



LISTE DE SÉCURITÉ ET D'ADAPTATION DE LA CUISINE

La cuisine est la pièce où de nombreuses tâches de la vie quotidienne sont à faire afin de pouvoir se nourrir. Avec l'âge, elles peuvent devenir plus difficiles et ainsi se décourager, si notre cuisine n'est pas adaptée à notre condition et nous rendre la vie plus facile.

Certaines questions se posent avant de se pencher sur les problèmes fréquents et les solutions possibles :

- ❖ Avez-vous assez d'espace sur le comptoir pour y mettre vos assiettes et vos plats tout près des appareils et des armoires ?
- ❖ Est-ce que votre cuisine est facile d'accès pour s'y promener librement ?
- ❖ Y a-t-il un espace ouvert sous votre évier pour permettre à une personne de s'asseoir ainsi qu'un plancher adéquat ?
- ❖ Est-ce que les commandes de vos appareils sont faciles à lire, facile à rejoindre et facile à utiliser pour les gens ayant une vue faible ?
- ❖ Est-ce que les comptoirs ont des coins arrondis pour éviter les blessures ?
- ❖ Avez-vous des robinets anti-brûlure avec une seule poignée ?
- ❖ Comment est la facilité d'utilisation de vos armoires pour ranger votre nourriture, votre vaisselle, vos ustensiles et autres accessoires ?
- ❖ Est-ce que vous avez un lave-vaisselle surélevé afin de réduire les flexions des genoux ?
- ❖ Avez-vous un bon éclairage pour vos tâches quotidiennes ?



PROBLÈMES FRÉQUENTS ET SOLUTIONS POSSIBLES

Avez-vous un problème ?

- Pour vous déplacer dans votre cuisine ?
- Pour accéder à vos armoires ?
- Pour utiliser vos électroménagers ?
- Pour prendre vos ustensiles ?
- Pour apporter vos repas à la table ?
- Pour utiliser vos robinets et votre évier ?
- Pour remplir d'eau vos chaudrons ?
- Pour gérer les vidanges ?

Les solutions possibles

- Modifier la disposition de la cuisine
- Armoires amovibles
- Armoires ouvertes
- Armoires peu profondes
- Étagères extensives et sur rails
- Changer vos appareils
- Appareils avec boutons poussoirs
- Mettre vos appareils à une hauteur juste
- Support mural à ustensiles
- Tiroirs sur rail
- Chariot pour le transport
- Ouverture dans un mur
- Poignée ou levier simple de robinet
- Robinets sur le côté de l'évier
- Évier peu profond
- Un tuyau flexible qui se rend au poêle
- Système de disposition des ordures
- Compacteurs à déchets