

Aanrechtblad

Hebt u wel eens aan een werkblad gedacht dat in hoogte verstelbaar is? Op een hoogte van 75-80 centimeter kunt u er zittend werken – ook in een trippelstoel of rolstoel. Wie wil staan, kan het werkblad vlug op meer dan 100 centimeter hoogte brengen. Ook handig voor echtparen met groot lengteverschil en voor de kleinkinderen!

Apparatuur

In veel keukens staan de vaatwasser, oven en koelkast nog op de vloer. Wie moeilijk kan bukken wordt daar niet vrolijk van. Gelukkig kan het anders. Met de apparatuur op de gewenste pakhoogte krijgt uw rug het een stuk gemakkelijker. Let bij de aanschaf van apparatuur ook op speciale mogelijkheden. Zo zijn er koelkasten met vershoudzones en nul-graden-zones. Daarmee kunt u levensmiddelen langer bewaren, en dus geld besparen. Mooi en veilig zijn vlakke inductiekookplaten en keramische kookplaten, die u bovendien veel sneller schoonmaakt.

Vloer

Op een keukenvloer wil wel eens een spatje water of wat anders terecht komen. Het moet dan niet zo zijn dat de vloer spekglad wordt. Zorg daarom dat uw keuken een slipvrije vloerbedekking heeft. Met stroeve tegels, parket of bijvoorbeeld linoleum kunt u zich verzekeren van een veilige keukenvloer die ook nog eens gemakkelijk schoon te maken is.



Kijk snel op www.langzultuwonen.nl

Wilt u meer informatie?

Heeft u vragen over mogelijke aanpassingen binnen of buiten aan uw huis? Wilt u meer weten over de hier genoemde tips? Kijk op www.langzultuwonen.nl. U vindt daar ook de contactgegevens van uw gemeente.

Laat u ook inspireren door onze andere folders:

- Tips voor uw woonkamer
- Tips voor uw badkamer en toilet
- Tips voor uw hal
- Tips voor veilig en comfortabel wonen
- Tips voor wonen met dementie.

Folders kunt u aanvragen via www.langzultuwonen.nl

Lang zult u wonen stimuleert bewoners om hun huis aan te passen, zodat zij er langer kunnen blijven wonen.



Lang zult u wonen
Postbus 489, 7500 AL Enschede
info@langzultuwonen.nl
www.langzultuwonen.nl

Tips voor uw keuken

Voor meer comfort en veiligheid



“Niet meer bukken voor de koelkast”

Kijk snel voor meer informatie op:
www.langzultuwonen.nl

“Ook wij blijven niet eeuwig jong ...”

“Een totaal nieuwe keuken was te duur ...”

Voor meer comfort en veiligheid

“We wilden een keer wat aan onze keuken doen, zonder alles overhoop te halen”, vertellen Harold en Rita de Boer. “Een totaal nieuwe keuken was te duur, maar er moest meer gebeuren dan alleen een likje verf of een andere kraantje. We hebben toen meteen gekeken hoe ’t allemaal gemakkelijker kon. We zijn nu nog topfit, fietsen beiden nog met gemak honderd kilometer op een dag. Maar daarom mag je al wel wat vooruitkijken, ook wij blijven niet eeuwig jong.”

Harold en Rita de Boer hebben hun keuken aangepast:

- vaatwasser en koelkast op hogere plaats
- stroef linoleum in plaats van glad laminaat
- extra licht boven kookplek en aanrecht
- kraan met sensor: geeft water, zonder aanraken
- twee ladekasten in plaats van plankkasten
- inductiekookplaat in plaats van gaskookplaat.

Rita: “We hebben de koelkast hoger laten plaatsen en hoeven nu niet meer te bukken. Heerlijk! Doordat we twee lage plankkasten hebben vervangen door ladekasten hoeven we ons bij het pakken en opbergen van spullen niet meer in moeilijke bochten te wringen. Verder was ik uitgekeken op ons oude laminaat. Nu hebben we linoleum precies in de goede kleur, en absoluut niet glad. Nu hoeven we niet bang te zijn dat onze kleinzoon Sven (3) of mijn moeder (78) hier uitglijden en dat hun dan wat overkomt. Trouwens, deze stroevere vloer komt onszelf ook beter uit. Als we op een gladde ondergrond willen staan, gaan we wel naar de ijsbaan!”

U bent dagelijks een flinke tijd bezig in de keuken. Alleen daarom is het al belangrijk dat u er comfortabel en veilig kunt werken. In de praktijk blijkt dat bijna elke keuken zó aangepast kan worden, dat u ’t nog gemakkelijker krijgt. En zo’n keuken ziet er dan ook nog eens prachtig uit, een sieraad voor het huis!

Kraan

Voor optimale veiligheid kunt u een thermostaatkraan overwegen, waaruit u altijd water van de gewenste temperatuur kunt laten stromen: geen kans op brandwonden door te heet water. Wat de spoelbak betreft: er zijn bakken verkrijgbaar die maar 12 centimeter diep zijn. Door de extra ruimte eronder kan iemand met een rolstoel er ook vlotter bij.

Ladekasten

In ladekasten kunt u spullen doorgaans overzichtelijker opbergen en gemakkelijker pakken dan in kasten met deuren. Het is daarbij handig als de laden over de volle lengte kunnen worden uitgetrokken. Veel voorraad en kleinere spullen passen in een apothekerskast. U kunt van boven en van de zijkanten zien wat er allemaal in de uitgetrokken laden of draadmanden van zo’n kast zit. Dat pakt makkelijk!

Verlichting

U moet goed kunnen zien hoe en wat u snijdt, raspt, bakt, braadt en roert: met extra verlichting onder de kastjes en in de afzuigkap bent u veiliger bezig. Halogeenspotjes geven helder licht en kunnen ook nog eens fraai ingebouwd worden. Het is belangrijk dat het licht op uw handen valt en dat u niet in uw eigen schaduw staat.



1. Eenhendelmengkraan

is gemakkelijker te bedienen dan een draaikraan.

2. Stroeve vloer

voorkomt uitglijden, óók als de vloer nat is.

3. Apparatuur op prettige hoogte

zo hoeft u niet te bukken voor de vaatwasser.

4. Laden in plaats van kastjes

zo kunt u makkelijker zien wat u wilt pakken en hoeft u minder te reiken.

5. Goede verlichting

bijvoorbeeld ook onder kastjes en in de afzuigkap, zodat u beter ziet wat u doet.

6. Inductiekookplaat

voorkomt dat de vlam in de pan kan slaan.

Keukentip

Een rookmelder is in geen enkele keuken een overbodige luxe. Juist bij het bakken, braden en koken kan er een brandje ontstaan, vooral als u even uit de keuken wegloopt, bijvoorbeeld omdat er wordt aangebeld.

Inspiratie opdoen? Zien hoe anderen het hebben gedaan?

Er staan op www.langzultuwonen.nl diverse filmpjes over verbouwingen en kleinere aanpassingen van het huis. Mensen vertellen er over hun keuzes en ervaringen. Ook krijgt u informatie over producten en hulpmiddelen.

