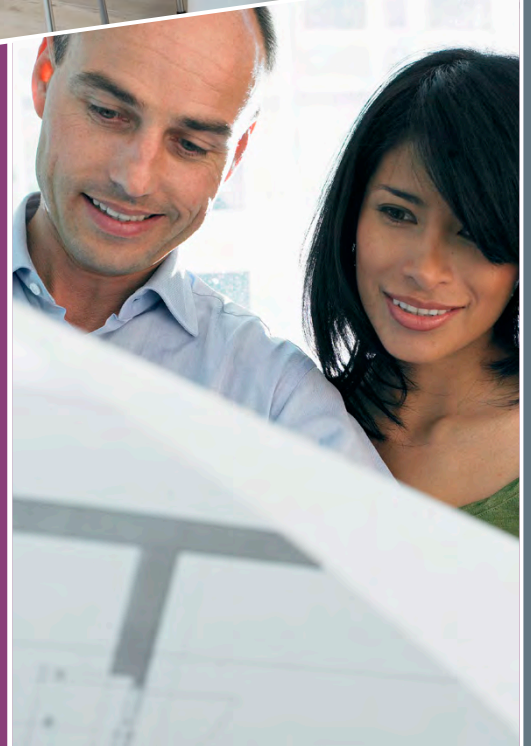




Innredningsguide Kjøkkenet



Pressalit Care

Det riktige valg

Hos Pressalit Care aksepterer vi aldri at nedsatt funksjonsevne skal begrense et menneskes liv. Derfor er vi i dag førende innenfor innredning i carebransjen.

Vi er kjent for vår viten og for den kvalitet og fleksibilitet vi bygger inn i alle våre løsninger.

I 1976 produserte vi våre første systemer til badrom for mennesker med nedsatt funksjonsevne, og i påfølgende år har vi bygget opp vår kunnskap. Derfor kunne vi i 2004 sette fokus på kjøkkenet. Holdningen her er den samme:

Vi vil utvikle og tilby løsninger med utgangspunkt i brukerens og pleierens behov. Samtidig vil vi tilgodese de krav som selvfølgelig må stilles til økonomi og sikkerhet.

I dag er vårt navn forbundet med profesjonell rådgivning om innredning av badrom basert på viten om sykdomsforløp og plasskrav.

Vi ønsker å gi råd om kjøkkeninnredning på samme høye nivå. Derfor har vi fra starten benyttet oss av den nyeste forskningen i utvikling av kjøkken til mennesker med nedsatt funksjonsevne, og vi har et etablert samarbeid med førende fagfolk på området.

Pressalit Care kjøkkenløsninger kan anvendes alle steder hvor det er behov for fleksible kjøkkenfasiliteter.

God rådgivning og fleksible løsninger er avgjørende når det handler om å skape et velfungerende kjøkken.



Kim Boyter
Direktør

Innhold

| | |
|---|----|
| ■ Filosofi | |
| Det velfungerende kjøkken | 4 |
| Det fleksible kjøkken | 5 |
| Planlegging og innredning | 7 |
| ■ Systematisk kjøkkeninnredning | |
| Plassbehov | 8 |
| Passering og snuareal | 9 |
| De fire kjøkkentyper | 10 |
| Arbeidsplass | 11 |
| Oppvaskplass | 12 |
| Tilberedningsplass | 14 |
| Kokeplass | 16 |
| Oppbevaring | 18 |
| Hvitevarer | 19 |
| Servant og blandebatteri | 20 |
| Avgjørende detaljer | 21 |
| Komfortsoner | 22 |
| Høyde regulering | 23 |
| Innredningsforslag – kjøkken på én vegg | 24 |
| Innredningsforslag – L-formet kjøkken | 25 |
| Innredningsforslag – U-formet kjøkken | 26 |
| Sjekkliste | 27 |

keep living

Det velfungerende kjøkken



Kjøkkenet er i dag plasseringen for mange andre aktiviteter enn matlaging. Det anvendes også til sosialt samvær. Hvis brukeren har behov for hjelp er det til og med en arbeidsplass for pårørende og helsepersonell. Alle parter skal kunne delta på like premisser og føle seg trygge, enten funksjonsevnen er nedsatt eller ikke.

Men et velfungerende kjøkken, som tar hensyn til alle, kan kun utvikles ved å ha god kjennskap til brukerne.

Brukerundersøkelser viser at helsepersonell og pårørende i mange situasjoner utfører en stor del av kjøkkenarbeidet. Samtidig er det viktig for personer med nedsatt funksjonsevne å kunne utføre så mange funksjoner på kjøkkenet som mulig uten assistanse. Men det burde ikke koste overflødig tid og krefter.

Ofte skal kjøkkenets innredning være tilpasset forskjellige brukere med vidt forskjellige behov. Helsepersonellet stiller særskilte krav til sikkerhet og arbeidsmiljø. Ledelse, administratører og planleggere har hver sin visjon som kjøkkenløsningen skal imøtekomme.

Det fleksible kjøkken

Pressalit Cares filosofi om det velfungerende kjøkken samler alle disse utfordringer. Vi utvikler løsninger som kan tilpasses det enkelte rom – og hver enkelt av de involverte aktørene.

Fleksibiliteten er avgjørende, da brukeren i langt høyere grad blir selvhjulpne og kan prioritere hvilke aktiviteter han eller hun vil utføre. Friheten blir samtidig større til å be om assistanse når det er ønskelig. Denne valgfriheten har stor betydning for livskvaliteten.

Det er vår klare holdning at gode arbeidsbetingelser skal ha topp prioritering. Dermed bevares brukerens arbeidsevne best og lengst mulig – og pleieren sikres en hensiktsmessig og sikker innredning av arbeidsplassen.

Pressalit Cares INDIVO-kjøkken kan eksempelvis benyttes ved innredning av:

- felleskjøkken og treningskjøkken der flere personer med forskjellige forutsetninger skal kunne arbeide komfortabelt på samme tid.
- kjøkken i individuelle boliger der selvhjulpne brukere, med eller uten pleiere, skal kunne fungere.

INDIVO tilpasses enkelt både stående og sittende brukere.



Fordeler for brukeren – stående eller sittende

Uavhengighet

Pressalit Cares systemer gjør i størst mulig omfang brukerne selvhjulpne. Vår løsning tilpasser seg den enkelte bruker – barn, voksen, gående eller sittende.

Detaljer

Systemets gjennomtenkte utforming, valg av materialer og flotte detaljer skaper en integrert innredning – uten kompromis med funksjonalitet og komfort.

Selvverd

Å kunne klare seg selv i trygge og vakre rammer skaper overskudd i hverdagen.



Fordeler for pleieren – stående eller sittende

Arbeidsmiljø

Pressalit Cares systemer betyr et minimum av fysisk belastning, hurtigere og lettere arbeidsgang og gode arbeidsbetingelser.

Fleksibilitet

Pressalit Cares systemer kan stilles inn etter brukerens og pleierens behov.

Respekt

Systemenes fleksibilitet sikrer at pleieren kan støtte brukeren med å utføre oppgavene i kjøkkenet – uten at brukeren må gi avkald på integritet og verdighet.



Fordeler for planleggere og administratorer

Rådgivning

Totalrådgivning om det velfungerende kjøkken gir sikkerhet om at rommet passer til brukere og pleiepersonale.

Fremtidssikring

Pressalit Cares kjøkkensystem gjør ombygning og renovering unødvendig dersom brukerens behov endres, eller dersom nye brukere skal anvende rommet.

Design

Med Pressalit Care kan man fokusere på fleksibilitet, funksjonalitet og god økonomi – uten kompromiss med design og innredning.



Planlegging og innredning

Å planlegge og innrede et kjøkken

Nøkkelen til det velfungerende kjøkken er en systematisk vurdering av brukerens og pleierens behov – og av selve rommets muligheter. I noen situasjoner skal flere brukere kunne lage mat og vaske opp på samme tid. I andre blir maten levert utenfra, og dermed er det kun behov for et lite kjøkken.

Hovedhensynet gjelder naturligvis brukeren, men det er også viktig at pleieren kan ha flere funksjoner i kjøkkenet. Pleieren utfører plasskrevende oppgaver i kjøkkenet selvstendig; dessuten anviser og bistår han eller hun brukeren i arbeidsprosessen. Det skal altså være plass til pleieren rundt brukeren slik at det kan assisteres fra alle nødvendige vinkler.

Når man innreder et kjøkken er det flere ting å ta hensyn til:

Avstanden mellom arbeidsplassene

- den samlede avstand mellom servant, kokeplater og kjøleskap. Her anvendes arbeidstrekanten: Et redskap som kan illustrere avstanden mellom arbeidsplassene.

Arbeidsplassenes plassering

- selve plasseringen av oppvaskplass, tilberedningsplass og kokeplass i forhold til hverandre.

Antall brukere – bruker og pleiers rolle

- hvor mange personer skal anvende kjøkkenet på samme tid, samt en vurdering av disse personers funksjonsevne.

Kjøkkenet kan benyttes av én bruker eller én pleier av gangen. For eksempel:

- en selvhjulpne bruker med mobilitetshjelpemidler som lager mat.
- en pleier eller et familiemedlem som utfører kjøkkenarbeidet for brukeren.

Kjøkkenet kan benyttes av flere brukere og pleiere på samme tid. For eksempel:

- flere som arbeider uavhengig av hverandre.
- flere som arbeider sammen.
- i situasjoner der pleierens rolle er å assistere brukeren.

På de neste sider i denne kjøkkenguiden gir vi et strukturert overblikk over det plassbehov som eksisterer for bruker, pleier og hjelpemidler. Derneft følger en oversikt over arbeidstrekanten og kjøkkentyper, samt arbeidsplassenes forhold til hverandre.

Gjennomgangen omfatter dessuten eksempler på innredning av kjøkkentyper og en sjekklister som kan benyttes i planleggingsfasen.

For ytterligere informasjon kontakt Pressalit Care.

Symbolforklaring



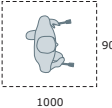
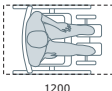
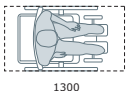


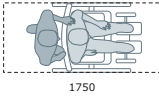
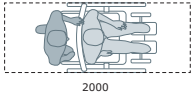

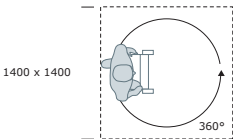
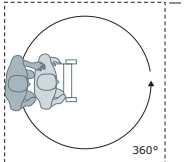
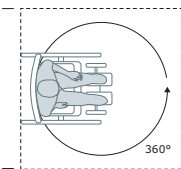
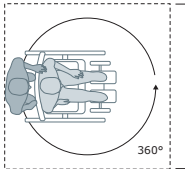
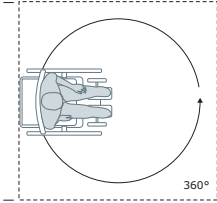
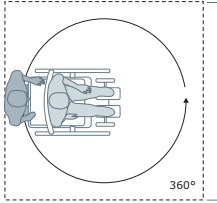
-  Ovn
-  Kokeplate
-  Oppvaskmaskin
-  Kjøleskap
-  Servant
-  Mobilt underskap

Bemerk: Ovenstående symboler benyttes i innredningsguidens planløsninger.



Plassbehov

Kjøkkenet skal ha plass til brukere med ulike ganghjelpemidler – både selvhjulpne brukere og brukere avhengig av assistanse.

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| <p> Bruker</p> |  <p>600 600</p> <p>Bruker i bevegelse</p> |  <p>1000 900</p> <p>Bruker med stokk</p> |  <p>1200 750</p> <p>Bruker i manuell rullestol</p> |  <p>1300 700</p> <p>Bruker i elektrisk rullestol</p> |
| <p> Pleier</p> |  <p>1000 600</p> <p>Bruker og pleier - i bevegelse</p> |  <p>1750 750</p> <p>Bruker og pleier - i manuell rullestol</p> | |  <p>2000 750</p> <p>Bruker og pleier - i rullestol for innendørs bruk</p> |
| <p> Rom</p> | <p>Snuareal med og uten pleier</p> <p>Gående bruker - bruker med stokk, krykker eller rullator</p> <p>Snuareal uten pleier: 1400 x 1400 mm</p> <p>Snuareal med pleier: 1700 x 1700 mm</p> <p>Bruker i manuell rullestol</p> <p>Snuareal uten pleier: 1700 x 1700 mm</p> <p>Snuareal med pleier: 1750 x 1750 mm</p> <p>Bruker i elektrisk rullestol og rullestol for innendørs bruk</p> <p>Snuareal uten pleier: 2100 x 2100 mm</p> <p>Snuareal med pleier: 2100 x 2100 mm</p> |  <p>1400 x 1400</p> <p>360°</p> |  <p>1700 x 1700</p> <p>360°</p>  <p>1700 x 1700</p> <p>360°</p>  <p>1750 x 1750</p> <p>360°</p>  <p>2100 x 2100</p> <p>360°</p>  <p>2100 x 2100</p> <p>360°</p> | |

Bemerk: Målene er basert på Dansk Standard 3028:2001 og er anbefalinger fra Funksjonsutstyr i Norge. Størrelsen av arealet skal ses i forhold til de aktuelle brukere og institusjons- eller boligtypen. Generelt skal snuarealet være 1700 x 1700 mm. Til brukere med stort pleiebehov og større ganghjelpemidler anbefales 2100 x 2100 mm. Alle mål i mm.

Passering og snuareal

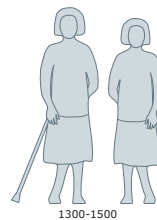
Passering

Det skal være plass til passering på kjøkken og gangareal.

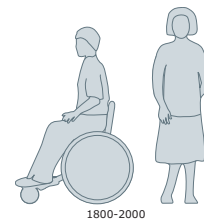
Ved en gangbredde på 1500 - 1700 mm kan en rullestolbruker samtidig snu i gangarealet.



Passering



Passering, to gående



Passering forbi sittende

Selvhjulpne bruker

med to stokker
med rullator
i manuell rullestol
i elektrisk rullestol

Snuareal ved 90°

1100 x 1100 mm
1100 x 1100 mm
1400 x 1400 mm
1600 x 1600 mm

Snuareal ved 180°

1300 x 1300 mm
1300 x 1300 mm
1500 x 1500 mm
1850 x 1850 mm

Snuareal ved 360°

1400 x 1400 mm
1400 x 1400 mm
1700 x 1700 mm
2100 x 2100 mm

Bruker med pleier

i manuell rullestol
i rullestol for innendørs bruk

1750 x 1750 mm
2100 x 2100 mm

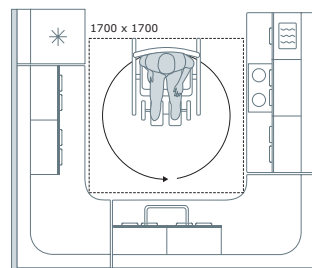
1750 x 1750 mm
2100 x 2100 mm

1750 x 1750 mm
2100 x 2100 mm

Plass til manøvrering

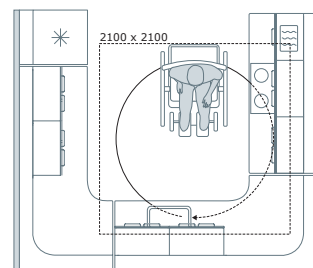
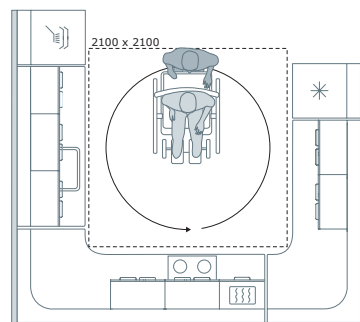
Det er viktig at rullestolbrukere har plass til manøvrering i rommet.

Ved hver arbeidsplass i kjøkkenet skal det være min. 1700 x 1700 mm snuareal.



For brukere i rullestol med pleier bør det være min. 2100 x 2100 mm snuareal ved hver arbeidsplass i kjøkkenet.

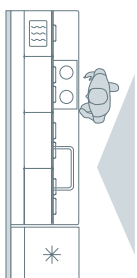
Dersom det er fri benplass under bordet, kan dette arealet inngå som en del av snuarealet, og minske behovet for plass.



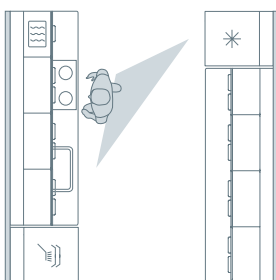
Bemerk: I det velfungerende kjøkken skal det være plass til passering, samt tilstrekkelig plass til at rullestolbrukere kan snu. Alle mål i mm.

De fire kjøkkentyper

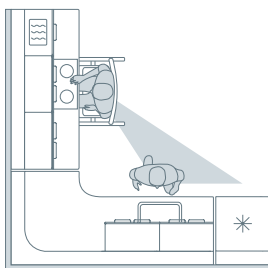
- arbeidstrekantens anvendelse



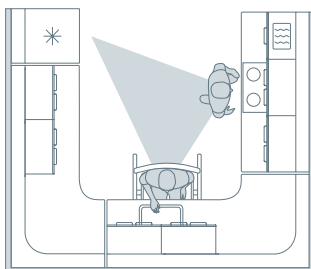
Arbeidstrekanten
- kjøkken på én vegg



Arbeidstrekanten
- tosidet kjøkken



Arbeidstrekanten
- L-formet kjøkken



Arbeidstrekanten
- U-formet kjøkken

Kjøkkentypen avhenger av det aktuelle rommet og av brukerens fysiske forutsetninger. Arbeidstrekanten er et uttrykk for kjøkkenets viktigste avstander.

Arbeidstrekanten

Arbeidstrekanten er et redskap som kan gi en pekepin på hvorvidt kjøkkenet er hensigtsmessig innredet. Den fås ved å binde sammen de tre punktene som utgjøres av servantens, kokeplassens og kjøleskapets sentrum, med rette linjer, slik at det dannes en trekant. Deretter måles den samlede omkretsen av trekanten, som er et uttrykk for avstandene i kjøkkenet.

En tommelfingerregel er da at den samlede avstand mellom servant, kokeplater og kjøleskap bør være 3600-6600 mm. Avstanden mellom servanten og kokeplassen bør være 1200-2000 mm. Arbeidstrekanten som helhet bør ikke brytes av ganglinjer.

Kjøkken på én vegg

Denne kjøkkeninnredningen er uegnet for rullestolbrukere, da det kan bli lang avstand mellom arbeidsplassene. Kjøkkenet er ikke egnet når flere personer skal arbeide på samme tid.

Kjøkken på en vegg benyttes ofte i små rom eller i rom hvor kjøkkenet ikke har høy prioritet - for eksempel i eldreboliger der maten blir levert, eller hvor maten spises i et fellesrom.

Tosidet kjøkken (parallelkjøkken)

Denne innredningen er uegnet for rullestolbrukere fordi matvarer og kjøkkenredskaper skal flyttes fra den ene siden til den andre.

En tosidet innredning benyttes ofte i kjøkken med gjennomgående passasje og anbefales ikke til mennesker med nedsatt funksjonsevne.

Kjøkkeninnredning med kjøkkenøy bør også unngås.

L-køkken

Det L-formede kjøkkenet er velegnet til rullestolbrukere, da vinkeloppstillingen gir en god sammenheng mellom de enkelte arbeidsplasser. Matvarer og kjøkkenredskaper kan trekkes over benken, slik at unødige løft unngås.

Den L-formede innredningen benyttes for eksempel i større kjøkken der flere arbeider på samme tid.

U-køkken

Det U-formede kjøkkenet er velegnet når det er behov for ekstra arbeidsplasser, og det gir en god sammenheng mellom dem. Innredningen avkorter avstandene og konsentrerer arbeidsplassene. Matvarer og kjøkkenredskaper kan for eksempel trekkes over benken, slik at unødige løft unngås.

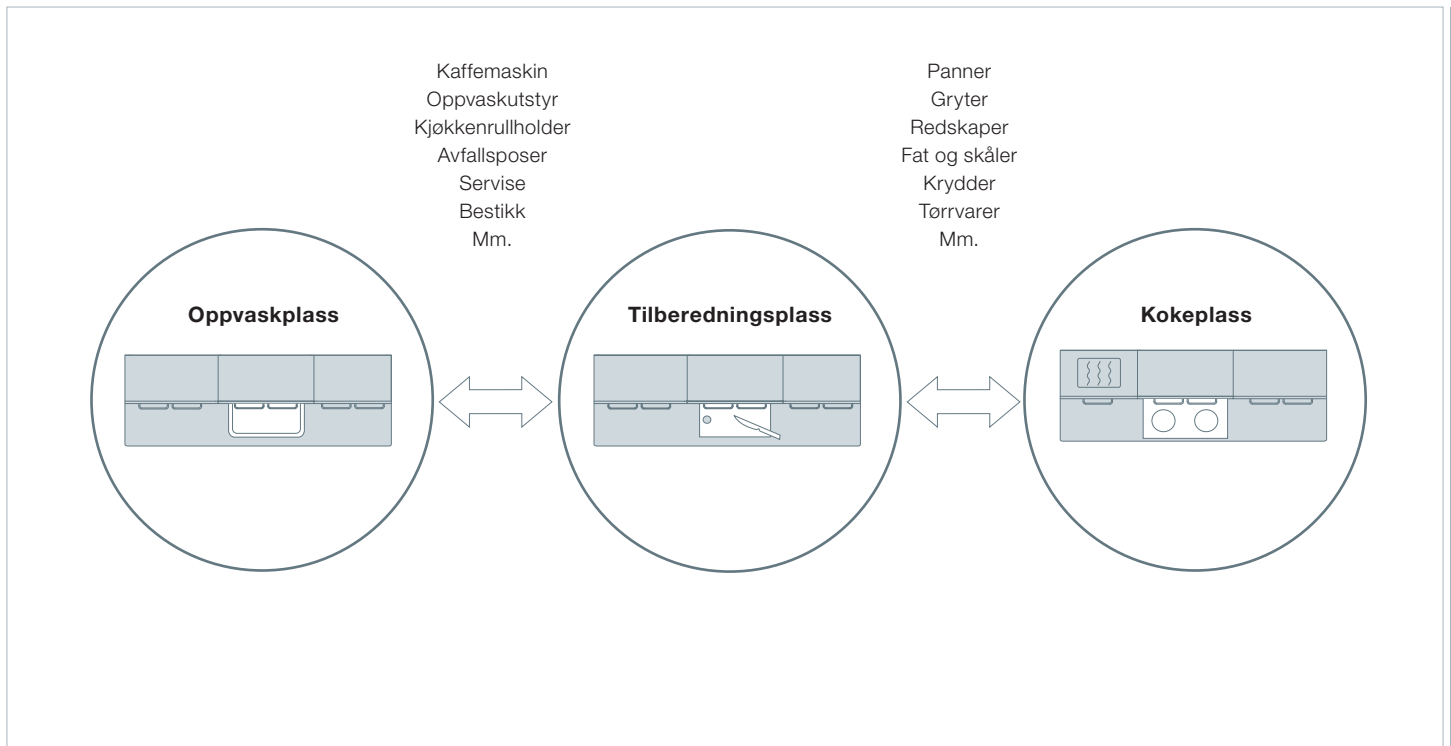
Den U-formede innredningen benyttes for eksempel i større kjøkken der flere arbeider på samme tid.

Bemerk: Arbeidstrekanten er utarbeidet med utgangspunkt i én bruker.

Arbeidsplass

- oppvask-, tilberednings- og kokeplass

Det er ikke bare rommets størrelse som gjør et kjøkken tilgjengelig. Også arbeidsplassenes plassering, minimerende avstand mellom dem og tilstrekkelig benkeplass påvirker. God planlegging tar høyde for dette.



Et kjøkken skal som regel oppfylle følgende funksjoner: Rengjøring, forarbeid og klargjøring av matvarer, tilberedning på kokeplater eller i ovn, samt etterfølgende rengjøring/oppvask. Det er samtidig behov for oppbevaringsmuligheter til matvarer, servise og redskaper.

Kjøkkenets viktigste arbeidsplasser er:

Oppvaskplassen
Tilberedningsplassen
Kokeplassen

Oppbevaringsmulighetene ved de enkelte arbeidsplasser skal sikre enkel og uhindret adgang til matvarer og redskaper.

Tilberedningsplassen skal som hovedregel plasseres mellom oppvask- og kokeplass, så det er enkel adgang til rengjøring og ferdigstillelse av matvarer.

Rekkefølgen - oppvaskplass, tilberedningsplass, kokeplass - kan speilvendes. På de følgende sider beskriver vi de 3 arbeidsplasser og deres øvrige relasjoner.

Bemerk: Det er avgjørende at arbeidsplassene kan høyderreguleres og tilpasses til både stående som sittende brukere - og at det kan skapes fri beneplass.

Oppvaskplassen

- tilberedning, oppbevaring og avfall

Oppgavene ved oppvaskplassen henger tett sammen med tilberedningsplassen, oppbevaringsfasiliteter og avfallshåndtering. Oppvaskplassen plasseres til høyre eller venstre for den sentrale tilberedningsplassen.



Oppvaskplass og oppbevaring

Det skal være plass til å oppbevare oppvaskutstyr, avfallsposer, servise og bestikk i skuffer eller skap tett ved servanten. Bestikk kan for eksempel plasseres på et stativ som står fremme.

Oppvaskplass og tilberedning

Det skal være benkeplass på begge sider av servanten til avlastning av servise og kjøkkenredskaper. Det sikrer også god hygiene ved tilberedning av diverse matvarer.

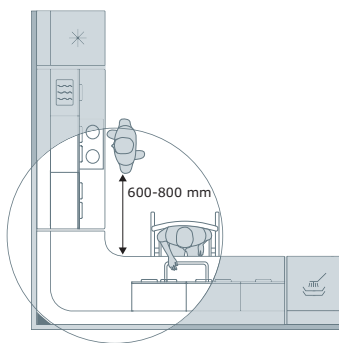
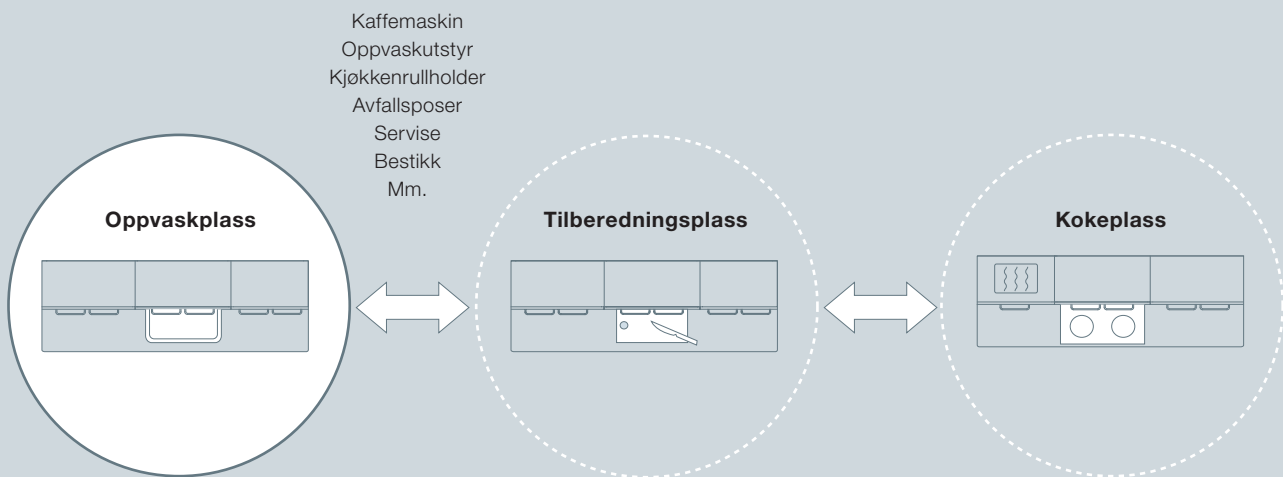
Oppvaskplass og avfall

Det skal være enkel adgang til håndtering av avfall ved oppvaskplassen. Avfallsbeholder plasseres tett ved servanten, for eksempel i et mobilt underskap.

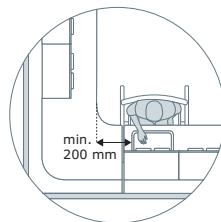
Oppvaskplass og oppvaskmaskin

En oppvaskmaskin letter arbeidet. Det skal være avlastningsplass tilknyttet.

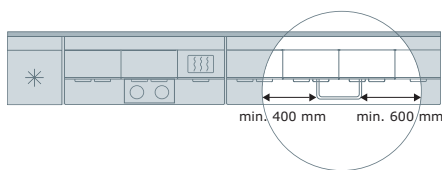




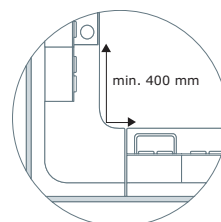
Vinkeloppstilling - komfortabelt arbeide



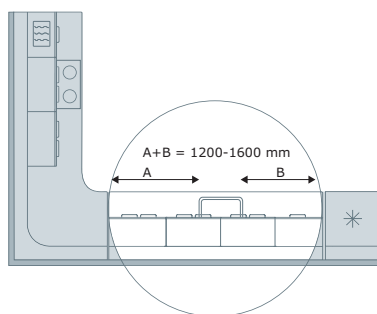
Friplass ved hjørnet



Plass på begge sider av servanten



Utnyttet hjørneplass



Ideell avlastningsplass

Plassforhold

Avstanden mellom oppvaskplass, oppbevaring og avfallsbeholder skal som hovedregel være kort for å minimere transportavstanden.

Komfortabelt arbeide

I vinkeloppstillinger skal arbeidsplasser plasseres 600-800 mm fra hjørnet. Det sikrer at to brukere kan arbeide komfortabelt uten å stå i veien for hverandre. Brukere som benytter servanten har bruk for min. 200 mm fri plass ved hjørnet.

Minimum avlastningsplass

Uansett om kjøkkenet er på en vegg eller et vinkelkjøkken, er det behov for avlastningsplass på begge sider av servanten: Min. 600 mm på den ene siden og min. 400 mm på den annen siden, til plassering av redskaper mm.

Plassen i et hjørne kan med fordel utnyttes.

Ideell avlastningsplass ved matlaging til flere personer

Arbeidsplassens ideelle lengde (A+B) avhenger av hvor mange personer det skal lages mat til:

Opptil 2 personer: 1200 mm

Opptil 4 personer: 1400 mm

Opptil 6 personer: 1600 mm

Bemerk: Personmål finnes på side 8.

Tilberedningsplassen

- oppbevaring, servant, kokeplater og ovn

Oppgavene ved tilberedningsplassen henger tett sammen med oppvaskplassen, avfalls- håndtering, oppbevaringsfasiliteter, kokeplater og ovn. Den primære tilberedningsplassen plasseres alltid mellom oppvaskplass og kokeplass, så hele prosessen er samlet.



Tilberedningsplass og oppbevaring

Servise, bestikk, redskaper, emballasje mm. til daglig bruk bør kunne oppbevares i skap og skuffer tett ved tilberedningsplassen.

Skåler og fat til tilberedning og servering bør også plasseres innenfor komfortabel rekkevidde og høyde. I større kjøkken bør kjøkkenmaskiner og kjøleskap plasseres ved en tilberedningsplass.



Tilberedningsplass, servant og avfall

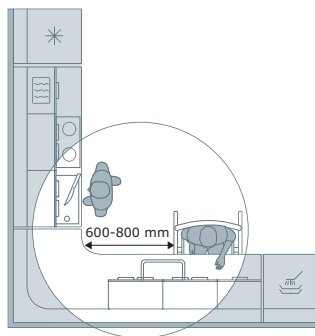
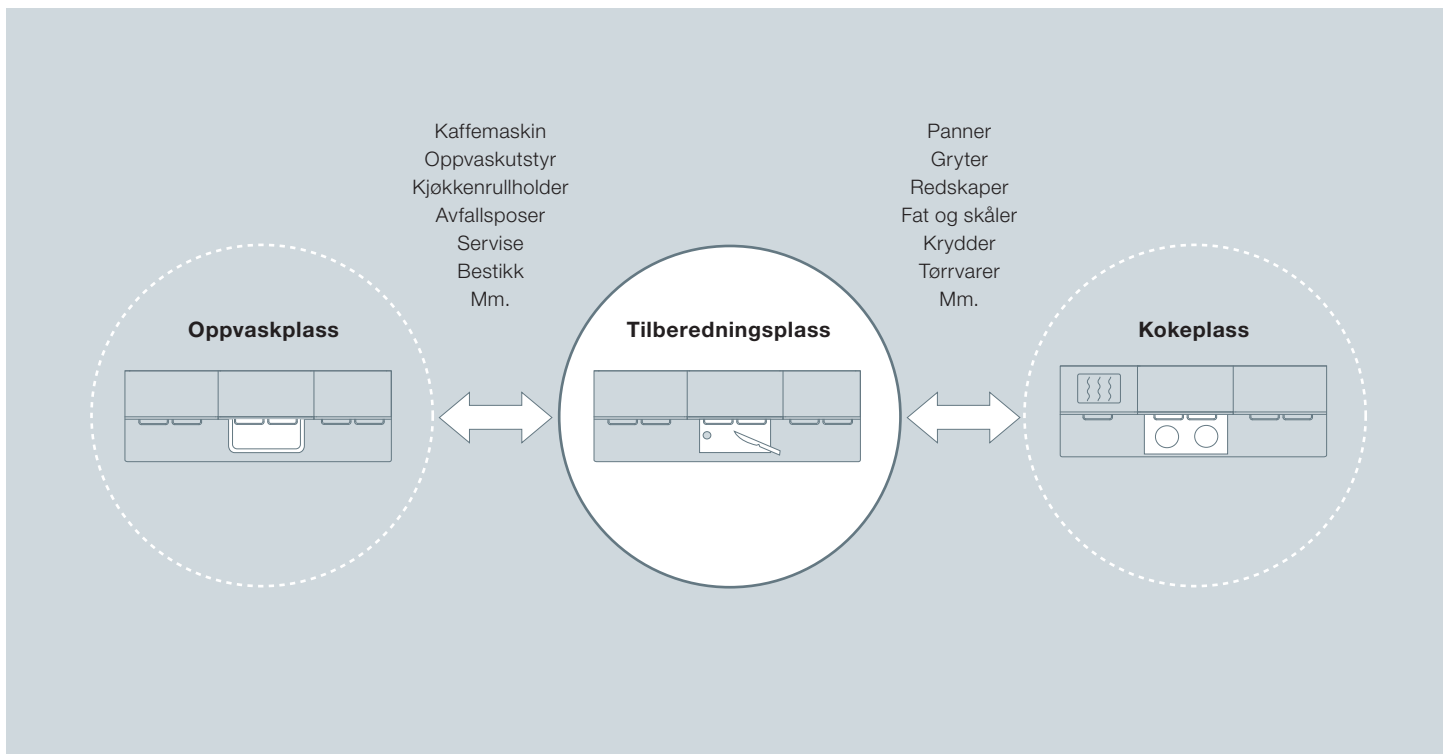
Det bør være kort avstand fra oppbevaring av matvarer til skylling ved servant av for eksempel grønnsaker - og til avfallsdunker. Dessuten bør det være enkel adgang til oppvaskmaskin.

En uttrekksplate kan benyttes som ekstra smøre-/tilberedningsplass eller spiseplass i et lite kjøkken.

Tilberedningsplass, kokeplater og ovn

De tilberedte matvarer skal fylles i gryter, panner eller fat. Gryter og andre redskaper som benyttes ved kokeplater og ovn skal plasseres i nærheten.

Det bør være mulighet for å skape en ubrutt flate mellom tilberedningsplass, oppvaskplass og kokeplass, så tunge gryter og fat kan trekkes over arbeidsplassene. Det sparer tunge og unødvendige løft.



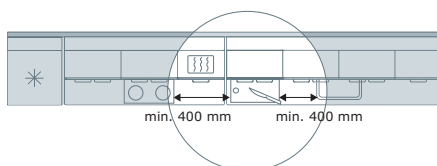
Vinkeloppstilling - komfortabelt arbeide

Plassforhold

Avstanden mellom tilberedningsplassen, oppbevaring, servant og avfall, samt kokeplater og ovn, skal som hovedregel være kort for å minske transportavstandene.

Komfortabelt arbeide

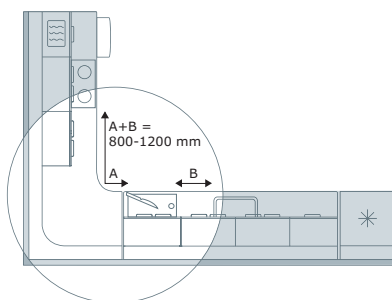
I vinkeloppstillinger skal arbeidsplasser plasseres 600-800 mm fra hjørnet. Det sikrer at to brukere kan arbeide komfortabelt uten å stå i veien for hverandre.



Plass på begge sider av tilberedningsplassen

Minimum avlastningsplass

Det er behov for min. 400 mm avlastningsplass på begge sider av tilberedningsplassen, til plassering av redskaper mm.



Ideell avlastningsplass

Ideell avlastningsplass ved matlaging til flere personer

Arbeidsplassens ideelle lengde (A+B) avhenger av hvor mange personer det skal lages mat til:

- Opptil 2 personer: 800 mm
- Opptil 4 personer: 1000 mm
- Opptil 6 personer: 1200 mm

Det kan være opptil flere tilberedningsplasser på kjøkkenet, for eksempel i form av uttrekksplater.

Bemerk: Personmål finnes på side 8.

Kokeplassen

- oppbevaring, tilberedning og servant

Oppgavene ved kokeplassen henger tett sammen med oppbevaringsfasilitetene, tilberedningsplassen og oppvaskplassen. Kokeplassen plasseres til høyre eller venstre for den sentrale tilberedningsplassen.



Kokeplass og oppbevaring

Ved kokeplassen benyttes gryter, panner og ildfaste former. Redskaper, kolonial og krydder bør oppbevares i høyderegulerbare overskap, mobile underskap eller stående fremme ved kokeplassen.

Kokeplass og tilberedning

Kokeplassen skal ha en tilberedningsplass på den ene siden og en varmefast avlastningsplass (benkeplate eller bordskåner) på den andre. Kokeplater og ovn skal deles opp i to separate enheter, slik at det skapes fri benplass til sittende.

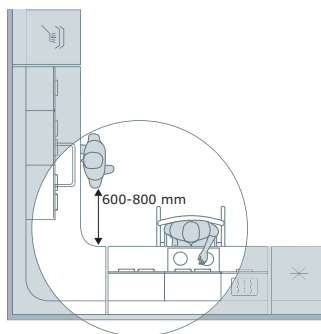
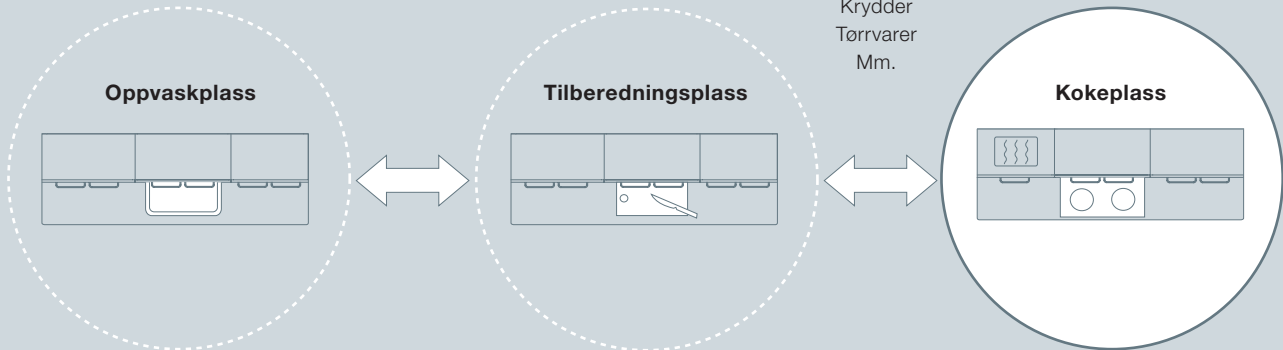
Kokeplass og servant

Det skal være kort avstand mellom kokeplass og servant og mulighet for å skape en ubrutt trekkeflate, slik at det for eksempel blir enkelt å fylle en gryte med vann – eller helle kokende vann ut i servanten.

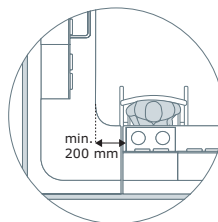
I større kjøkken er det fordelaktig med et ekstra vannuttak/-avløp direkte ved kokeplassen. Det kan med fordel benyttes et servantbatteri med uttrekkbar tut.



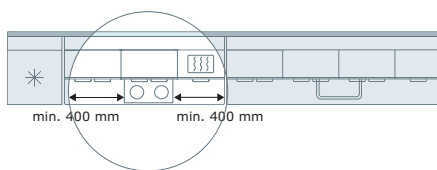
Panner
Gryter
Redskaper
Fat og skåler
Krydder
Tørvarer
Mm.



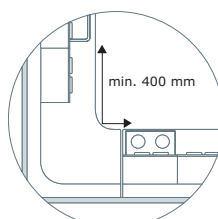
Vinkeloppstilling - komfortabelt arbeide



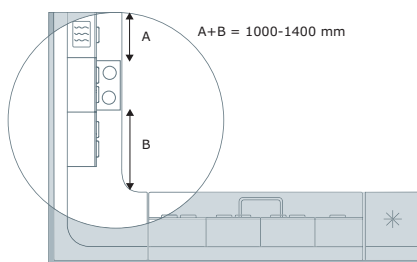
Friplass ved hjørnet



Plass på begge sider av kokeplater



Utnyttet hjørneplass



Ideell avlastningsplass

Plassforhold

Avstanden mellom kokeplass, tilberedningsplass, oppbevaring og servant skal som hovedregel være kort for å minske transportavstandene.

Komfortabelt arbeide

I vinkeloppstillinger skal arbeidsplassene plasseres 600-800 mm fra hjørnet. Det sikrer at to brukere kan arbeide komfortabelt uten å stå i veien for hverandre. Brukere som benytter kokeplatene har bruk for min. 200 mm fri plass ved hjørnet.

Minimum avlastningsplass

Uansett om kjøkkenet er på en vegg eller et vinkelkjøkken, er det behov for avlastningsplass på begge sider av kokeplassen: min. 400 mm, til plassering av redskaper mm.

Plassen i et hjørne kan med fordel utnyttes.

Ideell avlastningsplass ved matlagning til flere personer

Arbeidsplassens ideelle lengde (A+B) avhenger av hvor mange personer det skal lages mat til:

Opptil 2 personer: 1000 mm

Opptil 4 personer: 1200 mm

Opptil 6 personer: 1400 mm

Bemerk: Personmål finnes på side 8.

Oppbevaring

- en oversikt

Det er avgjørende for tilgjengeligheten i kjøkkenet at matvarer og redskaper plasseres i nærheten av arbeidsplassen som skal anvendes. Skap, skuffer, hyller og benkeplatt til oppbevaring bør finnes ved alle kjøkkenets arbeidsplasser.



Den ideelle oppbevaringsplass

Mengden av oppbevaringsplass avhenger av hvor mange personer som skal betjene kjøkkenet:

Opptil 3 personer: 7800 mm hyller/skuffer
Opptil 6 personer: 10200 mm hyller/skuffer

Bemerk: Det høyderregulerbare kjøkken planlegges gjerne uten underskap. Det frigjør benplass under benkeplaten. Dermed minskes oppbevaringsplassen, og ikke alle kjøkken vil kunne oppfylle ovenstående generelle anbefalinger.

Oppbevaring ved oppvaskplassen

I umiddelbar nærhet oppbevares:

- Servise og bestikk til daglig bruk.
- Avfall, rengjøringsmidler og -redskaper, for eksempel i et mobilt underskap.

Servise og redskaper som ikke benyttes daglig kan evt. oppbevares i et annet rom.

Oppbevaring ved tilberedningsplassen

I umiddelbar nærhet oppbevares:

- Redskaper, matvarer og emballasje, for eksempel i et høyderegulerbart overskap.
- Kjøkkenmaskiner til daglig bruk, for eksempel på benkeplaten eller i tilgjengelige skap.

Oppbevaring ved kokeplassen

I umiddelbar nærhet oppbevares:

- Koke- og bakeredskaper mm. for eksempel i et mobilt underskap.

Oppbevaring i kjøleskap og fryser

Kjøle- og frysevarer plasseres i kjøleskap og fryser.

Fryser er ideelt for eldre og personer som ikke har mulighet til å handle ofte.



Bemerk: I ovenstående generelle anbefalinger av den ideelle oppbevaringsplass er det medberegnet servise, tilberedningsservise, kolonialvarer, lagring mm. Det er hensiktsmessig at det fra spiseplassen er uhindret adgang til oppbevaring av servise, slik at borddekking og rydding kan gjøres enklest mulig.

Hvitevarer

- ovn, kokeplate, kjøkkenvifte, kjøleskap og oppvaskmaskin



Hvitevarer bør velges ut fra den primære brukers behov og ferdigheter. Nedenstående er generelle anbefalinger.

Ovn

- Bordovn eller innbyggningsovn med sidehengslet dør anbefales.
- Plasseres tett på kjøleskap hvis mulig, slik at kjøle- og frysevarer kan transporteres bort til ovnen.
- Plasseres i øyehøyde ca. 1200-1630 mm, slik at det er mulig å se inn i ovnen.
- Mulighet for høyderegulering, slik at varme matvarer kan tas ut av ovnen i komfortabel høyde.

Kokeplate og kjøkkenvifte

- Kokeplater adskilt fra ovn kan skape fri benplass til sittende brukere.
- Keramiske- eller induksjonsplater med touchpanel bør benyttes til personer med nedsatt funksjonsevne i fingre og armer.
- Kokeplater med dreieknapper kan benyttes av svaksynte personer.
- Antall kokeplater velges ut i fra hvor mye matlaging som foregår på kjøkkenet. Fire lineære plater kan benyttes i et større kjøkken.
- Varmeisolerings av kokeplatens underside er nødvendig, slik at man unngår brannskader av lår og knær.
- Varmefast avlastningsplass bør finnes i umiddelbar nærhet.
- Kjøkkenvifte med to separate knapper til hhv. lys og sug plassert i front er hensiktsmessig.

Kjøleskap

- Modell med fryseboks bør velges dersom det ikke er plass til egen fryser.
- Antifrost bør være standard.
- Uttrekkbare hyller/kurver av gjennomsiktig materiale gjør det enkelt å overskue varene.
- Kjøleskapsdør bør kunne åpnes 180°.
- Plassering: min. 300 mm over gulv.

Oppvaskmaskin

- Plassering i nær tilknytning til servant og avløp, min. 300 mm over gulv.
- Fri plass foran oppvaskmaskinen, slik at den enkelt kan åpnes uten å hindre passasje.

Servant og blandebatteri

Detaljer er ofte avgjørende for god tilgjengelighet. Derfor er det viktig å være oppmerksom på servant, blandebatteri, sikkerhetssystemer, grep mm. når kjøkkenet planlegges og innredes.



Servant

Det bør være fri benplass under servanten, slik at sittende kan arbeide komfortabelt.

Plassering:

- Så langt frem mot benkens forkant som mulig.

Form:

- Lav dybde: 100-120 mm for å sikre plass til lår og knær ved sittende brukere. Dybde på 150 mm kan benyttes til stående brukere.
- Servantens bredde: min. 450 mm.

Øvrig:

- Vannlås og avløpsrør monteres så langt tilbake mot vegg som mulig.
- Vannlås og avløpsrør dekkes inn for å unngå brannskader på ben og føtters.
- Servantens underside varmeisolereres for å unngå brannskader på ben hos sittende brukere.

Blandebatteri

Plassering:

- Servantens blandebatteri plasseres innenfor komfortabel rekkevidde.
- Blandebatteri kan alternativt veggmonteres. Det letter rengjøringen, men bør ikke velges dersom brukerens rekkevidde er begrenset.

Øvrig:

- Enhåndsbetjent blandebatteri med langt betjeningsgrep er fordelaktig for personer med lite krefter og kort rekkevidde.
- Blandebatteriets tut skal være i tilpasset høyde. Den bør være svingbar og kunne svinges inn over en gryte på benken. Et blandebatteri med uttrekkbar tut kan være fordelaktig.
- Temperaturvalg og vannmengde bør klart fremgå av blandebatteriets design.



Avgjørende detaljer

– sikkerhet, uttrekksplater, grep, skapdører, fester, kontakter og belysning



Sikkerhet

Høyderegulerbare benkeplater, skap mm. utstyres med sikkerhetssystem som stopper ved motstand, for eksempel en rullestolbrukers ben, kjøkkenmaskiner eller redskaper på benkeplaten.

Det skal være en sikkerhetsavstand på min. 25 mm mellom benkeplate og vegg ved montering i et hjørne, samt mellom benkeplateseksjoner montert i forlengelse av hverandre.

- Kokeplater og servant isoleres på undersiden, slik at brannskader på knær og lår unngås.
- Installasjoner og rør (servant og oppvaskmaskin) dekkes inn og isoleres, slik at brannskader på knær og føtter unngås.

Uttrekkplater

- Gir ekstra avlastningsplass ved for eksempel kjøleskap og ovn.
- Gir ekstra benkeplass for eksempel til tilberedning i et lite kjøkken.

Grep, skapdører og fester

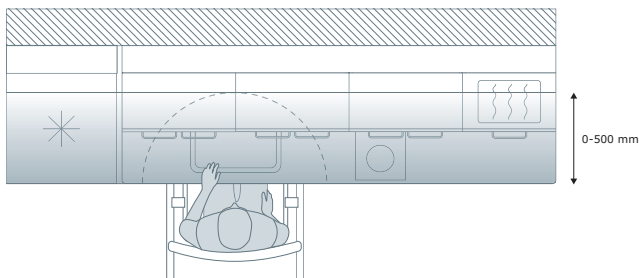
- Bøylegrep på skapdører er enkle å betjene for personer med lite krefter i hender og armer.
- Skapdører bør maks. være 300 mm brede for ikke å oppta for mye plass i rommet ved åpning. Hengsler bør kunne åpnes 180°. Alternativt kan skyvedører benyttes.
- Hyller bør være ca. 300 mm dype.
- Skuffefester med fullt uttrekk og demping.

Kontakter og belysning

- Det skal være god allmenn belysning i kjøkkenet og tilstrekkelig lys ved de enkelte arbeidsplasser.
- Kontakter til fastplasserte maskiner (kaffemaskin mm.) bør plasseres på bakvegg. Kontakter til håndredskaper bør plasseres innenfor komfortabel rekkevidde.
- Ledninger bør av estetiske og sikkerhetsmessige hensyn legges inn i vegg eller skjules i inventaret.
- El-installasjoner skal følge nasjonale forskrifter.

Komfortsoner

Komfortsoner angir generelle mål for rekkevidde og høyde. Innenfor dem kan de fleste brukere arbeide komfortabelt. I et tilgjengelig kjøkken skal så mange funksjoner som mulig plasseres i komfortsonene.



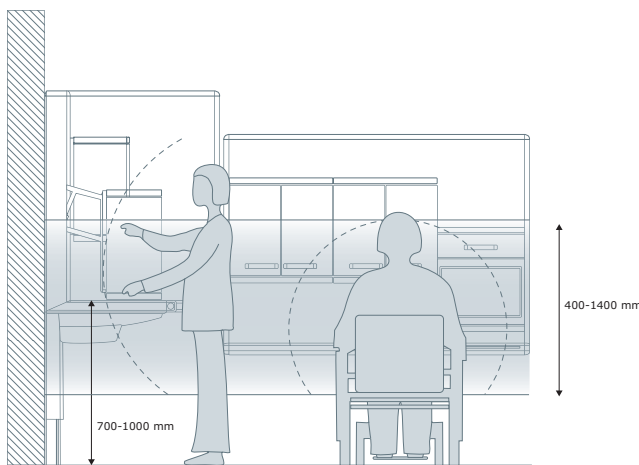
Komfortabel rekkevidde

Komfortsoner – komfortabel rekkevidde

Komfortabel rekkevidde:

0-500 mm fra benkeplaten forkant.

Avhengig av brukerens fysiske evner kan det være vanskelig å nå matvarer og kjøkkenredskaper som er plassert innerst på benken.



Komfortabel høyde på benk og skap

Komfortsoner – komfortabel benke- og skaphøyde

Komfortabel benkehøyde:

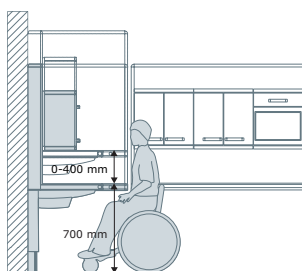
700-1000 mm over gulv.

Komfortabel skaphøyde:

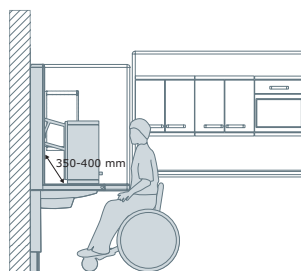
400-1400 mm over gulv.

Avhengig av brukerens fysiske evner kan det være vanskelig å nå matvarer og kjøkkenredskaper som er plassert over og under den komfortable benke- og skaphøyde.

Viten om generell komfortabel høyde, dvs. hvor langt de fleste brukere kan nå, er basert på brukerundersøkelser av personer med nedsatt funksjonsevne.



Høyderegulering av benkeplate og skap



Høyderegulering av overskap

Høyderegulering av benkeplate og skap

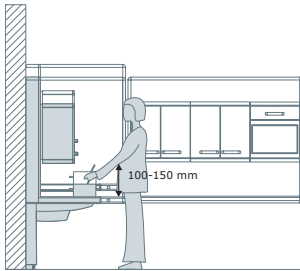
Benkeplaten bør som utgangspunkt plasseres 700 mm over gulv, og bør kunne høydereuleres opptil 1000 mm.

Separat høyderegulering av overskap

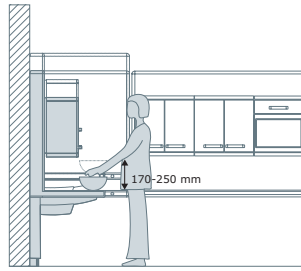
Overskap plasseres ca. 350-400 mm over benkeplaten. Det bør kunne senkes ned til nivå med benkeplaten og ut mot benkens forkant.

Høyderegulering

En passende arbeidshøyde har stor betydning for at kjøkkenet fungerer hensiktsmessig for brukeren. Det er avgjørende at benkeplaten og overskap kan høydereguleres. Hvitevarer bør plasseres i komfortabel høyde.



Let arbejde



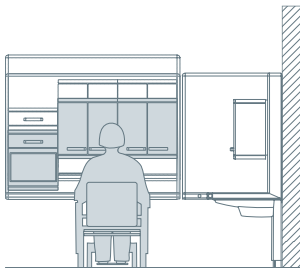
Tungt arbejde

Komfortabel høyde: lett og tungt arbeide

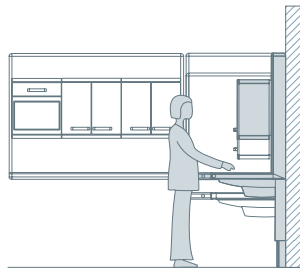
Som utgangspunkt er benkeplaten høyde passende til lett arbeide (som for eksempel å røre i en gryte) hvis benken er ca. 100-150 mm under albuehøyde.

Til tungt arbeide (som for eksempel å elte deig) er det hensiktsmessig med en lavere høyde, fra 170-250 mm under albuehøyde.

Ovenstående gjelder både stående og sittende brukere.



Ovn



Vask

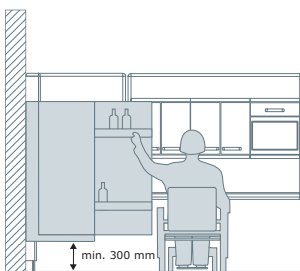
Høyderegulering av ovn

Det er hensiktsmessig å kunne høyderegulere ovnen til passende arbeidshøyde.

Visse mikroovner kan bygges inn i et høyderegulerbart overskap.

Høyderegulering av servant og kokeplater

Servant og kokeplater er typisk innebygget i benkeplaten og høydereguleres sammen med denne.



Køleskab

Plassering: kjøleskap og oppvaskmaskin

Kjøleskap bør plasseres slik at de fleste hyller kan nås fra sittende stilling.

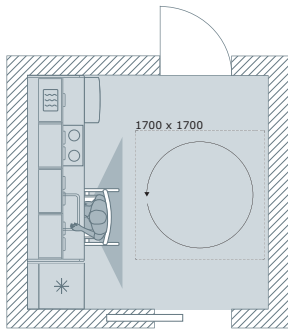
Oppvaskmaskin bør heves min. 300 mm over gulvnivå for å oppnå en hensiktsmessig rekkehøyde. Det kan evt. benyttes oppvaskmaskin til plassering på benkeplaten.

Innredningsforslag

- kjøkken på én vegg

På denne og de neste sider viser vi hvordan både store og små kjøkken kan innredes med forskjellige løsninger.

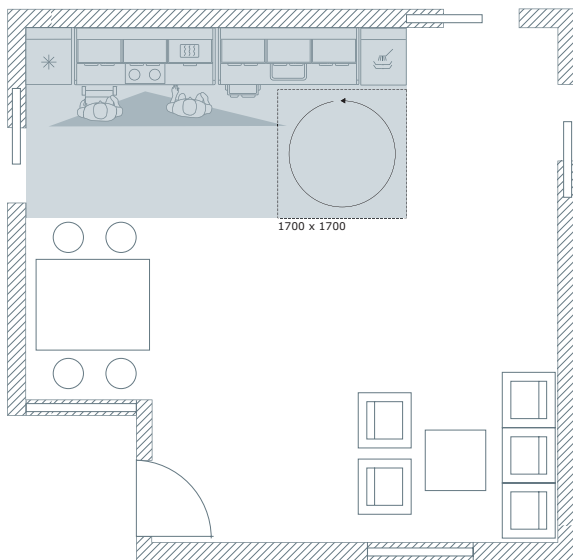
Kjøkken plassert på én vegg er den minst plasskrevende kjøkkentypen, men samtidig også den minst brukeregnete.



Kjøkkenet til én bruker

Denne kjøkkentypen representerer den absolutt minimale kjøkkeninnredning. Det er ofte nødvendig i boliger der kjøkkenet ikke har høy prioritet. Det kan for eksempel være i eldre- og pleieboliger der maten blir levert. Ofte er det gangareal foran arbeidsplassene og ingen plass til oppvaskmaskin.

Kjøkkenareal: 3180x3060 mm, i alt 9,7 m²
Arbeidstrekkant: 2000+1100+1100 = 4200 mm



Kjøkkenet til flere brukere

Denne kjøkkeninnredningen plasseres ved vegg i et rom med tilknytning til spise- og oppholdsplass.

Kjøleskap og oppvaskmaskin kan plasseres ved enden av de høydereregulerbare benkmodulene. Alternativt kan det anvendes en oppvaskmaskin til plassering på benkeplaten.

Kjøkkenareal: 5040x2520 mm, i alt 12,7 m²
Arbeidstrekkant: 3000+1700+1300 = 6000 mm

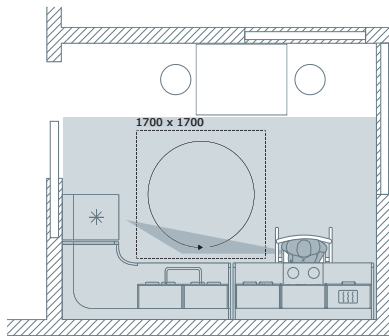
Bemerk: Innredningsforslagene kan plasseres i andre rom enn vist ovenfor, og de kan speilvendes. De angitte kjøkkenarealer er eksklusive spise plass. Alle mål i mm, alle tegninger i 1:100.

Innredningsforslag

- L-formet kjøkken

Et L-formet kjøkken er velegnet til én bruker eller flere brukere. Det gir en god sammenheng mellom de enkelte arbeidsplasser. Det gjelder både for sittende og stående brukere.

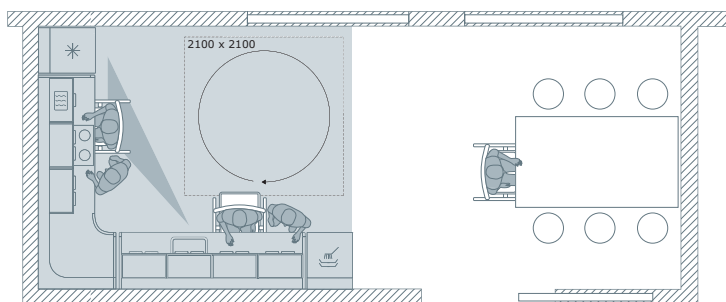
L-kjøkkenet er sammen med U-kjøkkenet det mest brukeregnete, spesielt når flere personer skal arbeide i kjøkkenet på samme tid.



Kjøkkenet til én bruker

L-kjøkkenet gir en god sammenheng mellom arbeidsplassene og kan for eksempel benyttes i private kjøkken.

Kjøkkenareal: 2640x4140 mm, i alt 10,9 m²
Arbeidstrekant: 2800+1500+800 = 5100 mm

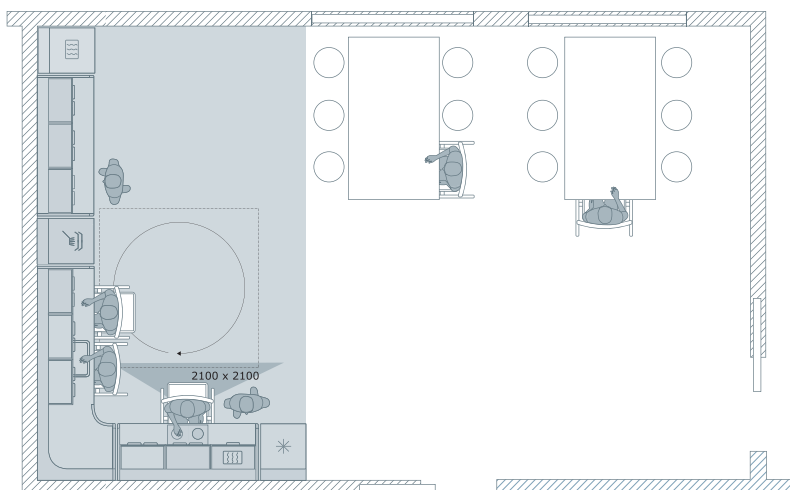


Kjøkkenet til flere brukere og pleiere

L-kjøkkenet er velegnet når flere brukere benytter kjøkkenet, for eksempel i treningskjøkken. Det gir plass til pleieren som kan anvise og bistå brukeren i arbeidsprosessen.

Kjøkkenet bør innredes med minst to individuelt høyderegulerbare benkeplater og høyderegulerbare overskap.

Kjøkkenareal: 4260x3480 mm, i alt 14,8 m²
Arbeidstrekant: 1200+2400+1400 = 5000 mm



Kjøkkenet til flere uavhengige brukere

L-kjøkkenet er også velegnet når det kreves plass til at flere brukere kan arbeide sammen eller uavhengig av hverandre, for eksempel i bofelleskap.

Kjøkkenet bør innredes med passende antall individuelt høyderegulerbare benkeplater og høyderegulerbare overskap.

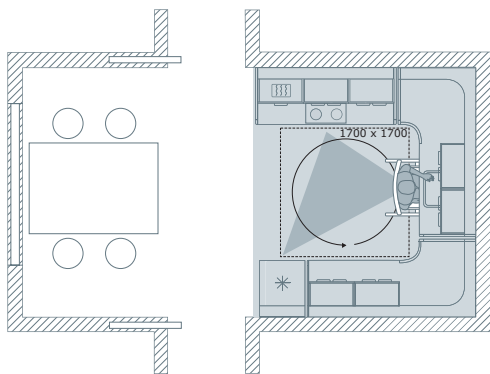
Kjøkkenareal: 3540x6000 mm, i alt 21,2 m²
Arbeidstrekant: 2200+1500+1100 = 4800 mm

Bemerk: Innredningsforslagene kan plasseres i andre rom enn vist ovenfor, og de kan speilvendes. De angitte kjøkkenarealer er eksklusive spiseplass. Alle mål i mm, alle tegninger i 1:100.

Innredningsforslag

- U-formet kjøkken

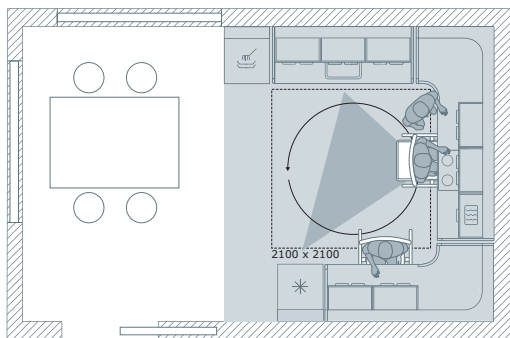
U-kjøkkenet avkorter avstandene og konsentrerer arbeidsplassene. Det egner seg til større kjøkken med bruk for flere individuelle høyderegulerbare seksjoner og behov for rikelig oppbevarings- og tilberedningsplass.



Kjøkkenet til én bruker

U-kjøkkenet gir en god sammenheng mellom arbeidsplassene og kan for benyttes i private kjøkken.

Kjøkkenareal: 3300x2940 mm, i alt 9,7 m²
Arbeidstrekant: 1300+1800+1200 = 4300 mm

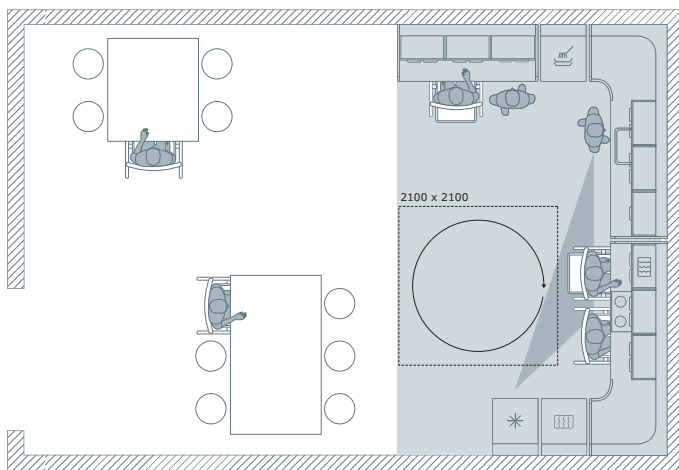


Kjøkkenet til flere brukere og pleiere

U-kjøkkenet er velegnet når flere brukere benytter kjøkkenet, for eksempel i treningskjøkken. Det gir plass til pleieren som kan anviser og bistå brukeren i arbeidsprosessen.

Kjøkkenet bør innredes med minst to individuelt høyderegulerbare benkeplater og høyderegulerbare overskap.

Kjøkkenareal: 3540x3900 mm, i alt 13,8 m²
Arbeidstrekant: 2000+1700+1200 = 4900 mm



Kjøkkenet til flere uavhengige brukere

U-kjøkkenet er også velegnet når det kreves plass til at flere brukere kan arbeide sammen eller uavhengig av hverandre, for eksempel i bofellesskap.

Kjøkkenet bør innredes med passende antall individuelt høyderegulerbare benkeplater og høyderegulerbare overskap.

Kjøkkenareal: 3540x5700 mm, i alt 20,2 m²
Arbeidstrekant: 3200+2000+1400 = 6600 mm

Bemerk: Innredningsforslagene kan plasseres i andre rom enn vist ovenfor, og de kan speilvendes. De angitte kjøkkenarealer er eksklusive spise plass. Alle mål i mm, alle tegninger i 1:100.

Sjekkliste

Benytt denne sjekklisten i planleggingsfasen og skap overblikk over de avgjørende faktorene i det velfungerende og tilgjengelige kjøkken.

Bruker og pleier

- Planlegger vi til én bestemt eller til flere forskjellige brukere?
- Hvordan er brukersituasjonen - er det ganghjelpemidler?
- Inngår trening/rehabilitering?
- Hvordan er brukerens daglige ferdigheter ved arbeidsplassene?
- Hvilke aktiviteter utføres, og av hvem?

Bolig og institusjonstype:

- Sykehus, treningssenter, pleiehjem, spesialinstitusjon, eldre- og pleiebolig?
- Privat bolig, bofelleskap, hotell eller feriested?

Rommet

- Er det et nytt prosjekt eller en ombygging?
- Hvordan er størrelse og form?
- Er det rommessige og byggetekniske bindinger - installasjoner, søyler, dørplasseringer o.l.?
- Oppfyller rommet gjeldende lovkrav og normer for innredning av kjøkken til mennesker med nedsatt funksjonsevne?
- Er det tilstrekkelig gulvareal til at en rullestolbruker kan snu?
- Er det tilstrekkelig avlastningsplass og plass til passering foran kjøkkenelementer og hvitevarer - og er arealene foran arbeidsplassene fri for trafikk?
- Kan det skapes fri benplass under oppvask-, tilberednings- og kokeplassene?

Benkeplater

- Er det mulig å høyderegulere benkeplater individuelt?
- Er det mulig å etablere sammenhengende trekkeflater mellom arbeidsplassene?
- Er det benkeplass på begge sider av servant og komfyr?

Skap

- Er skapdørene maks. 300 mm brede, og kan de åpnes 180°?
- Finnes det mobile underskap?
- Er det tilstrekkelig oppbevaringsplass ved arbeidsplassene?
- Er skapene utstyrt med betjeningsvennlige grep?

Hvitevarer

- Er kokeplater adskilt fra ovn, og er kjøkkenvifte på plass?
- Finnes det ovn til plassering på benk, eller kan ovns høyde reguleres?
- Er ovnsdøren sidehengslet - og er det uttrekksplate under ovn?
- Kan oppvaskmaskin plasseres i tilgjengelig høyde?
- Kan kjøleskap plasseres i tilgjengelig høyde?
- Er de fleste av kjøleskapets hyller plassert i tilgjengelig høyde?

Avgjørende detaljer

- Er servantens dybde egnet til sittende, dvs. 100-120 mm dyp?
- Er vannlås og avløpsrør montert så langt tilbake mot veggen som mulig?
- Finnes det vannuttak og avløp i nærheten av kokeplatene?
- Er undersiden av servant og kokeplater isolert, og er vannrør og installasjoner dekket inn og isolert, slik at brannskader unngås?
- Kan blandebatteriet betjenes med én hånd - og er det svingbar og uttrekkbar tut?
- Finnes det sikkerhetssystemer mot klemskader?
- Finnes det stikkontakter i tilgjengelig høyde, og er det tilstrekkelig god belysning?

PRESSALIT® Care

Nedsatt funksjonsevne behøver ikke begrense et menneskes utfoldelse. I mer enn 35 år har keep living-filosofien vært styrende for Pressalit Cares utvikling av fleksible løsninger til kjøkken og bad for mennesker med handicap.

Pressalit Care er med sin forskningsbaserte viten ledende innen spesialløsninger til kjøkken og bad, og rådfører i dag kunder over hele verden.

Grunnleggende respekt for enkeltmenneske og dets muligheter avspeiler seg også i forhold til samfunnet og omgivelsene virksomheten er en del av. Hos Pressalit er Corporate Social Responsibility (CSR) dypt forankret i virksomhetens strategi og verdier, og utgjør retningslinjene for alle deler av organisasjonen.

Pressalit Care har hovedkontor i Danmark.

www.pressalit.com

Distributør i Norge



Funksjonsutstyr AS

Martin Linges vei 25
0692 Oslo

Tlf: +47 23 38 00 00
E-post: firmapost@funksjonsutstyr.no
Web: www.funksjonsutstyr.no

