

Badkamer

Badkamer

Hier volgt een korte beschrijving van enkele hulpmiddelen voor in de badkamer waar u veilig en comfortabel bij kunt douchen. Tot slot een aantal handgrepen, wij adviseren u deze niet te nemen met zuignappen.

Veilig en comfortabel in bad

Het gebruik van een ligbad kan vooral voor ouderen problemen met zich meebrengen. De hoge instap van een bad en de gladde bodem leveren valgevaar op en/of de kans op uitglijden. Wilt u toch graag een bad nemen, dan zijn er verschillende hulpmiddelen die bijdragen aan een veiliger gebruik van het bad. Zie ook het hoofdstuk "Veilig en comfortabel douchen".

Onderuit glijden in bad

Toch bang voor onderuitglijden, dan is het gebruik van een badverkleiner een oplossing. Deze wordt door middel van zuignappen in het voeteneind van het bad bevestigd.

Gaan zitten en liggen in bad

Als u moeite hebt om in bad te gaan zitten of liggen en daarna weer overeind te komen, kan een badzitje handig zijn. Er zijn verschillende typen badzitjes. De keuze hangt af van de soort ondersteuning die het bad-zitje moet geven.

Opstaan uit bad

Zie hierna onder het hoofdje "Beugel en handgrepen".

Uitglijden in bad

Op de gladde bodem van het bad kunt u uitglijden tijdens het in of uit bad stappen. Het gebruik van een antislipmat is daarom aan te raden. Deze heeft zuignappen aan de onderkant waardoor de badmat niet schuift als u in of uit bad stapt. De ruwe bovenkant zorgt ervoor dat u niet uitglijdt. U kunt hem zelfs meenemen op vakantie voor het geval uw hotelkamer een douche heeft in een badkuip.

Spiegel

Een kantelspiegel kan handig zijn omdat u deze zowel staande als zittend kunt gebruiken. Datzelfde geldt ook voor een lange passpiegel. Alleen een passpiegel past niet boven een wastafel.

Veilig en comfortabel douchen

Douchebak of douchevloer

Een douchebak of een vloer met een opstaande rand kan een probleem vormen bij het instappen. Een douchevloer die afloopt naar het afvoerputje is gemakkelijker en veiliger omdat het water meteen wegloopt en er geen opstaande randen nodig zijn waarover u kunt struikelen. Een vlakke douchevloer is ook eenvoudiger schoon te houden.

Douchen in het bad

Vooraf voor ouderen is het douchen in bad niet aan te raden. Het advies is het bad te laten vervangen door een inloop-douche. Dat kan heel eenvoudig zonder veel hak- of breekwerk. Een goedkoper alternatief is het gebruik van onderstaande voorzieningen.

Beugels bij het bad



U kunt boven het bad een gebogen handgreep aan de muur (laten) maken (45 gr.). U kunt zich aan deze greep laten zakken en omhoog trekken. Heel handig is ook de toepassing van een "grijppaal" die voor het bad tussen vloer en plafond wordt aangebracht.

Behalve beugels voor aan de muur bestaan er ook badkuiphandgrepen. Deze handgreep wordt met klemmen over de rand van het bad vastgezet en geeft extra steun bij het in en uit bad stappen.

Douchewand

Om te voorkomen dat tijdens het douchen de rest van de badkamer nat wordt, kan een douchewand geplaatst worden met veiligheidsglas. Deze kan naar wens afgesloten worden met een deur. Kies de instap zo breed mogelijk, minimaal 85 centimeter, zodat deze ook te gebruiken is met een eventueel loophulpmiddel.

Douchegordijn

In plaats van een douchewand kunt u kiezen voor een douchegordijn. Zorg ervoor dat de onderzijde van het gordijn minstens 20 cm van de vloer hangt. Dit voorkomt dat het douchegordijn tijdens het douchen in de doucheruimte wordt gezogen.

Antislip douchemat

Op een gladde of natte douchevloer glijdt u gemakkelijk uit. Om dit te voorkomen kunt u een antislipdouchemat op de vloer van de doucheruimte leggen. U kunt uiteraard ook nieuwe stroeve tegels op de vloer laten aanbrengen of eenvoudig een antislipspray die in spuitbussen verkrijgbaar is op de bestaande tegels spuiten.

Onder de douche staan of zitten



Staan douchen kan erg vermoeiend zijn. Bij het wassen van de voeten kan een erg ongemakkelijke en onveilige situatie ontstaan. Dit kan worden opgelost door zittend te douchen. Hiervoor kan gebruik gemaakt worden van een douchezitje of douchestoel. Om te kunnen blijven staan kan ook een beugel worden aangebracht.

Er zijn losse krukjes en stoelen verkrijgbaar, maar ook opklapbare zitjes die vast tegen de wand bevestigd worden. Wanneer u besluit zittend te douchen is het wel zo comfortabel als de douchekop zich op de juiste hoogte bevindt. Door middel van een douche-glijstang kunt u de douchekop in hoogte verstellen.

Beugels en handgrepen (niet met zuignappen!)

Door beugels en handgrepen te gebruiken kunnen allerlei handelingen in de badkamer makkelijker en veiliger worden uitgevoerd. Ze geven stevigheid bij het douchen of baden. Beugels en handgrepen zijn in allerlei uitvoeringen en kleuren verkrijgbaar, zodat deze goed passen in uw badkamer.

Voorbeelden van beugels bij de douche

U kunt een beugel aan de wand (laten) maken in de buurt van de douchekraan. Als de

beugel op ongeveer 1 meter hoogte bevestigd wordt, kunt u de beugel zowel zittend als staand gebruiken. Een gebogen wandbeugel (90 of 45 graden wandbeugel) geeft met het horizontale deel steun bij het opstaan uit een douchezitje. U kunt ook een rechte beugel onder een hoek van 45 gr. Aanbrengen.

Beugels bij het toilet / Verhoogd Toilet



Een verhoogd toilet zorgt voor meer gemak bij het zitten en opstaan. Dat kan door een verhoogd toilet of door middel van een dikkere/hogere toiletbril. U kunt een verhoogd toilet laten plaatsen, of het toilet verhogen door middel van een toiletverhoger. Let erop dat u nog wel met uw voeten bij de grond kunt.

Als het u moeite kost op het toilet te gaan zitten of ervan op te staan kunt u een beugel aanbrengen tegen de muur naast of tegenover het toilet. Deze beugel moet onder een hoek van 45 gr. tegen de muur worden aangebracht. Als er geen muur naast het toilet staat, kunt u ook opklapbare beugels tegen de achterwand maken. Deze beugels zijn verkrijgbaar in verschillende maten.

Handgrepen bij op- of afstapjes en drempels



Als u een hoge drempel heeft onder de badkamerdeur of als u een douchebak heeft, is het aan te bevelen om een beugel tegen de muur te maken zodat u veilig over de verhoging kunt stappen. Nog beter is het om, als dat mogelijk is, de verhoging te verwijderen.

