

*Eerste tussentreden op trap van portiekwoning in Zwolle
én succesvolle proef in Amsterdamse trappenhuizen*

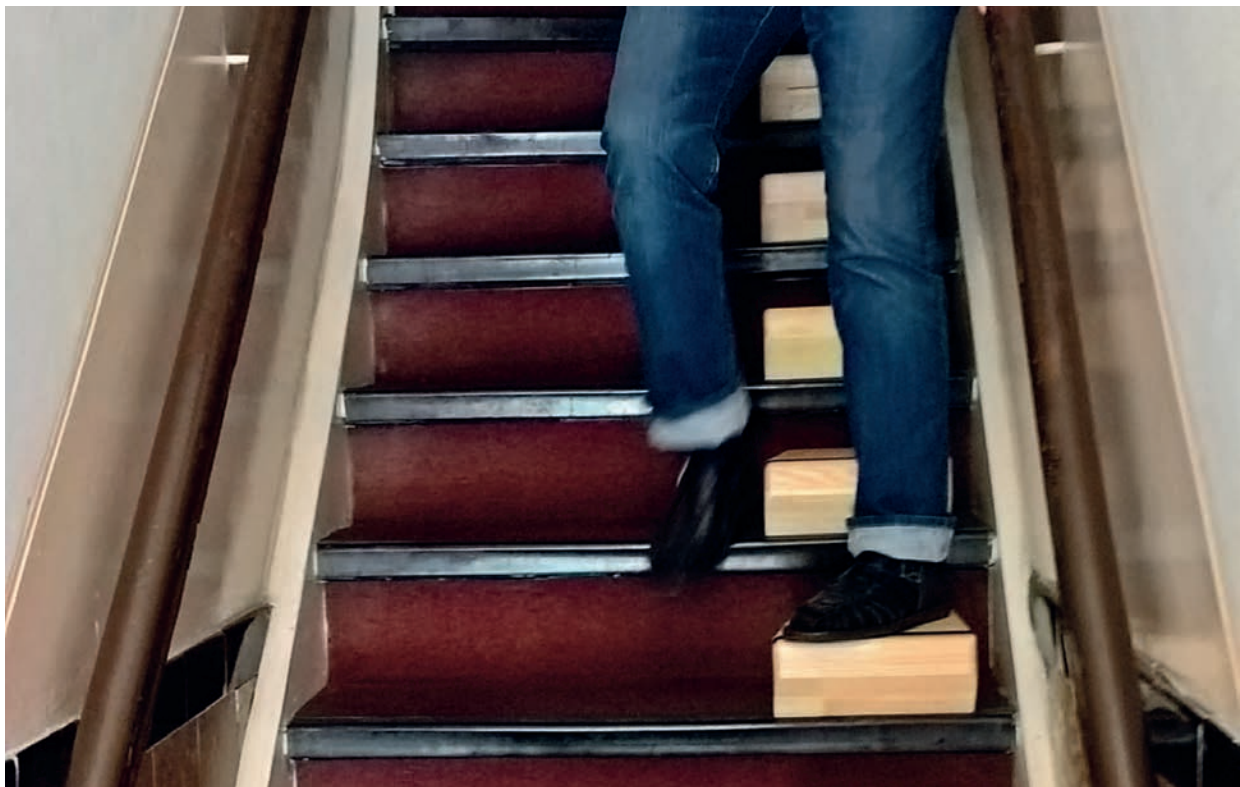
Langer thuis door tussentreden

*Tekst: Nienke Invernizzi
en Marjan Stomph*

In het programma 'Langer thuis'¹ staat het duidelijk: ouderen ondersteunen zelfstandig thuis te blijven wonen zolang het kan. Maar er staat ook: thuiswonende ouderen hebben een persoonsgerichte aanpak nodig. Niet alle ouderen wonen in een geschikte woning en verhuizen is niet altijd mogelijk. Sommige ouderen in steden wonen in portiekwoningen waar meerdere bewoners gebruik maken van één trap. Hebben deze ouderen een loopprobleem, waarvoor een voorziening nodig is, dan wordt vaak gekozen voor een traplift. Dit artikel laat zien dat er andere middelen effectief ingezet kunnen worden om de toegankelijkheid van deze gebouwen te verbeteren.

Eén van de mogelijkheden is het plaatsen van tussentreden. Tussentreden zijn stevige, op maat gemaakte houten blokken. Ze worden op een deel van de traptrede geplaatst

waardoor de gebruiker met halve treden de trap op en af kan lopen. De tussentreden halveren de staphoogte. Hierdoor is traplopen minder belastend bij beperkingen in mobiliteit.³



Tussentreden zijn stevige, op maat gemaakte houten blokken. Ze halveren de staphoogte.

Casus Zwolle

Mevrouw van E. woont in Zwolle en heeft de wens om voor altijd in haar woning te blijven wonen. Ze geeft aan dat ze nog liever voor altijd binnen blijft, dan dat ze moet verhuizen. Door een ongeluk jaren geleden kan zij één been niet buigen en nu ze ouder wordt nemen haar fysieke klachten langzaam toe. Hierdoor is de trap in het gedeelde portiek een ware beproeving. De ergotherapeut onderzocht voor mevrouw de mogelijkheid om met tussentreden beter de trap naar de eerste verdieping op te komen. Dit lijkt dé oplossing. De voorziening is aangevraagd bij het sociaal wijkteam.

De consulent van het sociaal wijkteam en de bouwkundige geven in eerste instantie aan dat de voorziening niet mogelijk is. De positieve uitkomsten uit de proef in twee trappenhuizen in Amsterdam, en de uitspraken van de brandweer aldaar, zijn voor de consulent en bouwkundige echter voldoende reden om de situatie opnieuw te beoordelen. Daarna is het wachten op de goedkeuring van de woningbouwcorporatie en de VvE.



In januari 2019 zijn de treden geplaatst. Mevrouw is erg gelukkig, ze kan haar woning weer bereiken en de trap weer op en af zonder pijn en uitputting. Ze bleek de eerste in Nederland waarbij tussentreden in een gedeeld portiek zijn geplaatst.

Een nadeel is dat noch woningbouwcorporatie of vereniging van Eigenaren (VvE), noch de gemeente Zwolle verantwoordelijkheid dragen voor calamiteiten door de tussentreden in het portiek. Mevrouw is daarom zelf aansprakelijk. Hopelijk komt er op korte termijn passende regelgeving of jurisprudentie, zoals bij trapliften in gemeenschappelijke trappenhuizen.

De kosten en tijdsinvestering voor bureaucratie niet meetellend is de tussentrede een eenvoudige, efficiënte en makkelijk te plaatsen oplossing. Eén van de oplossingen om mensen langer thuis te laten wonen.

proef in een trappenhuis in A'dam (foto: F.Kuipers)

Eerdere proef in Amsterdam

In het voorjaar van 2017 was er een proef met het plaatsen van tussentreden in trappenhuizen in Amsterdam, om te bekijken of de al eerder bekende tussentrede ook in die situatie een oplossing kon zijn bij loopproblemen van bewoners. Een burgerinitiatief, Stadsdorp Rivierenbuurt, was organisator van de proef, die werd uitgevoerd in een woning van eigenaren (VvE) en een woning van woningcorporatie de Alliantie. Studenten ergotherapie van de Hogeschool van Amsterdam onderzochten de ervaringen van de bewoners.^{4,5}

Gebruikers blijken baat te hebben bij de tussentreden. Zij kunnen hun huis weer in en uit en dingen ondernemen.

Medegebruikers van de trap wennen snel aan de extra treden en hebben er geen hinder van. De medegebruikers varieerden in leeftijd van 16 tot 80+. De uitkomsten zijn gepresenteerd aan en besproken met de gemeente en de brandweer. De brandweer vindt de treden niet bezwaarlijk omdat medegebruikers er snel aan wennen. En bovendien bieden de tussentreden een extra vluchtmogelijkheid aan mensen met loopproblemen, waardoor zij bij brand zelfstandig naar buiten kunnen komen. De afdeling Zorg van de gemeente Amsterdam is op basis van de uitkomsten in gesprek met diverse partijen om te bekijken in welke situaties de tussentreden een langdurige oplossing zouden kunnen bieden.

Het is belangrijk om te weten dat er in gemeenschappelijke trappenhuizen toestemming nodig is van verhuurders of van de VvE.

Het is belangrijk om te weten dat er in gemeenschappelijke trappenhuizen toestemming nodig is van verhuurders (de woningcorporatie of particuliere verhuurder) of van de VvE (in het geval bewoners de tussentreden zelf willen laten aanleggen).

Tot slot

Gezien het beleid om ouderen langer thuis te laten wonen en daarbij op maat te kijken wat er nodig is, is het goed breder te kijken dan de traplift als voorziening en verhuizen als optie. Verhuizen is vaak niet mogelijk - zeker niet in grote steden - en als ouderen een goede loopfunctie hebben is het goed die te blijven gebruiken. Daarbij is het waardevol als een oplossing als de tussentrede serieus wordt overwogen in gemeenten met gemeenschappelijke woningen zonder lift. Daarnaast kan er ook gekeken worden naar andere slimme oplossingen voor problemen bij het traplopen die mensen hun loopfunctie laat behouden, zoals een tweede trapleuning en/of antislip aanbrengen, bijvoorbeeld trapneuzen, een trapspilbeugel of Assistep, een hulpmiddel dat beschermt tegen vallen en zorgt dat iemand zelfstandig de trap op en af kan blijven lopen⁶. Bij alle afwegingen is het van belang de meest voor de hand liggende oplossingen (trainen, het leren lopen met minipauzes, het dragen van goed schoeisel, goede verlichting op de trap) ook allemaal mee te nemen. ↻

Bronnen:

1. Ministerie VWS Programma Langer thuis -Samen aan de slag- Plan van aanpak 2018-2021
2. Vreede, P.L. de, et al; Journal of the American Geriatrics Society Volume 53, 2004, Issue 1. Functional-Task Exercise Versus Resistance Strength Exercise to Improve Daily Function in Older Women: A Randomized, Controlled Trial
3. www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/tussentreden/
4. Beeld van de proef in Amsterdam Peter Venema (<https://vimeo.com/213040923>)
5. www.kcwz.nl/thema/woonvariaties/portiekwoningen-beter-toegankelijk-door-toepassing-tussentreden
6. www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/trappen-veiligheid/

Over de auteurs:

Nienke Invernizzi is ergotherapeut bij IJsselheem Zwolle en Marjan Stomph is gepensioneerd ergotherapeut in Amsterdam en coördinator van de werkgroep zorg & wonen van burgerinitiatief Stadsdorp Rivierenbuurt in Amsterdam.

