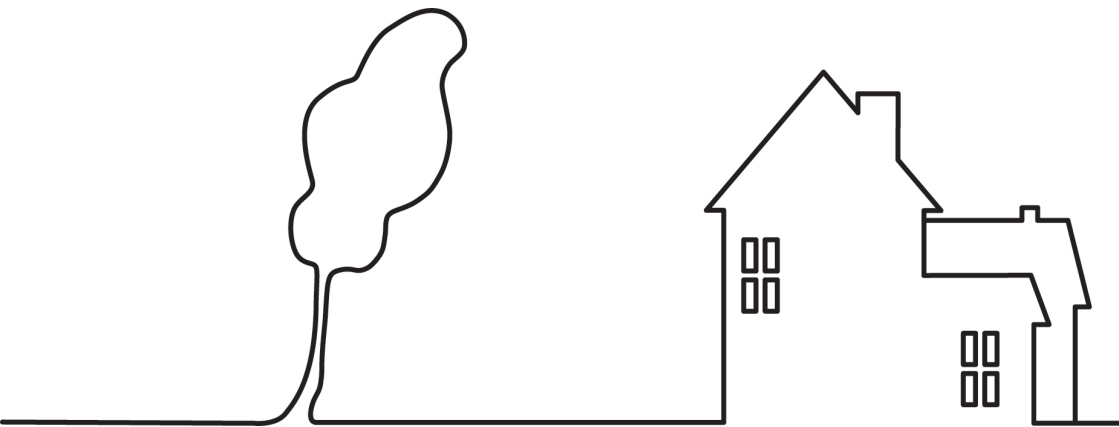




# Meegroeiwonen

Vooruitziend (ver)bouwen helpt  
kosten besparen

Met 40 tips voor een levenslange woning



## Meegroeiwonen

Een eigen woning waar je de rest van je dagen kan doorbrengen is de droom van veel Vlamingen en vaak de belangrijkste investering in een mensenleven. Alleen zien we bij het ontwerp van onze droomwoning vreemd genoeg die levenslange bruikbaarheid vaak over het hoofd.

Appartementen en woningen worden nochtans voor meer dan één generatie gebouwd. Woonbehoeften veranderen met de jaren: kinderen worden geboren, groeien op en gaan het huis uit, misschien komen je bejaarde ouders inwonen, en uiteindelijk word je zelf ook een dagje ouder.

Bewoners en bezoekers zijn jong of oud, groot of klein, goed of minder goed te been. In de woning vinden uiteenlopende activiteiten plaats, worden feestjes gehouden en voorwerpen versjouwd.

Daarom is het handig als een woning zich kan aanpassen aan haar bewoners, en niet omgekeerd.

Dat is meegroeiwonen: een langetermijnvisie op wonen, die streeft naar veiligheid, toegankelijkheid en comfort voor iedereen, een leven lang.

## Aanpasbaar en flexibel als basiskenmerk

Aanpasbaarheid en flexibiliteit zijn de voornaamste eigenschappen van een levenslange woning.

Een **aanpasbare woning** vertrekt van een aanpasbare structuur, die later toelaat om veranderingen uit te voeren met een minimum aan inspanning. Dit kan alleen wanneer hier van bij de planningsfase rekening mee gehouden wordt.

Een **flexibele woning** staat voor optimaal en slim (multifunctioneel) ruimtegebruik. Zo kan een ruimte later makkelijk een andere functie krijgen: een kinderkamer kan hobbykamer worden, of een toilet met vestiaire kan veranderen in een gelijkvloerse badkamer.



Aanpasbaar en flexibel bouwen betekent dat een woning kan **meegroeien met jou en jouw (woon)-wensen**: het is bouwen voor het leven, voor iedere gebruiker en in alle omstandigheden.

## Voordelen van meegroeiwonen

Een meegroeiwoning biedt een optimale toegankelijkheid, veiligheid en comfort voor iedereen, en voor meerdere generaties. De woning kan zich ook makkelijk aanpassen aan uiteenlopende situaties en veranderende behoeften. Bovendien brengen veranderingen aan de woning geen hoge meerkost met zich mee: meegroeiwonen werkt dus kostenbesparend op lange termijn!

In een vergrijzende maatschappij heeft een woning met meegroeiqualiteiten ook een hogere verkoops- en verhuurwaarde: ze is immers geschikt voor een breder publiek. Bovendien biedt ze veel langer de mogelijkheid om zelfstandig thuis te blijven wonen, in plaats van noodgedwongen te verhuizen op je oude dag. Meegroeiwonen is dus toekomstgericht en duurzaam, zowel op economisch, sociaal als ecologisch vlak.

## Hoe bouw je een veilige, flexibele en aanpasbare woning?

Volgende tips maken het mogelijk de woning en haar directe omgeving mee te laten evolueren met de veranderende behoeften van haar gebruikers.

### Ontwerp

1. Let bij het kiezen van een bouwgrond of woning op een vlotte bereikbaarheid (ook met openbaar vervoer) en op de aanwezigheid van openbare functies, winkels etcetera.
2. Denk na over de opdeling. Het is handig als je, eens de kinderen het huis uit zijn en je zelf een dagje ouder bent, een slaap- en badkamer op het gelijkvloers kunt inrichten. Nog handiger wordt het, wanneer je ook van

de bovenverdieping een zelfstandig appartement kunt maken, eens je die ruimte niet meer nodig hebt. Daartoe houd je best van bij het begin rekening met een aparte toegang, en zorg je ervoor dat ruimten makkelijk kunnen worden aangepast (vergroot of verkleind) of omgebouwd naar een nieuwe functie.

3. Plan bergingen op de gelijkvloerse en eerste verdieping boven elkaar en plaats eventueel een houten vloer op de verdieping. Op die manier creëer je een schacht die later eventueel benut kan worden voor de plaatsing van een lift.
4. Vermijd niveauverschillen en hoge drempels bij de toegangen tot de woning en tussen de verschillende vertrekken binnenin, zodat de hele woning voor iedereen



Vermijd drempels en onnodige niveauverschillen

vlot toegankelijk is. Met bijvoorbeeld een verzonken schuifraam, kan de overgang van binnen naar buiten nagenoeg zonder niveauverschil. Grote niveauverschillen overbrug je waar mogelijk beter met een helling dan met een trede.

5. Laat welfsels over de volledige breedte of lengte van de woning lopen. Gebruik waar mogelijk lichte, verplaatsbare binnenwanden. Dat biedt de nodige flexibiliteit bij een aanpassing van de woning.
6. Zorg in alle kamers voor voldoende beweeg- en manoeuvreerruimte, en maak de deuren (85 cm) en de gangen (120 cm) breed genoeg. Zo kan je er altijd met een kinderwagen of een rolstoel door, en kan je makkelijker grote zaken verhuizen.

7. Plan een voldoende brede garage of carport (minimaal 3,30 m, bij voorkeur 3,60 m). Zo kan je altijd gemakkelijk in- en uit de wagen stappen.

## **Technische installatie**

8. Zorg voor een flexibele elektrische installatie voor de nodige wachtleidingen, zodat je later eventueel technologieën kan installeren die het leven vergemakkelijken (domotica, parlofoon, rookmelders,...)
9. Centraliseer de technieken, bijvoorbeeld in technische kokers. Denk na over de plaatsing, dit vergemakkelijkt de aanpasbaarheid achteraf.
10. Plaats een aantal stopcontacten op een comfortabele hoogte: het best tussen 90 en 120 cm boven de vloer.
11. Zorg dat je gemakkelijk bij alle leidingen kan.
12. Ook wachtleidingen voor de aanvoer van water en de afvoer van het afvalwater zijn zinvol wanneer je later bijvoorbeeld een berging wil ombouwen tot badkamer. Dat bespaart je heel wat kap- en breekwerk.
13. Plaats verlichting zo dat ze niet verblindend werkt. Verlichting in een nachthal plaats je daarom bijvoorbeeld niet op ooghoogte.
14. Gebruik automatische verlichting (bv. Een bewegingsmelder) in de gangen. Zo zie je tijdens een nachtelijk toiletbezoek waar je loopt. Verlichting rond de woning kan ook handig zijn. Die kan met een schakelaar, een tijdsturing, lichtsensor of bewegingsmelder werken. Zo zie je eventuele obstakels staan wanneer je in het donker thuis komt. Je vindt bovendien gemakkelijker het sleutelgat en inbrekers worden afgeschrikt.

## Deuren en ramen

15. Schuifdeuren vormen een goed alternatief bij een beperkte ruimte. Let er wel op dat de deuren breed genoeg zijn – en houd ook rekening met hun gewicht.
16. Gebruik veiligheidsglas in glazen deuren en wanden.
17. Hoge drempels en niveaoverschillen zijn, zoals al eerder gezien, te vermijden.



Laat u niet vangen aan de opvatting dat een mooie trap geen leuning moet hebben

## Trap

18. Zorg voor een goede trap: bij voorkeur een rechte trap, zo kan je later desnoods een stoeltjeslift monteren, en kan je gemakkelijker met grote voorwerpen naar boven. Als dat niet kan, gebruik dan een trap met tussenbordes.

19. Bespaar niet op trapruimte. Let erop dat je voldoende breedte hebt om de trap te gebruiken: de ideale trap meet 90 cm tussen de leuningen.
20. Zorg voor treden van een gelijkmatige hoogte, liefst met een antisliplaag.
21. Onmisbaar is een goede trapleuning, die doorloopt tot voorbij de eerste en de laatste trede en ook gesloten is op tussenbordessen.
22. Vermijd horizontale tussenprofielen aan de balustrade. Het zijn ideale





klauterhekken voor kinderen. Voorzie bovendien in een opstaande rand van 10 cm aan bordessen van vides, om te vermijden dat voorwerpen in het trapgat of de vide vallen.

## Inkomzone

23. Zit je met een bestaand niveauverschil dat je niet kan wegwerken, dan kunnen een leuning of balustrade aan de trap, drempel of helling zinvolle hulpmiddelen zijn om het binnen- en buitenstappen te vergemakkelijken.
24. De optimale hoogte voor een brievenbus ligt tussen 90 en 120 cm. Op die manier is ze voor kinderen en rolstoelgebruikers gemakkelijk bereikbaar. De Post beveelt overigens een minimale hoogte van 100 cm aan.

## Leefruimte en slaapkamer

25. De raamhoogte kan het zicht naar buiten belemmeren. Om het contact met de buitenwereld zo groot mogelijk te houden, opteer je het best voor lage ramen. Zo kan je altijd gemakkelijk buiten kijken vanuit een stoel of bed.
26. Zorg voor voldoende bergruimte: die komt altijd van pas.

## Badkamer en toilet

27. Zorg voor een voldoende ruim toilet. Dat is handig voor kleine kinderen die hulp nodig hebben bij het



toiletgebruik, maar ook voor een mindervalide gebruiker. Ook de badkamer moet groot genoeg zijn, zodat je plaats hebt om te zitten, en je er ook met een rolstoel binnen kan.

28. Denk aan een veilig gebruik van sanitaire toestellen. Bijvoorbeeld handgrepen in de douche, een opklapbeugel aan het toilet, kranen met temperatuurbegrenzer,...
29. Denk aan antislipvloeren, zowel in de keuken als in de badkamer. Een vloer zonder structuur die nat wordt, is gevaarlijk glad!
30. Een ruime inloopdouche kan handiger zijn dan een bad. Wanneer je de keuze moet maken tussen een bad of douche verdient een douche de voorkeur.
31. De muren in de badkamer en het toilet zijn het best stevig, zo kunnen er indien nodig beugels of een zitje worden bevestigd.

## **Keuken**

32. Zorg voor een minimale werkruimte van 1,20 meter voor het werkblad.
33. Beperk de loopafstand tussen de verschillende werkvlakken voor koken, voorbereiding en spoelen.
34. Plaats de werkbladen op een ergonomisch werkbare hoogte. Zet ook keukenapparatuur zoals oven, vaatwas, microgolfoven hoger om de rug te sparen. Samen met de keukenspecialist kan je de juiste hoogte bepalen, afhankelijk van de lichaamslengte van de gebruiker(s).
35. Kies voor laden in plaats van legvlakken in de kasten. De inhoud van de kasten, ook die helemaal achterin, is zo altijd bereikbaar.

## Wasplaats en berging

36. Ook wasmachine en droogkast worden het best hoger geplaatst, zodat het gebruiksgemak verhoogt. De juiste hoogte is afhankelijk van de lichaamslengte van de gebruiker(s).

## Tuin



37. Een goede verharding maakt het tuinpad voor iedereen bruikbaar. De verharding is vlak en ligt vast op een stabiele ondergrond. Maak paden ook voldoende ruim en aaneensluitend.

38. De verharding voor tuinpaden en toegangswegen moet ook onderhoudsvriendelijk zijn. Tussen klinkers met een porfiervulling in de voegen groeit minder snel onkruid. Zo vermijd je gladde terrassen.

39. Overbrug niveauverschillen in paden liever met een gemakkelijk neembare helling dan met een trap.
40. Zorg voor een goede beveiliging van je vijver of zwembad, want voor spelende kinderen is dit een onderschat gevaar. Je kan kiezen voor een elektronische beveiliging, of gewoon voor een omheining of een voldoende stevige bescherming.

Meer praktische tips en technische richtlijnen vindt u in de Ontwerpgids Meegroeiwonen, een uitgave van vzw Enter. Deze gids is te vinden op de website [www.meegroeiwonen.info](http://www.meegroeiwonen.info)  
Praat er zeker over met uw architect!

### Andere nuttige websites

**[www.wooneenlevenlang.be](http://www.wooneenlevenlang.be)**, waarop u op een interactieve manier de principes van het meegroeiwonen kunt ontdekken.

**[www.dezilverensleutel.be](http://www.dezilverensleutel.be)**, een site van vzw Enter met informatie over het zelfstandig wonen van ouderen.

**[www.bouwenenwonen.be](http://www.bouwenenwonen.be)**, de site van de Vlaamse overheid met alle nuttige informatie voor uw woning.

Deze brochure is een samenwerking van vzw Enter, de Vlaamse architectenorganisatie NAV en het departement RWO van de Vlaamse overheid.

#### Medewerkers:

Tim Vanhove (Habitos)

Doortje De Snoeck/ Bart Verstraete (NAV)

Fien Vandenabeele (ENTER)

Eindredactie: Frederik Van Wonterghem (Vlaamse overheid, dep. RWO)

Opmaak en fotografie cover: Lien Van Cromphaut

(Vlaamse overheid, dep. RWO)

Fotografie: Marc Scheepers

Grafische tekeningen: Enter

Verantwoordelijke uitgever: Departement RWO, Koning Albert II-laan 19, 1210 Brussel.

Depotnummer: D2011324145