

Prettig blijven wonen

GEORGIE DOM

PRETTIG BLIJVEN WONEN

4^e, geheel herziene druk, juli 2015

Copyright 2015 © Consumentenbond, Den Haag

Auteursrechten op tekst, tabellen en illustraties voorbehouden

Inlichtingen Consumentenbond

Auteur: Georgie Dom

Verder werkten mee: Jan Klinckenberg, Miriam Bauwer

Eindredactie: Vantilt Producties, Nijmegen

Grafische verzorging: PUUR Publishers

Illustraties: PUUR Publishers

Foto's: Nationale Beeldbank (pag. 58, 94), iStockphoto

ISBN 978 90 5951 3204

NUR 748

Behoudens uitzonderingen door de wet gesteld, mag zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende op het auteursrecht c.q. de uitgever van deze uitgave, door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem op te treden, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in artikel 17 lid 2, Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16B Auteurswet 1912, te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

Hoewel de gegevens in dit boek met grote zorgvuldigheid zijn bijeengebracht, aanvaardt de uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele (zet)fouten of onvolledigheden. De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen; degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

INHOUD

Inleiding	9
1 Kiezen tussen blijven en verhuizen	13
1.1 Kan ik blijven waar ik ben?	12
1.1a De omgeving	12
1.1b Het huis	14
1.2 Verhuizen	20
1.2a Woningmarkt voor senioren	21
1.2b Nieuw of bestaand?	26
1.2c Van koop naar huur?	27
1.2d Van huis naar appartement?	28
1.2e Verlanglijst	32
2 In de eigen woning blijven	
2.1 Veiliger	34
2.1a Inbrekers	34
2.1b Niet meer vallen	35
2.1c Brand	37
2.2 Comfortabeler	38
2.3 Verbouwing financieren	40
2.3a Eigen geld eerst	40
2.3b Persoonlijke lening of doorlopend krediet	41
2.3c Hypothecaire lening	41
2.3d Persoonlijke of hypothecaire lening?	43
2.3e Fiscale aftrekbaarheid	45
2.3f Subsidies	45
2.4 De mensen rond een verbouwing	48
2.4a De architect	49
2.4b Aannemer	50
2.4c Gemeente	57
2.4d Verhuurder	59

2.5	Zelf klussen	60
2.6	Huis verkopen en er blijven wonen	60
2.7	Overwaarde benutten	61
2.7a	Krediethypothec	61
2.7b	Aflossingsvrije hypotheek met spaarrekening	64
2.7c	Ontoereikend inkomen, toch een hypotheek	67
3	Verhuizen	71
3.1	Kopen of huren?	72
3.2	Huren	72
3.2a	Huren via een corporatie	73
3.2b	Huren in de particuliere sector	76
3.2c	Sociale huurwoningen	77
3.2d	Huurwoningen in de vrije sector	80
3.2e	Huurbescherming	81
3.3	Andere koopwoning vinden	82
3.3a	Bestaande woning	82
3.3b	Nieuwbouw	83
3.3c	WoonKeur – de levensloopbestendige woning	84
3.3d	De makelaar	86
3.4	Nieuwe koopwoning financieren	93
3.4a	Eigen geld	93
3.4b	Persoonlijke lening of doorlopend krediet	94
3.4c	Hypothecaire lening	94
3.4d	Fiscale aftrekbaarheid aankoop	98
3.5	Nieuw huis op eigen grond	99
3.5a	Struikelblokken	99
3.5b	Fasen	100
3.5c	Financieringsrisico's	106
3.5d	Aanhaken	106
4	Beschut wonen	107
4.1	De kangoeroewoning	109
4.1a	Aandachtspunten	109
4.2	Mantelzorgwoning	111
4.3	De woongroep	112
4.3a	Kopen of huren?	113
4.3b	Aansluiten bij bestaande woongroep	114

4.4	Woonservicegebied	114
4.5	De seniorenstad	115
4.6	Serviceflat	116
4.6a	Grote verschillen	117
4.6b	Aanbod	117
4.7	Aanleunwoning, wooncentrum en clusterwoning	117
4.8	Woonzorgcomplex	118
4.8a	Aanbod	119
5	Een helpende hand	121
5.1	Zelf hulp regelen	122
5.1a	Mantelzorg	123
5.1b	De 'witte' werkster	124
5.1c	Hulp bij klusjes	125
5.1d	Welzijnsvoorzieningen en ouderenverenigingen	126
5.1e	Tafeltje-dek-je	126
5.1f	Zorgdiensten	127
5.2	Meer hulp nodig?	128
5.2a	Ondersteuning vanuit gemeente	129
5.2b	Persoonlijke verzorging en verpleging	131
5.2c	Intensieve zorg en toezicht	131
5.2d	Persoonsgebonden budget of in natura?	133
5.3	Soorten zorg	139
5.3a	Medische hulp	139
5.3b	Huishoudelijke hulp	141
5.3c	Woningaanpassing	142
5.3d	Individuele begeleiding	143
5.3e	Dagbesteding	143
5.3f	Mobiel blijven	144
	Checklist woonwensen	149
	Register	153



INLEIDING

De gouden jaren worden ze wel genoemd, de jaren na ons, pakweg, 55^e. Als senior mogen we dan zo langzamerhand op onze welverdiende lauweren gaan rusten. De kinderen zijn de deur uit, de carrière is allang gemaakt. We zijn levenswijs en niet zo gemakkelijk meer van ons stuk te brengen.

Vaak zullen we al wat minder werken of komt de (pre)pensioendatum in zicht. We hebben weer meer vrije tijd en over het algemeen ook de financiële middelen om daar optimaal van te kunnen genieten. Niets hoeft en niets moet; onze tijd is aan ons. Een goed gevoel.

Maar ouder worden heeft ook een vervelende kant. Ons lichaam kan het ons op termijn (flink) moeilijk maken om nog prettig te kunnen bewegen, ook thuis. Toch blijven we allemaal het liefst zo lang mogelijk zelfstandig wonen, daarin gesteund door de overheid.

Het is goed om – ook als u nu nog fit en gezond bent – erbij stil te staan dat uw woonwensen met de jaren kunnen veranderen. Daarop kunt u anticiperen door nu vast na te denken over de mogelijkheden om tot op hoge leeftijd zelfstandig in uw eigen woning te kunnen blijven. Misschien zijn daarvoor aanpassingen aan de woning nodig en misschien is op termijn een ander huis een betere optie. Hoe dan ook, u kunt nu al diverse maatregelen nemen, zodat u straks net zo prettig leeft als nu.

Dit boek is speciaal geschreven voor de gezonde senior die, al dan niet met wat hulp, zelfstandig woont en dat zo wil houden. U krijgt brede en praktische informatie over de mogelijkheden om nu en later 'op maat' te wonen. Met tips, nuttige websites en een praktische checklist om uw eigen situatie in kaart te brengen en te beoordelen.

Het eerste hoofdstuk gaat over de keus tussen in het eigen huis blijven of verhuizen. Van welke factoren is die keus afhankelijk? Waar moet je allemaal op letten? In hoofdstuk 2 gaan we uitgebreid in op in de eigen woning blijven. Zijn er dan aanpassingen nodig? Hoe regelt u dat? Wat kost dat? Komt u wellicht in aanmerking voor subsidies?

U kunt natuurlijk ook tot de conclusie komen dat u liever verhuist. In hoofdstuk 3 leest u alles over het vinden van een nieuw, geschikt huis. U krijgt informatie over het aanbod van zowel huur- als koopwoningen en we gaan in op de kosten van een verhuizing. Ook het bouwen van een huis op eigen grond komt aan bod.

In hoofdstuk 4 gaan we in op de vele vormen van 'beschut wonen': van de kangoerewoning en de woongroep tot aan een serviceflat toe. Ook de seniorenstad komt u hier tegen.

Na deze vier hoofdstukken die puur over het wonen gaan, sluiten we af met een actueel overzicht van de zorgvoorzieningen en hulpmiddelen die ons land kent om ervoor te zorgen dat we zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven.

U leest in hoofdstuk 5 onder meer over de Wet langdurige zorg (voorheen de AWBZ): wat u ervan mag verwachten, bij welke instantie u hiervoor moet zijn en hoe het met de kosten staat. Compleet met een handig overzicht van zorgverlenende instanties. Ook de hulp van vrijwilligers en particuliere zorgdiensten komt in dit hoofdstuk aan bod.

Aan het eind vindt u een checklist voor uw woning en woonomgeving. Een register om de informatie gemakkelijk terug te kunnen vinden, maakt dit handige boek compleet.



Georgie Dom schrijft al bijna 30 jaar boeken over allerlei consumentenzaken voor de Consumentenbond. Gezondheid, voeding en bewegen genieten haar speciale belangstelling.

A woman with shoulder-length brown hair, wearing a light yellow V-neck shirt and blue jeans, is sitting on a green plastic chair. She is smiling and looking towards the camera. A tan-colored dog is sitting next to her, looking at her hand. The background features a brick wall, a window, and a garden with green bushes and red and yellow tulips. A white mug sits on the arm of the chair.

01

KIEZEN TUSSEN **BLIJVEN EN VERHUIZEN**

Wat wordt het? In uw eigen woning blijven of is het beter om te verhuizen? En in het laatste geval: waar naartoe?

In dit hoofdstuk vindt u basisinformatie voor het maken van uw woonkeus voor de langere termijn. In hoofdstuk 2 gaan we uitgebreid in op in uw eigen huis blijven wonen, in hoofdstuk 3 staat verhuizen naar een andere woning centraal.

1.1 Kan ik blijven waar ik ben?

Natuurlijk willen de meesten onder ons lekker in hun eigen huis blijven. Maar is dat daar wel voor geschikt?

Of u in uw eigen woning kunt blijven, is niet alleen afhankelijk van de kwaliteit van uw huis. De woonomgeving is minstens zo belangrijk. Ook de mogelijkheden om uw woning fysiek aan uw veranderende woonwensen aan te passen, zijn van invloed op uw beslissing.

In deze paragraaf geven we u een reeks overwegingen mee, waarmee u uw woonomgeving en uw huis kritisch onder de loep kunt nemen. Deze aandachtspunten vindt u op hoofdzaken terug in bijlage 1.

Ook als u momenteel huurt, kunt u deze informatie gebruiken om een goed beeld te krijgen van de geschiktheid van uw huurwoning op de langere termijn.

1.1a De omgeving

Als u ouder wordt, wordt het steeds belangrijker dat voorzieningen waar u veel gebruik van maakt, zoals de supermarkt en zorgvoorzieningen, op loopafstand bij u in de buurt liggen. Daarnaast zal de veiligheid van uw woonomgeving een steeds belangrijkere rol gaan spelen. U moet, als u straks wellicht wat minder mobiel bent, veilig kunnen fietsen en wandelen in uw buurt en zich er ook 's avonds prettig voelen.

Verder moet u zich realiseren dat het, als u straks (nog) meer tijd voor uzelf heeft, handig is om sociale contacten (in de buurt) te hebben. En wellicht wilt u dan ook wat vaker naar het theater, de bioscoop, andere culturele evenementen of restaurants. Ook deze voorzieningen moeten goed bereikbaar zijn. Op al deze aspecten gaan we wat dieper in. Bij sommige zaken zult u nu wellicht uw wenkbrouwen fronsen, maar mogelijk denkt u hier in de toekomst anders over.

Winkels en bankkantoor

Zijn de winkels voor uw dagelijkse boodschappen eenvoudig te voet te bereiken? En hoe zit het met de plek waar u uw geld haalt en uw bankzaken regelt, als u niet elektronisch bankiert? En het postkantoor of postagentschap? Als u ouder wordt, neemt immers de kans toe dat u minder ver kunt lopen of fietsen. Tien minuten lopen (zo'n 500 m vanaf uw woning) is een redelijke afstand voor deze voorzieningen.

Openbaar vervoer

Natuurlijk kunt u zich verplaatsen per auto. Maar niet iedereen heeft of wil er een en het zou kunnen dat u zich later niet meer zo zeker in het verkeer voelt. Daarom: is er een halte voor openbaar vervoer in uw buurt? Hoe zit het met de frequentie van en de veiligheid op de lijnen die daar stoppen? Voelt u zich ook 's avonds veilig op deze halte en de route naar uw huis? Is er een goed en snel bereikbaar NS-station in uw woonplaats?

Woont u erg prettig, maar laat het openbaar vervoer wat te wensen over, dan kunt u – als uw portemonnee dat toelaat – een taxi nemen. De deeltaxi en de regiotaxi zijn voordelige alternatieven voor de 'gewone' taxi (zie par. 5.3f).

Zorgvoorzieningen

Zijn er een apotheek en een huisarts bij u in de buurt? Of misschien een medisch centrum (waar in ieder geval een huisarts, tandarts en fysiotherapeut zijn gevestigd)? Uiteraard komt de arts in noodgevallen bij u thuis en heeft de apotheek meestal een bezorgservice, maar toch is het prettig om ze dichtbij te hebben, niet verder dan een kwartier lopen.

Recreatie en vrijetijdsbesteding

Zijn er in uw buurt voldoende zaken die u interesseren? Denk hierbij niet alleen aan allerlei activiteiten in club- of groepsverband of aan cursussen die u zou willen volgen, maar ook aan de aanwezigheid en/of bereikbaarheid van een gezellig stadscentrum, een theater, bioscoop, bibliotheek en andere culturele voorzieningen. Hoe zit het met het groen in uw buurt? Is er een park waar u aangenaam kunt vertoeven? Bent u snel en gemakkelijk in een omgeving waar u mooie fietstochtes kunt maken, fijn kunt uitwaaien, lekker op een terrasje kunt zitten of op een andere manier van de omgeving kunt genieten? Zijn er in uw omgeving veel hoogteverschillen? U bent er natuurlijk al aan gewend, maar misschien kunt u straks minder goed uit de voeten en dan kunnen hoogteverschillen flink tegenvallen.

Sociale contacten

Bedenk dat uw werkkring op termijn wegvalt en dat u dan veel meer tijd heeft. Hierdoor zal uw sociale netwerk (buren, vrienden en familie) nog belangrijker worden. Niet alleen omdat het heel prettig is om samen met een vriend(in) of een groep vrienden allerlei dingen te doen, maar ook om op hen terug te kunnen vallen als u daar behoefte aan heeft.

Heeft u dit netwerk al in de buurt, dan is dat een heel belangrijk pluspunt; u hoeft het dan alleen te onderhouden. Is dit niet het geval of wonen uw familie en vrienden (te) ver weg, dan kunt u uw netwerk via deelname aan allerlei

activiteiten in club- of groepsverband in uw buurt uitbreiden. Denk aan sportclubs, schaak- en kaartclubs, toneel-, muziek- en zangverenigingen, leesclubs, eetclubs enzovoort. Uw gemeente kan u informeren over alles wat er in uw buurt te doen is.

Veiligheid

Kunt u in uw buurt goed en veilig oversteken? Zijn er naar uw idee voldoende en goed onderhouden wandel- en fietspaden in uw buurt? Is er voldoende straatverlichting? Voelt u zich over het algemeen veilig in uw buurt? Let bijvoorbeeld ook op verlaagde trottoirbanden voor als u later een rollator, rolstoel of scootmobiel nodig heeft.

Niet tevreden?

Bent u ontevreden over de (verkeerstechnische) veiligheid in de buurt, de hoeveelheid straatverlichting, de hoeveelheid en plaats van bushaltes, de frequentie van en de veiligheid op de lijnen of het onderhoud van fiets- en wandelpaden, parken en andere groenvoorzieningen? Dan hoeft u dat niet zonder meer als een gegeven te beschouwen. U kunt, wellicht in samenwerking met de verhuurder, de Vereniging van Eigenaren of andere buurtbewoners proberen om bij de gemeente aandacht voor zulke knelpunten te vragen.

Spreek de betreffende wethouder in uw gemeente of stadsdeel aan, als u een verbetering wenst. Vooral in gemeenten waar senioren een aanzienlijk deel van de bevolking uitmaken, kan dit resultaat hebben. U zult meestal wel over geduld moeten beschikken.



1.1b Het huis

Van buurtniveau zoomen we in op uw huis. Hoe geschikt is uw huis op de lange termijn? Is het geschikt te maken?

Veiligheid

Met veiligheid wordt niet alleen bedoeld dat uw huis optimaal beveiligd is tegen inbraak, maar ook dat de kans op ongelukken zo klein mogelijk is.

Woont u in een flatgebouw of appartementencomplex, kijk dan eens kritisch naar de entree (toegangsdeur en centrale hal), het trappenhuis en de eventuele galerijen of verdiepingshallen. Zijn ze goed verlicht?

Andere aandachtspunten zijn trappen en galerijen. Deze dienen stroef te zijn (maar ook weer niet te stroef), om de kans op uitglijden zo klein mogelijk te

maken. Heeft de trap leuningen aan beide zijden? Is hij recht en zonder bochten? Zijn de treden goed zichtbaar, bijvoorbeeld door een reflecterende markering of afstekende kleuren? Zijn de treden diep genoeg, zodat u uw voet er volledig op kunt neerzetten? Is de centrale toegangsdeur afsluitbaar? Kunt u via een deurtelefoon praten met degene die aanbelt? Is die persoon via een video te zien?

In uw eigen woning kunt u, om te beginnen, kijken of er een goede verlichting is in alle ruimten van uw woning. Heeft u een buitenlamp bij de voordeur?

Te gladde vloeren waarop u kunt uitglijden zijn gevaarlijk. Een antisliplaag op de vloer kan dit euvel verhelpen. Verder zijn hoogteverschillen tussen de verschillende ruimten in uw huis onwenselijk, evenals alle drempels hoger dan 2 cm. Als u ouder wordt en minder goed ter been, struikelt u sneller over een drempel en loopt u bovendien meer kans op een fractuur of botbreuk. Ook moeten u en uw bezoek zich zonder obstakels door het huis kunnen bewegen, op termijn wellicht met een rolstoel. Meer over het beperken van het risico van een val vindt u in par. 2.1b.

Kijk ook eens kritisch naar uw badkamer: heeft deze een aparte douche of alleen een douche in het bad? Is er voldoende ruimte in uw badkamer om zo'n aparte douche te realiseren, zodat u zich gemakkelijk kunt bewegen, eventueel ook in een rolstoel? Zou een grotere badkamer eventueel te realiseren zijn ten koste van (een deel) van een aangrenzende ruimte? Ook is een thermostaatkraan aan te bevelen, zodat u in één keer de juiste temperatuur te pakken heeft. Zijn er voldoende ventilatiemogelijkheden in de badkamer? Zijn de muren van uw badkamer stevig genoeg om handgrepen te kunnen monteren? Denk ook aan een verhoogd toilet en mogelijkheden om handgrepen naast uw toiletpot te monteren. Hoe staat het met uw keuken? Kunt u gemakkelijk bij alle kastjes en planken (zowel bij het reiken als bij het bukken)? Is er links en rechts naast uw kookgedeelte voldoende ruimte om (zware) pannen weg te zetten?

Verder is het verstandig om na te gaan of u voldoende stopcontacten heeft, zodat verlengsnoeren waarover u kunt struikelen (nagenoeg) overbodig worden. Zitten die stopcontacten en de lichtschakelaars op reikhoogte? Zijn uw ramen, zonwering en ventilatieroosters gemakkelijk te bedienen (dus zonder dat u veel kracht nodig heeft of bijvoorbeeld op een stoel moet klimmen)?

Heeft u al een extra telefoonaansluiting in uw slaapkamer? Of een draadloze telefoon of gsm? Communicatiemiddelen op meerdere plekken in huis zijn niet alleen prettig, maar ook handig om in geval van nood iemand te kunnen waarschuwen, eventueel vanuit uw bed. Er zijn ook alarmsystemen die via de kabel werken. Via een draagbare halsketting kunt u dan alarm slaan en met iemand praten zonder dat u de telefoon hoeft te pakken. Op die manier kunt u ook brand en inbraak melden.

De wetenschap dat u uw woning optimaal heeft beveiligd tegen inbraak, ver-

WoonKeur-certificaat

Het WoonKeur-certificaat wordt door Samen Kwaliteit Waarborgen (SKW-)Certificatie afgegeven aan nieuwbouwwoningen met voldoende woontechnische kwaliteit. Een woning met een WoonKeur-certificaat kent een hoog niveau aan gebruikskwaliteit, inbraakwering, sociale veiligheid, toegankelijkheid, flexibiliteit en aanpasbaarheid.

De eisen uit WoonKeur behoeden de individuele consument voor ontwerpfouten die nu of in de toekomst ongemak kunnen opleveren. WoonKeur houdt ook rekening met latere generaties: een woning met een certificaat is een levensloopbestendige woning.

WoonKeur is samengesteld uit de eisen van de vier bekendste, door woonconsumenten opgestelde, eisenpakketten voor nieuwbouw: het Seniorenlabel, het Politiekeurmerk Veilig Wonen voor Nieuwbouw, de VAC-Kwaliteitswijzer en het *Handboek voor Toegankelijkheid*.

De voorwaarden van WoonKeur liggen boven het niveau van het Bouwbesluit 2003. De eisen in het Bouwbesluit 2003 vormen de absolute, wettelijke minimumvoorwaarden waaraan woningen moeten voldoen. Deze eisen worden getoetst door gemeenten in het kader van de bouwvergunning.

WoonKeur bevat een basiscertificaat, dat ontwerpeisen omvat betreffende de directe woonomgeving (voor zover die onder verantwoordelijkheid van de opdrachtgever valt), het woongebouw en de woning zelf. Ten tweede worden uitvoeringseisen gesteld aan woning en woongebouw.

Daarnaast zijn er drie pluspakketten ontwikkeld: veiligheid op wijkniveau, zorg en toekomstwaarde. Deze pluspakketten kunnen aanvullend op het basispakket WoonKeur behaald worden. Verder wordt ieder plan voorzien van een extra advies door een WoonKeurAdviesGroep (WAG).

Goed om te weten is dat er ook een WoonKeur Bestaande Bouw is, voor bestaande woningen, met twee certificaten: certificaat A (rollatorgeschikt) en certificaat B (rolstoelgeschikt). Zie par. 3.3c voor uitgebreide informatie over beide certificaten en www.woonkeur-skw.nl.

hoogt uw gevoel van veiligheid aanzienlijk. Ga daarom na of u uw huis in aanmerking kunt laten komen voor het certificaat Veilige Woning van het Politiekeurmerk Veilig Wonen (PKVW, www.politiekeurmerk.nl, zie par. 2.1a). De kans op inbraak in een woning met een keurmerk is gemiddeld 50% lager dan in een woning zonder keurmerk, zo blijkt uit diverse onderzoeken. Bij woningen met zeer gedateerd hang- en sluitwerk kan de winst zelfs tot 90% oplopen.

Gebruiksgemak

Zeker als u wat ouder wordt, moet u comfortabel in uw huis kunnen leven en bewegen. U zult dus mogelijk meer en andere eisen aan uw wooncomfort stellen dan u nu doet. Vooral de grootte en de indeling van uw woning zijn daarbij van belang. Verder is uw comfort afhankelijk van de mate waarin en de wijze waarop u het klimaat in uw woning kunt beïnvloeden.

Extra comfort betekent bij een appartement bijvoorbeeld de aanwezigheid van een lift, maar ook enkele zitjes in de entreehal en een zitje in de lift zelf zorgen voor meer comfort. Beoordeel zelf hoeveel woonruimte u prettig vindt: de een heeft aan twee kamers genoeg; de ander vindt vier kamers een absoluut minimum.

Op termijn is het prettig als u niet meer zo vaak trap op, trap af hoeft. Veruit ideaal is het dan ook om hal, woonkamer, keuken, (hoofd)slaapkamer, badkamer en toilet op één verdieping te hebben. Is dit bij u niet het geval, bekijk of er op termijn een traplift kan worden gemonteerd. Hierbij geldt: hoe rechter de trap, hoe eenvoudiger (en dus goedkoper) de montage zal zijn. De trap moet breed genoeg zijn en ook beneden en boven aan de trap dient er voldoende ruimte te zijn. U kunt een traplift wellicht ook op grond van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) bij uw gemeente aanvragen (zie par. 5.3c). Bovendien zijn de kosten ervan in principe fiscaal aftrekbaar.

Een prettigere, maar vaak veel duurdere oplossing is het realiseren van een slaapkamer en badkamer met toilet op de begane grond. Als u wat minder goed terrein heeft, is het verder erg gemakkelijk als uw toilet niet te ver van uw slaapkamer af ligt, zodat u 's nachts niet te ver hoeft te lopen.

Houd verder de looproutes in huis vrij van obstakels. De routing binnen uw woning is ideaal als u van de woonkamer direct in de keuken kunt komen, uw woonkamer direct met uw slaapkamer is verbonden en u vanuit uw slaapkamer direct naar uw badkamer kunt. Wellicht moet u hiervoor twee kleinere kamers samenvoegen.

Voor een aangenaam binnenklimaat is een goedwerkende centrale verwarming met een regelbare thermostaat in alle ruimten van uw huis een must. Als u graag televisie kijkt, is een extra televisieaansluiting in uw slaapkamer gemakkelijk. Verder is het prettig als u in of nabij de keuken plaats heeft voor een eettafel, zodat

u niet ver met zware pannen of dekschalen hoeft te lopen. Beschikt u over een balkon, terras of tuin waarin u met minimaal twee personen prettig en beschut kunt zitten? Kijk ook eens kritisch naar uw tuin; hoe arbeidsintensief is die? U maakt het uzelf een stuk gemakkelijker als u in plaats van een gazon een of twee terrassen creëert met hier en daar een mooie, wat hogere bloembak die u gemakkelijk kunt verzorgen.

Overweeg in uw borders vaste planten, die vergen een stuk minder onderhoud dan eenjarige soorten. Overigens kunt u, als u zelf om welke reden dan ook minder aan het tuinonderhoud kunt doen, ook een vrijwilliger als tuinman inschakelen (zie par. 5.1c).

Thuiskomen in een warm huis

Bepaalde energieleveranciers bieden u de mogelijkheid om op afstand de centrale verwarming in uw huis te regelen, zodat u nooit in een koud huis thuis hoeft te komen.

Informeer bij uw energieleverancier naar de mogelijkheden.



Toegankelijkheid

Hoe toegankelijk is uw woning? Niet alleen voor uzelf op de langere termijn, maar ook voor mensen die nu al in een rolstoel of bijvoorbeeld een scootmobiel op bezoek willen komen? Woont u in een appartement, kunt u dan de gemeenschappelijke ingang van uw woning bereiken zonder dat u een trap op hoeft, zware deuren hoeft te openen of over hoge drempels moet stappen? Is de lift in uw complex groot genoeg voor een rolstoel of scootmobiel?

Ook de lift kan een obstakel zijn, met name in een wat ouder complex. Bekijk of de liftdeuren gemakkelijk te openen zijn, ook voor een rolstoelgebruiker en of er voldoende tijd is om in en uit te stappen. Zitten de bedieningsknoppen op reikhoogte? Zijn de brievenbus, de deurbel en uw huisnummer laag genoeg geplaatst? Is uw toilet eventueel toegankelijk voor een rolstoel? En uw badkamer? Zijn de vrije doorgangen van alle deuren in uw huis wel breed genoeg (minimaal 85 cm) om iemand in een rolstoel toegang te verschaffen? Voor de rolstoeltoegankelijkheid van een woning gelden, naast drempelloosheid, allerlei minimumeisen voor de afmetingen van toilet, badkamer en de ruimte daaromheen. De rolstoeler moet immers goed kunnen manoeuvreren.

Woont u niet in een appartement, kijkt u dan ook eens naar de toegangspaden naar uw voordeur; zijn deze breed en vlak genoeg?

Voor meer informatie over het rolstoeltoegankelijk maken van uw woning kunt u terecht bij de ANBO (zie www.anbo.nl).