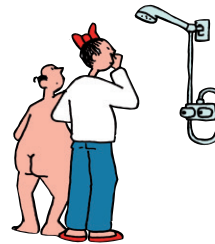


Zelfstandig douchen



1

Steunen en beugels helpen bij het (op)staan bij douche en toilet. Horizontale steunen zijn vooral bedoeld om op te steunen, schuine meestal om aan op te trekken. Nauwkeurig instellen is belangrijk: kleine verschillen hebben vaak grote gevolgen; zoals niet meer zelf opstaan of meer kans op vallen. Een nadeel van vaste steunen is dat ze moeilijk verplaatsbaar en instelbaar zijn. Met flexibele systemen (aan een rail) kan dat wel. Zo kunnen steunen, douchezitjes en wastafels, verticaal, horizontaal en zelfs in beide richtingen verschoven worden. Ze kunnen ook zonder gereedschap verwijderd worden als ze niet meer nodig zijn: dat scheelt ruimte.

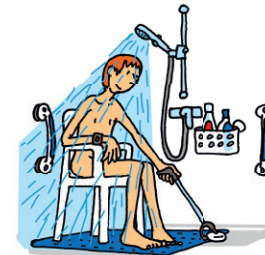


2

Als je niet lang kunt staan is een douchekruk zinvol. Met een ietsje hogere kruk kan je makkelijker opstaan.

Een thermostatische kraan helpt om makkelijker te douchen. Het water is meteen op de juiste temperatuur. Daarnaast is het veiliger (water niet te heet) en er is minder waterverlies.

Met een douchekop met een stopinstelling ('doorstroombegrenzer') en een niet te korte slang kan je op elk moment en vanuit elke positie het water stopzetten. Met een extra kraan/slang met bijvoorbeeld een pistoolgreep kan je de watertoevoer snel wisselen of even gericht je voeten of onderlichaam douchen.



3

Zorg dat alle spulletjes bij de hand zijn: handdoek(en), doucheschuim, schone kleding, zalf enz. Handige, wegzetplekjes voorkomen dat onnodig vaak hulp nodig hebt.

Zorg voor een alarm: de warme, vochtige ruimte bij douchen kan je sneller duizelig maken en het is ook altijd iets gladder.

⚠ LET OP De vloer van de douche mag niet glad zijn en moet een goed afschot zonder richels hebben. Dat kan met speciale tegels of coatings die je over een bestaande vloer kunt aanbrengen zodat hij stroever wordt.

⚠ LET OP Controleer altijd de temperatuur vooraf even: de gevolgen van te heet water zijn zeer ernstig.

⚠ LET OP Maak nooit op eigen houtje een slang langer: een te lange slang kan risico op Legionella- besmetting betekenen: vraag advies.