

Niet meer bukken voor de post

Heeft u een brievenbus, dan zal deze geplaatst op zo'n 85 centimeter hoogte het meeste gemak bieden. Wilt u niet steeds hoeven te bukken om de post te pakken? Dan is een postopvang er iets voor u.

Vloer

Een antislipvloer is geen overbodige luxe, zeker omdat natte schoenen en lekkende kleding voor extra glijgevaar kunnen zorgen. Verder moet er in de hal zo'n 120 centimeter vrije vloerruimte vóór de deuren en de trap zijn. En natuurlijk wilt u ook nog ruimte overhouden voor kinderwagen, boodschappentas of rollator. Zo kan het handig zijn om, net als bij het toilet, bij de voordeur ruimte vrij te maken voor een vaste opstelplek voor rollator of rolstoel. Naast de kapstok kunnen een schoenenberging en paraplubak ook in de hal passen, zolang ze maar niet in de weg staan.

Trap

Statistieken laten zien dat trappen voor veel ongelukken zorgen. Neem daarom geen enkel risico en zorg om te beginnen voor goede verlichting. De bekleding van de treden moet stroef en slipvrij zijn en door en door vastzitten. Afgesloten ruimten tussen de treden

maken de trap ook veiliger. Voor een trap geldt 90 centimeter als veilige breedte.

Twee trapeuningen

Aan beide zijden van de trap horen stevige leuning waaraan je gemakkelijk vasthoudt. De leuning zijn bij voorkeur rond en beginnen en eindigen gelijk met de trap. Ze zitten minstens 5 centimeter van de muur, zodat handen er goed omheen kunnen. Aanbevolen hoogte van de leuning: ongeveer 90 centimeter. Een rechttoe, rechtaan trap is het veiligst. Als dit niet kan, laat dan bij voorkeur een trap met één kwartdraai (eventueel met bordes) plaatsen.



Kijk snel op www.langzultuwonen.nl

Wilt u meer informatie?

Heeft u vragen over mogelijke aanpassingen binnen of buiten aan uw huis? Wilt u meer weten over de hier genoemde tips? Kijk op www.langzultuwonen.nl. U vindt daar ook de contactgegevens van uw gemeente.

Laat u ook inspireren door onze andere folders:

- Tips voor uw woonkamer
- Tips voor uw keuken
- Tips voor uw badkamer en toilet
- Tips voor veilig en comfortabel wonen
- Tips voor wonen met dementie.

Folders kunt u aanvragen via www.langzultuwonen.nl

Lang zult u wonen stimuleert bewoners om hun huis aan te passen, zodat zij er langer kunnen blijven wonen.



Lang zult u wonen
Postbus 489, 7500 AL Enschede
info@langzultuwonen.nl
www.langzultuwonen.nl

Tips voor uw hal

Voor meer comfort en veiligheid



“Wij hebben nu een lekker ruime, veilige hal. En ook nog gezelliger dan de vorige.”

Kijk snel voor meer informatie op:
www.langzultuwonen.nl

“De trap is nu veel veiliger ...”



“Een nieuwe voordeur die al 50 jaar oud is ...”

Voor meer comfort en veiligheid

Jan en Margreet Nijboer kochten hun huis zo'n zeven jaar geleden. “We waren er meteen verliefd op,” vertelt Margreet, “de ligging, hoe het huis er van buiten uitzag, die prachtige woonkamer met glas-in-lood schuifdeuren, de warme keuken, de ruime kamers boven, álles klopte.” “Maar liefde maakt een beetje blind,” legt Jan uit, “zo vonden we de hal mooi, maar wel ietwat klein. Toen Margreets zus Wilma in een rolstoel terecht kwam, moest ze zich met veel moeite door ons halletje wurmen. Tijd voor verandering. We hebben één muur laten verplaatsen, er is een nieuwe trap gekomen, een nieuwe vloer en een nieuwe voordeur. Alleen maar zo veel mogelijk in stijl met de rest van het huis. De voordeur is bijvoorbeeld al meer dan 50 jaar oud. Die komt uit een huis dat weg moest.”

halverlichting werkt op een tijdklok en de nieuwe trap is veel veiliger, zonder roetjes die los kunnen raken. Ik heb daardoor ooit mijn enkel verstuikt. Dat kan nu niet meer. We gaan binnenkort ook de badkamer veiliger en comfortabeler maken. Want we willen hier nog lang blijven wonen, óók als we misschien wat moeilijker uit de voeten kunnen.”

Dagelijks komt u heel wat keren in de hal. Bij thuiskomen en weggaan, post ophalen en als bezoek komt en weer weggaat. Alle reden dus om te zorgen dat ook deze ruimte comfortabel is ingericht en er warm en uitnodigend uitziet. Op veel punten kan daar wat aan gedaan worden, met kleinere en grotere ingrepen. Kijkt u maar eens.

Voordeur

De voordeur moet minimaal 90° naar binnen kunnen draaien ('helemaal open'), zodat u ook met een goed gevulde boodschappentas gemakkelijk naar binnen kunt. Ook voor rolstoelgebruikers is dit een noodzaak. Het is handig om een deurbel met instelbare geluidssterkte te kiezen. Of eentje met lichtsignaal. Als u minder goed hoort, ziet u dat er gebeld wordt. Ook voor wie regelmatig met de hoofdtelefoon op naar muziek luistert, kan zo'n 'knipperbel' een goed idee zijn. Met een intercom met videoverbinding kunt u, zonder de deur te openen, zien en horen wie er voor de deur staat. Tot slot mag goede buitenverlichting niet ontbreken.

Jan en Margreet hebben hun hal aangepakt:

- nieuwe antislipvloer
- nieuwe trap met veiliger treden en aan beide zijden leuning
- groter vloeroppervlak, met manoeuvreerruimte voor rolstoel
- nieuwe oude deur (uit zeventig jaar oud slooppand)
- buitenverlichting (voordeur) met bewegingssensor
- automatische deursluiting met afstandsbediening

Margreet: “De nieuwe hal is ruimer, comfortabeler en veiliger. Op de deur zit nu een automatisch slot met afstandsbediening, de vloer van de hal is antislip, de



1. Voordeur met intercom en videoverbinding

zodat u ziet en hoort wie er voor de deur staat.

2. Deurbel met versterkt geluid naar keuze met lichtsignaal.

3. Stroeve mat

liefst verzonken in de vloer.

4. Postopvanger

direct onder de brievenklep: niet meer bukken voor de post.

5. De kapstok

mag geen gevaarlijke sta-in-de-weg zijn.

6. Rechte trap

liever geen doordraaiende spiltrap.

Haltip

Maak voor de verlichting in de hal gebruik van een tijdklok of kies voor verlichting die op beweging reageert. Bij het naar bed gaan en opstaan kunt u dan altijd door een automatisch verlichte hal naar beneden en naar boven. Ook bij uitgaan en thuiskomen zorgt dat voor gemak en veiligheid. Voor de buitenverlichting (voordeur!) kunt u ook denken aan verlichting die op beweging reageert.

Inspiratie opdoen? Zien hoe anderen het hebben gedaan?

Op www.langzultuwonen.nl staan diverse filmpjes over verbouwingen en kleinere aanpassingen van het huis. Mensen vertellen er over hun keuzes en ervaringen. Ook krijgt u informatie over producten en hulpmiddelen.