

1. Levensloopbestendig wonen

Wat is Levensloopbestendig wonen?

Levensloopbestendig wonen betekent dat uw woning geschikt is om in te blijven wonen. Ook als uw levensomstandigheden veranderen door bijvoorbeeld ouderdom, een ziekte of een handicap. De term levensloopbestendig staat sinds 2005



in de Grote Van Dale. Naast levensloopbestendig komen ook de termen levensloopgeschikt en toekomstbestendig veel voor. In alle gevallen gaat het om een woning waarin u op uw oude dag veilig en comfortabel kunt blijven wonen.

Wat betekent levensloopbestendig wonen voor mij?

Veel woningen zijn (nog) niet levensloopbestendig. Vooral in bestaande woningen kunnen er situaties in en om uw woning zijn die op latere leeftijd voor moeilijkheden of onveilige situaties kunnen zorgen. Denk hierbij aan hoge drempels bij de entree, maar ook hoge drempels van het ene naar het andere vertrek. Een bad waar u in moet stappen om te douchen of een douchebak met hoge opstap zijn voorbeelden. Heeft u nog een woning waar geen toilet is op de verdieping waar u slaapt, ook dan is uw huis nu niet levensloopbestendig. Als u 's nachts vaak naar beneden moet om van het toilet gebruik te maken, brengt dat onnodige risico's met zich mee. Ook als u fit en nog goed ter been bent. De trap en de badkamer zijn namelijk de gevaarlijkste plekken in de meeste huizen. Veel mensen komen hier ten val. Omdat onze spierkracht en botmassa afneemt als we ouder worden zijn de gevolgen van zo'n val vaak ernstiger en het herstel duurt langer. Alle reden dus om voorzorgsmaatregelen te nemen en een val te voorkomen.

Waarom is levensloopbestendig wonen zo belangrijk?

Er is een groeiende aandacht voor levensloopbestendig wonen. Zeker de laatste jaren. Eén van de redenen daarvoor is we met z'n allen ouder worden en dat u minder snel dan vroeger in aanmerking komt voor een plek in het verpleeg- of verzorgingstehuis. Hiervoor heeft u een zorgindicatie nodig. We blijven dus langer zelfstandig wonen, ook met een lichte zorgvraag. Vaak is dat overigens ook wat de meeste mensen willen. Het overgrote deel van de mensen is heel tevreden met de plek waar ze wonen en wil het liefst oud worden in het eigen huis. Als dat ook voor u geldt, is het levensloopbestendig wonen ook voor u belangrijk.

Wanneer begin ik met levensloopbestendige maatregelen?

De toekomst laat zich moeilijk voorspellen, maar zorg dat uw woning op een natuurlijke manier meebeweegt met de levensfase waarin u zich bevindt. Iedereen wordt anders oud, maar als u tussen de 55 en 60 bent is het verstandig na te gaan denken over uw woonsituatie in de toekomst. Stel uzelf de vraag of dit het huis is waarin u oud wilt worden. En of de ruimtes in huis over 10 of 20 jaar nog wel zo praktisch en veilig zijn? Als u plannen heeft om uw tuin aan te pakken, een nieuwe keuken uitkiest of de badkamer renoveert. Dan zijn dat uitgelezen momenten om woningverbeteringen toe te passen die niet alleen mooi, maar ook levensloopbestendig zijn.