

Checklist zelfstandig blijven wonen - ikwlz

<https://www.ikwoonleefzorg.nl>

Juli 2018

Is uw huis geschikt om gezond en zelfstandig oud te worden? Zijn er genoeg voorzieningen in de wijk? En heeft u er voldoende sociale contacten? Met deze checklist kunt u nagaan of u lang veilig, comfortabel en plezierig thuis kunt blijven wonen.

Bijna iedereen wil zo lang mogelijk zelfstandig wonen, liefst in het oude, vertrouwde huis. Vaak kan dat ook, misschien met wat aanpassingen en hulp van familie, burens of thuiszorg. Maar voor plezierig oud worden is het ene huis meer geschikt dan het andere. Ook de buurt en uw eigen leefstijl en gezondheid spelen mee. Veel mensen wachten te lang met nadenken over de toekomstige woonwensen, terwijl er juist door hier op tijd mee aan de slag te gaan véél meer kan. Wacht dus niet langer dan nodig! Juist als u er op tijd aan begint is er meer mogelijk dan u wellicht denkt. Met behulp van onderstaande checklist kunt u de belangrijkste punten nalopen. Voldoet uw woning niet aan alle eisen? Misschien kunt u met een aantal kleine aanpassingen uw woning toekomst klaar maken. Kan dat niet, dan is een verhuizing naar een woning die beter bij u past het overwegen waard. Zo kunt u misschien toch zelfstandig blijven wonen ook als u minder mobiel wordt of zorg nodig heeft.

Vraag 1 Kan ik zelf mijn huishouden doen?

Huishoudelijk werk kan als u ouder wordt te zwaar worden. Denk er eens over na bij welke klussen u nu of in de toekomst hulp kunt vragen. Zo kunt u bij de gemeente aankloppen voor huishoudelijke hulp vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Uw boodschappen kunt u laten thuisbezorgen. En als bijvoorbeeld koken een probleem wordt, kunt u uw maaltijden thuis laten brengen.

Vraag 2 Is mijn huis veilig?

Een steile trap, losliggende kleedjes en een gladde badkamervloer vergroten de kans op vallen in huis. Veel van deze risico's zijn te voorkomen door het huis op tijd aan te passen. Zorg onder andere voor stevige trapeleuning en handgrepen, goede verlichting, stroeve vloeren en rookmelders.

Vraag 3 Is mijn huis comfortabel?

Lekker blijven wonen in uw eigen huis is alleen fijn als het er warm is, fris ruikt en alles goed werkt. Kranen moeten makkelijk te bedienen zijn, net als gordijnen en zonneschermen.

Vraag 4 Heb ik aanpassingen nodig?

Een toilet vlakbij de slaapkamer is erg fijn. Nog fijner is het om alle belangrijke ruimten gelijkvloers te hebben. De badkamer moet ruim genoeg zijn, zodat die ook te gebruiken is als u hulp nodig heeft.

Vraag 5 Is mijn huis te groot/te klein?

Het onderhoud en het schoonhouden van een grote eengezinswoning kan op termijn een belasting worden. En wat dacht u van de tuin? Ook daarvan kunt u soms met enkele aanpassingen langer genieten. Een te kleine woning kan ook een probleem zijn, bijvoorbeeld omdat u zich er moeilijk in kunt bewegen als u een rollator nodig heeft. In dat geval kan een verbouwing in uw huis kunt blijven wonen.

Vraag 6 Past de buurt nog bij mij?

Een buurt met veel voorzieningen is heel geschikt voor ouderen. Het is fijn om de huisarts, apotheek en de winkels op loopafstand te hebben. Ook behulpzame burens en/of familie en bekenden die dichtbij wonen, maken dat u lang in een buurt kunt blijven wonen.

Vraag 7 Heb ik lichamelijke klachten?

Lichamelijke klachten kunnen het zelfstandig wonen moeilijker maken. Gaat het traplopen moeilijker of kunt u niet lang meer staan? Of moet u vaak naar het ziekenhuis of naar fysiotherapie bijvoorbeeld? Dan is het goed om te kijken of uw woning daarbij past, ook als de klachten gaan toenemen. Let er ook op of u vervoer heeft naar het ziekenhuis.

Vraag 8 Beweeg ik voldoende?

Actief zijn beschermt tegen achteruitgang. Wie voldoende beweegt en ook de hersenen actief houdt, blijft langer in staat om voor zichzelf te zorgen. Dagelijks een wandelingetje maken is dus een goed idee. Maar u kunt ook kiezen voor speciale beweeggroepen voor ouderen, bijvoorbeeld in het wijkcentrum.

Vraag 9 Samenwonen met anderen?

Misschien woont u al uw hele leven alleen en ziet u daar tegenop nu u ouder wordt. Of komt u er op een dag alleen voor te staan en bent u benieuwd naar mogelijkheden om samen te wonen met anderen. Dan kunt u bijvoorbeeld kiezen voor gemeenschappelijk wonen: er zijn veel mogelijkheden.