



BUILT 02

# Leefijdsvriendelijke woning

Hoe kunnen woningen veiliger, comfortabeler en onderhoudsvriendelijker worden gemaakt voor ouderen?

[Cursus starten >](#)



Warsaw University  
of Technology



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





Hands-on  
SHAFÉ



**BUILT**

**MODULE 2**

## Leeftijdsvriendelijke woning

In deze module leer je over de basiskenmerken van een leeftijdsvriendelijke woning. Het is verstandig deze te overwegen als jij, of iemand die je kent, leeftijdsvriendelijke aanpassingen aan zijn of haar woning nodig heeft.



# Introductie

---

Met de jaren veranderen onze woonbehoeften. Als we heel jong zijn, is een klein flatje genoeg. Een gezin heeft een groter appartement of huis nodig. Wanneer onze kinderen het huis uit gaan, hebben we weer niet zoveel ruimte meer nodig. Maar ongeacht de fase waarin we ons in ons leven bevinden, moet het huis een plek zijn waar we wonen en leven met een veilig gevoel.

Het hebben van een thuis is een recht en een menselijke basisbehoefte. Daarom is het nodig daar op passende wijze vorm aan te geven.



## Waarom hebben we leeftijdsvriendelijke woningen nodig?

---

Uit verschillende studies blijkt dat de meeste ouderen ervoor zouden kiezen in hun huidige woning te blijven. Zij willen in de buurt blijven waarin zij zijn opgegroeid, ook al voldoen hun appartementen misschien niet helemaal aan hun behoeften. Het kan ook zijn omdat ze geen mogelijkheid hebben om naar een geschikter appartement te verhuizen.

Gelukkig hebben de meeste mensen slechts kleine aanpassingen nodig om op oudere leeftijd zelfstandig te kunnen blijven wonen.







## Wist je dat?

"Ouder worden in eigen huis" is tegenwoordig een veelgebruikte term, die aansluit bij de behoeften van de meeste volwassenen.

Het wordt gedefinieerd als het in staat zijn om veilig, onafhankelijk en comfortabel in het eigen huis en de eigen gemeenschap te leven, ongeacht leeftijd, inkomen of niveau.



## Introductie

---

In deze module leer je over de basiskenmerken van een leeftijdsvriendelijke woning:

- Veilig
- Functioneel
- Comfortabel
- Gemakkelijk te onderhouden

De aanbevelingen hebben een algemeen karakter, maar je kunt ze aanpassen aan je eigen behoeften of die van je familie.



# Wat leer je in deze module

- 1 Het belang van veilige oplossingen in huis.
- 2 Functionaliteit als basis voor ontwerpbeslissingen.
- 3 Hoe je de onderhoudskosten van je huis laag kunt houden.
- 4 Comfortabel wonen en het belang van sociaal contact.





# Hoofdstukken in deze module

---

**1** Een veilige woning

---

**2** Een functionele woning

---

**3** Een comfortabele woning

---

**4** Een makkelijk te onderhouden woning



**BUILT**

**MODULE 2**

**HOOFDSTUK 1**

## Een veilige woning

Veiligheid in huis is ons hele leven erg belangrijk. Op oudere leeftijd wordt veiligheid echter nog belangrijker, omdat ouderen meer tijd in hun huis doorbrengen en vaak verwondingen oplopen door mogelijke gevaren.

# Wat leer je in dit hoofdstuk

---

- 1 Het belang van veiligheid thuis voor ouderen.
- 2 Verschillende gevaren thuis.
- 3 Hoe je de veiligheid in huis voor ouderen kan verbeteren.





## Veiligheid in huis

---

Uit onderzoeken blijkt dat bijna de helft van alle ongelukken met ouderen thuis gebeurt. De meest voorkomende zijn valpartijen, die kunnen leiden tot ernstig letsel.

In dit hoofdstuk wordt eerst wat algemene informatie gegeven over een veilige leefomgeving.



## Veilig gebruik van apparatuur en voorzieningen

---

Omdat veiligheid en mobiliteit sterk met elkaar verbonden zijn, worden deze grondig behandeld in de module **BUILT 06: mobiliteit in huis**.

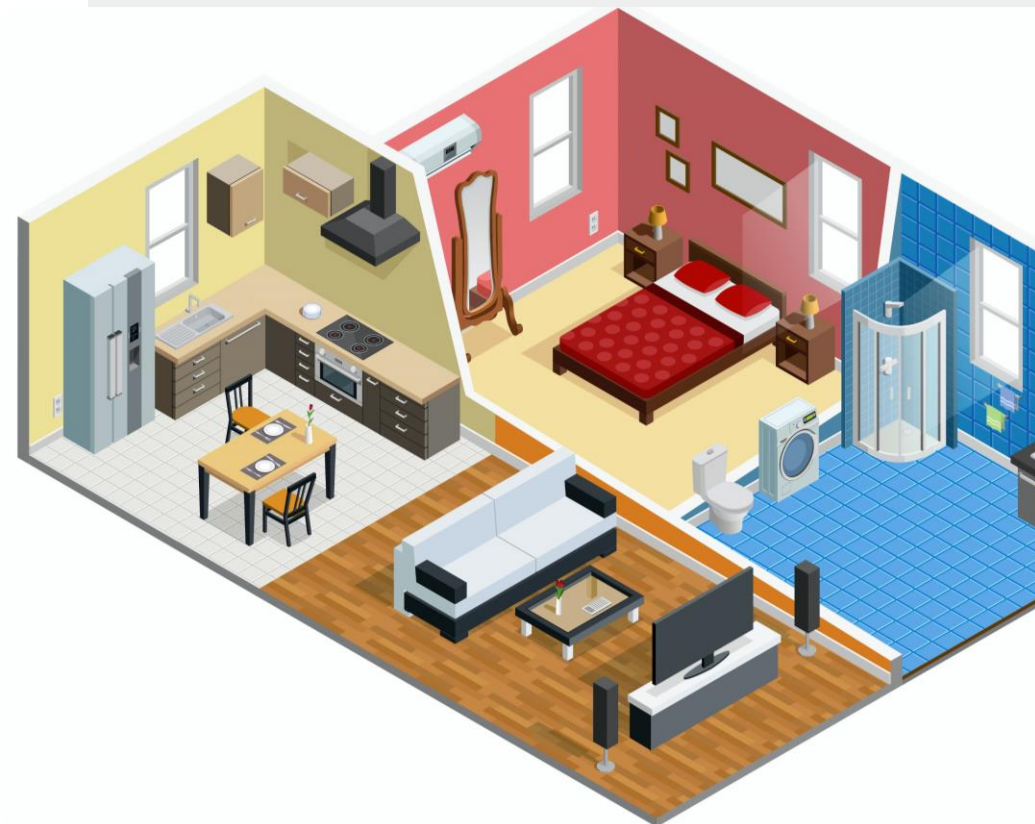
Gevaren in de woning van ouderen hebben echter niet alleen te maken met mobiliteit. Ouderen lopen vaak ernstige brandwonden op door gaskachels of heet water uit de kraan.



# Indeling voor verbetering van de veiligheid

De indeling van de woning moet voorkomen dat er lange afstanden moeten worden afgelegd of dat er veel van richting moet worden veranderd op de volgende routes:

- Slaapkamer - toilet
- Woonkamer - keuken
- Woonkamer - entree
- Woonkamer - terras/balkon





## Veilige mobiliteit

---

Voor een veilige verplaatsing is het volgende nodig:

- Voldoende ruimte die geschikt is voor de manier van verplaatsen
- Geen obstakels (drempels, tapijtranden, kabels)
- Stabiele, niet-gladde vloeroppervlakken die het gemakkelijk maken om zich te verplaatsen
- Goede verlichting en contrasterende kleuren van de horizontale en verticale delen van het meubilair



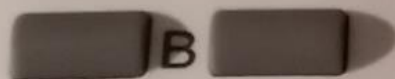
## Veilige mobiliteit

---

De meest gebruikte apparatuur en meubilair moeten zich op een hoogte bevinden waarbij men niet hoeft te bukken en die toegankelijk is voor een zittend of staand persoon:

- Deurknoppen moeten op 85cm geplaatst worden
- Lichtschakelaars en vaak gebruikte voorwerpen moeten zich op 85-110 cm afstand bevinden (afhankelijk van jouw lengte en voorkeuren)
- Stopcontacten en toegang tot vaak gebruikte voorwerpen (laden, kasten) mogen niet hoger dan 120 cm en niet lager dan 40 cm zijn





Master



ON

OFF

## Wist je dat?

Een op afstand bediende schakelaar voor stopcontacten is een uitstekende oplossing om bukken te voorkomen.

De stekker van een lamp of een ander apparaat wordt in het op afstand bediende stopcontact gestoken en vervolgens kan dit elektrische apparaat worden bediend met behulp van de afstandsbediening van het apparaat.

Je kunt hierover meer te weten komen in Module **SMART 08**.

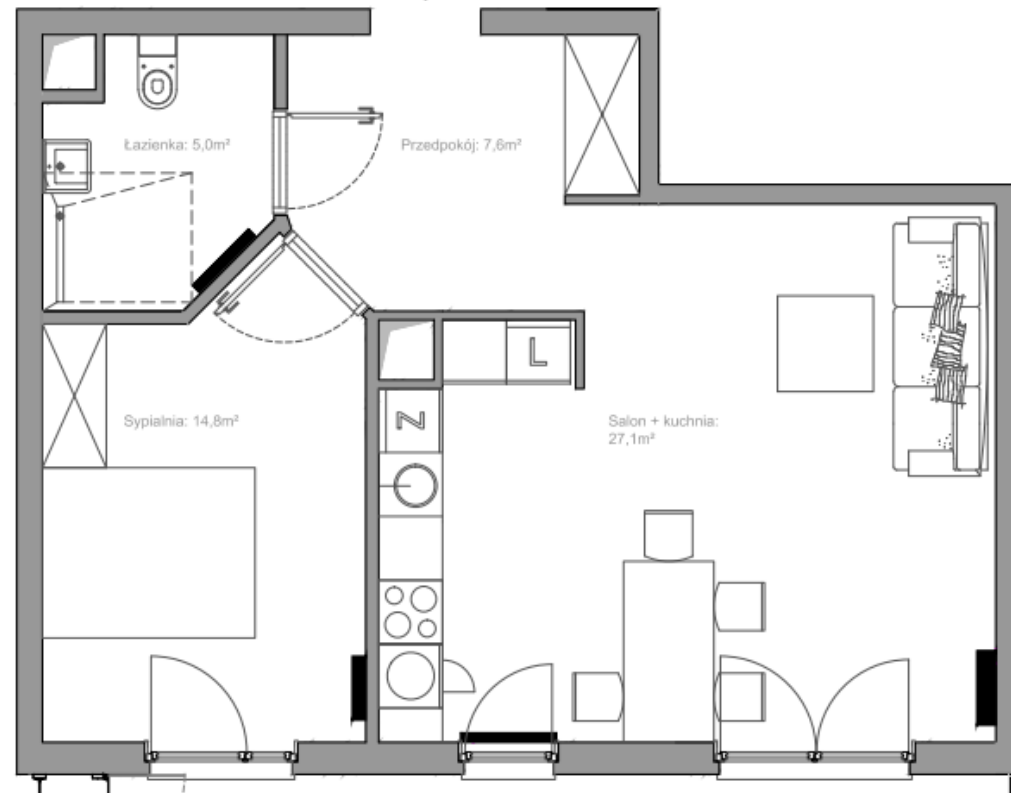
**SMART**



## Veilige mobiliteit

Bij het renoveren en inrichten van een appartement is het van belang rekening te houden met het risico van mobiliteitsbeperkingen, die met de leeftijd toenemen:

- Elke kamer moet een vrije ruimte van 1,5m x 1,5m hebben, zodat een persoon die gebruik maakt van een rolstoel zich kan omdraaien
- Deuren zijn ten minste 80 cm breed, bij voorkeur 90 cm
- Breedte van de doorgang in de gang minstens 120 cm

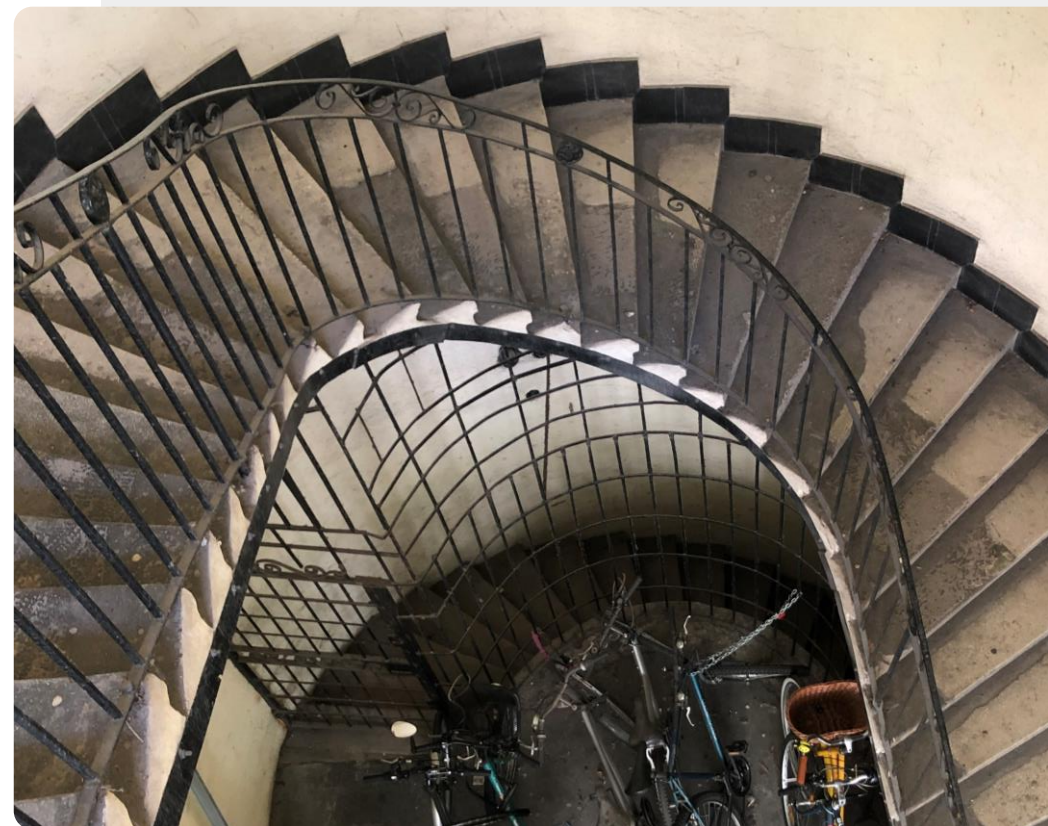


## Veilige mobiliteit: trappen

---

Trappen vormen een uitdaging, of het nu gaat om een eengezinswoning of een flatgebouw. Uit onderzoek blijkt dat 85% van de ongelukken met trappen aan het begin of het einde van de trap gebeurt. Daarom moeten de eerste en laatste treden goed zichtbaar zijn. Leuningen moeten bij voorkeur aan beide zijden worden aangebracht en verder doorlopen dan de eerste en de laatste trede.

De verlichting van trappen is van groot belang. Er kunnen spots langs de trap worden geïnstalleerd naast die van sfeerverlichting.



# Slimme apparatuur voor de verbetering van veiligheid

Slimme technologie ontwikkelt zich snel, en kan zeer nuttig zijn om onze veiligheid thuis te verbeteren. Hier volgen enkele voorbeelden van eenvoudige oplossingen die iedereen kan gebruiken:



## Rookmelder

Te installeren boven het fornuis, afhankelijk van het model, kan het geluids- en lichtsignalen geven wanneer rook wordt gedetecteerd.



## Waterdetector

Belangrijk in de badkamer om het risico op overstroming te verminderen.



## Bewegingsmelder

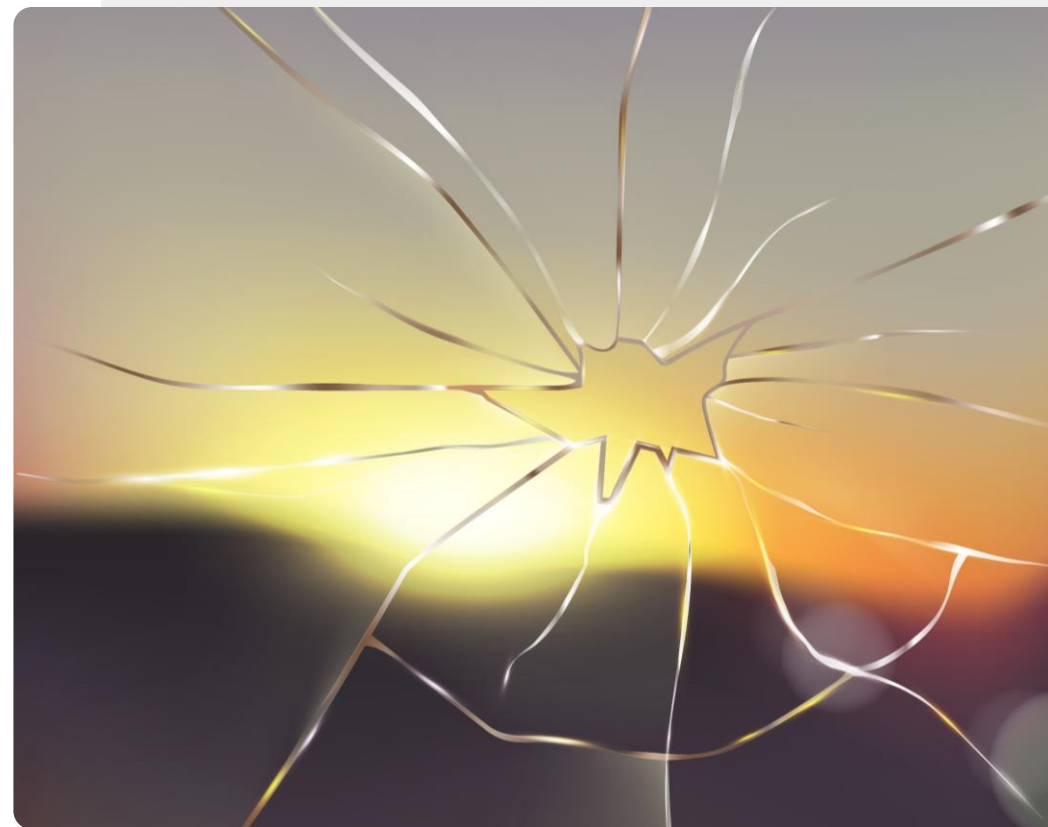
Draadloze bewegingsmelders zijn al op grote schaal op de markt verkrijgbaar. Het huis wordt veiliger met verlichting die aangaat wanneer beweging wordt gedetecteerd.



# Veiligheidskenmerken van apparatuur

---

- Vlamvertrager
- Geen afgifte van schadelijke
- Bestand tegen beschadiging en bij beschadiging geen extra risico (geen glasplaten, keramische elementen)
- Minder verwondingen als gevolg van ongecontroleerd contact met de gebruiker (afgeronde randen, zachte oppervlakken)



## Veilige entree

---

Er moet gezorgd worden voor een toegankelijke ingang van het huis, en de voordeur moet voorzien zijn van een gemakkelijk te herkennen huisnummer.

Binnen in de woning moet de deurbel gemakkelijk te horen zijn. De deur kan worden uitgerust met een slimme kijker. Hiermee kan men zien wie er buiten staat en zelfs een foto van diegene maken.



# Samenvatting van het hoofdstuk

---

**1**

Je hebt geleerd over de belangrijkste middelen om veilig te kunnen bewegen en van positie te veranderen.

---

**2**

Je hebt geleerd over slimme apparatuur waardoor de veiligheid toeneemt.

---

**3**

Je hebt geleerd over de veiligheidskenmerken van de apparatuur.



# Hoofdstuk voltooid!

---

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!



## Samenvatting van vaardigheden

---

- 1 Zorgen voor fysieke veiligheid in huis.

---

- 2 Aanbevelingen voor een veilige indeling en apparatuur.

---

## Wat is het volgende?

---

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

Opnieuw

Volgende





BUILT

MODULE 2

HOOFDSTUK 2

## Een functionele woning

"De vormgeving volgt de functionaliteit" is het basisprincipe van modern design. Eerst moet worden nagedacht over de functie van een bepaalde ruimte en later over de vorm. Zelfs de mooiste en duurste oplossing zal niet werken als niet over de functionaliteit wordt nagedacht.



# Wat leer je in dit hoofdstuk

---

- 1 Functionele keuken
- 2 Functionele badkamer
- 3 Functionele slaapkamer



## Een functionele woning

---

In dit hoofdstuk richten we ons op de belangrijkste functies in huis, zoals: eten bereiden, hygiëne en slapen.

Je kunt de keuken, badkamer en slaapkamer controleren en kijken of deze ruimten aan de behoeften voldoen.



# Functionele keuken

---

Geschat wordt dat we 40% van de tijd thuis in de keuken doorbrengen. Hoe functioneler die is, hoe enthousiaster we lekkere maaltijden zullen bereiden, wat een positieve invloed zal hebben op onze gezondheid.

Als we jong zijn, kunnen we veel tijd staand doorbrengen. Maar met het ouder worden neemt onze behoefte aan zitten toe. Dus is het de moeite waard om te zorgen voor een mogelijkheid om zittend te werken.

Het is ook raadzaam rekening te houden met individuele behoeften als gevolg van fysieke beperkingen of ontwerpvoorkeuren die niet tot uiting komen in normen en algemene richtlijnen.



# Hoe ziet jouw keuken eruit?

---

Denk aan je keuken. Probeer de volgende vragen te beantwoorden:

- Is de grootte van de keuken voldoende voor jouw behoeften? (niet te groot en niet te klein)
- Wie kookt er? Met hoeveel personen?
- Is dit jouw "laatste" keuken?
- Wat voor dingen kan je zittend in een keuken doen? Zou je er meer willen doen?
- Zou je in de toekomst meer tijd willen besteden aan koken?
- Denk je dat jouw keuken veilig is? Zijn er gevaren?
- Vind je dat je te veel overbodig keukengerei hebt, of zou je er meer willen hebben?



## Keukenblad aangepast aan je lengte

---

De werkbladen bevonden zich vroeger op een standaardhoogte van 85 cm. Het gebruik van te hoge of te lage werkbladen veroorzaakt echter een zeer ongemakkelijke houding van de gebruiker, met rugklachten tot gevolg. Het is nu aan te bevelen de hoogte van het werkblad aan te passen aan de hoofdhoogte van de gebruiker in de keuken:

1.65 cm - werkblad op 90 cm

1.75 cm - werkblad op 95 cm

1.85 cm - werkblad op 105 cm

Wat is de hoogte van het werkblad in jouw keuken? Komt het overeen met jouw maat?



## Verschillende hoogtes

---

Een tafel heeft een hoogte van 71-76 cm. Een standaardstoel is geschikt voor de tafel maar niet voor het werkblad. Er zijn speciale krukjes op de markt om aan het werkblad te zitten.

Keukenkasten worden 50-60 cm boven het werkblad gemonteerd. Vergeet niet zware voorwerpen in keukenkastjes op te bergen onder uw schouderhoogte. Zet alles wat je vaak gebruikt op een gemakkelijk bereikbare hoogte (in principe de eerste lade van boven en de eerste plank in een kast).

De oven moet niet onder het werkblad worden geïnstalleerd, maar op een hoger niveau om bukken te voorkomen.



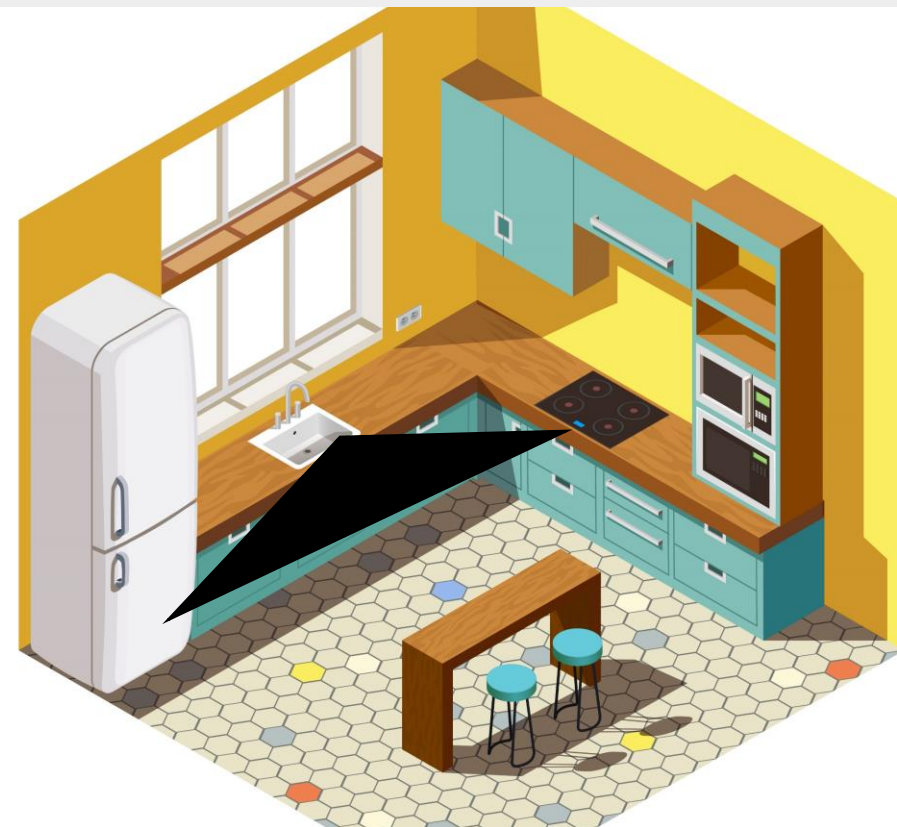
## De keukendriehoek

---

De keukendriehoek wordt gevormd door:

- Spoelbak
- Koelkast
- Fornuis

De onderlinge afstand moet min. 40 cm en max. 210 cm tussen gootsteen en koelkast, gootsteen en fornuis en max. 270 cm tussen koelkast en fornuis zijn.



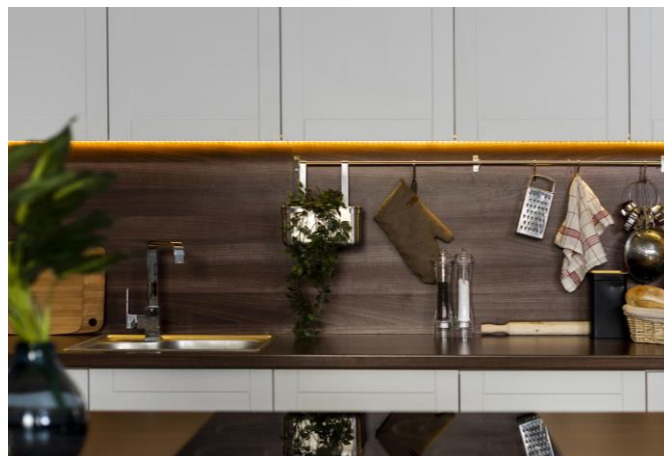
## Functionele keukenapparatuur: verlichting

Goede verlichting is essentieel in de keuken. Het zorgt niet alleen voor een comfortabele bereiding van de maaltijden, maar verlaagt ook de risico's op verwondingen. Zorg voor een mix van sfeer- en werkverlichting in jouw keuken.



### Omgevingsverlichting

Afhankelijk van de grootte van de keuken kan dat één hanglamp zijn of meerdere. Je kunt ook meerdere puntlampen aan het plafond laten installeren.



### Keukenverlichting onder kastjes

LED tapes zijn een voordelige en veilige lichtbron. Ze worden niet heet en zijn niet duur.



### Tafellamp

Een lamp moet 60 cm boven de tafel worden geïnstalleerd. Kies een lamp met warm licht.





## Wist je dat?

Lumen meten hoeveel licht je uit een lamp krijgt. Meer lumen betekent dat het licht helderder is; minder lumen betekent dat het licht zwakker is.

Eén lux is gelijk aan één lumen per vierkante meter. Hiermee kan de totale "hoeveelheid" zichtbaar licht aanwezig en de intensiteit van de verlichting op een oppervlak worden gemeten.

## Lux en Lumen

---

Laten we eens kijken naar een voorbeeld: een keuken is 3m bij 3m, wat een oppervlakte geeft van 9 vierkante meter. In keukens voor ouderen wordt 500 Lux aanbevolen.

Om te weten hoeveel lumen je nodig hebt, vermenigvuldig je de lux met de oppervlakte. Dus in dit voorbeeld,  $500 \text{ Lux} \times 9 \text{ vierkante meter} = 4500 \text{ Lumen}$ .

Deze Lumen worden verdeeld over verschillende lichtbronnen: led-banden boven het werkblad, tafellamp en omgevingslicht.

De informatie over het aantal lumen wordt op een gloeilamp of op een verpakking van de ledtape gezet.





## Functionele keukenapparatuur: opslag

Een rommelig aanrecht met veel boodschappen of keukengerei is erg lelijk en beperkt de werkruimte. Denk eraan de meest gebruikte spullen in de eerste lade en op de eerste plank in de hangkast te bewaren.



Ladekasten

Installeer ladekasten. Er zijn verschillende maten ladekasten op de markt.



Carrousel onderhoekkast

Gebruik de hoekruimte voor opslag door een kastcarrousel toe te passen.



Laden

Installeer lades in plaats van traditionele keukenkastjes. Ze zijn veel functioneler. Besteed aandacht aan ladegeleiders van goede kwaliteit die zware lasten kunnen dragen.

## Functionele keukenapparatuur

---

Er zijn veel details om op te letten bij het plaatsen van de keuken. Onthoud dat ze gemakkelijk en veilig te gebruiken moeten zijn.



Keukenkraan

De keukenkraan moet een uittrekbare sproeikop hebben. Een perfecte oplossing is het aan- en uitdraaien van de kraan zonder handen, niet alleen door beperkte behendigheid



Handige en ruime afvalbak

We moeten afval scheiden, wat veel ruimte inneemt. Denk hieraan bij het verbouwen van uw keuken en probeer een uittrekbare afvalkast te installeren.



Keuken handgrepen

Keukenhandgrepen moeten goed zichtbaar zijn en afgeronde vormen hebben om het risico op verwondingen te verkleinen.



# Functionele keuken - checklist

---

Controleer of jouw keuken het volgende heeft:

- Een stoel.
- Een rookmelder.
- Keukenapparatuur en kasten die gemakkelijk bereikbaar zijn.
- Mobiliteitsruimte van 1,5m x1,5m.
- Gemakkelijk vast te pakken handgrepen.
- Eén greepsmengkraan met doucheslang.
- Een voldoende aantal stopcontacten.
- Extra verlichting van het werkblad en de fornuis.
- De werkbladhoogte is goed.
- Antislip vloer.

## Functionele badkamer

---

Naast de keuken is de sanitaire ruimte het meest kritische en gevoelige deel van het huis. De zelfstandigheid van ouderen in deze intieme ruimte hangt af van een zorgvuldige planning.

De badkamer is niet alleen een plaats voor hygiënische activiteiten, maar het moet ook een plaats zijn voor het verbeteren van welzijn en ontspanning.

Dit kan worden bereikt wanneer ouderen de badkamer zo lang mogelijk alleen kunnen gebruiken.



# Hoe ziet jouw badkamer eruit?

---

Denk na over je badkamer. Probeer de volgende vragen te beantwoorden:

- Is de grootte van jouw badkamer voldoende?
- Denk je dat jouw badkamer veilig is? Zijn er gevaren?
- Hoeveel mensen gebruiken de badkamer?
- Ondervind je problemen bij het gebruik van jouw badkamer?
- Verwacht je dat er in de toekomst problemen zullen ontstaan?
- Heb je een douche of een badkuip, of allebei? Aan welke geef je de voorkeur?
- Ontbreekt er iets aan de uitrusting van jouw badkamer?
- Kan je je zelfstandig wassen en verzorgen?

## Douchen en baden

---

Een inloopdouche is de eerste keuze die wordt aanbevolen voor een leeftijdsvriendelijke badkamer. Hij is niet alleen veiliger in gebruik dan een badkuip, maar beperkt ook de bewegingsruimte niet, wat vooral in kleine badkamers belangrijk is. Moderne afvoeren maken installatie in bestaande woningen mogelijk, zelfs met lage uitloop (bijv. wandmodellen).

De vloer in de doucheruimte en in de hele badkamer moet van anti-slip materiaal zijn gemaakt.





## Wastafel

---

De wastafel moet voorzien zijn van geïntegreerde handgrepen. Let op de kwaliteit ervan: hoe gladder het oppervlak van de wastafel, hoe minder vuil zich erop zal ophopen.

Het is beter er geen laden onder te plaatsen.

Er moet een mogelijkheid zijn om toiletartikelen en cosmetica in de buurt op te bergen.

Een spiegel die het mogelijk maakt om zowel zittend als staand cosmetische handelingen te verrichten is essentieel.



## Toilet

---

Een toilet moet worden opgehangen op een hoogte van 46-50 cm, wat hoger is dan algemeen wordt aanbevolen.

Een perfecte oplossing is een was-droogtoilet, een combinatie van een toilet, een bidet en een droger in één unit. Niet alleen kan een persoon met mobiliteitsproblemen alle hygiënische activiteiten op één plaats uitvoeren (wat het risico op vallen bij het verplaatsen van toilet naar bidet vermindert). Het bespaart ook ruimte, wat essentieel is in kleine badkamers.



## Functioneel badkamer apparatuur

Er zijn veel details om op te letten bij het inrichten van de badkamer. Onthoud dat alles gemakkelijk en veilig te gebruiken moet zijn.



Enkele kraan met watermengkraan

Badkamerkranen moeten voorzien zijn van een warmtebegrenzer. Ze moeten gemakkelijk te bedienen zijn door een persoon met handvaardigheidsbeperkingen.



Douchekop en handgrepen

Let op handgrepen en leuningen en installeer ze wanneer je voelt dat je evenwichtsgevoel is verslechterd. Ze moeten stevig aan de muur bevestigd zijn!



Iets om op te zitten

Een krukje, of zoals op de bovenstaande foto, een stevige kast op wieltjes, waarop je bijvoorbeeld de was kunt opbergen, zijn goede zitmogelijkheden voor in de badkamer.

# Functionele badkamer - checklist

---

Controleer nu of je badkamer is uitgerust met het volgende:

- Mobiliteitsruimte van 1,5m x 1,5m.
- Inloopdouche met opklapbaar zitje of/ en bad met veilige in- en uitgang.
- Toegankelijke wastafel.
- Een krukje of een zitje bij de wastafel.
- Eéngreepsmengkraan met brandbeveiliging.
- WC-hoogte: 46-50cm.
- Horizontale en verticale handgrepen bij WC, badkuip en douche (indien nodig).
- Antislip vloerbedekking.
- Deurbreedte ten minste 80 cm.
- Verlichting geschikt voor gebruik in vochtige ruimten van ten minste 300 Lux.
- Badkamerdeur naar buiten openend en van buitenaf te ontgrendelen.



## Functionele slaapkamer

---

Goed slapen is noodzakelijk voor een goede gezondheid, vooral op oudere leeftijd. Om van een goede slaapkwaliteit te genieten, moeten we aandacht besteden aan onze slaapkamer en de geschikte inrichting ervan.

Ouderen moeten soms meer tijd in bed doorbrengen vanwege bepaalde gezondheidsproblemen. Een functionele slaapkamer kan een positieve invloed hebben op hun herstel.



# Hoe ziet jouw slaapkamer eruit?

---

Denk na over je slaapkamer. Probeer de volgende vragen te beantwoorden:

- Moet er iets veranderd worden of is het prima in orde?
- Kan je goed slapen in jouw slaapkamer?
- Zou je apart van je partner willen slapen (omdat hij bijvoorbeeld snurkt en je daar wakker van wordt, of omdat je zelf snurkt en je partner niet goed kunt slapen, je een ander slaapritme heb, enz.) Vergeet niet dat slaapkwaliteit essentieel is om gezond te blijven!
- Zijn er slaap verstoringen in jouw slaapkamer?
- Is er genoeg licht? Kan je lezen in bed?
- Is er voldoende opbergruimte?

## Een bed

---

Allereerst heb je het juiste bed nodig. Standaardbedden hebben een laag plateau, maar op oudere leeftijd is het veel gemakkelijker om in en uit een bed te stappen die hoger is.

De hoogte van een bed moet niet minder dan 60 cm zijn. De hoogte mag hoger zijn als je een lang persoon bent.

Om comfortabel achterover te leunen zijn zachte hoofddeunen het overwegen waard.

Je kunt ook denken aan een elektrisch verstelbaar bedframe, dat kan handig zijn bij bijvoorbeeld problemen met zwellende benen.



## Functionele slaapkamer

---

Verlichting is ook essentieel in een slaapkamer. De ramen moeten worden voorzien van verduisteringsgordijnen. Er zijn oplossingen op de markt waarmee de gordijnen met een afstandsbediening kunnen worden geopend en gesloten.

Kunstmatige verlichting is even belangrijk. Zorg voor bedverlichting om in bed te kunnen lezen.

Een bewegingsgevoelige plint of bewegingsgevoelige led lampjes (volledig draadloos, gevoed met AAA-batterijen, overal te plaatsen) zijn aan te bevelen voor nachtwandelingen. Het aanbevolen lux-getal is 300.





# Functionele slaapkamer - checklist

---

Controleer nu of je slaapkamer is uitgerust met het volgende:

- Bed minstens 60 cm hoog.
- Technische apparaten (lichtschakelaars) om de omgeving van het bed te bedienen en te controleren staan naast het bed.
- Een nachtkastje om medicijnen, glazen enz. op te bergen.
- Mobiliteitsruimte van 1,5m x1,5m.
- Leeslampen.
- Badkamer is dicht bij de slaapkamer.
- Bewegingssensor lichten die leiden naar een badkamer zijn geïnstalleerd.

# Samenvatting van het hoofdstuk

---

**1**

Je hebt geleerd over de functionele keukenfuncties.

---

**2**

Je hebt geleerd over de functionele kenmerken van de badkamer.

---

**3**

Je hebt geleerd over de functionele slaapkamer kenmerken.

# Hoofdstuk voltooid!

---

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

## Samenvatting van vaardigheden

---

1

Functionaliteit is het belangrijkste van een goed ontwerp.

2

Je kent de drie basisfuncties van een huis.



## Wat is het volgende?

---

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

Opnieuw

Volgende







**BUILT**

**MODULE 2**

**HOOFDSTUK 3**

## Een comfortabele woning

Comfort is van vitaal belang voor ons lichamelijk, sociaal en geestelijk welzijn. In dit hoofdstuk bekijken we wat we kunnen doen om het comfort in onze woningen en met name in woningen voor ouderen te verbeteren.

## Comfort thuis

---

In dit hoofdstuk gaan we nader in op enkele soorten comfort die onze woningen ons zouden moeten bieden:

- akoestisch comfort
- visueel comfort
- thermisch comfort
- geurcomfort en luchtkwaliteit

Merk op dat deze soorten comfort betrekking hebben op onze zintuigen en een grote invloed hebben op ons lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn.



# Wat leer je in dit hoofdstuk

- 1 Akoestisch comfort.
- 2 Visueel comfort.
- 3 Thermisch comfort.
- 4 Geurcomfort en luchtkwaliteit.

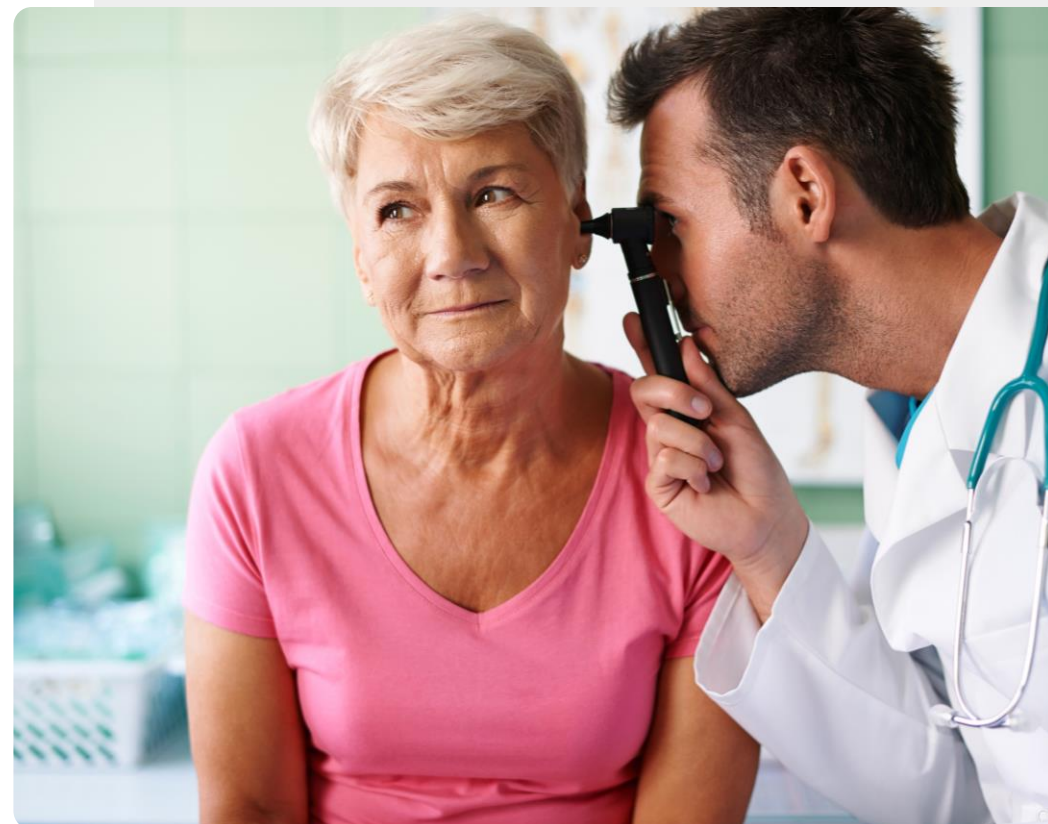




## Akoestisch comfort

---

Voor de meesten van ons worden de zintuigen zwakker naarmate we ouder worden. We gaan slechter zien en hebben meer problemen met mobiliteit. Dit heeft ook betrekking op het gehoor. Hoewel veel ouderen problemen hebben met horen, kunnen sommigen ook gevoeliger worden voor bepaalde geluiden, die hen kunnen irriteren. Dit kan vooral voorkomen bij mensen met dementie of andere neurologische aandoeningen. Het huilen van een baby of het blaffen van een hond kan voor deze mensen zeer ongemakkelijk zijn.





## Akoestisch comfort

---

Daarom is het van cruciaal belang het geluid van buiten het gebouw te verminderen, bijvoorbeeld door te zorgen voor goed sluitende ramen, wat vooral in de winter nuttig kan zijn.

Even belangrijk is de vermindering van lawaai van andere woningen of appartementen in het gebouw. Het verminderen van lawaai in bestaande gebouwen is vrij moeilijk, maar de regelgeving van veel landen legt geschikte normen op voor nieuwe gebouwen.







## Wist je dat?

In de stad is het verkeer de belangrijkste bron van lawaai.

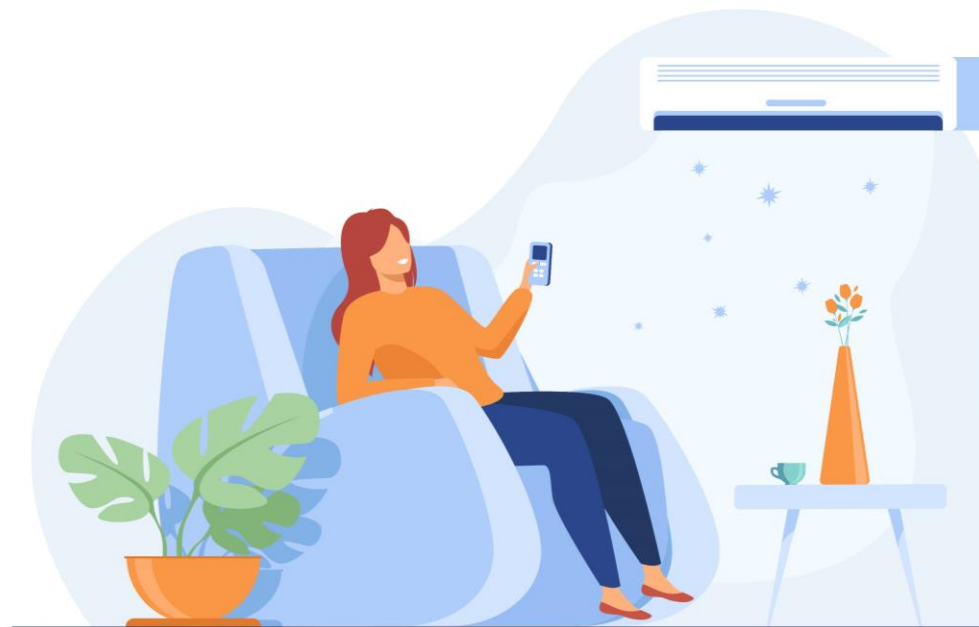
Geluidsniveaus van 35 dB tot 70 dB beginnen ons zenuwstelsel aan te tasten (symptomen zijn vermoeidheid, verminderde efficiëntie en slaapproblemen). Dit lawaai belemmert de communicatie. Aanhoudend lawaai van 70 tot 85 dB leidt tot blijvende gehoorbeschadiging, hoofdpijn en zenuwstoornissen.

## Akoestisch comfort

---

We moeten ook aandacht besteden aan huishoudelijke apparaten, zodat ze geen lawaai of andere geluiden produceren, vooral 's nachts.

Ventilatiesystemen kunnen bijvoorbeeld zeer luidruchtig worden als er niet voldoende zorg aan wordt besteed.





## Akoestisch comfort

---

Je kunt ook enkele oplossingen introduceren die het akoestisch comfort in huis verbeteren. Over het algemeen absorberen zachte oppervlakken geluid, terwijl harde oppervlakken geluid weerkaatsen en de nagalm versterken. Daarom is het goed om gordijnen of tapijten te hebben. Er zijn ook speciale akoestische panelen op de markt die op de muren worden aangebracht.

Een ouder persoon die op hoog volume tv kijkt, hoeft niet perse ernstige gehoorproblemen te hebben. Een slechte akoestiek in een kamer, veroorzaakt door een hoge nagalm, kan leiden tot gehoorproblemen.





# Visueel comfort

---

Visueel comfort wordt in eerste instantie bereikt door:

- Voldoende verlichting
- Kleuren (contrastversterking)
- Raamaanzicht

Je weet al hoeveel lux je nodig hebt in je huis. Er is echter ook nog een andere eenheid die licht beschrijft: Kelvin. Deze heeft betrekking op de temperatuur van het licht, die warmer of kouder kan zijn. Een warme kleurtemperatuur is gewoonlijk 3.000K of minder. Je kunt deze informatie vinden op de verpakking van de gloeilamp of led-tape. Het wordt aanbevolen om warm licht te gebruiken in een leeftijdsvriendelijke woning.





## Wist je dat?

Het ochtendzonlicht is koud en intens. Het stimuleert de cortisolproductie in ons lichaam, waardoor we wakker worden en klaar zijn om in actie te komen.

's Avonds is het zonlicht warmer en minder intens. Het stimuleert de productie van melatonine, het hormoon dat nodig is voor een goede slaap.

## Visueel comfort

---

Een woonkamer moet overdag voldoende zonneshijn krijgen.

Visueel comfort vereist een passende inval van de zon. Zoals je zult leren uit de module **BUILT 05**, is voldoende daglicht noodzakelijk om ons in goede gezondheid te houden.

Rekening houdend met de voortdurende gevolgen van de klimaatverandering, is het van essentieel belang te zorgen voor zonwering of rolluiken om ons te beschermen tegen een teveel aan zonneshijn in geval van een hittegolf.





## Visueel comfort – geniet van kleur!

---

Een veel voorkomende misvatting is dat ouderen graag alleen witte muren hebben. Uit onderzoek blijkt dat zij de voorkeur geven aan gekleurde muren.

Het gevolg is dat de woningen van ouderen er vrij hetzelfde uitzien: witte muren en donkere (zwarte, grijze of bruine) meubels.

Witte muren kunnen echter depressieve symptomen verergeren, geven weinig herkenbaarheid en zijn gewoon saai. Kleuren kunnen ook een positieve invloed hebben op onze stemming. Je kunt die beïnvloeden door te kiezen tussen warme (energiegevend) en koude (rustgevend) kleuren.





# De kracht van kleuren: koud en warm

---



## Groen

Geeft een gevoel van kalmte en veiligheid



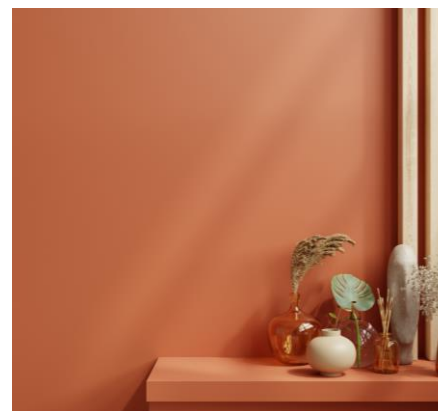
## Geel

Geeft energie en helderheid



## Blauw

Creëert een rustige, ontspannen sfeer



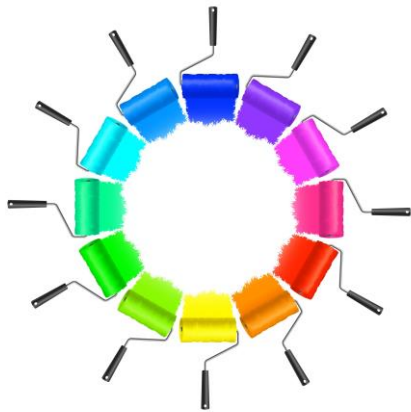
## Oranje

Is verbonden met geluk, energie en creativiteit

## Visueel comfort

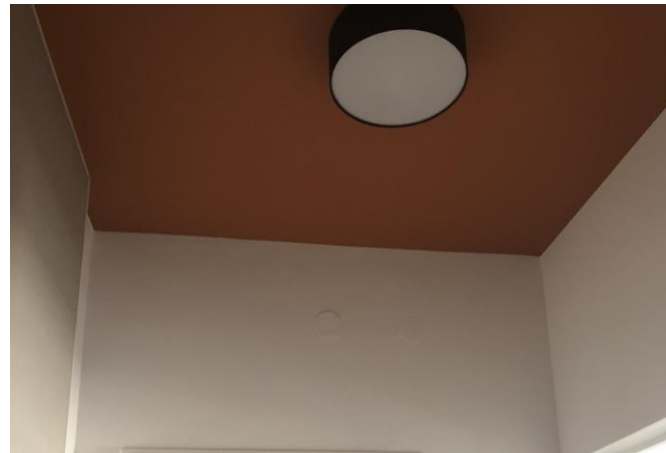
---

De kamers kunnen in verschillende kleuren worden geverfd. De meeste muren kunnen wit blijven, terwijl slechts enkele (bijvoorbeeld een goed verlichte muur in een dagverblijf) met kleur kunnen worden geverfd.



### Kleur keuze

Haast je niet bij het kiezen van een kleur voor een muur. Gebruik een verfstaal op een muur en wacht een paar dagen. Zorg ervoor dat je het mooi vindt.



### Kleurrijk plafond – waarom niet?

Je kunt een plafond met kleur verven en de muren wit laten. Dit is een goede oplossing in smalle kamers.



### Vergroot contrast

Je kunt spelen met contrast: witte schakelaars op een donkere muur en zwarte schakelaars op een witte rand.

## Thermisch comfort

---

Naarmate we ouder worden, worden we gevoeliger voor temperatuurschommelingen. Zelfs een daling of stijging van twee graden kan oncomfortabel zijn voor ouderen. Daarom is het in een leeftijdsvriendelijke woning van essentieel belang dat er geen grote temperatuurverschillen in de woning optreden.

Dit kan een uitdaging zijn als het huis groot is, of als sommige kamers op het noorden gericht zijn en andere op het zuiden.



## Thermisch comfort

---

Het verzekeren van thermisch comfort in de winter is voor veel ouderen een grote uitdaging omdat velen van hen zich niet voldoende verwarming kunnen veroorloven. Dit is een probleem voor veel ouderen, vooral in Midden- en Noord-Europese landen.

Er moet een mogelijkheid zijn om de temperatuur aan te passen aan iemands behoeften, en deze moet onafhankelijk zijn van het algemene bouwsysteem (in meergezinswoningen).





## Thermisch comfort

---

Met de klimaatverandering zullen steeds meer ouderen gezondheidsproblemen krijgen als gevolg van hittegolven. Daarom wordt aanbevolen om in leeftijdsvriendelijke woningen airconditioningsapparatuur te installeren.

De airconditioning moet worden uitgebreid. Het airconditioningsysteem moet ook regelmatig worden gecontroleerd om een opeenhoping van schimmel of vochtigheid te voorkomen.



## Geurcomfort

---

Te sterke of te uitgesproken geuren kunnen het fysieke en psychologische welzijn verstoren en zelfs irritatie van ogen, neus en keel, misselijkheid en hoofdpijn veroorzaken. Dit kan bijvoorbeeld komen door VOC- en formaldehyde-uitstoot van afwerkingsmaterialen. Daarom wordt aanbevolen muurverven te kopen met certificaten die aantonen dat ze gezondheidsvriendelijk zijn.



## Geurcomfort – keuken

---

De keuken kan soms een bron van onaangename geuren zijn. Daarom is het van essentieel belang om in een keuken een goede afzuigkap te installeren, die gemakkelijk te bedienen is door een ouder persoon. Let bij de keuze van de afzuigkap op het geluidsniveau. Sommige modellen kunnen luidruchtig zijn.



## Luchtkwaliteit comfort

---

Veel ouderen hebben last van astma en allergieën. Hoe meer vervuiling in de lucht, hoe ernstiger de symptomen.

De vervuiling kan van buiten komen, via de ramen of de ventilatie. Het kan ook afkomstig zijn van dagelijks gebruik of huisdieren in huis.


Wij kunnen filters voor ventilatiesystemen installeren, die regelmatig moeten worden gecontroleerd. Bovendien zijn er luchtzuiveraars op de markt. Deze zijn vooral nuttig voor mensen met een allergie, omdat ze pollen uit de lucht verwijderen.





# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODULE 2** | **Hoofdstuk 3** Een comfortabele woning

Wat beschrijft de eenheid Kelvin?

- lichttemperatuur
- lichtsterkte

# Samenvatting van het hoofdstuk

---

**1**

Je hebt geleerd over verschillende soorten comfort in een leeftijdsvriendelijke woning.

---

**2**

Je hebt geleerd over mogelijkheden om elk type comfort in huis te verbeteren.

---

**3**

Je hebt geleerd over het belang van comfort voor onze gezondheid.

# Hoofdstuk voltooid!

---

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

## Samenvatting van vaardigheden

---

- 1** Je weet waarom comfort belangrijk is.

---

- 2** Je weet welk comfort nodig is.

---

- 3** Je weet hoe je voor comfort moet zorgen.



## Wat is het volgende?

---

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)







**BUILT**

**MODULE 2**

**HOOFDSTUK 4**

## Makkelijk te onderhouden woning

Een leeftijdsvriendelijke woning moet gemakkelijk te onderhouden zijn in financiële, fysieke en sociale zin. Laten we eens in detail bekijken wat dit betekent.

## Makkelijk te onderhouden woning

---

Een leeftijdsvriendelijke woning moet gemakkelijk te onderhouden zijn in financieel, fysiek en sociaal opzicht.

Dit is zeer belangrijk omdat we met het ouder worden financiële middelen en fysieke kracht verliezen en meer op anderen zijn aangewezen.



# Wat leer je in dit hoofdstuk

---

1 Financieel onderhoud.

2 Fysiek onderhoud.

3 Sociaal onderhoud.



## Financieel onderhoud

---

Naarmate we ouder worden, kan ons beperkte inkomen het moeilijk maken om huisvesting te betalen of om voor voldoende comfort te zorgen, bv. een aangename temperatuur.

Thermische isolatie kan helpen om de verwarmingskosten te verlagen. Energie kan worden bespaard door energiezuinige apparaten te gebruiken.

Soms kan het helpen om naar een kleiner huis of appartement te verhuizen. Een andere mogelijkheid is om het huis en de rekeningen met iemand te delen.





# Verwarming

Verwarming vormt een van de grootste kostenposten, die vooral voor ouderen uitdaging kan vormen.



## Oververhit je huis niet

De WHO beveelt aan in een woonkamer 21 graden te handhaven en in de andere bezette ruimten 18 graden.



## Installeer een slimme radiatorthermostaat

Deze kan de temperatuur van een kamer op het gewenste niveau houden zonder oververhitting en kan ook worden geprogrammeerd om niet te verwarmen, bijvoorbeeld 's nachts.



## Regelbare verwarming

Als je vertrouwd bent met slimme technologieën, kan je een toepassing gebruiken waarmee je de verwarming kunt regelen als je weg bent.

## Andere besparingsmogelijkheden

Er zijn veel kleine maatregelen die je kunnen helpen de woonlasten te verminderen.



### Kranen met beluchters

De beluchter voegt lucht toe aan het water dat door de kraan stroomt en vermindert de hoeveelheid water die door de kraan stroomt. Alle moderne kranen zijn uitgerust met beluchters. Maar als je een ouder type hebt, kunt je er een beluchter aan toevoegen.



### Misschien een kleinere koelkast?

Bedenk of je een grote koelkast nodig hebt. Misschien zou een kleinere aan je behoeften voldoen. De energiekosten zouden lager kunnen zijn.



### Vinyl panelen

Wanneer je je huis renoveert, besteed dan aandacht aan nieuwe en betaalbare materialen. In plaats van traditionele tegels in een badkamer of keuken, kan je vinyl panelen installeren, een betaalbaardere optie.

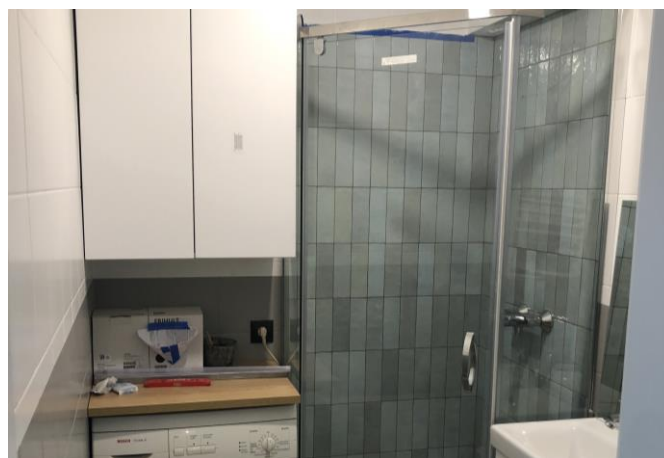
# Goedkopere renovatie

Je kunt proberen om de renovatie kosten te verlagen en hier zijn enkele ideeën die je kunt gebruiken:



## Bestaande tegels verven

Als tegels goed tegen de muur passen, maar de kleur je niet meer bevalt, verwijder ze dan niet maar schilder ze. Veel verfproducenten bieden producten aan voor het schilderen van tegels.



## Betegelen over tegels

Het verwijderen van oude tegels is zeer kostbaar. Maar het is mogelijk om nieuwe tegels op de oude te lijmen. Dit is goed in de doucheruimte, omdat het verven van tegels daar niet aan te raden is.

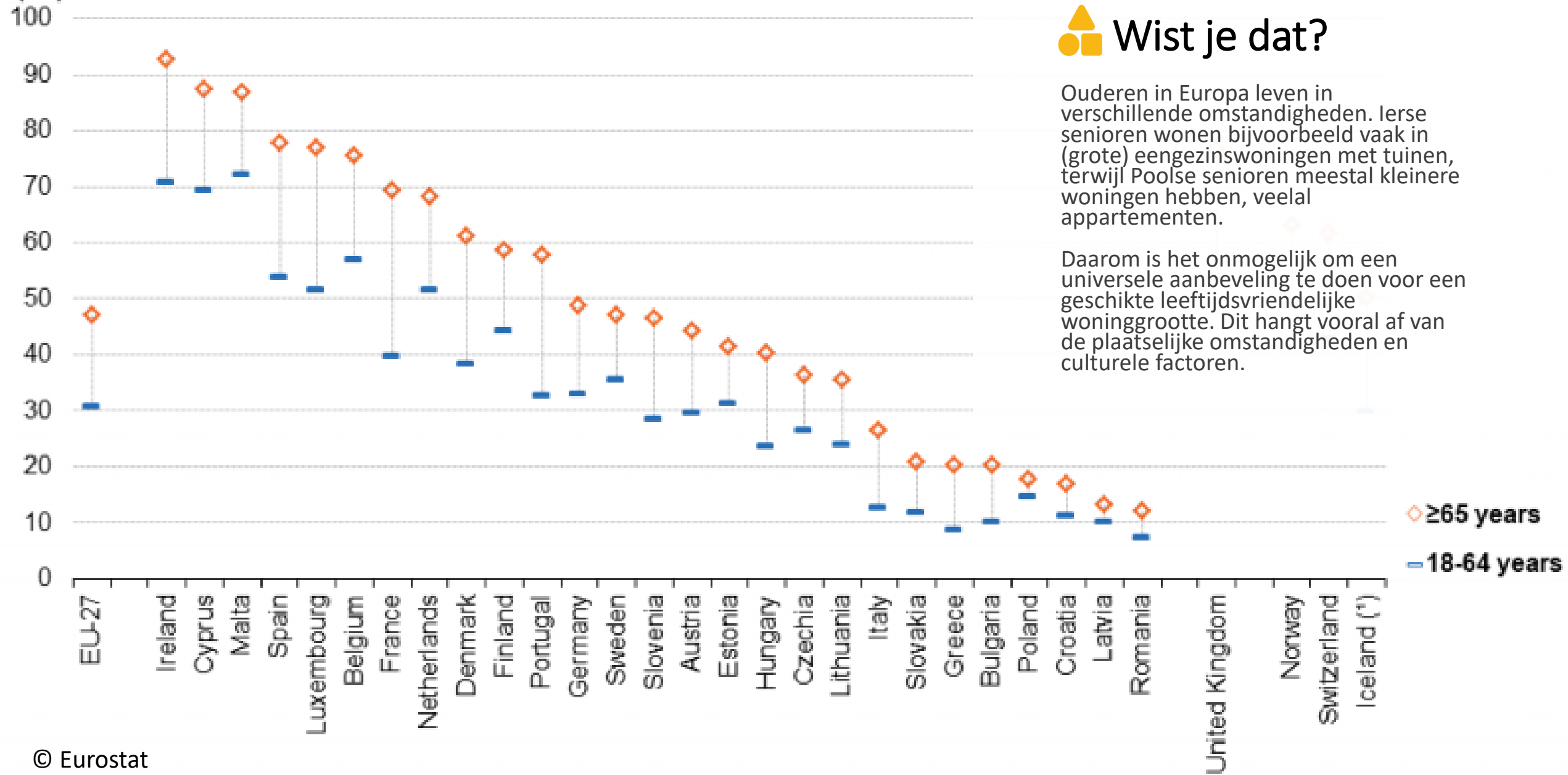


## Geselecteerde toepassingen

Gemakkelijk schoon te maken verf is duur. Maar je kunt ze alleen gebruiken op sommige delen van muren die gemakkelijk vuil worden. Een lambrisering zou een uitstekend resultaat kunnen zijn.

# People living in under-occupied dwellings, by age class, 2018

(%)





## Fysiek onderhoud

---

Het schoonmaken wordt met de jaren vervelender. Daarom moet worden gezorgd voor dezelfde afwerkingsmaterialen met afwasbare oppervlakken. Opslagruimten moeten gesloten worden gehouden om stofophoping te voorkomen.



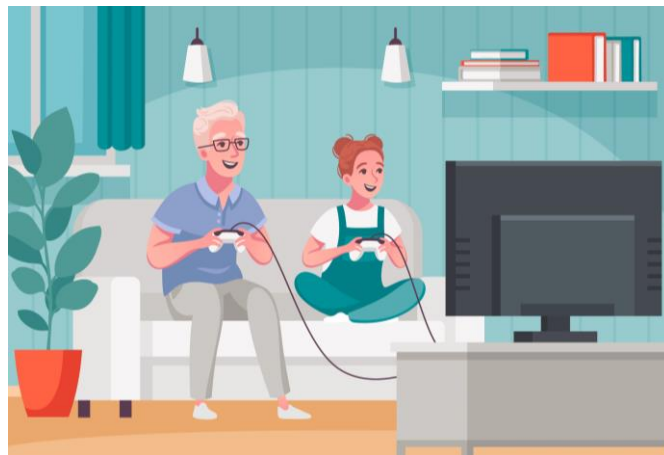
## Fysiek onderhoud

---



### Breedband is een must

Niet alleen kan het met anderen worden verbonden, maar ook kunnen smart home-faciliteiten worden gebruikt



### Entertainment

Een op internet aangesloten tv kan entertainment zijn om alleen of met vrienden en familie van te genieten



### Zekeringen op een bereikbare hoogte

Zekeringen worden vaak op een moeilijk bereikbare plaats geïnstalleerd. Zorg ervoor dat je erbij kunt.

## Sociaal onderhoud

---

Een leeftijdsvriendelijke woning moet toegang hebben tot diensten, openbaar vervoer en internet. Dergelijke voorzieningen maken het sociaal contact en het onderhouden van contacten met familie en vrienden gemakkelijker.

Om zo lang mogelijk in een vertrouwde omgeving te kunnen blijven wonen, is het van essentieel belang dat:

- je huis goed is uitgerust
- de woonomgeving is aangepast aan jouw behoeften
- er in de omgeving passende hulp en sociale netwerken beschikbaar zijn



# Samenvatting van het hoofdstuk

---

1

Je hebt geleerd over het financiële, fysieke en sociale onderhoud van een leeftijdsvriendelijke woning.



# Hoofdstuk voltooid!

---

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

## Samenvatting van vaardigheden

---

**1**

Hoe je een leeftijdsvriendelijke woning financieel onderhoudt.

**2**

Hoe je een leeftijdsvriendelijke woning fysiek onderhoudt.

**3**

Hoe je een leeftijdsvriendelijke woning sociaal houdt.



## Wat is het volgende?

---

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbeveling volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)



# Samenvatting van de module

---

- 1 Je hebt geleerd over veiligheid in een leeftijdsvriendelijke woning.

---
- 2 Je hebt geleerd over verschillende comforts in een leeftijdsvriendelijk huis..

---
- 3 Je hebt geleerd over functionaliteit in een leeftijdsvriendelijke woning.

---
- 4 Je hebt geleerd over het onderhouden van een leeftijdsvriendelijke woning.

# Module voltooid!

---

Gefeliciteerd! Je hebt deze module met succes afgerond!

## Samenvatting van vaardigheden

---

- 1 Je weet wat een leeftijdsvriendelijk huis is.

---

- 2 Je weet wat je moet doen om er een te maken.



## Wat is het volgende?

---

Nu kun je deze module herhalen of ons studieadvies volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)

