



U wilt toch ook zo lang mogelijk comfortabel en veilig in uw eigen huis blijven wonen?



Meer dan 85% van de ouderen wil dat. Zo lang mogelijk zelfstandig in het eigen huis blijven wonen! Daar waar zij feilloos de weg weten en zoveel herinneringen hebben liggen. Dat is zeker mogelijk met de huidige inzichten en technieken.

Daarom lopen wij samen door uw huis en brengen iedere maand opnieuw een andere (leef)ruimte onder de aandacht. Dit maal belichten we de misschien wel warmste, gezelligste maar in ieder geval smakelijkste plek van het huis. De keuken vormt bij velen het hart van de woning. Hier wordt gekookt, gegeten en goede gesprekken gevoerd. Veiligheid, gemak en comfort moeten er dan ook hand in hand gaan. Alle handelingen die in de keuken samenkomen vragen om aandacht. Een ongeluk zit nu eenmaal vaak in een klein hoekje en gevaar kan op de loer liggen. Vandaar enkele praktische tips en concrete handvatten die de veiligheid ten goede komen en veelal ook nog eens een impuls aan het comfort weten te geven.

- **Voldoende bewegingsruimte is essentieel**
Is uw keuken voldoende ruim en staan er geen obstakels hinderlijk in de weg? Ook met een rollator of rolstoel moet u zich daar namelijk vrij kunnen bewegen. Kies dus voor een praktische indeling die ook nog eens gemakkelijk schoon te maken en houden is.
- **Geen drempels of plintjes**
Zoals voor alle (leef)ruimtes raden wij u ook in de keuken aan drempels/dorpels en plintjes zoveel mogelijk te beperken en waar mogelijk zelfs volledig weg te halen. Ze werken namelijk alleen maar struikelen en vallen in de hand. Kiest u niettemin toch voor een zichtbare afscheiding maak dan drempels nooit hoger dan 2 cm of kies voor een strip van kunststof dan wel metaal.
- **Een te gladde keukenvloer kan problemen opleveren**
Hoe glad is uw vloer? Weet dat een stroeve(re) keukenvloer de kans op uitglijden en vallen significant verkleint. Een natte vloer stelt u overigens voor dezelfde problemen. Maak gebruik van antislipmatten.
- **Goede verlichting**

Het belang van goede verlichting in de keuken mag niet onderschat worden. Vooral aanrecht en fornuis moeten uitstekend verlicht zijn. Zorg hier dus voor voldoende lichtpunten.

- **Het verstelbare keukenblok**

Wist u dat er ook verstelbare keukenblokken bestaan? Ideaal voor rolstoelgebruikers en anderen die graag zittend koken (maar ook voor bewoners die veel in lengte verschillen). Een hoogte van 75 tot 80 cm is geschikt om aan te zitten, een hoogte van 100 cm om aan te blijven staan.

- **Bevestig een rookmelder**

'Ik wist niet dat het eten nog op stond!' Het is een zin die helaas nog te vaak klinkt en grote gevolgen kan hebben. Vervelend om te erkennen maar het is nu eenmaal een gegeven dat met de jaren mensen net wat vergeetachtiger worden. Een rookmelder in de keuken signaleert alvast aanbranden en vlam in de pan en kan u zo behoeden voor ernstige problemen.

- **Koken op inductie verdient de voorkeur**

Kookt u op gas, elektrisch of inductie? De vraag zal u misschien verbazen, het antwoord is alleszins belangrijk. Die laatste optie wordt namelijk sterk aanbevolen. Zo gaat koken op inductie even snel als koken op gas, is schoner, makkelijker te onderhouden en bovenal minder gevaarlijk. Vlam in de pan – misschien wel de belangrijkste oorzaak van een keukenbrandje – komt niet meer voor. Een elektrische kookplaat heeft als nadeel dat u brandwonden op kunt lopen. Kiest u voor inductie dan start de opwarming pas als u de pan erop zet. Bovendien is de plaat na afloop veel minder warm dan wanneer u elektrisch kookt. Inductie is kortom stukken veiliger. De enige voorwaarde is dat u de beschikking over stroom heeft in de keuken. Oké, er is een kanttekening te maken. Heeft u een pacemaker dan is inductie geen optie. Inductie is namelijk magnetisch.

- **Bereikbaarheid**

Draag er zorg voor dat de keuken goed bereikbaar is. Dat u op uw weg hiernaartoe niet gehinderd wordt door allerlei obstakels. Dat u in de keuken zelf overal goed bij kunt (zelfs bij de hoge klappaampjes om deze af en toe te openen). Zet zware spullen en attributen die u veel gebruikt op een makkelijke, bereikbare plek. En mocht het niet toereikend zijn om op de tenen te gaan staan, kies dan voor een stevige huishoudtrap – liefst ook nog met leuning – in plaats van een stoel om op te klimmen. Kortom: bereikbaarheid in de meest brede zin van het woord!

- **Lades in plaats van kastjes**

Bent u toevallig toch toe aan een nieuwe keuken. Verkies dan uitrollades boven kastjes. Lades zijn overzichtelijker en u komt gemakkelijker in het uiterste hoekje. Een uitrollade brengt de inhoud naar u toe. Kiest u echter ondanks deze voordelen toch voor keukenkastjes, laat dan de bovenkastjes in ieder geval weg. U moet hier simpelweg te veel moeite voor doen om er iets uit te pakken met alle gevolgen – vallen, stoten – van dien.



- **Het gemak van de ééngreepskraan**
Stramme spieren komen met de jaren. De ééngreepskraan is op zo'n moment te verkiezen, want veel makkelijker te bedienen dan een mengkraan met twee draaiknoppen.
- **Ventilatie**
Laat de ventilatieopeningen in uw huis open staan – ook tijdens koude winterdagen – en draag zorg voor een goede afzuigkap. Maak verder met enige regelmaat de filter van uw afzuigkap schoon.
- **Vervang loszittende stopcontacten meteen**
Kijk uit voor loszittende stopcontacten, gebroken stekkers en/of kapotte snoeren. Deze mogen in uw huis niet voorkomen. Vervang ze meteen.

Stuk voor stuk oplossingen waar u natuurlijk echt niet mee hoeft te wachten tot u oud(er) bent. 'Wonen met Gemak' is namelijk geenszins een onderwerp alleen voor senioren. Wie slim is, past de woning nu al aan... zodat u nú ook al profijt heeft van extra comfort en veiligheid! Uiteraard beschikken wij over de contacten met bedrijven die u hierin verder kunnen brengen. Wij helpen u graag aan de adressen en brengen u desgewenst in contact met deze ondernemers.

Wonen met Gemak – U wilt toch ook zo lang mogelijk comfortabel en veilig in uw eigen huis blijven wonen?

[Klik hier](#) voor meer informatie of het aanvragen van een woonscan.