



ŁAZIENKA WYGODNA NA LATA

Wygoda życia na teraz
wygoda życia na przyszłość

Spis treści

- 1** MAŁE MOŻE BYĆ PIĘKNE
- 2** JAKI JEST TWÓJ DOM
- 4** KRZYŻÓWKA
- 5** MAŁE ZMIANY DUŻY KOMFORT
- 8** KOLOR I KONTRAST
- 9** PRZYJAZNE OŚWIETLENIE
- 10** UCHWYTY I SIEDZISKA ŁAZIENKOWE
- 13** WYGODNA UMYWALKA
- 15** PRYSZNIC GWARANTUJE WYGODNĄ I BEZPIECZNĄ KĄPIEL
- 17** SZKLANA KABINA CZY ZASŁONA PRYSZNICOWA
- 18** JEŚLI LUBIMY KĄPIEL W WANNIE
- 19** MISKA USTĘPOWA
- 20** PODŁOGA
- 21** DRZWI
- 22** KOSZTORYS REMONTU ŁAZIENKI



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



MAŁE MOŻE BYĆ PIĘKNE

Dzień dobry,

Ten zeszyt został wymyślony i opracowany przez dwie przyjaciółki z dawnych lat. Jedna z nas, po przejściu na emeryturę zaczęła zastanawiać się, jak żyć długo i mieć dobre życie. Druga, choć dużo młodsza, wcześniej zaczęła planować swoje życie na emeryturze, gdy będzie już miała mniej obowiązków i więcej czasu dla siebie. Gdy się spotkałyśmy po latach, pracując razem, nie tylko stworzyłyśmy ten zeszyt, ale też cykl warsztatów, które pozwolą spojrzeć na nasze domowe otoczenie zupełnie innym okiem.

CZY MÓJ DOM TO MÓJ DOM

Dlaczego zaczęłyśmy od domu? Badania pokazują, że współczesny człowiek prawie 90% czasu spędza w pomieszczeniach i we własnym domu. Wygoda i bezpieczeństwo w mieszkaniu decydują o naszym zdrowiu i zadowoleniu z życia - o naszym dobrostanie. Warto więc zadbać o komfort w tak ważnej życiowej przestrzeni. Czasami wystarczy wprowadzić drobne zmiany, żeby nasz dom stał się wygodną przystanią na lata.

MAŁE MOŻE BYĆ PIĘKNE

Komfortowy dom wcale nie musi być wielki i przestronny. Jak wynika z badań przeprowadzonych w krajach europejskich, wygodne lokum dla dwóch dorosłych, dojrzałych już osób, to takie o powierzchni około 50-60 m². Bo najważniejsze w wymarzonym mieszkaniu jest poczucie bezpieczeństwa i wygody. Nade wszystko cenimy też niezależność i chcemy pozostać samodzielni.

PROJEKTOWANIE UNIWERSALNE

Jak przystosować dom, mieszkanie do naszych zmieniających się potrzeb? Najnowszy trend w architekturze i projektowaniu wnętrz zaleca stosowanie rozwiązań uniwersalnych. Czyli takich, które w żaden sposób nie ograniczają korzystania z kuchni czy łazienki osobom w różnym wieku, tuszy czy sprawności. W tym zeszycie przedstawimy wiele takich uniwersalnych rozwiązań i wskazówek, jak przystosować łazienkę, aby była wygodna na lata.

Iza Bogus (psycholog) i Katarzyna Majewska (psychogerontolog)

warsztatydlaseniow@gmail.com

JAKI JEST TWÓJ DOM



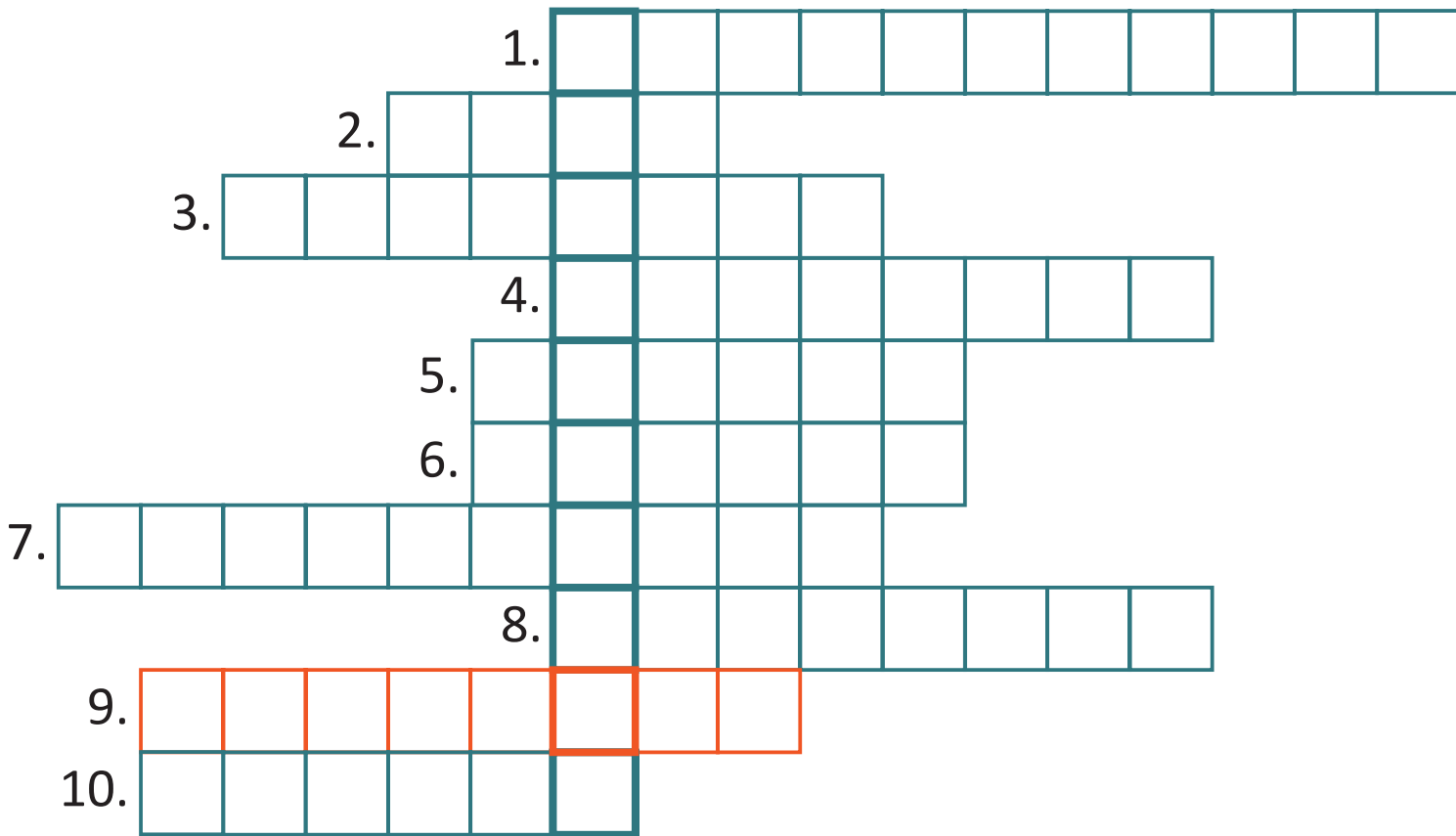
Napisz w 5 zdaniach, jaki jest twój dom. Czy czujesz się w nim komfortowo? Czy spełnia wszystkie niezbędne dla ciebie funkcje? Co dla ciebie jest w nim najważniejsze? Z czego nie korzystasz?

Czy twoja kuchnia jest funkcjonalna, a przede wszystkim czy jest dostosowana do twoich potrzeb?

Czy twoja sypialnia sprzyja wyciszeniu i zapewnia spokojny sen?

Jaka jest twoja łazienka? Czy jest ci w niej wygodnie?

Krzyżówka



1. Dziedzina nauki i praktyki, studia inżynierskie
2. Płytki ze szlachetnej kamionki
3. Każdy je ma, psycholog analizuje
4. Niezbędne w łazience
5. Barwa światła w żarówkach LED o temperaturze 2700-3300 K
6. Po trudnym dniu jest konieczny, może być w wannie
7. Ładne, eleganckie, gustowne
8. W oknie i w łazience
9. Pomieszczenie, powinna być w każdym domu
10. Komfort, funkcjonalność

MAŁE ZMIANY DUŻY KOMFORT

- Pozbywając się z łazienki niepotrzebnych bibelotów, starych kosmetyków, nieużywanych misek uzyskasz efekt przestronności i większego ładu.
- Dodanie obok umywalki małego, podświetlanego lusterka powiększającego ułatwi wiele codziennych czynności higienicznych.
- Zainstalowanie dodatkowego oświetlenia LED na baterie lub świecące listwy podłączane do gniazdka pozwoli doświetlić ciemne pomieszczenie bez przerabiania instalacji elektrycznej.
- Wymiana deski sedesowej na kolorową zmieni diametralnie małe wnętrze.
- Uchwyty zainstalowane koło wanny, prysznic lub WC sprawią, że podniesie się komfort i bezpieczeństwo użytkowania łazienki.
- Specjalistyczne, trwałe farby do glazury pozwolą zmienić kolor płytek na ścianach i zatuszować ubytki.
- Przeniesienie pralki do kuchni może znacząco powiększyć powierzchnię łazienki.
- Warto położyć antypoślizgowe maty pod prysznicem lub w wannie.

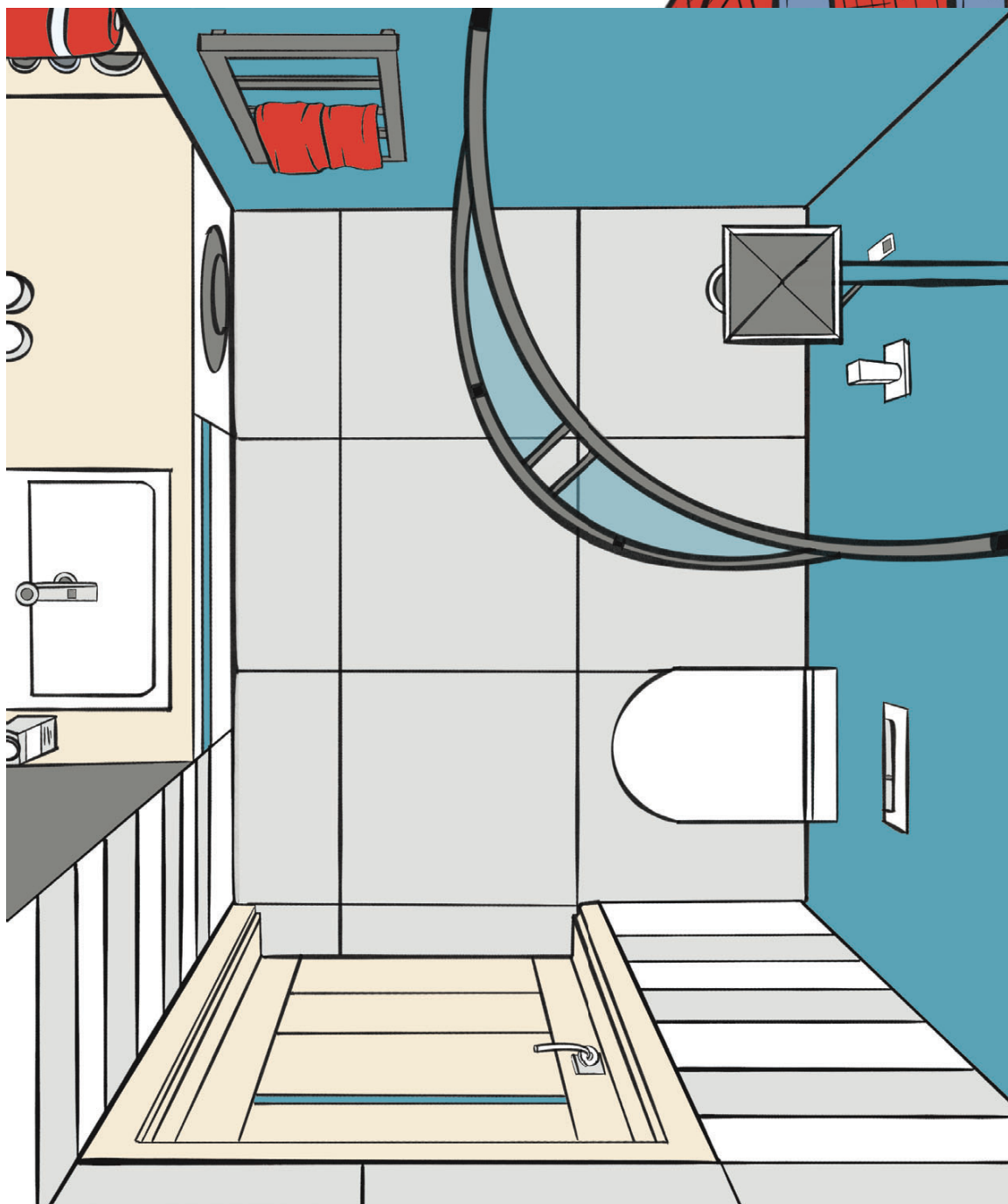
A jakie małe zmiany możesz ty zrobić w swojej łazience?

Zapisz tutaj:

Wprowadzając nawet
niewielkie zmiany,
uzyskasz wielki efekt



Wygodna łazienka nie musi być
duża, optymalna jest
przestrzeń, gdy wszystko
mamy w zasięgu ręki



KOLOR I KONTRAST



Jednokolorowe łazienki są eleganckie, ale brak kontrastów kolorystycznych utrudnia orientację w przestrzeni

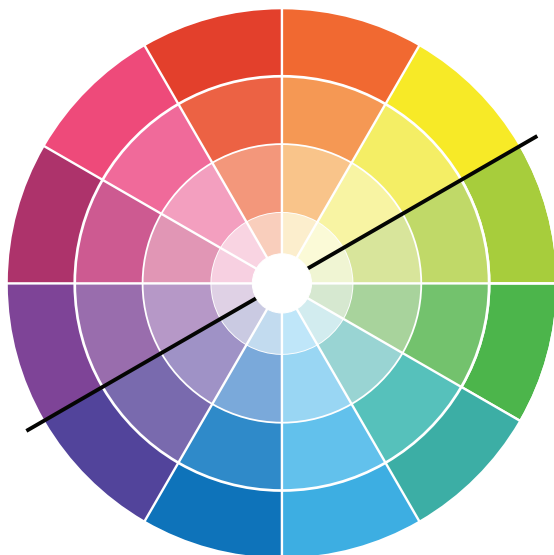
WSKAZÓWKI

- Podłoga powinna mieć inny kolor niż ściany, bo kontrast ułatwia prawidłowe widzenie, pomaga orientować się w przestrzeni.
- Można też oddzielić wizualnie podłogę od ściany listwą w innym kolorze.
- Warto kolorem podkreślić główne elementy wyposażenia, aby rzucały się w oczy i stanowiły dla nas drogowskaz.

ZASADY

- Na ścianie i podłodze NIE stosować kolorów występujących obok siebie w paletcie barw, np. niebieski i zielony.

CIEPŁE BARWY



ZIMNE BARWY

KOLORY ANALOGICZNE



PRZYJAZNE OŚWIETLENIE



Gdy w nocy idziemy do łazienki, zwykle nie zapalamy górnego oświetlenia, żeby nas nie oślepiąło. Co zrobić, aby nie błądzić po ciemku?

WSKAZÓWKI

- Na listwie podłogowej można przykleić punkty świetlne reagujące na ruch, zasilane bateriami.
- Listwy przyklejone w sypialni, w korytarzu i w łazience, oświetlają drogę w nocy.
- Przy lustrze łazienkowym można zainstalować lusterko powiększające z oświetleniem na baterie, ułatwia makijaż, wkładanie szkieł kontaktowych itp.
- Elastyczne listwy LED, zasilane prądem z gniazdka, można przykleić wokół lustra lub framugi drzwi, aby aranżować różne miejsca w domu.

ZASADY

- Na suficie panel świetlny, żarówka LED 2700-3300 K – światło ciepło-białe do złotego, sprzyja odprężeniu.
- Oświetlenie lustra przy umywalce: LED 3500-4000 K – neutralna biel, zalecana do pielęgnacji i stylizacji.
- Zalecane oświetlenie miejscowe prysznicza.

UCHWYTY I SIEDZISKA ŁAZIENKOWE

W sklepach dostępnych jest wiele rodzajów i kształtów nowoczesnych i estetycznych uchwytów. Warto sprawdzić, jaki uchwyt najlepiej pasuje do naszej łazienki.

Jeśli chcemy zainstalować uchwyt lub siedzisko łazienkowe do ściany wykonanej z gips-kartonu, należy to miejsce wzmocnić płytą OSB lub zwykłą deską.

WSKAZÓWKI

- Siedziska prysznicowe mogą być wykonane z drewna lub plastiku, zwykle są uchylne.
- Można też wymurować stałe siedzisko i obłożyć je płytkami łazienkowymi.



Łazienka to tylko trzy urządzenia. Można znaleźć ciekawy pomysł i proste funkcjonalne rozwiązania



WYGODNA UMYWALKA



WSKAZÓWKI

- Wygodna umywalka powinna być dość głęboka, aby w razie potrzeby podczas wykonywania czynności toaletowych woda się nie rozpryskiwała.
- Półkę, dozownik mydła, gniazdko najlepiej zainstalować w zasięgu ręki.

ZASADY

- Standardowa wysokość zamontowania umywalki to: 85-95 cm od podłogi do jej górnej krawędzi.
- Warto jednak dostosować wysokość jej zawieszenia do wzrostu użytkowników, tak aby można było umyć ręce bez pochylania się.
- Najwygodniejsza jest umywalka montowana do ściany, bez półki podumywalkowej, aby można było też korzystać z niej na siedząco.
- Bateria jednouchwytowa z przedłużonym ramieniem ułatwia użytkowanie.
- Lustro warto umieścić na wysokości około 100 cm od podłogi, aby siedząc przy umywalce można było się zobaczyć w lustrze.

TWOJE NOTATKI

Mój wybór

Sklep

Cena

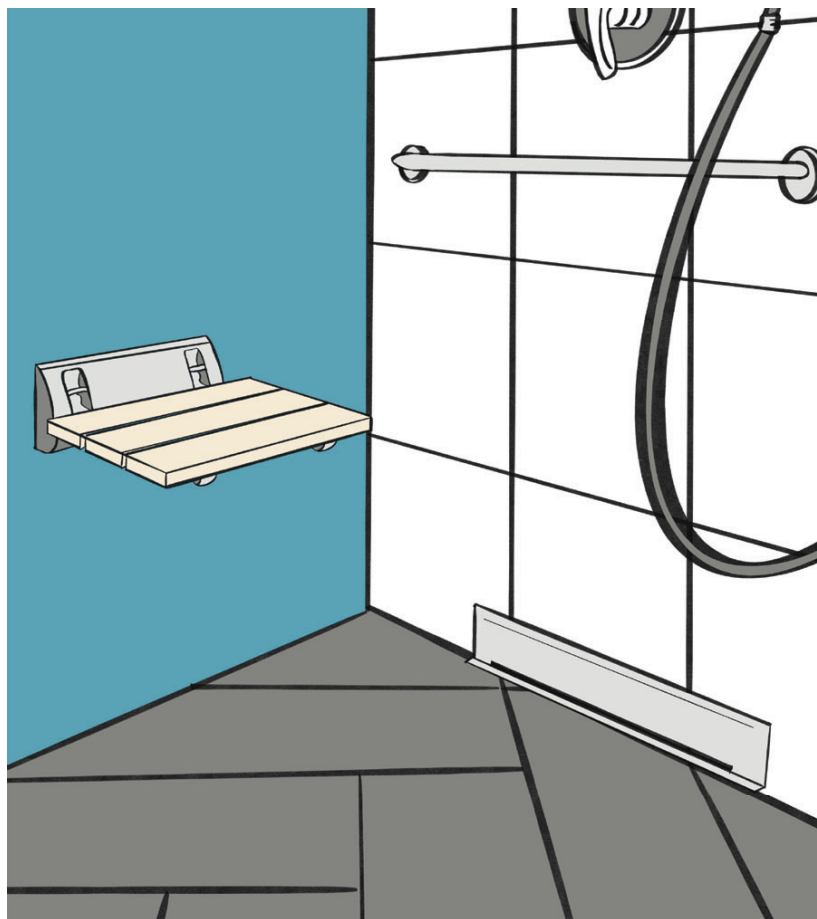
PRYSZNIC GWARANTUJE WYGODNĄ I BEZPIECZNĄ KĄPIEL

ZASADY

- Najwygodniejszy jest prysznic bez brodzika, z liniowym odpływem wody w posadzce, wówczas płytki na podłodze powinny być antypoślizgowe.
- Maksymalna wysokość brodzika nie powinna przekraczać 2,5 cm.
- Baterię prysznicową montuje się zwykle na wysokości 85-105 cm.
- Warto prysznic wyposażyć w siedzisko uchylne, montowane zwykle na wysokości 46-48 cm.

WSKAZÓWKI

- Najbezpieczniejsza jest bateria prysznicowa z termostatem, który zapewnia stałą temperaturę wody i zapobiega poparzeniu się.
- Wygodny prysznic powinien być wyposażony także w słuchawkę prysznicową, nie wystarczy tylko deszczownica.
- Zalecany jest montaż poręczy w strefie prysznica i poza jego obrębem, aby ułatwić wychodzenie.



TWOJE NOTATKI

Mój wybór

Sklep

Cena

SZKLANA KABINA CZY ZASŁONA PRYSZNICOWA



SZKLANA KABINA

- łatwa w utrzymaniu,
- estetyczna,
- szczelna,
- drzwi kabiny otwierane szeroko na łazienkę,
- szyby nie powinny być całkowicie przezroczyste, niewidoczne, można przykleić na nich kolorowe wzorzyste naklejki,

ZASŁONKA PRYSZNICOWA

- miła w dotyku,
- elastycznie kształtuje powierzchnię prysznica,
- amortyzuje upadek, ale drążek musi być mocno przymocowany do ściany,
- pozwala na częste zmiany kolorów lub wzorów.

... JEŚLI LUBIMY KĄPIEL W WANNIE

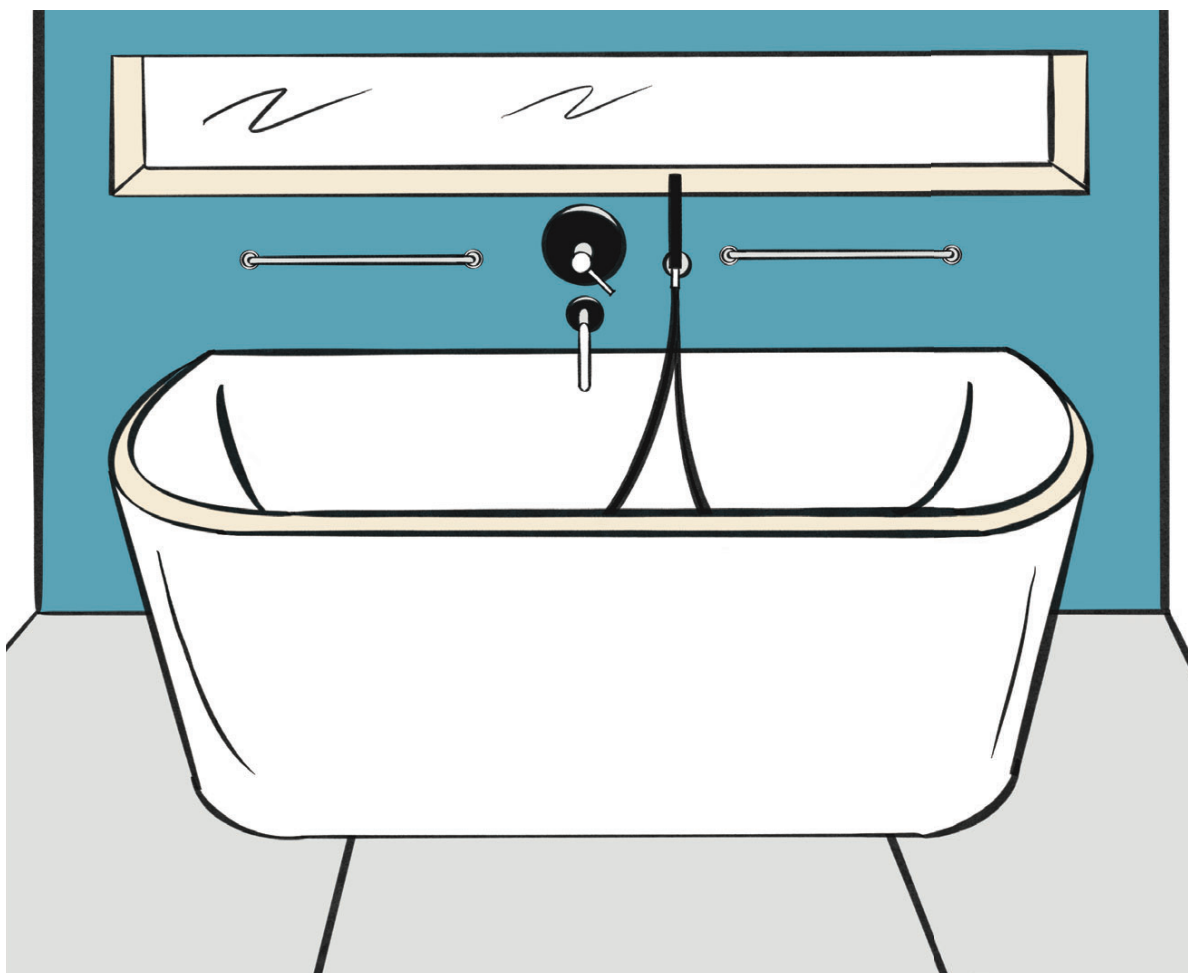
ZASADY

- Długość wanny ma znaczenie, powinna być krótsza w stosunku do wzrostu użytkownika o 20 cm.
- Wanny z hydromasażem wymagają specjalnej pielęgnacji i specjalistycznych środków myjących, aby utrzymać higienę.

WSKAZÓWKI

Co zrobić żeby w razie potrzeby szybko i prosto zamienić wannę na prysznic:

- Nie obudowywać wanny, lub zastosować gotową obudowę z łatwym demontażem.
- Odpływ wanny zainstalować w podłodze.
- Ułożyć glazurę na ścianie od podłogi do wys. min. 200 cm.
- Zainstalować baterię naścienną, podtynkową lub nawannową.
- Uchwyt na ścianie ułatwiający wychodzenie z wanny.



MISKA USTĘPOWA

Wysokość zawieszenia WC powinna być przystosowana do naszego wzrostu – wymagana jest styczność nóg z posadzką. Przed zainstalowaniem miski WC, warto zrobić próby, z jakiej wysokości łatwo się nam wstaje



ZASADY

- Miska ustępowa należy zamontować minimum 20 cm od najbliższej ściany.
- Zalecana wysokość zawieszenia miski: 46-48 cm (wraz z deską).
- Uchwyt na papier instalujemy w zasięgu ręki.

WSKAZÓWKI

- Obok sedesu można zainstalować baterię bidetową z małą słuchawką, dzięki której miska WC będzie też pełniła rolę bidetu.
- Dostępne są też toalety myjące, które dzięki specjalnej desce pełnią rolę bidetu.

Mój wybór

Sklep

Cena

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

ZASADY

- Należy zadbać, aby podłoga w całej łazience była antypoślizgowa, może być wykonana z odpowiedniej glazury, terakoty, drewna lub innych nawierzchni.

WSKAZÓWKI

- Unikać materiałów błyszczących, odbijających światło, powodujących refleksy, nawet gdy są antypoślizgowe, to sprawiają wrażenie niebezpiecznych.
- Zalecany jest kontrastowy kolor podłogi, ale należy unikać dużych kontrastowych wzorów.
- Ogrzewanie podłogowe podnosi komfort użytkowania łazienki.

Mój wybór

Sklep

Cena

ZASADY

- Drzwi łazienkowe nie mogą być węższe niż w innych pomieszczeniach.
- Powinny się otwierać na zewnątrz łazienki.
- Należy pamiętać, że drzwi łazienkowe muszą mieć otwory w dolnej partii, aby zapewnić dobrą wentylację tego pomieszczenia.
- Wszelkie progi zamontowane na podłodze utrudniają wejście do pomieszczenia.

WSKAZÓWKI

- Kolor skrzydła drzwi lub ościeżnicy powinien kontrastować z kolorem ze ścian, żeby wejście do łazienki było widoczne w słabo oświetlonym korytarzu.
- Klamka powinna mieć uchwyt, jeśli jest w kształcie gałki utrudnia to otwieranie drzwi.
- Wskazany jest zamek w z możliwością otwarcia od zewnętrznej strony.
- Drzwi przesuwne nie są szczelne.

Mój wybór

Sklep

Cena

KOSZTORYS REMONTU ŁAZIENKI

MATERIAŁY I WYPOSAŻENIE

CENA

- płytki na podłogi i ew. ściany
(uwzględnić 10% zapasu)
- farby na sufit i ew. ściany
- podkłady, kleje, uszczelniacze, fugi
- umywalka
- brodzik
- kabina prysznicowa
- wanna
- miska WC, + stelaż podtynkowy
- armatury: baterie do umywalki, zestaw pod prysznic lub do wanny
- lampy, listwy świetlne, włączniki, gniazdka
- szafki, półki
- lustro
- kaloryfer, ew. koszt ogrzewania podłogowego
- wieszaki na ręczniki, akcesoria łazienkowe
- dodatkowe materiały, płyty, kable, itp.
(dodatkowe przeróbki instalacji)

ROBOCIZNA

- koszt ekipy remontowej
- koszty specjalistów (hydraulik, elektryk)
- ew. wywóz gruzu

SUMA

TWOJE NOTATKI



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

