



INFOFICHE

DE WONING AANPASSEN: HET TOILETBEZOEK



een slimme zet

INHOUD

Verhoogd toilet	4
Toiletverhogers	5
Verschillende modellen toiletverhogers	6
Standaard toiletverhoger	6
Toiletverhoger (met deksel) en armsteunen	7
Toiletverhoger met zachte zitting	7
Plaatsen van een hoger toilet	8
Handgrepen, wandbeugels en kaders	8
Handgrepen tegen de muur	9
Wandbeugels	10
Toiletkaders	11
Alternatieve toilethulpmiddelen	12
Toiletstoel	12
Urinoir, bedpan en uribag	12
Overzicht infoches	13
OZ Sociale Dienst in je buurt	14
Waar vind je de OZ Shop?	15
Producten kopen in de OZ Shop	15

INLEIDING

Als rechtstaan en gaan zitten steeds moeilijker verloopt, heeft dit meestal ook zijn gevolgen in de **toiletsituatie**. De zithoogte van het toilet is daarom erg belangrijk. Op een **verhoogd toilet** is het makkelijker om te gaan zitten en terug recht te staan.

Maar hoe hoger het toilet, hoe moeilijker het is om de bekkenbodemspieren te ontspannen, wat niet goed is voor het op gang brengen van de stoelgang. Aanpassingen moeten daarom goed overwogen worden!

In deze infofiche overlopen we **verschillende aanpassingen** en **hulpmiddelen** die het gaan zitten op het toilet en het terug rechtstaan kunnen **vergemakkelijken**.

Voor sommige van deze hulpmiddelen kan je een **tussenkomst** verkrijgen van je **gemeente**, je **provincie**, de **Vlaamse overheid** of het **VAPH** (Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap). De ergotherapeuten van OZ Sociale Dienst, de dienst maatschappelijk werk van OZ, geven je graag meer informatie!



VERHOOGD TOILET

De standaard zithoogte van een toilet, inclusief toiletbril, ligt tussen de 40 à 45 cm. De ideale hoogte is echter individueel bepaald. Je moet steeds de afweging maken tussen enerzijds gemakkelijker opstaan en gaan zitten door het toilet te verhogen en anderzijds een moeilijkere stoelgang door een hoger toilet. Hou ook rekening met je andere gezinsleden!

BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN

- Om het rechtstaan te vergemakkelijken moet de heup hoger zitten dan de knieën. Met andere woorden: de hoek van de knieën moet groter zijn dan 90°.
- Om de stoelgang goed op gang te laten komen is het belangrijk dat de voeten goed op de grond staan.

Is dit niet mogelijk? Dan kunnen de voeten eventueel op een opstapje geplaatst worden eens je op het toilet zit. Vergeet dit opstapje niet te verwijderen vooraleer je terug rechtstaat!

Voor rolstoelgebruikers is het makkelijker wanneer het toilet zich op dezelfde hoogte bevindt als de zitting van de rolstoel.



Heup zit hoger dan de knieën

TOILETVERHOGERS

Een toiletverhoger is een dikke toiletbril. Deze wordt op de pot van het bestaande toilet geplaatst. Het originele deksel en de bril van het toilet worden omhoog geklapt of volledig van het toilet verwijderd (losgeschroefd). Een toiletverhoger is anatomisch gevormd en meestal achteraan iets hoger dan vooraan (geïnclineerd).

De toiletverhoger wordt op het toilet vastgemaakt met **antisliplklemmen**, of men kan ook kiezen om een toiletverhoger aan te kopen die vastgemaakt kan worden met **schroeven**.

De meeste toiletverhogers zijn verkrijgbaar in verschillende hoogtes. Een toiletverhoger van 10 cm wordt het vaakst gebruikt.

De ene toiletverhoger is de andere niet.

Welk type toiletverhoger is nu het beste? Dit is afhankelijk van je eigen fysieke beperkingen, persoonlijke voorkeur en de omgevingsfactoren. Wanneer er bijvoorbeeld geen handgrepen tegen de muur geplaatst kunnen worden, kan je beter opteren voor een toiletverhoger met armsteunen.

Voordelen:	Nadelen:
<ul style="list-style-type: none">• Een eenvoudige en goedkope aanpassing.• Het bestaande toilet moet niet afgebroken worden.• Gemakkelijk mee te nemen wanneer je bijvoorbeeld op vakantie gaat.	<ul style="list-style-type: none">• Minder geschikt voor permanent gebruik omwille van hygiënische redenen.• Voor zwaarlijvige personen kan de stabiliteit niet gegarandeerd worden.• De werking van de anti-sliplklemmen is beperkt. Daarom moet het gaan zitten beheerst gebeuren en mag men zich niet laten vallen zodat de toiletbril niet loskomt.

Verskillende modellen toiletverhogers:

- Standaard toiletverhoger (met deksel)



Met deksel



Zonder deksel

Dit model toiletverhoger is goedkoop en gemakkelijk te plaatsen. Een deksel is esthetisch mooier, maar heeft ook een functioneel voordeel. Normaal wordt de oorspronkelijke toiletbril niet weggehaald, maar enkel omhoog geklapt. Als je lang op het toilet zit en/of met de rug naar achter leunt tegen de omhoog geklaptte bril, dan kan dit na een tijdje pijnlijk worden. Als de toiletverhoger dan voorzien is van een deksel, dan kan er tegen geleund worden zoals bij een niet-aangepast toilet.

De grote uitsparing voor- en achteraan maakt het intiem reinigen makkelijker.

- Toiletverhoger (met deksel) en armsteunen, al dan niet opklapbaar



Deze toiletverhoger heeft als bijkomend voordeel t.o.v. de standaard toiletverhoger dat hij over (opklapbare) armsteunen beschikt. Als er tegen de muur geen armsteunen of wandbeugels geplaatst kunnen worden, dan heb je steun aan de armsteunen van de toiletverhoger. Het is belangrijk dat de verhoger stevig vastgemaakt kan worden!

- Toiletverhoger met zachte zitting



Hier zit je lekker zacht! Ideaal als je omwille van een moeilijke stoelgang lang op het toilet moet zitten of als je erg mager bent.



Er bestaan ook meeneemtassen voor toiletverhogers. Makkelijk wanneer je bijvoorbeeld op vakantie gaat!

PLAATSEN VAN EEN HOGER TOILET

Er bestaan toiletten met een verhoogde sokkel, maar tegenwoordig wordt er meer gebruik gemaakt van een hangtoilet.

Deze kan meteen op de ideale hoogte geplaatst worden.

Door gebruik te maken van een hangtoilet op hoogte, valt het niet op dat het toilet is aangepast aan iemand zijn beperkingen. Bovendien zijn er geen bijkomende moeilijkheden om het toilet schoon te houden.



Verhoogd toilet



Hangtoilet

HANDGREPEN, WANDBEUGELS EN TOILETKADERS

Ook al staat het toilet op de ideale hoogte, dan is het vaak nog niet evident om op het toilet te gaan zitten of recht te staan. Extra steun voor je armen zodat je je kan opduwen of rechttrekken kan dan de oplossing zijn. Zo verdeel je immers de nodige kracht tussen armen en benen.

HANDGREPEN TEGEN DE MUUR

Een handgreep tegen de muur geeft de mogelijkheid om je vast te houden bij het zitten en je op te trekken bij het rechtstaan. Handgrepen bestaan in heel wat verschillende lengtes, vormen, uitvoeringen (pvc, metaal ...). Bovendien kan je kiezen tussen vaste handgrepen of handgrepen met zuignappen.

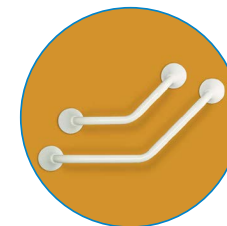
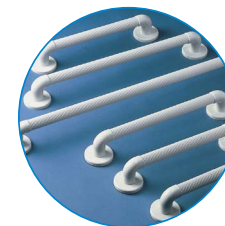
Vaste handgrepen

Deze handgrepen worden permanent aan de muur vast gehangen. De voorwaarde hiervoor is dat de muur hiervoor sterk genoeg is.

Handgrepen met zuignappen

Een alternatief voor de vaste handgrepen zijn deze met zuignappen. Deze kan je gebruiken op muren die niet geschikt zijn voor vaste handgrepen en voor op verplaatsing (bv. op vakantie). Voor het plaatsen van deze handgrepen heb je enkel een vlakke en propere ondergrond nodig.

Je kan de handgrepen met zuignappen ook kopen met een veiligheidsindicator. Deze geeft aan wanneer de grip van de handgreep niet zo stevig meer is en je deze beter opnieuw plaatst.



- Plaatsen van een handgreep

Voor handgrepen op het toilet heb je ook handgrepen met een hoek. Als je enkel een gewone handgreep hebt, plaats je deze het beste in een hoek van 45°, met het laagste punt op 25 cm boven de toiletbril.

WANDBEUGELS

Als het optrekken aan een handgreep tegen de muur te moeilijk is of als er geen muur naast het toilet staat, is een wandbeugel een goede oplossing. Je kan je hieraan immers opduwen. Het kunnen opduwen is dan echter wel een belangrijke vereiste.



Wandbeugels kunnen net als bij de handgrepen uit verschillende materialen vervaardigd zijn. De vorm kan erg divers zijn, alsook de belasting die ze kunnen dragen en de manier waarop ze aan de muur (of vloer) bevestigd worden.

Belangrijk om te weten is de draagkracht van de muur waaraan de wandbeugel bevestigd wordt.

De meeste wandbeugels kunnen worden omhooggeklapt zodat ze niet in de weg staan als ze niet gebruikt worden of bijvoorbeeld tijdens een verplaatsing van de rolstoel naar het toilet.

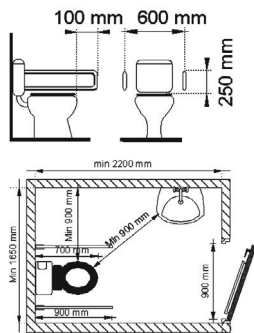
Er bestaan ook wandbeugels met een extra ondersteuningspoot. Ideaal voor gebruik door zwaardere personen of wanneer de bevestigingsmuur niet erg stevig is.



- Plaatsen van een wandbeugel

Een wandbeugel wordt meestal geplaatst aan de open zijde naast het toilet. Als er aan de andere kant een muur staat, is het vaak makkelijker (en goedkoper) om daar een gewone handgreep te plaatsen.

Neergeklapt staat de wandbeugel 25 cm boven de zithoogte van het toilet en komt minstens 20 cm voor het toilet uit. Als er twee beugels/steunen nodig zijn, staan deze best 60 à 65 cm van elkaar.



TOILETKADERS



Een ander hulpmiddel waaraan je je kan opduwen is een toiletkader. Dit in hoogte verstelbaar hulpmiddel geeft je langs twee kanten een armsteun waaraan je je kan opduwen (zoals de armsteunen van een stoel).

Voordelen:	Nadelen:
Je hoeft niet te boren in de muur.	Je moet je gewicht telkens goed verdelen over beide armen, anders kantelt het kader om.

ALTERNATIEVE TOILETHULPMIDDELEN

TOILETSTOEL



Is het gewoon toilet niet meer bereikbaar doordat de afstand naar het toilet bijvoorbeeld te groot is? Dan kan je gebruik maken van een toiletstoel. De toiletstoel kan in iedere ruimte geplaatst worden. De armsteunen maken het gaan zitten en rechtstaan makkelijker.

Er is ook een toiletstoel beschikbaar voor jonge kinderen. Of je kan kiezen voor een toiletstoel op wielen die je gemakkelijk over je toilet kan rollen.

URINOIR, BEDPAN EN URIBAG

Als de toiletstoel ook niet meer bereikbaar is en je het bed niet meer uit kan, kan je gebruikmaken van een urinoir of bedpan.



Urinoir



Bedpan



De uribag is flexibel en gemakkelijk weg te bergen waardoor deze ideaal is voor onderweg. Hij is bovendien verkrijgbaar voor mannen en voor vrouwen.

OVERZICHT ANDERE INFOFICHES

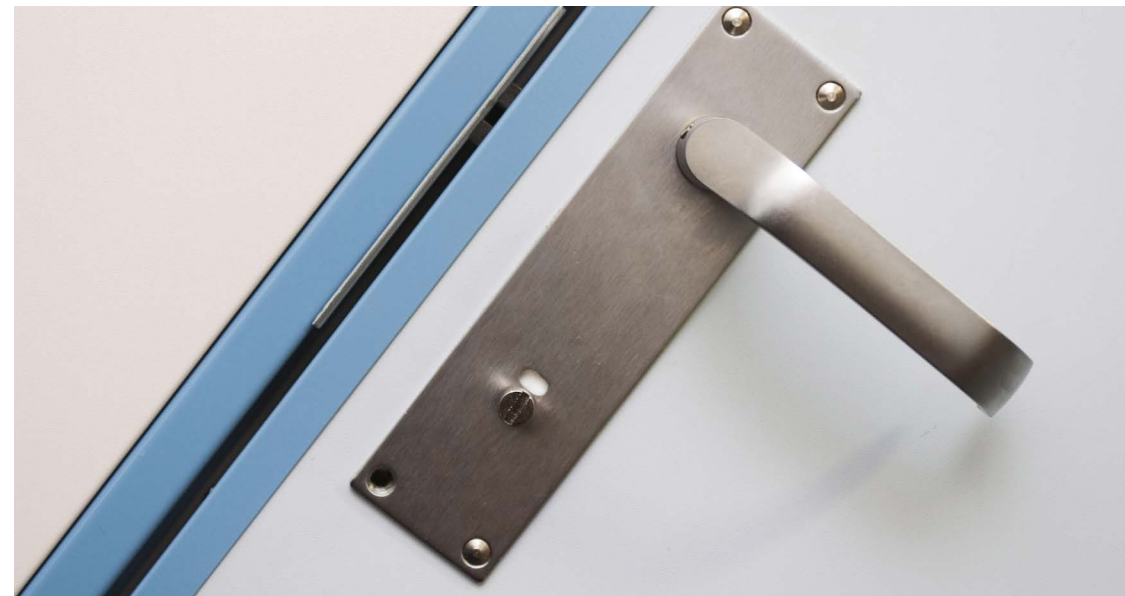
MET DE **ROLSTOEL** IN HET VERKEER

IN EN UIT DE **AUTO** STAPPEN

STAAN, LIGGEN EN ZITTEN MET KLEINE HULPMIDDELEN

STAPPEN MET **HULPMIDDELEN**

EEN VEILIGE EN TOEGANKELIJKE **BADKAMER**



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