



Langer thús

Informatie over hoe u langer
thuis kunt blijven wonen

E e n v o u d i g • V e r b o n d e n • O p l o s s i n g s g e r i c h t

Langer Thús

Wij willen onze oudere huurders de kans geven zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. Vaak zijn het eenvoudige aanpassingen in huis die dat mogelijk maken. In deze folder vindt u een overzicht van maatregelen die u in overleg en tegen betaling met Thús Wonen kunt treffen, aangevuld met informatie over allerlei technische oplossingen die u zelf kunt nemen om uw veiligheid en wooncomfort te verhogen. In een losse bijlage vindt u informatie over de leveranciers van de producten en de kosten.

Wilt u meer weten over wat Thús Wonen kan doen om u te helpen langer thuis te blijven wonen? Neem dan contact met ons op: telefoon: 0800 - 55 11 511, e-mail: info@thuswonen.nl.



2

E e n v o u d i g • V e r b o n d e n • O p l o s s i n g s g e r i c h t

Inhoudsopgave

1	Waarvoor kunt u bij Thús Wonen terecht?	4
	Badkamer	4
	Toilet	5
	Trap	5
	Keuken	6
	Algemeen	6
2	Wat kunt u zelf doen?	7
	Toegangscontrole	7
	Verlichting	9
	Veiligheid	11
	Slim & handig	12
3	Heeft u andere hulpmiddelen nodig?	15



Waarvoor kunt u bij Thús Wonen terecht?

Hieronder vindt u maatregelen die u in overleg en tegen betaling met Thús Wonen kunt treffen. Informatie over de bijbehorende kosten of een huurverhoging vindt u in de losse bijlage.

Badkamer

De badkamer wordt dagelijks gebruikt en is een plek waar het risico op vallen door gladheid groot is. Door eenvoudige veranderingen verhoogt u het comfort en de veiligheid van uw badkamer aanzienlijk. Wanneer uw badkamer voldoende groot is, kunt u als het technisch mogelijk is een toilet laten plaatsen. Soms is het mogelijk om een slaapkamer aan te passen tot een grotere badkamer waarin u een toilet kunt laten aanbrengen.

Mogelijke oplossingen:

- Als u minder kracht in uw handen heeft, kunt u baat hebben bij een 'eengreeps'mengkraan met verlengde hendel. Met één hand draait u de kraan open en stelt u hem in op de gewenste temperatuur.
- Met een thermostaatkraan stelt u in een handomdraai een constante watertemperatuur in. Dit verhoogt het comfort en kan verbranding voorkomen.

- Een beugel voorkomt valpartijen.
- Bevestiging van een douchestoeltje aan de muur. Wat u zelf kunt doen, is een douchekrukje halen bij de bouwmarkt.





Toilet

Ook een toilet kunt u goed aanpassen, zodat u het veilig kunt blijven gebruiken.

Mogelijke oplossingen:

- Toilet op de juiste hoogte plaatsen. De hoogte van de toiletpot is afhankelijk van uw eigen lengte.
- In veel gevallen kan een probleem bij het opstaan en gaan zitten op het toilet opgelost worden met een eenvoudige beugel aan de muur.



*VOOR KOSTEN OF HUURVERHOOGINGEN
ZIE BIJLAGE.*



Trap

De meeste ongevallen in huis gebeuren op de trap. Door een val van de trap kunt u ernstig letsel oplopen. Een levensloopbestendige trap bestaat niet, maar u kunt een trap wel zo maken dat u deze veiliger kunt gebruiken.

Mogelijke oplossingen:

- Neem een tweede toilet boven. Dan hoeft u 's nachts niet de trap af.
- Plaats twee stevige leuningen aan weerszijden van de trap. U kunt ook een beugel plaatsen in plaats van een leuning. Op de binnenzijde van de trap, de spil, kunt u een beugel met een knik laten plaatsen.

Overige tips:

- Zorg voor goede verlichting bij de trap, waarbij u vooral ook de eerste treden goed kunt zien. Het beste is indirecte verlichting, zodat u niet verblind wordt.



Keuken



Is uw keuken aan onderhoud toe? Denk dan ook aan het aanbren- gen van veranderingen die bijdragen aan gemak en veiligheid voor als u ouder wordt. U kunt bijvoorbeeld kiezen voor inductiekoken en ladeblokken.

Mogelijke oplossingen:

- Een inductiekookplaat werkt met een magnetisch veld. Deze zorgt voor een zeer snelle verwarming van de pan en als de pan verwijderd is, stopt het verwarmingsproces. U kunt dus nooit onbedoeld brand veroorzaken. Thús Wonen kan de aansluiting verzorgen, de kookplaat zelf is onder andere verkrijgbaar

bij een installateur, bouwmarkt of elektro- nicawinkel.

- Laat een wasmachine-aansluiting in de keuken of bijkeuken maken, dat scheelt veel traplopen.
- Wanneer u minder kracht in uw handen heeft, kunt u baat hebben bij een 'eengreeps' mengkraan met verlengde hendel. Met één hand draait u de kraan open en stelt u hem in op de gewenste temperatuur.
- Kies voor ladenblokken in plaats van gewone kastjes.

Overige tips:

- Verwijder hoge drempels tussen de keuken en aangrenzende ruimtes.
- Kooktoestel en spoelbak liggen in één lijn met daartussen minimaal 90 cm werkblad.

Algemeen

U kunt ramen die lastig te bereiken zijn met een afstandsbediening openen. Handig wanneer op een trapje klimmen geen optie is.

*VOOR KOSTEN OF HUURVERHOGENINGEN
ZIE BIJLAGE.*

Wat kunt u zelf doen?

Er zijn allerlei slimme snufjes die het u thuis gemakkelijker kunnen maken. Techniek voor in huis om uw veiligheid en wooncomfort te verhogen. Hieronder vindt u een overzicht. Informatie over de leveranciers van de producten vindt u in de bijlage.

Toegangscontrole

Buitenlamp met sensor

Een lamp met schemerschakelaar gaat aan als het buiten donker wordt. Dat is prettig als u wilt dat de voor- of achterdeur verlicht is. Er zijn ook lampen met een bewegingssensor; deze gaan aan wanneer er iemand in de buurt komt. Makkelijk voor uzelf, maar ook voor anderen!

- Verkrijgbaar bij een installateur of bij de doe-het-zelfwinkel.
- Richtprijs: exclusief plaatsing € 97,50.
- Tip: gebruik een spaarlamp!

BELANGRIJK: DE GENOEMDE PRIJZEN ZIJN EEN INSCHATTING VAN DE KOSTEN.



Deurbel met flitslicht

Deze deurbel geeft met flitslicht in huis aan als er aangebeld wordt. Handig wanneer niet iedereen in huis de bel goed kan horen. De bel geeft daarnaast natuurlijk ook geluid.

- Verkrijgbaar bij een installateur of bij de doe-het-zelfwinkel.
- Richtprijs: € 25 exclusief plaatsing.
- Verkrijgbaar voor in het stopcontact, of draadloos met batterijen.

Digitale deurspion

Met één druk op de knop ziet u wie er voor de voordeur staat. Er zijn ook deurspionnen die een foto kunnen opslaan. Let er wel op dat u goede verlichting heeft bij de voordeur. Voor het plaatsen moet er - in overleg met Thús Wonen - alleen een klein gaatje in de deur gemaakt te worden.

- Verkrijgbaar bij een installateur of bij de doe-het-zelfwinkel.
- Richtprijs: € 85 / € 125 exclusief plaatsing.

**BELANGRIJK: DE GENOEMDE PRIJZEN ZIJN
EEN INSCHATTING VAN DE KOSTEN.**



Verlichting

Afstandsbediening voor lampen en kleine apparaten

Soms kunt u niet goed bij uw schemerlampen of wilt u meerdere apparaten tegelijk aan- of uitdoen. Met een kleine afstandsbediening die u met een tussenstekker aansluit op uw apparaten, hoeft u geen gekke capriolen meer uit te halen. Comfortabeler en veiliger dus.

- Afstandsbediening werkt op batterijen.
- Verkrijgbaar voor 3 of meer tussenstekkers.
- Verkrijgbaar bij huishoudwinkel, doe-het-zelfwinkel en de installateur.
- Richtprijs: € 25.

Plafondlamp met sensor

In een hal of overloop is het prettig om altijd goed licht te hebben. Zoeken naar een lichtknopje is onprettig en kan gevaarlijk zijn. De plafondlamp met sensor schakelt in bij beweging en gaat na een aantal seconden weer uit.

- Verkrijgbaar bij de installateur of doe-het-zelfwinkel.
- Richtprijs: € 90.
- Plaatsing: op basis van offerte.





Oplaadbare led-zaklamp

Met de oplaadbare led-zaklamp is er altijd meteen helder licht in huis. Handig voor naast het bed, bij de kelder of op weg naar de schuur. Wanneer de stroom uitvalt, heeft u altijd direct licht. Door een klein blauw lichtje op de voorkant, vind je deze zaklamp ook in het donker.

- Moet in het stopcontact geplaatst worden.
- Verkrijgbaar bij de doe-het-zelfwinkel.
- Richtprijs: € 20.
- Plaatsing: niet van toepassing.

Nachtoriëntatieverlichting

Wanneer u 's nachts uit bed moet, is het fijn om gelijk licht te hebben. De nachtoriëntatieverlichting reageert op beweging en gaat alleen aan als het donker is in de kamer. Het licht is zacht en verlicht alleen de looproute, zodat niemand anders onnodig wakker wordt.

- De bedlamp is verkrijgbaar bij www.ledwalk.nl.
- Richtprijs: € 45.

Verlichting trap

Zorg voor goede, indirecte verlichting bij de trap.

- Goede verlichting is verkrijgbaar bij de doe-het-zelfwinkel.

**BELANGRIJK: DE GENOEMDE PRIJZEN ZIJN
EEN INSCHATTING VAN DE KOSTEN.**



Veiligheid

Inductiekookplaat

Inductie werkt met een magnetisch veld. Dit zorgt voor een zeer snelle verwarming van de pan. Omdat de magneet zelf geen warmtebron is, maar de combinatie van de magneet met de pan warmte veroorzaakt, wordt het kookoppervlak nooit zo heet als bij een keramische of gaskookplaat. Wanneer de pan verwijderd wordt, stopt het verwarmingsproces meteen. Thús Wonen kan de aansluiting verzorgen.

- Verkrijgbaar bij een installateur, bouwmarkt of electronicawinkel.
- Richtprijs en plaatsing: op basis van offerte.

De eenvoudig bedienbare magnetron

De gebruiksvriendelijke magnetron is speciaal ontworpen voor ouderen. Deze magnetron heeft een handige draaiknop om gemakkelijk uw maaltijd, soep of melk op te warmen. Deze magnetron kan zowel gekocht als gehuurd worden.

- Voor meer informatie kunt contact opnemen met de thuiszorg of maaltijdserviceleveranciers.

Slim en handig

Digitale deurtoegang

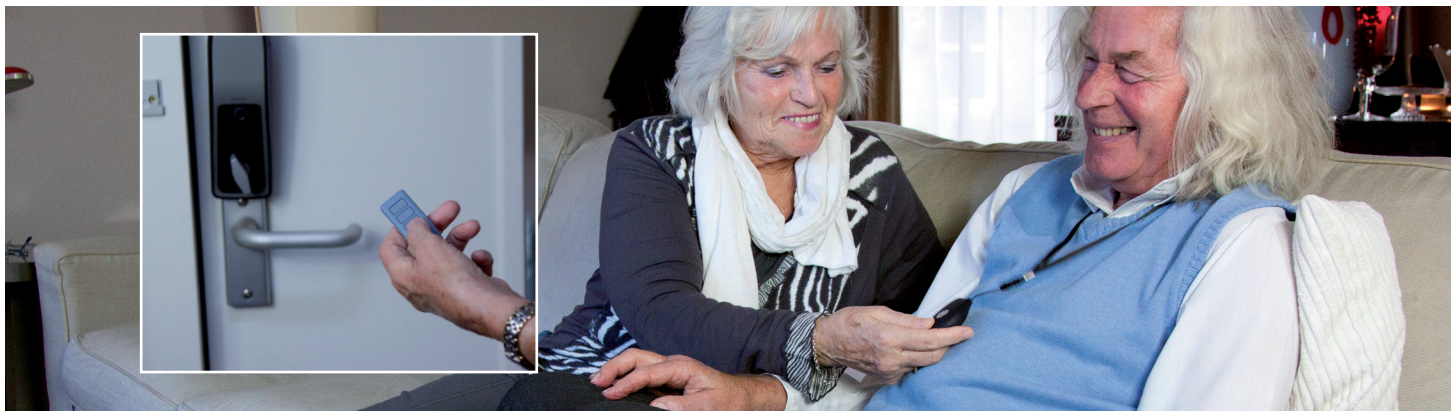
Bent u zelf niet in staat om de deur open te doen voor hulpverleners, zoals medewerkers van de thuiszorg? Dan kunt u in sommige gevallen een deurtoegangssysteem laten plaatsen aan de binnenzijde van de voordeur. Met dit veilige systeem kunnen de door u gekozen mensen met hun mobiele telefoon uw deur openen.

- Voor meer informatie neemt u contact op met de thuiszorg en het hulpmiddelencentrum.
- Richtprijs: € 47,50 voor plaatsing en vervolgens € 14,95 per maand.

Personalarmering

Dankzij de alarmknop die u altijd bij u draagt, kunt u direct in contact komen met hulpverleners en/of mantelzorgers als u thuis iets overkomt.

- Voor meer informatie neemt u contact op met de thuiszorg.
- Verkrijgbaar via de thuiszorg en het hulpmiddelencentrum.
- Richtprijs: maximaal € 21,50 per maand, exclusief aan- en afsluitkosten.





Mobiele alarmering

Dankzij een speciale alarmknop met gps (locatiebepaling) kunt u ook buitenshuis direct in contact komen met hulpverleners en/of mantelzorgers als u iets overkomt. Zo kunt u met een gerust hart op pad. Voor meer informatie gaat u naar de thuiszorg of hulpmiddelenleverancier.

- Richtprijs halshanger: € 98 en daarna € 8,95 per maand.
- Richtprijs horloge:
Huur: € 29 per maand.
Koop: € 299 + € 15 per maand.

***BELANGRIJK: DE GENOEMDE PRIJZEN ZIJN
EEN INSCHATTING VAN DE KOSTEN.***



- Aansluiting bij de professionele alarmcentrale is in beide gevallen optioneel. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de thuiszorg of het hulpmiddelencentrum.

Beeldbellen, zorg op afstand

Beeldbellen is een nieuwe ondersteunende vorm van zorg. Dit kan op een afgesproken tijdstip, of op de momenten dat u dat wilt. Met beeldbellen ziet en spreekt u de zorgmedewerker die uw persoonlijke situatie kent. Dat geeft een vertrouwd gevoel.

- Voor meer informatie neemt u contact op met de thuiszorg.

W a t k u n t u z e l f d o e n ?

13

Leefstijlmonitoring

Leefstijl- en leefpatroonmonitoring geven inzicht in langzame veranderingen in het dagelijks leefpatroon van alleenwonende mensen. Dankzij sensoren in de woning en een computerprogramma krijgen mantelzorgers informatie over hoe het met u gaat. Via de sensoren is bijvoorbeeld te zien of en hoe laat u uit bed bent gekomen. Begeleidende thuiszorgmedewerkers en andere betrokken zorgverleners kunnen desgewenst meekijken.

- Voor meer informatie neemt u contact op met de thuiszorg.

Medicijnherinnering

Gebruikt u medicijnen? En denkt u wel eens: heb ik mijn medicijnen al ingenomen? Of wilt u niet hoeven wachten tot de verpleegkundige bij u thuis komt voor uw medicijnen? De medicatiedispenser geeft hulp bij medicijngebruik en kan een herinneringssignaal afgeven of een berichtje sturen naar uw mantelzorgers.

- Voor meer informatie neemt u contact op met de thuiszorg.



Leveranciers

In de bijlage vindt u meer informatie over de leveranciers van de producten en hun locaties.

**BELANGRIJK: DE GENOEMDE PRIJZEN ZIJN
EEN INSCHATTING VAN DE KOSTEN.**



Heeft u andere hulpmiddelen nodig?

Voor andere voorzieningen kunt u terecht bij de gemeente. De gemeente kan vanuit de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) met u meedenken over een oplossing of eventueel ondersteuning regelen. De Wmo is erop gericht dat iemand zo lang mogelijk zelfstandig kan blijven wonen en actief mee kan blijven doen in de samenleving.



Verbonden

Iedereen verdient een plek waar hij zich thuis voelt. Zo eenvoudig is het. Thús Wonen helpt mensen met een laag inkomen aan een geschikte woning in Noordoost-Fryslân.

We voelen ons verbonden met deze prachtige regio en we blijven er voor onze bewoners, ook nu er krimp dreigt. Minder zelfredzame huurders ondersteunen we daar waar nodig. Dit alles doen we in overleg met onze omgeving om zo bij te dragen aan een goed woon- en leefklimaat in Noordoost-Fryslân.



Holwerderweg 17 • Dokkum
Postbus 41 • 9100 AA Dokkum
Tel 0800 - 55 11 511

info@thuswonen.nl • www.thuswonen.nl

Langer thús

E e n v o u d i g • V e r b o n d e n • O p l o s s i n g s g e r i c h t