

## **In uw eigen huis blijven wonen. Ook als u oud(er) wordt!**

Denkt u er wel eens over na?

- Wat kan ik doen om mij voor te bereiden op mijn oude dag?
- Wat als ik thuis niet alles meer zelf kan doen? Wie helpt mij daar dan bij?
- Heb ik aanpassingen in mijn huis nodig?
- Hoe kan ik mijn huis aanpassen en verbouwen zodat ik niet hoeft te verhuizen? Kan ik dat wel betalen of moet ik vanaf nu gaan sparen?
- Hoe maak ik het onderhouden van mijn tuin zo makkelijk mogelijk?

Met een gezonde manier van leven, sociale contacten, maatschappelijk meedoen blijf je langer 'jong' en leef je langer. Het is fijn als je dan ook zo lang mogelijk in je eigen huis kunt blijven wonen.

### **Maak uw huis levensloopbestendig**

Verlaagde drempels, brede deuren, een inloopdouche of je slaapkamer naar de begane grond verplaatsen. Dat zijn allemaal maatregelen die je kunt nemen om je woning levensloopbestendig te maken.

### **Beter thuis wonen met één druk op de knop**

Maak ook handig gebruik van de techniek. Denk bijvoorbeeld eens aan personen-alarmering: met één druk op de knop staat er snel hulp op de stoep.

### **Een drempelloze woning is een stuk veiliger**

Maar u kunt ook oprijplaten aan de drempels vastmaken, zodat een rollator of rolstoel er gemakkelijk overheen rijdt. Met een extra beugel naast de deur heeft u ook gelijk wat extra steun.

### **Trap op, trap af**

Antislip-strips of bekleding op je traptreden geven een veiliger gevoel. Ze maken de kans op een val stukken kleiner. Ook een extra trapleuning is geen overbodige luxe. Als traplopen écht een probleem wordt, dan kunt u nadenken over een traplift. In zo goed als elke woning is een traplift mogelijk.

### **Zorg voor goede buitenverlichting**

Met goede buitenverlichting vindt u in het donker gemakkelijk het sleutelgat. En ziet u drempels beter en kunt u zien wie er voor uw deur staat. Een buitenlamp met bewegingssensor kan ook mogelijke inbrekers afschrikken.

### **Ga voor 'draadloos'**

Een onfortuinlijke val of struikelpartij ligt eerder op de loer in een huis met losliggende draden en snoeren. Bekijk uw woning eens goed op dit soort risico's. Neem afscheid van losliggende kleden/kleedjes. En ga voor 'draadloos'. Want voorkomen is beter dan genezen.

### **Heeft u vragen?**

Neem voor meer informatie over aanpassingen in uw huurwoning gerust contact met ons op. U kunt ons bereiken op het telefoonnummer: 0800 55 11 511. Mailen mag ook: [info@thuswonen.nl](mailto:info@thuswonen.nl).

Op de onderstaande websites treft u nuttige informatie over verschillende onderwerpen waar uw gemeente u in kan ondersteunen:

- Dantumadiel: <https://www.dantumadiel.frl/zorg-en-ondersteuning>
- Noardeast-Fryslân: <https://www.noardeast-fryslan.nl/zorg-en-ondersteuning>