



In zes stappen naar een veilige badkamer

Wie ouder wordt en graag in zijn eigen huis wil blijven wonen moet er vroeg of laat aan geloven; het huis heeft aanpassingen nodig om het veilig en comfortabel te houden. En dan staat de badkamer met stip op nummer één om aangepakt te worden.

TEKST FLEUR AKERSLOOT

De meeste mensen blijven het liefst zo lang mogelijk in hun eigen huis wonen. Logisch, we kiezen niet voor niets onze woonplek uit en bouwen er met de jaren ons leven op. Eigen haard is goud waard; fijn contact met de burens, de wijk op uw broekzak kennen en bezoek aan vaste winkels. Maar aan thuis blijven wonen zit wel een vereiste;

de woning moet zo aangenaam en veilig mogelijk zijn. En in veel gevallen is het huis, en met name de badkamer, dat toch vaak niet. Een aantal aanpassingen maakt de badkamer een stuk veiliger. Wacht er niet te lang mee want het voorkomt nare valpartijen. Kijk eens welke van de volgende ingrepen geschikt zijn voor uw badkamer:

1. COATING VOOR DE VLOER

Als we vallen gebeurt dat vaak in de badkamer. Gelukkig kunnen kleine aanpassingen al een enorm verschil maken. Een gladde vloer kan gemakkelijk stroef gemaakt worden, bijvoorbeeld door een coating met antislip-laag aan te brengen op de bestaande tegels. Iets minder effectief maar simpeler zijn antislip-strips of stickers op een gladde vloer te plakken. En het allerbeste bent u af als een hele nieuwe vloer kiest met speciale antislip-tegels.

2. ZORG VOOR HOUVAST

Zorg voor wandbeugels op plekken waar dat voor u handig is. Bekijk bijvoorbeeld of u een vaste of een opklapbare beugel naast het toilet wilt. Of een wandbeugel in de douche handig is voor u en denk ook aan een badrandbeugel voor het veilig in en uitstappen van het bad. De meeste beugels moet u met schroeven bevestigen maar er zijn ook grepen die veilig en gemakkelijk met zuignappen zijn vast te maken.

3. STAAND OF ZITTEND DOUCHEN

Als we in de badkamer vallen, gebeurt dat vaak in de douche. Door water en zeep is het er glad en kun je snel uit balans raken en uitglijden. Zeker mensen die niet gemakkelijk lang kunnen staan of niet zo flexibel meer zijn. Zittend douchen is een heel stuk veiliger. Kijk dus ook eens naar een douchestoel.

4. MAAK RUIMTE

Zorg dat onnodige spullen uit de badkamer zijn, haal kleedjes en spullen waarover u kunt struikelen weg. Niet alleen voorkomt dat vallen maar als u meer ruimte heeft is het ook makkelijker om bijvoorbeeld een rollator of een hulppersoon mee te nemen in de badkamer.

5. INLOOPDOUCHE, INSTAPBAD OF ZITBAD

Een veilige optie is een inloopdouche ofwel een douche waar u inloopt zonder dat u over een hoge drempel hoeft te stappen. Heeft u een bad? Dan kunt u er een inloopdouche -bad van maken. Een deurtje in het bad zorgt dat u makkelijk in en uit bad stapt. Ook een fijne optie is een klein maar hoog zitbad met deur. In dit bad kunt u niet liggen maar wel zittend een douche of bad nemen. Ook handig als u weinig plaats heeft in de badkamer.

6. ALARMKNOP

De meeste persoonsalarmen zijn waterdicht en kunnen mee onder de douche. Toch doen nog altijd veel mensen hun alarm af voor het douchen. En dat is nou net de plek waar u het meeste risico op vallen loopt. Dus heeft u de gewoonte om uw alarm voor het badden toch af te doen, bedenk dan dat dat geen goed idee is. Wilt u toch zonder alarm om douchen, monteer dan een draadloze alarmknop op een vaste plek in de douche.

Hulp en advies?

Onze partner De Woningwachter zorgt er samen met vaklieden voor dat u in alle comfort en veiligheid in uw woning kunt blijven. Zij helpen u met het aanpassen van uw badkamer. Als lid van ANBO ontvangt u tien procent op de totale offerte.

Bent u geïnteresseerd? Vraag dan een vrijblijvende offerte en/of adviesgesprek aan. Dit kan op verschillende manieren:

Ga naar:

www.dewoningwachter.nl/badkamer-renovatie

Stuur een e-mail naar:

info@dewoningwachter.nl

Wilt u liever persoonlijk iemand spreken?

Bel dan naar: 0348 - 238 544

Vergeet niet uw ANBO-lidnummer te vermelden om gebruik te maken van de korting.

Suggesties?

In deze rubriek brengen we onderwerpen onder de aandacht die kunnen helpen fijn en veilig thuis te blijven wonen. Is er iets dat u graag eens besproken ziet worden?

Mail dan naar: magazine@anbo.nl