Met eigen kracht vooruit

In deze folder vindt u handige tips om het huishouden makkelijker te maken. Zo kunt u koken, schoonmaken, opruimen en de was doen met minder inspanning.

De tips zorgen ervoor dat u minder hoeft te bukken of tillen, waardoor u energie bespaart en zelfstandiger blijft.

1

Schoonmaken & opruimen

Voor schoonmaken en opruimen zijn er slimme oplossingen om het werk te verlichten:

- Grijpstok of BBQ-tang om spullen op te rapen of van hoog te pakken
- Wringers voor vaatdoekjes (zonder kracht zetten)
- Steelstofzuiger of robotstofzuiger
- Opbergkasten met uitschuiflades of draaidienblad
- Swiffer met lange steel voor hoge of lage plekken
- Ramenwas-set met lange steel
- Slimme schoonmaakmiddelen:
  - Antikalkspray voor direct na het douchen
  - WC-tabletten

Zo hoeft u minder te bukken en wordt schoonmaken een stuk eenvoudiger.

2

Koken & eten

In de keuken kunnen kleine aanpassingen een groot verschil maken. Handige hulpmiddelen zijn bijvoorbeeld:

- Bestek met extra grip
- Pot- en blikopeners (handmatig of elektrisch)
- Snijhulpen zoals een mandoline
- Lichtgewicht pannen met afgietfunctie
- Antislipmatjes voor dienbladen
- Afwasborstel met zuignap
- Inzetmandjes in pannen (zodat u niet hoeft af te gieten)
- Hakmolens of mixers met één druk op de knop
- Sta-op-kruk of hoge werkstoel om zittend te koken

Deze hulpmiddelen maken koken veiliger, makkelijker én prettiger.

3

De was doen

Met deze hulpmiddelen en tips wordt ook de was een stuk lichter:

- Wasmanden op wieltjes of met poten
- Wasmachine en droger op een verhoging
- Plaats uw apparaten op een lagere etage om traplopen te beperken
- Wasbare dekens of spanlakens (makkelijker dan hoeslakens)
- Schuifknijpers (ook wel reumaknijpers genoemd)
- Droogrek op tafelhoogte of wanddroger die naar beneden kan
- Kledinghangers met antislip
- Kleding met klittenband of makkelijke sluiting
- Kledingstomer in plaats van een strijkijzer

Met deze tips bespaart u tijd en energie bij het wassen en ophangen.