

Checklist

voor de ontwikkeling van woningen met toekomstwaarde bij het ouder worden.

Een advies van:



Adviescommissie Wonen
(VAC) Smalingerland

in samenwerking met



S W T S
Stichting Werkgroep Toegankelijkheid Smalingerland



Inleiding

Wie is oud?

Wanneer ben je oud?

Wanneer heb je meer behoefte aan een aantal praktische zaken in en rondom je woning?

Moeten we het begrip “seniorenwoning” nog wel toepassen?

Kunnen we het hebben over levensloopbestendige woningen of ...

is levensloopgeschikte woningen beter?

Of noemen we het gewoon woningen met toekomstwaarde?

Omdat wij in de praktijk nog wel eens wat **on**praktische zaken tegen komen, menen wij er goed aan te doen om een aantal aandachtspunten op een rijtje te zetten.

Het aantal 55-plussers is inmiddels gestegen tot boven de vier miljoen.

Twee miljoen daarvan heeft te maken met lichte/matige/ernstige beperkingen.

Één miljoen daarvan maakt gebruik van (thuis)zorg.

Ongeveer 680.000 ouderen hebben matige tot ernstige beperkingen en ongeveer 270.000

ouderen wonen met hun beperkingen in een niet toegankelijke woning.

Toch willen velen (vooral vanaf 75 jaar) niet meer verhuizen.

Onderzoek heeft uitgewezen dat ruim 5 miljoen woningen minder of geheel niet geschikt zijn voor ouderen, hetgeen betekent dat er iets aan hun (bestaande) woning aangepast zal moeten worden willen zij kunnen blijven wonen op dezelfde locatie.

Nieuw te bouwen woningen hebben slechts toekomstwaarde als bij de ontwikkeling daarvan ingespeeld wordt op de verandering van het leeftijdsgebonden gedrag van mensen.

Wij willen met deze lijst van aandachtspunten met name de woningcorporaties in Smallingerland handvatten aanreiken bij het ontwerpen van nieuwe woningen en de renovatie van bestaande woningen. Maar ook voor de gemeente, de MOS, zorgcentra, projectontwikkelaars en architecten is het een goede leidraad.

Sommige van de genoemde voorzieningen zijn misschien niet in eerste instantie direct nodig, zoals bijv. de beugels in de badkamer, het aanrecht waaraan je zittend kunt werken of een met sensoren verlichte looproute naar het toilet. Wel zien wij graag dat er bij de bouw of renovatie van de woning dingen voorbereid worden zodat de voorzieningen later redelijk eenvoudig kunnen worden gerealiseerd.

Adviescommissie Wonen (VAC) Smallingerland

Senioren Advies Raad (SAR)

St. Werkgroep Toegankelijkheid Smallingerland (SWTS)

Drachten, najaar 2008

1. Algemeen

1. het meest gewenste aantal kamers is vijf (5), nl.: woonkamer, keuken, slaapkamer, hobby/werkruimte en een logeerkamer (= uitkomst enquête)
2. hou rekening met een vluchtplan, bijv. bij brand; hiertoe moeten er op de verdieping ruime openslaande ramen zijn
3. de bedieningshendels van ramen moet binnen handbereik zijn, tussen 0,90 en 1,50 m hoogte; hou hierbij rekening met het feit dat oudere mensen kleiner worden; het mag niet zo zijn dat ze op een krukje moeten gaan staan om een raam te kunnen openen
4. zowel op de begane grond als de verdieping verdienen draaikiëpramen de voorkeur
5. flexibele wanden geeft de mogelijkheid tot indelingsvarianten
6. bij het ontwerp ruimte reserveren voor een toekomstige woonhuislift
7. plaats wandcontactdozen (wcd's) niet bij de plinten maar op heuphoogte, zodat men niet hoeft te bukken
8. plaatsing van rookmelders gaat volgens het bouwbesluit, maar plaats ze niet te hoog: men moet er op een veilige manier bij kunnen i.v.m. het vernieuwen van batterijen of bij storingsgepiep dat men niet zelf kan doen beëindigen omdat de apparatuur te hoog zit, is zeer hinderlijk en voor ouderen betekent het dat ze op een trapje moeten gaan staan en dat betekent kans op vallen)
9. pas heldere kleuren toe en helderheidscontrasten
10. deurknoppen moeten qua kleur duidelijk contrasteren met de kleur van de deur
11. geen drempels in de woning
12. schuifdeuren toepassen kan ruimteverlies voorkomen
13. deurdrangers zijn voor ouderen meestal te zwaar, dus niet toepassen
14. geen glas/kozijnen tot aan de vloer; dit is te bewerkelijk bij het onderhoud
15. zoveel mogelijk daglicht in de woning; grote ramen geven veel lichtinval
16. leidingen en knoppen voor personenalarmering aanbrengen in woonkamer-keuken, slaapkamer, badkamer en toilet
17. eventuele zonwering moet van binnenuit te bedienen zijn
18. luchtroosters moeten met een spanjolet of touwtjes bedienbaar zijn omdat ze meestal te hoog zitten om met de hand te bedienen
19. bij elektrische schakelaars moet de aan/uitstand goed herkenbaar zijn
20. de meterkast moet voldoende ruim zijn om latere toepassingen van domotica te kunnen verwerken
21. op plaatsen waar een computer wordt gebruikt of elektrische hulpmiddelen bij het bed, moeten geaarde wandcontactdozen toegepast worden

2. Buitenshuis

1. zorg dat het huisnummer (ook in het donker) duidelijk en goed zichtbaar is, bijv. door een reflecterend nummer; dit kan in noodsituaties erg belangrijk zijn
2. vóór en achter het huis hoort een buitenlamp met bewegingsmelder
3. een ruime parkeerplaats van 3,5 bij 5 m is gewenst: voor gebruik van rollators en looprekken is meer ruimte nodig bij de auto
4. zorg bij de stoepranden voor een kleine "afrit" voor rollators, rolstoelen en scootmobielen; voor het gebruik van kinderwagen en fiets is dit ook heel praktisch
5. het toegangspad tot de voordeur moet minimaal 3 tegels breed (dus ongeveer 90 cm) zijn en tegels met een ruw oppervlak toepassen
6. voor een hoogteverschil tussen pad en voordeur van 2 cm tot 1 m is een hellingbaan nodig (maar niet van hout i.v.m. gladheid) en dus geen stoepje met verhoging bij de voordeur
7. de vuilniscontainers niet in de geurzone van een terras situeren en uit het zicht achter haag of muurtje
8. een rij tegels vóór de ramen bij achter- en voorgevel is praktisch met het oog op het reinigen van de ramen

3. Gang, hal, overloop

1. de deurbel moet overal in huis en op buitenterras hoorbaar zijn en het volume moet instelbaar zijn
2. bij de voordeur een intercom met visuele en spraaksignalering
3. een deurbel met lichtsignalering is heel praktisch voor wie slechthorend is (wordt)
4. het sleutelgat boven de deurknop plaatsen maakt het beter zichtbaar
5. aan de binnenkant van de voordeur een goed handvat of knop
6. brievenbus op 1.10 m hoogte
7. achter de brievenbus een opvangbak voor de post
8. de gang moet breed genoeg zijn voor een rolstoel (minimale draaicirkel is 1.50 m)
9. de gang moet ruim genoeg zijn voor de stalling van de rollator e/o scootmobiel
10. de kapstokruimte niet midden in de gang situeren: dit blokkeert het loopgebied met hangende jassen
11. een rechte steektrap toepassen; dit is veiliger en is in een later stadium beter geschikt voor het aanbrengen van een traplift
12. geen trappen met open treden toepassen omdat dit onveilig is
13. aan weerszijden van de trap een trapleuning is het meest veilig
14. boven de trap een goede verlichting aanbrengen
15. voor een veilige route van slaapkamer naar toilet lichtsensoren langs het plint plaatsen of voor toekomstige plaatsing een loze leiding aanbrengen

4. Badkamer

1. de badkamer moet altijd bereikbaar zijn vanuit de algemene loopruimte (gang) en niet alleen via de slaapkamer; dit i.v.m. eventuele logees
2. als de badkamer bij de voordeur gesitueerd is dan mag er vanaf de voordeur geen inkijk zijn in de badkamer, dus hou rekening met de draairichting van de deur
3. schuifdeuren toepassen tussen slaapkamer, badkamer en toilet geeft ruimtewinst
4. geen opstaande randen bij de douchehoek, maar vloer op afschot
5. anti-slip-tegels toepassen
6. vloerverwarming is prettiger dan een op een onhandige plaats gesitueerde radiator
7. ruimte voor het plaatsen van een wasmand
8. douchehoek moet ruim genoeg zijn voor zittend douchen
9. de doucheknopbediening niet onder de douche plaatsen maar op de muur ernaast; op deze manier wordt de zorgverlener niet nat
10. een extra lange doucheslang (van bijv. 2 m) is handig voor het zittend douchen en de hulp van de zorgverlener
11. de spiegel verticaal ophangen en niet horizontaal, op deze manier kunnen zowel kleine als lange mensen er makkelijk in kijken
12. beugels aan de wand zijn een goed hulpmiddel voor ouderen
13. beugels rondom de wastafel zorgen ervoor dat er niet op de wastafel geleund wordt
14. vergeet het scheerstopcontact niet!

5. Toilet

1. de toiletruimte moet voldoende ruim zodat een rolstoeler hier ook terecht kan
2. ook voor het toilet geldt dat er geen inkijk vanaf de voordeur mogelijk mag zijn (dit is vooral van belang als de toiletgebruiker hulp nodig heeft van een zorgverlener)
3. toilethoogte op 6+ boven standaardhoogte van 42 cm; niet hoger want dat kan problemen geven met de bekkenbodemspieren

6. Keuken – bijkeuken – achtergevel (buitenshuis)

1. bij voorkeur een raam boven het aanrecht
2. hoogte van het aanrecht afstemmen op de doelgroep; voor jonge mensen is een prettige werkhoogte anders dan voor ouderen
3. bij een kookfunctie-hoogte van ongeveer 80 cm kan je beter ín de pan kijken en roeren
4. de mogelijkheid tot zittend werken moet aanwezig zijn
5. ter plekke van de kookfunctie moet aan beide zijden een afzetruimte zijn
6. directe verlichting boven het werkvlak en de kookhoek
7. bovenkastjes boven aanrecht maximaal 45 cm boven het aanrecht
8. pannenladen zijn praktischer dan gewone onderkastjes
9. bij de gootsteen een mengkraan met hendel, dit is voor mensen met een beperking makkelijker te bedienen dan een draaiknop
10. een kraan met flexibele slang: dit voorkomt het moeten tillen van de zware, met water gevulde emmer
11. i.v.m. brandpreventie nadenken over de wijze van koken: inductie of keramisch en bij voorkeur geen openvuur
12. adviseer ouderen over blusapparaten cq. blusdeken en deze binnen handbereik te houden van de keuken; een rookmelder mag nl. niet in de keuken
13. voor een kleine handwas is een stortgootsteen nodig, bijv. in de bijkeuken
14. buiten, tegen achtergevel moet een buitenkraan aanwezig zijn

7. Woonkamer

1. bij het raam moet voldoende ruimte zijn om te kunnen zitten lezen of werken bij maximale lichtinval
2. rekening houden met (geaarde) aansluitingen voor computer/internet
3. de CV-thermostaat niet midden op de muur, maar ongeveer 1 m naast het deurkozijn en op 1.20 tot 1.50 m hoogte

8. Slaapkamers - extra kamers

1. houd bij de grootte van de kamer rekening met de plaatsing van kledingkasten
2. rekening houden met voldoende ruimte rondom de bedden i.v.m. mogelijke toekomstige hulp van zorgverlener of hulpmiddel (tillift of rolstoel), ook als er kledingkasten staan
3. houd rekening met plaatsing van een tafel of bureau t.o.v. de raamhoogte
4. ook hier moet een aansluiting zijn voor telefoon, TV en computer/internet
5. bij een slaapkamer op de begane grond hoort een inbraakbeveiliging voor het raam

9. Berging - bijkeuken

1. een berging is altijd nodig voor de opslag van koffers, tassen, tuinmeubelen, stofzuiger, strijkplank, boodschappenkar, levensmiddelenvoorraad, fietsen
2. er mag geen hoogteverschil zijn in de vloer tussen berging/bijkeuken en keuken
3. wasmachine en droogtrommel horen in de berging of aparte ruimte en niet in de keuken of badkamer; deze ruimte moet voorzien zijn van een afzuigsysteem

10. Woongebouw

1. gestapelde bouw liever niet hoger dan 3 verdiepingen (= uitkomst enquête)
2. een goed verlichte fietsenberging is nodig i.v.m. veiligheid
3. zorg voor stallingsruimte en een oplaadpunt voor de scootmobiel

4. minimaal twee zitplaatsen in het portaal op de begane grond; dit is prettig als men moet wachten op een taxi of ander vervoer
5. een ruime lift waarin een brancard horizontaal toegepast kan worden is noodzakelijk
6. een klapstoeltje in de lift is zeer wenselijk
7. geen drempels tussen portaal – galerij – voordeur
8. goede verlichting van trappenhuis en lift
9. de niet doorzichtige borstwering bij ramen moet bij voorkeur niet hoger zijn dan 55 cm om te voorkomen dat men alleen maar naar de lucht kan kijken; het maximum is 70 cm
10. een inpandig balkon à 12 m² heeft de voorkeur (= uitkomst enquête)
11. balkons situeren op oost, zuid of west en niet op het noorden
12. toepassen van schuifdeuren naar het balkon is veel praktischer en geeft ruimtewinst
13. op het balkon moeten 4 personen rond een tafeltje kunnen zitten om met elkaar te kunnen praten; dus niet 4 op een rij!
14. er mag geen hoogteverschil zijn tussen balkon- en kamervloer

11. Daglichttoetreding

1. met het ouder worden van mensen neemt de lichtbehoefte (uitgedrukt in aantal lux) drastisch toe
2. zowel voor het visueel functioneren als voor het biologisch en psychisch functioneren en het welbevinden (aansturen van hormoonhuishouding, slaap/waakritme, voorkomen van depressieve klachten) is steeds meer licht nodig
3. een 40-jarige heeft 2 x zoveel licht nodig als een 20-jarige
 een 50-jarige 4x meer als een 20-jarige
 een 60-jarige 10 x meer als een 20-jarige
 voor 70- en 80-jarigen laat de toename van de lichtbehoefte zich raden!
 uit onderzoeken en proeven op werkplekken en in (geriatrie) verpleeghuizen blijkt hoeveel invloed (dag)licht heeft op de mens
4. ramen moeten daarom voldoende groot zijn en hoog invallend licht komt dieper binnen in een vertrek
5. materiaal- en kleureigenschappen van wanden en plafonds kunnen bijdragen aan betere spreiding van binnenkomend licht

Bronvermelding:

- eigen advieservaringen van Adviescommissie Wonen (VAC) Smallingerland
- overleg met Senioren Advies Raad en St. Werkgroep Toegankelijkheid Smallingerland
- enquête "Verhuizen naar een appartement" van Adviescommissie Wonen (VAC) Smallingerland
- Cursus Wonen & Zorg, VacpuntWonen, Utrecht
- Oude bomen moet men niet verplanten, VROM, 2005
- Aanpassen van uw woning naar eigen wens, Wonen ZuidWest Friesland
- Bewust bouwen, Barteméus
- Wonen voor senioren, Consumentenbond
- Handboek Woonkeur

Adviescommissie Wonen (VAC) Smallingerland is aangesloten bij VacpuntWonen, Utrecht, www.vacpuntwonen.nl

