



Ons oude huis was echt niet geschikt om oud in te worden, met veel hoogteverschillen en weinig voorzieningen in de buurt. We zijn ons gaan oriënteren op de mogelijkheden. Net voor mijn pensioen vonden we deze flat in de Weezenhof. Ideaal, met vier buslijnen en winkels in de buurt, alles gelijkvloers en een lift. We hebben veel spullen weggedaan. Zo staat er niks in de weg en kunnen we straks eventueel met de rollator overal langs. Alle meubels, ook ons bed, staan op wieltjes. Het is hier in een handomdraai schoon en netjes. Nu we dit voor elkaar hebben, kunnen we met een gerust hart genieten!

Meer informatie

www.bewustwonennijmegen.nl

Via www.bewustwonennijmegen.nl vindt u nog veel meer tips, informatie en handige links. Bijvoorbeeld een link naar de Gelderse Huistest, kluswijzers, filmpjes met voorbeelden of praktische informatie over hulpmiddelen.

Zelf de test doen op www.geldersehuistest.nl

De Gelderse Huistest bestaat uit een aantal vragen. De uitkomst laat zien op welke punten u uw woning kunt aanpassen om het comfort en de veiligheid te verbeteren. U kunt zelf het advies uitprinten en daarmee naar eigen inzicht aan de slag.

Onze woonadviseurs

U kunt ook een afspraak maken met een van de vrijwillige woonadviseurs via Swon het seniorennetwerk. Ze komen graag bij u op bezoek om uw woonsituatie door te spreken. Het bezoek is kosteloos en vrijblijvend. Tel. 024-365 01 90 of e-mail naar info@bewustwonennijmegen.nl.

Hulpmiddel nodig?

Via www.bewustwonennijmegen.nl kunt u doorklikken naar een handige website met informatie over hulpmiddelen.

Contact

Swon het seniorennetwerk
 telefoon (024) 365 01 90
 e-mail info@bewustwonennijmegen.nl
www.swon.nl

www.bewustwonennijmegen.nl

BEWUST WONEN in Nijmegen

Hoe ziet uw woontoeekomst eruit?



BEWUST
 WONEN
 in
 Nijmegen

Trap

→ • Met een tweede toilet op de verdieping hoeft u niet 's nachts naar beneden.

- Gebruik trapvloerbedekking of anti-slipstrips.
- Goed licht is belangrijk.
- Monteer stevige trap-

leuningen aan beide zijden.

Bewust Wonen in Nijmegen is een samenwerking tussen



Swon het seniorennetwerk



en de Nijmeegse woningcorporaties en ouderenorganisaties

Uw huis is uw thuis. Ook als u ouder wordt, wilt u graag veilig en comfortabel blijven wonen. Heeft u al eens nagedacht over uw woonsituatie? Past uw huis nog bij uw leeftijd? En wat kunt u daar zelf – voor nu en voor de toekomst – aan doen? Hoe zou uw woning er dan uit moeten zien?

Er zijn verschillende manieren om er achter te komen of uw huis toekomstbestendig is en hoe u het geschikt kunt maken. Veel aanpassingen kunt u zelf uitvoeren en oplossingen zijn vaak eenvoudig en niet duur. In deze folder geven we u enkele tips en handige adressen.

‘Omdat ik na een operatie tijdelijk een rollator gebruik, heb ik het tuinpad verbreed. Nou is dat paadje meteen handig voor later. En nu ook al voor mijn oudere zussen. Binnen en bij de voordeur hebben we de drempels verwijderd. En de verlichting bij de voordeur is verbeterd. Zo zie ik wie er voor de deur staat. Je moet op tijd nadenken over wat je aan je huis moet veranderen, als je er graag wilt blijven wonen. Dat besef ik heel goed.’



Ziet u uw woontoekomst voor u?

Bewust wonen begint met uzelf een aantal vragen stellen. Liggen er losse snoeren en kleedjes in uw huis? Stapt u gemakkelijk onder de douche? Kunt u eenvoudig bij het bovenraampje en de verlichtingsknoppen? Heeft u een veilige trap en hoe staat het met de toegang tot uw woning? Deze en nog veel meer vragen komen aan bod in de geldersehuistest.nl. Hiermee inventariseert u de zwakke plekken in uw woning en leest wat u eraan kunt doen. Wilt u liever een persoonlijk gesprek en samen met een woonadviseur kijken naar uw woonsituatie? Neem dan contact op met een van de [vrijwillige woonadviseurs](#) van Swon het seniorennetwerk.

Verhuizen of aanpassen?

Als uw woning (nog) niet toekomstbestendig is, is het verstandig om u tijdig te oriënteren op een andere woning. Maar het aanbod van seniorenkoop- en -huurwoningen is beperkt en het wonen in verzorgingshuizen wordt steeds verder afgebouwd. Daarom is het goed te weten dat u met eenvoudige aanpassingen uw huis al comfortabeler en veiliger kunt maken, zodat u er nog heel lang kunt blijven wonen.

Straks profijt van aanpassing nu

Als u de maatregelen al neemt voordat deze echt noodzakelijk zijn, geniet u er langer van. Bovendien zit u dan niet in een verbouwing wanneer zich daadwerkelijk problemen voordoen. Het is relatief goedkoper als u bij eventuele verbouwplannen direct een aantal zaken voor de toekomst meeneemt.

Huurwoning

Woont u in een huurwoning? Ook dan

kunt u veel maatregelen zelf nemen. Als het gaat om grotere aanpassingen, leg dan uw ideeën voor aan uw woningcorporatie. Deze kan met u meedenken.

Waarom zelf uw woning aanpassen?

Overheid en zorgverzekeraars vergoeden steeds minder. Wel wordt van u verwacht dat u zo lang mogelijk zelfstandig blijft wonen en uw zaken zelf regelt. Eventueel met behulp van uw netwerk: familie, burens of vrienden. De meeste woningaanpassingen zijn daarom uw eigen verantwoordelijkheid.

Als het echt niet kan, is er ondersteuning

Lukt het echt niet meer om thuis te wonen? Of heeft u bijvoorbeeld een traplift nodig? Dan kunt u mogelijk via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) een beroep doen op de gemeente. Kijk voor meer informatie op www2.nijmegen.nl/wonen/zorgwelzijn

Tips in huis

Met deze tips geven we u enkele **praktische voorbeelden van wat u zelf kunt regelen.**

Woonkamer

- Haal losliggende matten en kleden weg.
- Nieuwe technologie, nieuwe mogelijkheden: met één knop alle verlichting in huis bedienen.
- Wanneer u beneden zou willen gaan slapen, hoe zou u dan een slaap-

Keuken

kamer met douche en toilet op uw woonkamer kunnen laten aansluiten? Neem dit mee in eventuele verbouwingsplannen.

- Zorg ervoor dat er geen niveauverschillen zijn tussen de keuken en aangrenzende ruimtes.
- Zorg voor goede ver-

lichting van het werkblad en fornuis.

- Uittreklades maken de inhoud van kasten goed bereikbaar.

Badkamer en toilet

- Met een thermostaatkraan kunt u de temperatuur van het water makkelijk instellen.

- Plaats antisliptegels.
- Tegels zijn minder glad als u ze schoonmaakt met water en schoonmaakazijn.

- Installeer beugels bij doucheruimte en toilet.
- Plaats een douchezitje en een drempelvrije inlopdouche.

