen, behangen en stofferen zoals u zelf wilt, maar ook een mooiere badkamer, serre of extra toilet aanleggen. Niet alle woningcoöperaties staan dit toe. De belangrijkste in Best, 'thuis en Woonbedrijf' doen dit wel. Het aanvraagformulier vindt u op hun website.

Bent u ouder dan 55 en hebt u een medische indicatie, dan kunt u gratis gebruik maken van 'opplusvoorzieningen' om langer zelfstandig te kunnen blijven wonen. Deze omvatten: een extra trapleuning, seniorenslot aan de voordeur, opklapbaar douchezitje, wandbeugels en anti-slipvloer in toilet en/of doucheruimte, verhoogde toiletspot en een overbruggingsdrempel bij de buitendeur. Deze voorzieningen zijn gratis tot max. € 1.670,- per woning (2019). U moet de gewenste opplusvoorziening aanvragen bij uw woningverhuurder via een aanvraagformulier op diens website. Een aannemer komt dan kijken of de aangevraagde voorzieningen uitgevoerd kunnen worden. Als de aanvraag wordt goedgekeurd, krijgt de aannemer de opdracht om het in overleg met de huurder te gaan uitvoeren. En wat als uw verhuurder geen opplusvoorzieningen aanbiedt of als een aanvraag wordt afgekeurd? Dan kunt u de gewenste aanpassing aanvragen bij de gemeente via de Wmo. De verhuurder moet bij de bespreking aanwezig zijn, maar hoeft niet met de gevraagde woningaanpassing in te stemmen. Informatie over 'thuis': tel. 040-2499999 en website [www.mijn-thuis.nl](http://www.mijn-thuis.nl) En over Woonbedrijf: tel. 040-2434343 en website [www.woonbedrijf.com](http://www.woonbedrijf.com)



#### ■ Blijverslening / Verzilverlening – woningaanpassing eigen woning

Als woningeigenaar kunt u uw woning aanpassen zoals u wilt. Bent u lichamelijk beperkt, dan kunt u het geld hiervoor gedeeltelijk verkrijgen via de Wmo. Behalve een hypotheek bij de bank kunt u ook gebruik maken van een Blijverslening of Verzilverlening, beide in het leven geroepen door SVN (Stimuleringsfonds Volkshuisvesting). Voor beide regelingen moet u bij de gemeente zijn.

De gemeente Best heeft echter nog niet beslist of zij hun inwoners dit wil aanbieden..



> De Blijverslening is een persoonlijke lening of hypotheek met meer gunstige voorwaarden dan die van de bank. Het geld komt in een bouwdepot waaruit de aannemer wordt betaald. Men moet wel kredietwaardig zijn, wat de SVN checkt.  
> Bij de Verzilverlening kan met tot 80% van de WOZ-waarde lenen, waarvoor geen rente betaald hoeft te worden. Die wordt, net als de afsluitkosten, bij de lening bijgeschreven, zodat het bestaande inkomen gewoon besteedbaar blijft. De rente is uitzonderlijk laag en staat voor 40 jaar vast. Voor eigen rekening komt alleen de hypotheekverhoging bij de notaris. Voor meer informatie, bel 088-2539400 of mail naar [info@svn.nl](mailto:info@svn.nl), Zie ook [www.svn.nl/particulieren/lening](http://www.svn.nl/particulieren/lening)

*Best, 2 april 2019*

*Namens werkgroep "Wonen op z'n Best"  
van de seniorenraad in Best'*

*Leo van Zeeland*