



INFOFICHE

EEN VEILIGE EN TOEGANKELIJKE BADKAMER

INHOUD

Inleiding	3
Het bad	4
De douche	7
De wastafel	11
Rolstoelgankelijke badkamer	12
Tussenkomsten/premies	13
Overzicht andere infofiches	13
OZ Sociale Dienst in je buurt	14
Waar vind je de OZ Shop?	15
Producten kopen in de OZ Shop	15

INLEIDING

Als je slecht te been bent, evenwichtsproblemen ondervindt of gebruik maakt van een rolstoel, kan je moeilijkheden ondervinden tijdens je dagelijkse verzorging. Het is dan namelijk niet zo vanzelfsprekend om op een **veilige en handige manier** gebruik te maken van een douche of bad, een spiegel en een wastafel.

Om je zelfredzaamheid en comfort te verhogen, raden we aan om gebruik te maken van **handige hulpmiddelen** in de badkamer en/of enkele (eenvoudige) **aanpassingen** door te voeren. Zo wordt het eenvoudiger om voor jezelf te zorgen of verzorgd te worden door een mantelzorger. Bovendien maken de juiste hulpmiddelen en aanpassingen het mogelijk om langer thuis te wonen.

In deze infofiche bespreken we alleen de **meest voorkomende oplossingen voor gebruik van het bad, de douche en de wastafel**. Ook overlopen we de aandachtspunten bij het inrichten van een rolstoeltoegankelijke badkamer en wijzen we je op de mogelijke tegemoetkomingen en premies.

Zijn de beschreven oplossingen niet geschikt voor jouw situatie?
Dan betekent dit niet dat er voor jou geen andere mogelijkheden bestaan.

Contacteer de ergotherapeuten van OZ Sociale Dienst (zie p. 14). Ze komen bij je langs en gaan samen met jou op zoek naar de beste oplossing. Ook voor specifieke problematieken.

HET BAD

ANTISLIPBADMAT EN -STROKEN



Met een badmat of antislipstroken voorkom je dat je onderuit glijdt in een glad bad.

HANDGREEP



Soms kan een handgreep volstaan als steun bij het in en uit bad stappen. Je kan een handgreep ook in combinatie met een badplank (zie hiernaast) gebruiken.

Je kan kiezen voor een **vaste handgreep** die geboord moet worden of een **handgreep met zuignappen**. Deze laatste zijn duurder, maar ideaal voor tijdelijk gebruik (bv. op vakantie) of wanneer je niet mag boren in de muren (bv. in een huurhuis).

Helaas kan de handgreep met zuignap niet op elke ondergrond gebruikt worden. Voor het plaatsen van deze handgrepen is een vlakke en zuivere ondergrond noodzakelijk.

Er bestaan ook handgrepen met zuignappen die een veiligheidsindicator hebben.

Deze geeft aan wanneer de zuigkracht niet meer voldoende is.

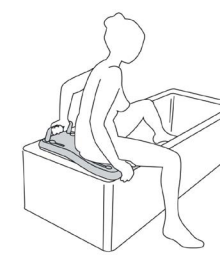
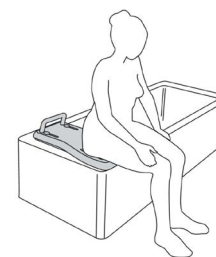


BADPLANK



Een badplank ligt bovenop de badrand, waardoor je al zittend kan douchen. Daarnaast vergemakkelijkt een badplank het in en uit bad stappen.

Hoe gebruik maken van een badplank?



Een badplank plaatsen

Voor je veiligheid is het heel belangrijk om de badplank juist en stabiel op het bad te plaatsen. Elke badplank heeft onderaan een klemsysteem om wegschuiven te voorkomen. De opgegeven lengte van een badplank is de buitenmaat. Om de lengte te bepalen meet je het bad bovenaan van de muur tot aan de buitenrand. Kies een lengte die de opgemeten afstand zo dicht mogelijk benadert.

BADLIFT



Geniet je graag van een ontspannend bad, maar geraak je niet meer zelfstandig in en uit bad? Dan kan een badlift de oplossing zijn.

Een badlift is een **automatisch in de hoogte verstelbare badzit** voor gebruik in een groot ligbad. Om over de badrand te stappen wordt de zit op gelijke hoogte met de badrand gebracht. Zo kan je gaan zitten en zittend de benen over de badrand brengen. Vervolgens laat je de badzit dalen tot op de badbodem.



Hou er wel rekening mee dat de diepte van je bad vermindert door een badlift te gebruiken.

DE DOUCHE

INLOOPDOUCHE



Als je geen plaats hebt voor een bad of een douche prefereert, kies je best voor een **inloopdouche**. Deze zijn het makkelijkst in gebruik. In sommige gevallen is het ook handiger om het bad te vervangen door een inloopdouche, bv. wanneer je in een rolstoel zit.



- De minimale afmeting van een inloopdouche bedraagt 90 x 120 cm.
- Om een vlotte afvoer van water mogelijk te maken, moet de vloer licht afhellen (1 à 2 %) naar de afvoer toe.
- De douchevloer kan betegeld worden of je kan kiezen voor een gegoten vloer of een doucheplaat. Bij het vervangen van een bad door een inloopdouche, is een doucheplaat een gemakkelijke oplossing.

Aandachtspunt: informeer vooraf of de douchevloer gelijk met de badkamervloer geplaatst kan worden. Soms ontstaat er alsnog een opstaande doucherand, bv. wanneer een sifon onder de vloer moet worden geplaatst. Het hoogteverschil mag niet meer dan 2 cm zijn.

ANTISLIPVLOER

Om uitglijden en vallen te voorkomen, bestaan er verschillende oplossingen.

- Antisliptegels: dit zijn tegels met een grove structuur. De mate van stroefheid wordt uitgedrukt in een R-klasse. Hoe hoger de klasse, des te stroever de tegel is en hoe kleiner de kans dat je uitglijdt.
- Antisliplaag/antislipcoating: door het aanbrengen van een doorzichtige coating op de tegel wijzigt het tegeloppervlak en worden de tegels minder glad. Je kan een antislipcoating ook laten aanbrengen in een douchebak.

DOUCHEAFSCHEIDING



Je kan de douche op verschillende manieren van de omliggende ruimte scheiden. In badkamers met een kleine oppervlakte is een **douchegordijn** een handige oplossing. Verder kan je ook opteren voor een volledig **wegklapbare douchedeur** zonder rails of geleiders op de vloer.

DOUCHESTOEL

Een douchestoel is een **waterbestendige zit of stoel**. Je kan deze vrijstaand gebruiken of aan de muur bevestigen. Er bestaan vele modellen:

- opklapbaar
- met arMLEUNINGEN of handgrepen
- met toiletopening
- met voetsteunen
- met rugleuning
- met wieltjes



Aan de muur bevestigd of niet?

Een douchestoel die enkel in de douche gebruikt wordt, bevestig je best aan de muur. Dat heeft als voordeel dat de stoel op de juiste hoogte gemonteerd kan worden. Bestaat er twijfel over de stevigheid van de montage? Dan kies je best voor een stoel met een of twee steunpoten. Als er nog andere personen de douche moeten gebruiken, is een opklapbare of in de hoogte verstelbare douchestoel een goede oplossing.

Verplaatsbaar

Als er geen bevestigingsmogelijkheid is of als de stoel ook buiten de douche moet worden gebruikt, opteer je beter voor een verplaatsbare stoel.



Wieltjes of geen wieltjes

Een douchestoel met wieltjes kan gebruikt worden om iemand in een ruimte te verplaatsen of om de persoon op eenzelfde verdieping te verplaatsen van de ene ruimte naar een andere.

Als de douchestoel vooral op één plaats gebruikt wordt, zijn wieltjes niet nodig.

Zithoogte

Om de transfer van en naar de douchestoel vlot te kunnen uitvoeren, is een juiste zithoogte belangrijk.

- Ga je stappend van en naar de douche? Dan moet de zitting van de douchestoel op dezelfde hoogte als je knieplooi worden geplaatst.
- Bij rolstoelgebruikers verloopt de overgang het gemakkelijkst wanneer de douchestoel op dezelfde hoogte wordt ingesteld als de rolstoel.

Afmetingen en belastbaarheid

Naast de zithoogte zijn ook de zitdiepte, zitbreedte en belastbaarheid van de douchestoel belangrijk. Er bestaan speciale uitvoeringen voor personen met obesitas.

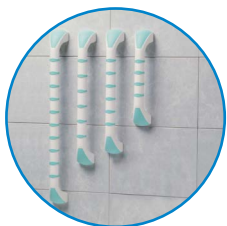
DOUCHEROLSTOEL



Een doucherolstoel is een **waterbestendige manuele rolstoel**. Het voordeel hiervan is dat je met dezelfde stoel van of naar de wastafel of bed kan rijden, zonder een extra transfer te moeten doen.

Aandachtspunt: de badkamer moet voldoende groot zijn om met de rolstoel te kunnen manoeuvreren.

HANDGREPEN EN DOUCHEKRAAN



Je kan best één of twee handgrepen in de douche plaatsen om steun te hebben bij het in en uit de douche stappen, of om makkelijker op te staan van een douchezitje.

De kraan en andere bedieningselementen staan best aan de meest functionele zijde. Gebeurt het douchen met de hulp van een mantelzorger? Dan kunnen kraan en douchekop binnen bereik van de mantelzorger geplaatst worden.

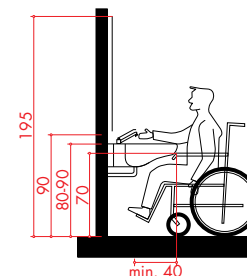


DE WASTAFEL

ONDERRIJDBARE WASTAFEL



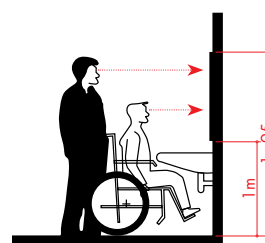
Voor een zittende gebruiker is een standaard wastafel te hoog. Een onderrijdbare wastafel wordt **lager geplaatst** en de **bak is ondiep** zodat er nog voldoende vrije beenruimte is onder de wastafel. Het is aangewezen om de sifon te isoleren of er een buis omheen te plaatsen om te voorkomen dat je deze raakt met de benen.



Tip: soms helpt het al een beetje om de deuren van het lavabomeubel open te zetten en ruimte vrij te maken zodat je al iets dichterbij de wastafel kan zitten.

KANTELSPIEGEL / VERLENGDE SPIEGEL

Een spiegel wordt veelal opgehangen zodat staande mensen zichzelf zien. Zittende personen kunnen de spiegel hierdoor vaak niet gebruiken.



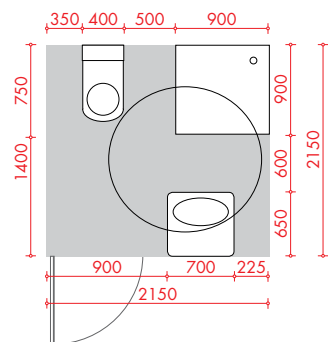
Een kantelspiegel wordt op normale hoogte geplaatst en de bovenzijde kan naar voren gekanteld worden voor zittende personen. Een goedkopere oplossing is het plaatsen van een lange spiegel die tot bijna op de wastafel komt. Hierdoor is deze geschikt voor zittend en staand gebruik.

ROLSTOELTOEGANKELIJKE BADKAMER



Bij het inrichten van een rolstoeltoegankelijke badkamer houd je best volgende aandachtspunten in acht:

- De badkamerdeur is min. 85 cm breed, bij voorkeur zelfs 1 m.
 - Laat de badkamerdeur naar buiten opengaan om voldoende ruimte in de badkamer te hebben. Nog beter is een schuifdeur.
- Er mag niet meer dan 2 cm hoogteverschil zijn met het aangrenzende vertrek, met een afgeschuinde drempel of een drempelhulp.
 - De vloer moet antislip zijn.
 - Een vlakke douche naast het toilet kan als opstelruimte gebruikt worden. Belangrijk is om naast het toilet voldoende ruimte te voorzien om een transfer van en naar de rolstoel beter te kunnen uitvoeren.
 - De minimale oppervlakte die de Vlaamse Maatschappij voor Sociale Woningbouw (VMSW) voorziet voor een aangepaste badkamer met toilet is 215 cm x 215 cm.
 - Voor een manuele rolstoelgebruiker moet een draaicirkel van 150 cm voorzien zijn, voor een elektronische rolstoelgebruiker moet je 170 cm draaicirkel rekenen.



Mogelijke opstelruimte waarbij rekening wordt gehouden met de draaicirkel, ruimte naast toilet, lavabo en douche.

TEGEMOETKOMINGEN / PREMIES

Sommige instanties voorzien een premie of tegemoetkoming voor bepaalde hulpmiddelen of aanpassingen:

- je gemeente
- de Vlaamse overheid, nl. de Vlaamse aanpassingspremie om de woning aan te passen aan een oudere bewoner (ouder dan 65 jaar)
- het VAPH (Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap): Als je jonger dan 65 jaar bent en een blijvende handicap hebt, kan je een beroep doen op de dienstverlening van het VAPH. Eens je erkend bent, kan je voor de erkende handicap ook na je 65^{ste} tussenkomsten aanvragen voor hulpmiddelen en aanpassingen.

Contacteer OZ Sociale Dienst. Wij informeren je graag verder over de mogelijkheden en de voorwaarden.

OVERZICHT ANDERE INFOFICHES

MET DE **ROLSTOEL** IN HET VERKEER

IN EN UIT DE **AUTO** STAPPEN

STAAN, LIGGEN EN ZITTEN MET KLEINE HULPMIDDELEN

STAPPEN MET **HULPMIDDELEN**

DE WONING AANPASSEN: HET **TOILETBEZOEK**

OZ SOCIALE DIENST IN JE BUURT

Deze infofiche werd gerealiseerd door de ergotherapeuten van OZ Sociale Dienst. Zij geven **gratis en vrijblijvend advies**. Ze komen langs **bij je thuis** en gaan samen met jou op zoek naar hulpmiddelen en aanpassingen die dagelijkse handelingen kunnen vereenvoudigen. Zo kan je langer op een veilige en zelfstandige manier thuis wonen. Maak een afspraak voor advies op maat:

tel. 03 201 85 75
ergo@oz.be

OZ SOCIALE DIENST ANTWERPEN

Boomsesteenweg 5
2610 Wilrijk Antwerpen
tel. 03 201 84 80
socialedienst@oz.be

Openingsuren

maandag: 9u30 tot 12u
dinsdag: gesloten
woensdag: op afspraak in de namiddag
donderdag: op afspraak in de voormiddag
vrijdag: op afspraak in de voormiddag

Telefonische bereikbaarheid

elke werkdag doorlopend
van 8u30 tot 16u30

OZ SOCIALE DIENST BRUGGE

Gistelsesteenweg 294 bus 1
8200 Sint-Andries Brugge
tel. 050 40 52 09
socialedienst@oz.be

Openingsuren

maandag: gesloten
dinsdag: 14u tot 16u30
woensdag: gesloten
donderdag: op afspraak in de voormiddag
vrijdag: gesloten

Telefonische bereikbaarheid

elke werkdag doorlopend
van 8u30 tot 16u30

Kan jij je moeilijk verplaatsen of is je dossier complex? Bel ons dan voor **een afspraak** op één van de hoofdzetels of in je vertrouwde OZ kantoor.

HULPMIDDELEN IN DE OZ SHOP

Alle hulpmiddelen die in deze infofiche besproken worden, kan je aankopen in de OZ Shop.

OZ SHOP ANTWERPEN

Boomsesteenweg 5
2610 Wilrijk Antwerpen
tel. 03 201 84 97
shop.antwerpen@oz.be

OZ SHOP BRUGGE

Gistelsesteenweg 294 bus 1
8200 Sint-Andries Brugge
tel. 050 40 54 97
shop.brugge@oz.be

OZ SHOP LEUVEN

Mgr. Van Waeyenberghlaan 48
3000 Leuven
tel. 016 20 76 07
shop.leuven@oz.be

Openingsuren:

Kijk voor de meest recente openingsuren op www.oz.be/kantoren

OZ klanten in orde met de bijdragen aanvullende diensten krijgen **een korting van 10%** op iedere aankoop in de OZ Shop*. Breng je factuur binnen in je OZ kantoor, de korting wordt enkele dagen later op je rekening gestort.

PRODUCTEN KOPEN IN DE OZ SHOP

KAN OP DRIE MANIEREN

1. Je winkelt in alle rust in de OZ Shop.
2. Je bestelt online via shop.oz.be
3. Je geeft je bestelling door aan een plaatselijk OZ kantoor.

Vanaf **€ 60** leveren we **gratis** aan huis. Bij lagere bedragen betaal je € 6 leveringskosten.

* Bij de aankoop van incontinentie- en antidecubitus materiaal krijg je 40% korting en bij de aankoop van trapliften 5%. Deze kortingen zijn geldig in de plaats van de gebruikelijke 10% korting voor OZ klanten.

Deze folder verschaft informatie over de activiteiten, voordelen en diensten van de groep OZ. OZ is de overkoepelende naam van een aantal entiteiten (die elk hun eigen activiteiten organiseren). Meer details op www.oz.be/groep-oz

www.oz.be