



Ergonomski, prilagođena kuhinja



Multifunkcionalna, kuhinjska daska

## Tko smo mi?

### O nama

Radni terapeut omogućava pojedincima i skupinama postizanje optimalnog funkcioniranja u aktivnostima dnevnoga života. Kada zbog razvojnih promjena (starosti), bolesti, ozljeda ili oštećenja osoba ne može samostalno provoditi aktivnosti koje su joj važne, tada će radni terapeut osigurati mogućnosti, da osoba razvije/unaprijedi svoje zdravlje i dobrobit kroz sudjelovanje u svakodnevnim aktivnostima i okupacijama u kojima osoba želi, treba ili se očekuje da ih provodi.

### Kontaktirajte nas:

*Telefon: +385 91 4841 000*

*Email:*

*radna.terapija@zdravstvena-njega.hr*

*Web: <http://zdravstvena-njega.hr/>*



## PRILAGODBA KUHINJE ZA VEĆU SIGURNOST I BOLJU PRISTUPAČNOST

### *Radna terapija u zajednici*

### Kako kuhinju učiniti sigurnijom i pristupačnijom?

Jeste li znali da postoje standardizirane prakse adaptacije prostora koje pomažu starijim osobama u aktivnostima svakodnevnoga života. Ovakve adaptacije utječu na pristupačnost, sigurnost i neovisnost.

Kao jednu od najprometnijih prostorija u domu, kuhinju je posebno važno pravilno prilagoditi. Ova brošura informirati će vas o strategijama koje će kuhinju učiniti sigurnijom za starije osobe.



*Prilagodljivi, kuhinjski stolac*

## Evo nekoliko strategija...

### Kuhinjski elementi

Elementi koji se spuštaju kao i police na izvlačenje uvelike utječu na pristupačnost i sigurnost. Osim toga, razmislite o odabiru poteznih sistema. Stručnjaci preporučuju široke ručke s mekim, zaobljenim rubovima i ergonomskim oblikom..

### Sudoper blizu štednjaka

Kako starimo sve je teže nositi velike lonce pune vode do i s ploče za kuhanje. Ako se nešto prolije na putu, to stvara opasnost od proklizavanja. Montirajte sudoper blizu štednjaka, ali svakako ostavite radni prostor između.

### Prilagodite prostor kojim se krećete

Razmislite o zamjeni skliskih, podnih pločica sigurnijim podovima. Dobar kuhinjski pod ne bi trebao imati promjene u razini ni na pragovima između soba. Po potrebi dodajte protuklizne prostirke na ciljana mjesta po podu. Također je bitno voditi računa o širi prostora kojim se osoba kreće uključujući i širinu vrata.

*“Svi zajedno moramo raditi na izgradnji boljeg svijeta za našu djecu, a to počinje brigom za naše starije...”*

### Aдекватно osvjetljenje

Nadogradite rasvjetu u kuhinji po potrebi; želite izvor svjetla koji nije preslab, niti previše jak, a on je posebice bitan na radnim plohamo koje često koristite. Razmislite o noćnim svjetlima i rasvjeti koja se aktivira pokretom te provjerite postoji li više prekidača za svjetlo koji su vam lako dostupni.



*Klizni pult ispred pećnice*

### Vodite računa o sigurnosti od požara

Prema izvješću Hrvatske vatrogasne zajednice, "požari tijekom kuhanja" uzrok su broj jedan kućnih požara u zemlji. Evo kako smanjiti rizik tijekom kuhanja: održavajte ploču štednjaka i pećnicu čistima, predmete poput plastičnog posuđa i kuhinjskih krpa držite podalje od otvorenog plamena, instalirajte protupožarni alarm, poželjno je imati aparat za gašenje požara pogodan za starije osobe na lako dostupnom mjestu, razmislite o uređajima koji se mogu programirati da se automatski isključe.

### A možete i...

Organizirajte svoj prostor kako ne bi bio zakrčen stvarima, pripazite na oštre rubove radnih ploča, dodajte udobnu kuhinjsku stolicu na koju možete sjesti...

