

**Kun jij thuis
fijn oud
worden?**

vandaag

voor later

.nl

Gesprekskaarten

Wie later van het leven wil blijven genieten, is daar vandaag al mee bezig. Ook al lijkt het misschien nog ver weg. Weet jij bijvoorbeeld wat er nodig is om thuis fijn oud te worden? Praat er eens over met familie, vrienden of buren. Deze gesprekskaarten helpen je met het starten van zo'n gesprek.

Hoe gebruik je de gesprekskaarten?

- 1** Nodig je partner, een familielid, buur of vriend uit voor een goed gesprek over thuis fijn oud worden.
- 2** Begin bij de eerste kaart. Spreekt een vraag of stelling je niet aan? Ga dan gewoon door naar de volgende.

Er zijn geen goede of foute antwoorden. De vragen en stellingen zijn er voor jou. Wat zijn jouw wensen, verwachtingen en behoeften. Door daar nu al over te praten krijg je meer duidelijkheid over wat nodig is om later fijn te blijven wonen.

Vraag

Kun je later
overal in
huis met
een rollator
komen?

Kun jij **thuis** fijn oud worden?

Tip

Maak alle
ruimtes
bereikbaar

Zorg ervoor dat alle kamers en ruimtes beneden (zoals wc, keuken en slaapkamer) goed te bereiken zijn met een rollator of rolstoel. Dat betekent geen drempels, krappe hoekjes of te smalle deuropeningen.

vandaag
voor later .nl

Stelling

Als ik later slecht ter been wordt, is mijn huis nog steeds geschikt.

Kun jij **thuis** fijn oud worden?

Tip

Pas waar mogelijk je huis al aan

Later zijn er soms aanpassingen nodig aan je huis, bijvoorbeeld omdat je slechter kunt lopen. Denk aan een traplift, een inloopdouche met genoeg ruimte voor een douchestoel, een toiletverhoger of een lager aanrechtblad. Denk vandaag al na over welke aanpassingen jij misschien nodig gaat hebben. Bijvoorbeeld wanneer je gaat verbouwen of verhuizen.

vandaag
voor later
.nl

Vraag

Kun jij later
nog steeds
overal goed
bij in huis?

Kun jij **thuis** fijn oud worden?

Tip

Maak alles
op **juiste**
hoogte

Zorg ervoor dat alle meubels en apparaten op de juiste hoogte staan, zodat je hier gemakkelijk bij kunt. Dat geldt ook voor (licht) knopjes en stopcontacten. Bewaar belangrijke spullen en spullen die je vaak gebruikt op plekken waar je makkelijk bij kunt.

vandaag
voor later
.nl

Stelling

Technologie
helpt mij
later om
fijner te
wonen

Kun jij **thuis** fijn oud worden?

Tip

Kies nu alvast
voor **slimme**
techniek

Maak gebruik van technologie om het leven in huis makkelijker te maken. Denk bijvoorbeeld aan een robotstofzuiger of verlichting en raambekleding die je bedient met een afstandsbediening.

vandaag
voor later .nl

Vraag

Hoe veilig is jouw thuis?

Kun jij **thuis** fijn oud worden?

Tip

Zorg nu al voor een veilig thuis

Denk na over inbraakbeveiliging door bijvoorbeeld het plaatsen van een deurcamera en het hebben van goede sloten. Voorkom het risico op vallen door antisliptegels in de badkamer te plaatsen en kabels niet los op de vloer te leggen. Ook het installeren van een rook- en koolmonoxidemelder is belangrijk om veilig te kunnen wonen.

vandaag
voor later .nl

Stelling

**Mijn huis
beter
isoleren
levert me
veel op**

Kun jij **thuis** fijn oud worden?

Tip

**Prettiger en
goedkoper wonen
door te isoleren**

Het isoleren van je woning levert direct iets op. Een goed geïsoleerd huis hoef je namelijk minder te verwarmen. Dat scheelt kosten op je energierekening. Daarnaast zorgt een goed geïsoleerd huis voor meer wooncomfort en het is goed voor het klimaat. Wil je als eigenaar van een koopwoning aan de slag met isoleren? Vraag dan een energieadvies op maat aan [op de website van duurzamer Tilburg](#). Huurders kunnen op dezelfde website terecht voor het plannen van een afspraak met een energiecoach.

vandaag

voor later

.nl

Vraag

Heb je thuis
ruimte
voor een
slaapkamer
op de
begane
grond?

Kun jij **thuis** fijn oud worden?

Tip

Gebruik
leegstaande
ruimtes goed

Kijk of een leegstaande kamer geschikt is als opberghok, zodat je looproutes vrijhoudt. Of maak een logeerkamer op de begane grond. Leuk voor nu en handig voor later als je meer zorg nodig hebt.

vandaag
voor later
.nl

Vraag

Zit alles
wat je nodig
hebt bij jou
in de buurt?

Kun jij **thuis** fijn oud worden?

Tip

Weet wat de
buurt jou kan
bieden

Denk ook na over de buurt waarin je woont. Zijn er voldoende voorzieningen in de buurt, zoals een supermarkt? Is er voor ouderen genoeg te doen? Kan een taxi of busje makkelijk parkeren voor de deur?

vandaag
voor later .nl

Stelling

**Ik wil voor
altijd in dit
huis blijven
wonen**

Kun jij **thuis** fijn oud worden?

Tip

**Denk nu alvast
na over verhuizen**

Als je over de eerdere vragen en stellingen hebt nagedacht, kan het zo zijn dat verhuizen een betere optie is. Bijvoorbeeld omdat bepaalde aanpassingen niet mogelijk zijn of omdat je later dichterbij vrienden en familie wilt wonen. Denk nu vast na over verhuismogelijkheden, want verhuizen wordt lastiger op oudere leeftijd. Daarnaast kan het even duren voordat je een geschikte woning hebt gevonden.

vandaag

voor later

.nl