

# SAMENSTERKER



## Hoe kan ik zo lang mogelijk in mijn eigen woning blijven wonen?

De meeste senioren in Breda willen graag in de eigen woning blijven wonen, maar wanneer je ouder wordt kan het wonen in de eigen woning problemen gaan opleveren. Bijvoorbeeld als je afhankelijk wordt van een rollator.

### Zorg voor elkaar Breda

Heeft u hulp of ondersteuning nodig?

(076) 525 15 15 • [samen@zorgvoorelkaarbreda.nl](mailto:samen@zorgvoorelkaarbreda.nl)



### SAMENSTERKER

is een initiatief van  
11 Bredase organisaties  
i.s.m. de Gemeente Breda

CAREYN THUISZORG BREDA  
GGD WEST-BRABANT  
GGZ BREBURG  
HUMANITAS  
IMW  
KRING KBO  
RODE KRUIS  
STIB  
SURPLUS WELZIJN  
THEBE  
WIJ

**Toch zijn er voor een groot aantal problemen eenvoudige oplossingen te vinden, die het blijven wonen in eigen huis een stuk aangenamer maken.**

**Er zijn diverse kleine aanpassingen waardoor u beter in uw eigen woning kunt blijven wonen.**

- Domotica: technische handigheidjes zoals afstandsbediening voor gordijnen, verlichting of een zuigrobot die stofzuigt.
- 's Nachts kleine lampjes laten branden, zodat u ziet waar u loopt. U kunt ook sensoren laten plaatsen, dan gaat het licht aan als u een ruimte inloopt.
- Een videosysteem om te kijken wie er voor uw deur staat.
- Een opgeruimd huis, u vindt dan makkelijk terug wat u zoekt.
- Geen losse kleedjes en spullen op de grond om struikelen te voorkomen.
- Hang een bak aan de brievenbus, dan hoeft u niet te bukken.
- Een in hoogte verstelbaar bed is makkelijker om op te maken.
- Tweede toilet boven of een sani-broyeur zodat u 's nachts de trap niet af hoeft om naar toilet te gaan.

- Een tweede leuning aan de trap geeft extra houvast, eventueel met led-verlichting erlangs.
- Rookmelders.
- Antisliptegels in de badkamer. Een inloopdouche is makkelijker dan een douchebak.

### **Meer informatie**

Wonen met Gemak biedt hierbij ondersteuning. Deskundige vrijwilligers én professionals staan klaar om senioren te adviseren over comfortverbetering, veilig wonen en woningaanpassing.

[www.wonenmetgemak.nl](http://www.wonenmetgemak.nl)

T: 06 839 66 100

(076) 525 15 00

E: [servicepunt@wonenmetgemak.nl](mailto:servicepunt@wonenmetgemak.nl)

**Goede zorg doen we samen**

[www.zorgvoorelkaarbreda.nl](http://www.zorgvoorelkaarbreda.nl)

**SAMENSTERKER**