

# Met het oog op later

**Wie tot op hoge leeftijd in zijn eigen huis wil blijven, kan zich daar maar beter tijdig op voorbereiden. Een verbouwing of verhuizing, maar ook relatief kleine ingrepen, verhogen bovendien het woongenot. Ook voor wie nog niet stokoud is.**



**N**a 25 jaar als anesthesieverpleegkundige op de OK, besluit Grietje Arnold in 2010 aan de slag te gaan als interieurstylist. Wanneer zij de opdracht krijgt het appartement van een slechtzijnde weduwnaar onder handen te nemen, gaat het grote bed de deur uit en wordt de slaapkamer een werkkamer. Een klein kamertje recht tegenover de badkamer tovert ze om in een sfeervolle slaapkamer. Ook de verlichting in huis wordt aangepast en de looplijnen worden onder de loep genomen. “Iedereen zou zo nu en dan eens kritisch door zijn huis moeten lopen om te zien of de indeling nog wel handig is. Een salontafel in het midden van de kamer is bijvoorbeeld minder veilig dan een tafeltje tussen de banken.” Bij haar werk kan Arnold haar ervaringen in de zorg prima gebruiken. “Mensen hoeven mij niet uit te leggen wat hun aandoening inhoudt.”

### Toekomstbestendig

Mensen wonen vaker en langer thuis. Ze willen liefst in hun eigen bekende buurtje blijven, en ook de overheid ziet graag zelfstandig wonende ouderen. Er zijn steeds minder verzorgingshuizen en de voorwaarden voor opname in een verpleeghuis worden alsmaar hoger. Dankzij de Wet langdurige zorg en de hulp van familieleden (en burens, als die daartoe in staat en bereid zijn) kunnen mensen met een zwaardere zorgvraag tot op hoge leeftijd in hun eigen woning blijven. Deze op tijd toekomstbestendig maken is dan wel verstandig. Arnold adviseert vijftigers en zestigers die bijvoorbeeld plannen hebben om de badkamer te verbouwen bij voorkeur te kiezen voor

een inloepdouche, en het toilet wat hoger op te hangen. Zinnvolle aanpassingen bij een verbouwing van de keuken zijn apothekerskasten in plaats van bovenkastjes en diepe uittreklades met verlichting in plaats van onderkastjes met planken. En het inbouwen van een afwasmachine op een verhoging is niet alleen comfortabel voor ouderen, maar voor iedereen een aanrader.

Het aanpassen van een bestaand pand kan ingrijpend en best lastig zijn. Wie een huis bewoont met meerdere verdiepingen, kan overwegen een slaapkamer en badkamer in te richten in de garage. Maar ook de aanleg van een personenlift in het trapgat is een prima investering, mits daarvoor voldoende ruimte is. Personenliften zijn er al vanaf één vierkante meter en kosten 15.000 tot 30.000 euro. Het grote voordeel is dat de bovenverdieping zo in gebruik blijft en geen loze opslagruimte wordt.

Op tijd gelijkvloers gaan wonen, is ook een optie. Bijvoorbeeld in een stadscentrum waar vrienden en familie graag op bezoek komen. Dat is goed voor de sociale contacten, met als bijkomend voordeel dat de winkels dichtbij zijn.

### Zelf bouwen

Wie de mogelijkheid en middelen heeft zelf een huis te (laten) bouwen, heeft de meeste opties dit zo toekomstbestendig mogelijk te maken. Optimaal is een drempelloze woning met brede (schuif)deuren – die natuurlijk ook voor jonge gezinnen handig zijn. Veel licht, niet alleen in de woonkamer maar ook in de gangen en natte ruimtes, is prettig voor iedereen. Door middel van lichtkoepels en bovenramen komt er makkelijk extra daglicht in huis en blijft er voldoende wandoppervlak over voor

kasten. Een trap met diepe treden en aan weerszijden leuningen nodigt uit zo lang mogelijk in beweging te blijven; de aanschaf van een stoeltjeslift kan zo worden uitgesteld. Wie ervoor kiest beneden te slapen, kan boven een mooi gastenverblijf inrichten met een badkamer.

### Domotica

Het grote voordeel van nieuwbouw is dat het heel eenvoudig is om domotica al bij de bouw te integreren. Hierbij stuurt een centraal systeem allerlei voorzieningen in huis aan, zoals verlichting, temperatuur en muziek. Interieurarchitect Doret Schulkes ziet huisautomatisering als een prima manier om veel langer zelfstandig te blijven wonen. “Domotica biedt allerlei mogelijkheden voor het verhogen van het wooncomfort. Je kunt een centraal-uit knop aanleggen, waarmee alle verlichting in huis in één keer wordt uitgeschakeld. Een uitkomst voor >



Hoe krijg ik een heerlijk huis is sinds eind mei verkrijgbaar. Meer informatie op [eenheerlijkhuis.nl](http://eenheerlijkhuis.nl)

De redactie mag drie exemplaren verloten. Wilt u meeloten, stuur dan een mail met uw lidmaatschapsnummer en adres naar [verloting@artsenauto.nl](mailto:verloting@artsenauto.nl), o.v.v. 'Heerlijk huis'. Zie voor de winnaars [artsenauto.nl/verloting](http://artsenauto.nl/verloting) (na 08-07).



> wie slecht ter been is. Ook handig is het bekijken en binnenlaten van bezoek via een camera, zodat je niet naar de deur hoeft te lopen.”

Ook op het gebied van veiligheid biedt domotica uitkomst. “Je kunt bijvoorbeeld automatisch de verlichting aanpassen en de gordijnen openen en sluiten, zodat je inbrekers op het verkeerde spoor zet. En met een paniekschakelaar doe je met één druk op de knop alle verlichting in huis aan wanneer je iets verdachts hoort.” Wie dat allemaal te ver vindt gaan, kiest bij de bouw alleen voor enkele basisvoorzieningen en breidt die later naar behoefte uit. Gewone lichtschakelaars kunnen bijvoorbeeld in een later stadium worden vervangen door op afstand bedienbaar schakelmateriaal. Schulkes raadt aan om bij de bouw in elk geval de leidingen hiervoor aan te leggen. Overigens is domotica ook in een bestaand huis mogelijk: de benodigde bedrading wordt dan weggewerkt achter speciale plinten.

#### Extra daglicht

Interieurarchitect Schulkes merkt dat vooral mensen van wie de kinderen net het huis uit zijn, zich afvragen met welke aanpassingen ze langer in hun huis kunnen blijven wonen. Voor hen schreef ze het boek *Hoe krijg ik een heerlijk huis*. Schulkes: “Een heerlijk huis maakt je elke dag gelukkig. Daar kun je niet vroeg genoeg mee beginnen.” In haar ogen moet een levensloopbestendige woning niet alleen inspelen op lichamelijke ongemakken die ontstaan bij het ouder worden, maar ook ouderdomskwalen helpen voorkomen en ouderdomsziektes beperken. Extra daglicht, een lamp met uv-licht en infraroodstraling in de douche en vrij zicht op de straat helpen daarbij. Ook interieurstylist Grietje Arnold benadrukt dat een huis vooral fijn moet zijn en goed moet voelen. “Ik vind het een uitdaging om functie en schoonheid samen te brengen in meubels en hulpmiddelen. Een comfortabele seniorenstoel kun je bekleden met een mooi dessin dat je laat terugkomen in losse kussens op de bank. Of zet een teakhouten bankje in de inlooptdouche, of laat een bankje in metselen. Dat oogt een stuk fraaiër dan zo’n douchestoel van de thuiszorgwinkel.” <

## Blij met eigen lift

Toen gepensioneerd revalidatiearts Gerard de Keijser in 1992 aan de haven van Medemblik een stukje grond kon kopen, greep hij die kans met beide handen aan. Samen met zijn vrouw en een architect ontwierp hij een huis om oud in te worden. “In mijn praktijk zag ik regelmatig mensen die door een CVA, hersenbloeding of slijtage in heup of knieën moesten verhuizen omdat ze hun huis niet konden aanpassen. Dat wilde ik voorkomen.” De nieuwe woning werd voorzien van een makkelijke trap, niet te steil, met diepe treden en aan weerszijden een leuning. Er kwam een ruime badkamer en een toiletruimte met een verhoogd toilet. Verder zijn alle binnendeuren een meter breed en heeft het huis nergens drempels. Ook de buitendeuren zijn letterlijk laagdrempelig.

Inmiddels is De Keijser 87 en heeft hij chronische neuropathie, waardoor hij moeilijk loopt. “Die invaliditeit kon ik natuurlijk niet voorzien, maar daardoor ben ik wel ontzettend blij met de beslissingen die we destijds hebben genomen. Vooral van de personenlift heb ik veel profijt. Die kostte 35.000 gulden, een flink bedrag, maar hij brengt zijn geld dik op. Dat neemt niet weg dat ik ook de trap gebruik, als oefening.” Daarnaast heeft het huis allerlei ruimtes om lichamelijk en geestelijk actief te zijn: een knutselruimte, een studeerkamer met uitzicht over het IJsselmeer en een trimkamer met loopband en fiets. “In beweging blijven is de beste tip om goed oud te worden.”



FOTO: DE BEELDREMAKTE/MARCO BAKKER