



Woningaanpassingen voor levensloopbestendig wonen

Naarmate we ouder worden is de kans groter dat de mobiliteit achteruitgaat. Om u hierop voor te bereiden is het belangrijk om stil te staan bij de toegankelijkheid van uw woning.

Ergotherapie kan helpen!

Ergotherapie is gericht op het weer mogelijk maken van normale dagelijkse handelingen die niet meer kunnen worden uitgevoerd als gevolg van een aandoening, beperking of ziekte. De therapie richt zich niet op de aandoening, beperking of ziekte zelf, maar op de praktische gevolgen ervan. Doel van de ergotherapie is

het terugkrijgen van die zelfstandigheid, zodat er weer sprake is van eigen regie over uw leven. Denkt u hierbij aan bijvoorbeeld wassen en aankleden, zelfstandig kunnen verplaatsen, het uitvoeren van huishoudelijke taken; (het verdelen van) energie bij vermoeidheidsklachten en/of (chronische) pijnklachten.



Praktische oplossingen

In alle vertrekken van uw woning

- ▶ Drempelloze ingangen – Verwijder drempels bij ingangen en binnen in de woning om struikelgevaar te verminderen.
- ▶ Brede deuren en gangen – Zorg ervoor dat deuren en gangen breed genoeg zijn voor rolstoelgebruikers (min. 85 cm breed).
- ▶ Antislipvloeren – Gebruik vloermaterialen die niet glad worden, ook niet als ze nat zijn.
- ▶ Goede verlichting – Heldere verlichting, vooral bij trappen, ingangen en in de badkamer, om vallen te voorkomen.



- ▶ Meubels – Stoelen en banken die niet te laag zijn, zodat men makkelijk kan opstaan, liefst met armleuningen.
- ▶ Stopcontacten en lichtsakelaars – Op een bereikbare hoogte, ± 85-105 cm van de vloer.
- ▶ Aanpasbare werkbladen – Werkbladen die in hoogte verstelbaar zijn voor gebruik in een rolstoel.

In de keuken

- ▶ Apparatuur op comfortabele hoogte – Oven, magnetron en vaatwasser op werkhogte plaatsen om bukken en strekken te vermijden.



Veilig bewegen zonder vloerkleden

- ▶ Handige opbergruimte – Laden en uittrekbare rekken in plaats van hoge kasten.
Mogelijke hulpmiddelen: Aangepast bestek, bord met opstaande rand, anti-slip matje.

In de badkamer

- ▶ Inloopdouche – Een douche zonder opstap met antisliptegels.
- ▶ Verhoogd toilet – Een verhoogd toilet maakt het gaan zitten en opstaan makkelijker.
- ▶ Wastafel op de juiste hoogte – Een wastafel die bereikbaar is vanuit een zittende positie.

Mogelijke hulpmiddelen: toiletverhoger, antislip strips/plakkers, douchestoel/-krukje, wandbeugels.

Slaapkamer

- ▶ Bed op comfortabele hoogte – Een bed dat niet te laag is en eventueel in hoogte verstelbaar.

- ▶ Ruimte om te manoeuvreren – Voldoende ruimte rondom het bed voor het gebruik van een rolstoel of rollator en om 's nachts veilig te kunnen verplaatsen.

Mogelijk hulpmiddelen: bedbeugel, hoog-laag bed, po-stoel, urinaal.

Overige aanpassingen

- ▶ Traplift of gelijkvloers wonen – Indien er meerdere verdiepingen zijn, overweeg de installatie van een traplift of zorg ervoor dat alle essentiële faciliteiten (slaapkamer, badkamer, keuken) op de begane grond zijn.
- ▶ Automatisering – Gebruik van domotica, zoals automatische verlichting, thermostaten, en beveiligingssystemen die op afstand bediend kunnen worden.
- ▶ Toegankelijke tuin – Een onderhoudsvriendelijke en rolstoeltoegankelijke tuin, met brede paden en verhoogde plantenbakken.



Ergotherapeuten Matanja Wichers Schreur en Sylke van Ittersum adviseren u graag om het wonen veiliger en comfortabeler te maken!



Heeft u behoefte aan advies op maat? Wij helpen u graag.

2026.02