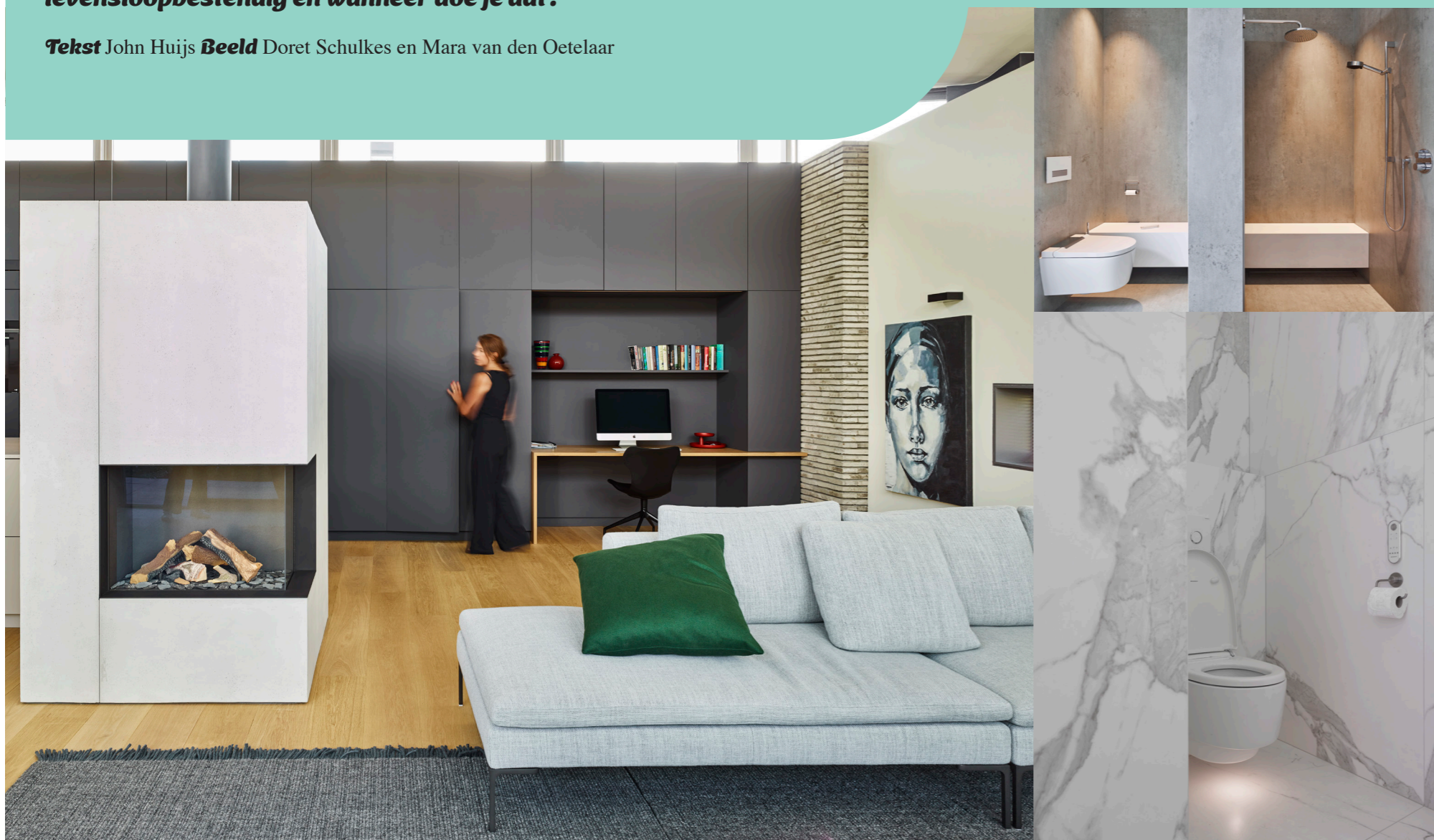


# Levensloopbestendig wonen hoeft niet ongezellig te zijn

**De ouderenzorg staat in de aanloop naar de verkiezingen hoog op de politieke agenda. Om de zorg betaalbaar te houden is het duidelijk dat we (nog) langer thuis moeten wonen. Het best lukt dat in een 'levensloopbestendige' woning. Maar hoe maak je je woning levensloopbestendig en wanneer doe je dat?**

**Tekst** John Huijs **Beeld** Doret Schulkes en Mara van den Oetelaar



Eenmaal op middelbare leeftijd staan veel mensen op een gegeven moment voor een lastige keuze. Wat te doen met de gezinswoning waar je je kinderen in hebt opgevoed? Ga je op zoek naar een kleinere gelijkvloerse woning? Of blijf je in je vertrouwde omgeving en sla je aan het verbouwen om je bestaande (gezins)woning seniorenproof te maken?

Wie voor dat laatste kiest maar geen idee heeft hoe je dat aanpakt zijn er genoeg websites met handige tips, bijvoorbeeld [www.langerthuisinhuis.nl](http://www.langerthuisinhuis.nl). Daar zie je hoe je je woning in zes stappen levensloopbestendig maakt: looproutes, keuken, badkamer, trap, tuin en het aanbrengen van technische oplossingen als een slimme thermostaat en een deurbel met camera; het komt allemaal aan bod.

## Overwaarde

Het levensloopbestendig maken van je huis kan behoorlijk in de papieren lopen. Vooral het aanpassen van de keuken, het verplaatsen en/of verbouwen van de badkamer en het installeren van een (gebruikte) traplift zijn kostbare ingrepen. In veel gevallen kun je de overwaarde van de eigen woning gebruiken om hiervoor een lening bij je bank los te peuten. Ook de Wet maatschappelijke ondersteuning en de zorgverzekering geven

in een aantal gevallen een bijdrage voor woningaanpassingen en voor de aanschaf van hulpmiddelen. Zeker de moeite waard dus om met al die opties rekening te houden bij het opstellen van een plan van aanpak. Maar de hamvraag blijft op welke leeftijd je je huis het beste seniorenproof kunt (laten) maken en wat wijsheid is: stap voor stap te werk gaan of alles in één keer aanpakken. Interieurarchitect Doret Schulkes uit Asten spreekt de gangbare invulling van levensloopbestendig bouwen totaal niet aan. "Is dat als rietjes in huis hebben voor het geval je straks je eten niet meer kunt kauwen. Ga jij zitten afwachten tot dit gebeurt? Of eet je gezond en poets je dagelijks je tanden om zo lang mogelijk een gezond gebit te houden? Ik ben inmiddels 63 maar ik heb echt nog geen zin om mijn huis

**“Ik raad mensen juist aan om je héle huis zo lang mogelijk te blijven gebruiken en ook de bovenverdieping zo gerieflijk mogelijk in te richten”**

**Doret Schulkes**

volledig in te richten op beperkingen die misschien een keer komen. Maar misschien ook niet. Wel gun

ik mezelf en mijn man wat meer luxe in huis en als je dat slim doet kan dat ook helpen als er beperkingen komen.”

Wat Doret daarom veel meer aanspreekt is een huis dat haar helpt om vitaal te blijven. Dat sluit volgens haar ook aan bij de huidige opvattingen in de gezondheidszorg: voorkomen dat je ziek wordt.

## Wellnessruimte

Maar hoe kan je huis je hierbij helpen? Doret: "In principe kun je van elk huis een heerlijk huis maken, als je op een slimme manier

gebruik maakt van aspecten als licht, rust en ruimte. Dat is heus geen hogere wiskunde; in mijn boek Hoe krijg ik een heerlijk huis staat precies uitgelegd hoe je het aanpakt.”



Jan en Antoinette in 't Zandt-Haanen



**“Superfijn dat alles gelijkvloers is en dat we nergens drempels hebben”**

**Jan in 't Zandt**

Waar Doret over het algemeen geen voorstander van is, is het creëren van een slaapkamer en de badkamer op de begane grond van een gezinswoning, zeker niet als je hiervoor substantieel woon- en/of tuinruimte voor moet opofferen. "Slapen en douchen op de begane grond geldt voor veel mensen als het summum van levensloopbestendigheid. Op de bovenste verdieping kom je dan praktisch niet meer, doodzonde. Ik raad mensen juist aan om je héle huis zo lang mogelijk te blijven gebruiken en ook de bovenverdieping zo gerieflijk mogelijk in te richten. Heb je een paar slaapkamers over? Realiseer daar dan bijvoorbeeld een hobbykamer en een ruime inloopkast, creëer ruimte in je slaapkamer en verander je badkamer in een praktische wellnessruimte. Investeer bijvoorbeeld in een sunshower. De warmte en het licht die je daarvan ervaart helpen je om je fit te blijven voelen. En een extra ruime douche met een bankje is nu vooral luxe, maar straks ook handig mocht je moeilijk ter been worden.”

“Welke voorzieningen voor de oude dag je ook treft in je gezinswoning, blijf vooral zo lang mogelijk traplopen, want dat helpt je juist om fit te blijven. Maar houd wel wat geld achter de hand voor de installatie van een (gebruikte) traplift voor het geval traplopen je moeite gaat kosten. Op die manier kun je ook daarna je hele huis blijven gebruiken en heerlijk blijven wonen.”

## Werkplaats

Amper vijftig was Antoinette in 't Zandt-Haanen toen zij en haar man Jan besloten een volledig levensloopbestendige woning aan de Bernhardstraat in Velden te realiseren. "Jan is tien jaar ouder dan ik dus toen hij op zijn 59ste besloot om te stoppen met zijn bouwbedrijf en zijn werkplaats te verbouwen tot woning lag het gezien zijn leeftijd voor de hand om die woning duurzaam én levensloopbestendig te maken.”

Dat Antoinette daar toen nog best jong voor was zag de Veldense in geen enkel opzicht als een probleem. "De verbouwing duurde ongeveer een jaar en al die tijd hebben Jan en ik op ons dooie gemak gezocht naar de keuken, badkamer, tegels en meubels die wij mooi vinden. Levensloopbestendig is heus niet per definitie hetzelfde als klinisch, saai of oubollig. Wij wonen hier intussen al vijftien jaar met heel veel plezier en genieten al die tijd vooral van de ruimte die we hebben.”

Sinds dit voorjaar sukkelde Jan nogal met zijn gezondheid; met als gevolg dat hij momenteel met een rollator loopt en geregeld zuurstof moet bijtanken. "Superfijn dat alles gelijkvloers is en dat we nergens drempels hebben", zegt Jan. "Als ik nu bij anderen op bezoek ben valt me extra op hoe vol de huizen van de meeste mensen zijn. Ik kan daar mijn kont niet keren met mijn rollator. Dan ben ik zó blij als ik weer thuis ben.”

## Geruststelling

In zijn eigen huis zijn ook de inloopkast en zelfs de provisiekast zo ruim dat Jan overal makkelijk bij kan met zijn rollator. Antoinette: "Dat Jan zich hier ook prima in zijn eentje kan redden is ook voor mij een geruststelling. Daardoor is hij nu niet volledig afhankelijk van mijn hulp en kan ik ook mijn eigen gang gaan tot op zekere hoogte. Eigenlijk heel dubbel zo'n levensloopbestendig huis: aan de ene kant hoop je de voorzieningen voor de oudere dag nooit nodig te hebben maar ik zou nu voor geen geld in een conventioneel huis willen wonen. Al met al ben ik dolblij dat ik al op relatief jonge leeftijd de gelegenheid kreeg om levensloopbestendig te bouwen. Daar plukken Jan en ik al jaren de vruchten van, en nu al helemaal.”

