

# WONINGAANPASSINGEN

## LEVENSLOOPBESTENDIGE WONING

### WAAROM AANPASSINGEN?

Als ergotherapeuten helpen wij u zo lang mogelijk zelfstandig te wonen, bijvoorbeeld door woningaanpassingen. Zo wordt er gewerkt aan een veilige, levensloopbestendige woning. Dit vermindert onder andere valrisico's. Met eenvoudige tips kunt u al werken aan een toekomstbestendige woning. In deze flyer vindt u per ruimte adviezen om mee aan de slag te gaan.



### OPRIT/TUIN

De volgende punten zijn bij de oprit en tuin van belang:

- Brede vlakke paden: hierdoor is er voldoende ruimte om bij de voordeur te komen.
- Vermijd grind: los grind vergroot valgevaar en bemoeilijkt lopen.
- Verhoogde plantenbakken: deze voorkomen overmatig bukken.

### HAL

Let in de hal op het volgende:

- Drempelloze ingang: dit verkleint valgevaar bij het betreden van de woning.
- Een drempelhelp: dit kan helpen bij het veilig over een drempel lopen.
- Verlichting: goede lampen zorgt voor minder valgevaar.

### WOONKAMER

In de woonkamer kunt u aan de volgende punten denken om de ruimte zo veilig mogelijk te maken:

- Ruime doorgangen: door ruimte te creëren kunt u ook met een eventueel hulpmiddel door de kamer.
- Sta-op-stoel: hierdoor wordt het opstaan gemakkelijker.
- Vloerkleden vermijden: een kleed verhoogt het valgevaar. Het wordt geadviseerd deze te verwijderen.
- Losse kabels wegwerken: kabels verspreid door de woning zorgen voor verhoogd valgevaar.

## KEUKEN

In de keuken worden de volgende aanpassingen geadviseerd:

- Apparatuur en benodigdheden op de goede hoogte: hierbij voorkomt u overmatig bukken en strekken.
- Verlichting: dit helpt u veiliger te handelen, ook in het donker.
- Stoelen zonder wieltjes: deze kunnen tijdens het zitten of opstaan onder u vandaan schuiven.
- Stoelen met armluning: een leuning maakt het opstaan eenvoudiger.

## TOILET

Bij het toilet is het volgende mogelijk qua aanpassingen:

- Beugel: een wandbeugel bij het toilet kan het opstaan vereenvoudigen.
- Verhoogd toilet: deze aanpassing maakt het opstaan makkelijker.

## TRAP

Bij een eventuele trap is het volgende mogelijk:

- Leuning: een extra leuning zorgt voor extra veiligheid.

## DOUCHE

In de doucheruimte zijn de volgende aanpassingen mogelijk:

- Inloopdouche: dit vermindert het valgevaar, want er hoeft geen hoge overstap gemaakt worden.
- Beugels: dit kan in de doucheruimte extra steun bieden.
- Douchestoel: dit zorgt voor een zitplaats tijdens het douchen. Ook wordt het wassen van het onderlichaam eenvoudiger.
- Antislipvloer: dit zorgt voor extra grip op de vloer.

## SLAAPKAMER

In de slaapkamer is het volgende mogelijk:

- Hoog bed: een hoger bed maakt het opstaan eenvoudiger.
- Verlichting (evt. op sensor): dit kan 's nachts van belang zijn om valgevaar te voorkomen.
- Ruime doorgang: hierdoor is het beter mogelijk om met een hulpmiddel door de kamer te bewegen.

### VOOR PERSOONSGEBONDEN ADVIES NEEM CONTACT MET ONS OP

Ergotherapie Heerde  
Brinklaan 15 - 8181 EA Heerde  
☎ 0578-696363  
✉ info@fysioheerde.nl



**Ergotherapie**  
Fysiotherapeutisch  
Centrum Heerde