

# **MOJE MIESZKANIE CZĘŚCIĄ PRZYJAZNEGO OTOCZENIA**

*Jak radzić sobie z barierami  
architektonicznymi*



Czy można zacząć żyć od nowa? Uwierzyć, że tragedia nie jest końcem a początkiem drogi? Dzięki idei Aktywnej Rehabilitacji staje się to realne!

W 1988 roku powstała Fundacja Aktywnej Rehabilitacji. Jej celem jest pomoc osobom z trwałymi uszkodzeniami rdzenia kręgowego poruszającym się na wózkach inwalidzkich w powrocie do aktywnego życia, nauki i pracy.

Tragedia dotyka najczęściej ludzi młodych, w pełni sił, stojących u progu życia. Niełatwo im się pogodzić z myślą, że spędzą je na wózku inwalidzkim.

Podstawą kompleksowego programu realizowanego przez Fundację są obozy szkoleniowe. Prowadzą je instruktorzy na wózkach, którzy stanowią doskonałe wzorce osobowe dla swoich podopiecznych. Pomagają im w odzyskaniu siły i wiary we własne możliwości. Ważną rolę w drodze do samodzielności pełnią zajęcia rehabilitacyjno-sportowe z takich dyscyplin, jak: technika jazdy na wózku, trening ogólnousprawniający, pływanie, tenis stołowy, łucznictwo. Fundacja upowszechniła także nowe dyscypliny sportu w naszym kraju: tenis ziemny, szermierkę, rugby na wózkach oraz nurkowanie. Kolejnymi elementami programu FAR są szkolenia specjalistyczne – kursy komputerowe dające osobom niepełnosprawnym podstawy do przyszłej nauki i pracy, kursy prawa jazdy oraz szkolenia dla personelu medycznego i służb pomocniczych.

Różnorodne formy działalności Fundacji skutecznie wypełniają lukę między szpitalem a domem, umożliwiając szybszy powrót do czynnego życia.

#### KONTAKT:

ul. Inspektowa 1, 02-711 Warszawa

tel./fax: 226518802, 226518803, 228582639, 226422291

e-mail: [info@far.org.pl](mailto:info@far.org.pl), [www.far.org.pl](http://www.far.org.pl)

#### OPRACOWANIE:

Robert Jagodziński – Instruktor FAR

Rysunek na okładce:

Małgorzata Doborzyńska – Instruktor FAR

Projekt realizowany dzięki wsparciu finansowemu  
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



## **SPIS TREŚCI:**

Wstęp.....	4
Jak bariery architektoniczne wpływają na sposób przeżywania niepełnosprawności.....	5
Postawa wobec niepełnosprawności a wygląd i aranżacja mieszkania.....	6
Myślenie o barierach architektonicznych w szerokiej perspektywie.....	8
Bariery architektoniczne a regulacje prawne.....	9
Planowanie przyjaznego miejsca – podstawowe wytyczne.....	10
Po pierwsze dostać się do własnego mieszkania.....	11
Drzwi bramą do naszej niezależności.....	14
Przyjazne mieszkanie – od czego zacząć?.....	15
Przyjazna i funkcjonalna kuchnia.....	16
Przyjazna i bezpieczna łazienka.....	18
Pozostałe pomieszczenia w przyjaznym mieszkaniu.....	21
Co zrobić, gdy nie można przystosować mieszkania.....	22

## Wstęp

Udział w programie FAR i praca wykonana podczas indywidualnych spotkań z instruktorem, oraz w trakcie uczestnictwa we wszystkich zajęciach prowadzonych na obozach lub warsztatach AR, pozwalają na zdobycie wiedzy i umiejętności umożliwiających skuteczne radzenie sobie w życiu pomimo niepełnosprawności. W pewnym sensie idea przyświecająca działalności kadry FAR wpisuje się w myśl wyrażającą się w stwierdzeniu, że niełatwo jest zmienić świat, dlatego to my musimy się zmienić. Przemiana otaczającego świata w środowisko przyjazne dla osób z niepełnosprawnością to trudne i żmudne przedsięwzięcie, wymagające zasadniczej zmiany świadomości ludzi i wielkich nakładów finansowych. Dlatego łatwiej jest nam zmienić się na tyle, byśmy mogli w tym świecie jak najlepiej funkcjonować.

Nauka czynności samoobsługowych; tego jak samodzielnie wykonywać czynności życia codziennego i to w różnym, bardziej lub mniej sprzyjającym, otoczeniu; zajęcia z techniki jazdy, których podstawowym założeniem jest nabycie przez uczestników umiejętności pokonywania barier architektonicznych; pogadanki informujące, gdzie poszukiwać źródeł wsparcia finansowego skierowanego na znoszenie barier architektonicznych w miejscu zamieszkania – to tylko kilka przykładów tego, czego możemy się nauczyć, uczestnicząc w programie FAR, a co w przyszłości pomoże nam efektywniej funkcjonować w niekoniernie przyjaznych warunkach. Pożądana jest naturalnie jednoczesna zmiana otaczającego świata poprzez znoszenie barier i wszelkich utrudnień, lecz zdecydowanie ważniejsze w początkowym okresie jest skoncentrowanie się na osobistym potencjale i jego wzbogacaniu. W tej części zajmiemy się całością zagadnień związanych z tym, jak uczynić własne mieszkanie oraz otoczenie sprzymierzeńcem w codziennym radzeniu sobie z niepełnosprawnością.

Przy założeniu, że nie zaniedbamy aktywności zmierzającej do utrzymania się w możliwie najlepszej kondycji fizycznej i wykorzystania jej do jak najbardziej samodzielnego radzenia sobie w sytuacjach życia codziennego, powinniśmy uzupełnić tę część naszych starań o całą wiedzę dotyczącą przystosowania mieszkań oraz środowiska, w jakim funkcjonujemy, do naszych potrzeb. Wiedza ta obejmuje nie tylko konkretne rozwiązania techniczne i sposoby ich zastosowania, ale również aspekty prawne odnoszące się do konieczności przestrzegania obowiązujących norm i zaleceń. Ważne są również informacje dotyczące budowy ciała i jego możliwości funkcjonalnych, czyli zdolności wykonywania określonych ruchów w dostępnych zakresach i wykorzystania w rozmaitych działaniach nawet tylko częściowo czynnych mięśni.

## **Jak bariery architektoniczne wpływają na sposób przeżywania niepełnosprawności**

Swoboda w przemieszczaniu się oznacza dla nas możliwość wykonywania czynności, a więc codzienną samodzielność. Obecność barier skazujących nas na nieustanną konieczność przebywania w jednym miejscu i stałą pomoc innych osób powodować może napięcia emocjonalne, frustrację i niską samoocenę. W skrajnym przypadku możemy nawet stracić motywację do pracy nad swoją samodzielnością i w jakiejś mierze pogodzić się z własną niemocą, jednym słowem – poddać się. Nieprzyjazne otoczenie to skazanie na zależność od innych, ograniczenie kontaktów społecznych i pogłębienie wykluczenia.

Na przewyżczanie niepełnosprawności składają się wszystkie nasze starania zmierzające do ograniczenia wpływu skutków urazu i dysfunkcji na obecne i przyszłe życie. Powodzenie tych starań zależy od rzeczywistego obrazu niepełnosprawności oraz wsparcia, jakie otrzymamy od personelu medycznego, rodziny, pracowników urzędów i instytucji, organizacji pozarządowych i grup wsparcia. Jednak kluczową rolę odgrywa nasze osobiste zaangażowanie. Bez naszego pełnego zaangażowania nawet najdoskonalej zorganizowane usprawnianie prowadzone w najbardziej komfortowych warunkach, przy ogromnym wsparciu całego otoczenia, nie przyniesie żadnych rezultatów. Od samego początku powinna towarzyszyć nam świadomość tego, że przewyżczanie następstw niepełnosprawności jest długim procesem. Jest on najtrudniejszy na samym początku, a w miarę upływu czasu i pojawiających się postępów staje się coraz łatwiejszy do zaakceptowania. Miarą sukcesu, jaki osiągamy w radzeniu sobie z ograniczeniami, jest poszerzanie sfery naszej samodzielności, a tym samym wolności, i wypracowanie wewnątrzsterowności, czyli przekonania o tym, że mamy realny wpływ na własne życie i możemy decydować o przyszłości. Na całość warunków, w jakich przebiega rehabilitacja medyczna i ta, w której mamy swój największy udział, czyli społeczna, składa się również to wszystko, co dotyczy naszej sytuacji socjalnej i bytowej. Chodzi tu zwłaszcza o warunki mieszkaniowe, w jakich żyjemy. Obecność barier architektonicznych w mieszkaniu lub urbanistycznych w jego otoczeniu może być poważną przeszkodą w osiągnięciu optymalnej samodzielności oraz w znalezieniu swojej drogi do aktywnego wypełniania rozmaitych ról społecznych.

Niepełnosprawność pojawia się w naszym życiu w sposób nagły i nieoczekiwany, i to zarówno wtedy, gdy jest wynikiem nieszczęśliwego wypadku, jak i wtedy, gdy w rodzinie pojawia się niepełnosprawne dziecko. Dlatego stajemy przed koniecznością adaptacji naszych domów bądź mieszkań, nie mając naturalnie żadnych doświadczeń oraz dysponując niewielką ilością czasu. Duże znaczenie ma wielkość i rozkład pomieszczeń, szerokość ciągów komunikacyjnych i drzwi. Jednak najbardziej dotkliwe okazują się bariery utrudniające wejście i wyjście z budynku. To w efekcie oznacza uwięzienie nas w obrębie przysłowiowych czterech ścian oraz konieczność korzystania z pomocy

innych ludzi, która często wymaga wielu starań i okazuje się niewystarczająca do tego, byśmy mogli opuścić budynek. Dzieje się tak wtedy, gdy do naszych mieszkań prowadzą wąskie i kręte schody, oraz gdy nie ma wystarczającej ilości miejsca na przetransportowanie nas przez ciągi komunikacyjne.

Najczęściej decyzji o adaptacji mieszkań do naszych potrzeb nie podejmujemy sami. Współuczestniczą w niej nasze rodziny, a nierzadko główny ciężar decyzji spoczywa nie na nas, ale na rodzicach lub osobach będących właścicielami mieszkania. Refleksja dotycząca tego, czy nasze mieszkania zapewnią odpowiedni komfort życia, biorąc pod uwagę ograniczenia związane z niepełnosprawnością, pojawia się wtedy, gdy kończymy etap leczenia i po trwającej różną długość czasu rehabilitacji zostajemy skierowani do domu. Wspólnie z bliskimi zastanawiamy się, czy w ogóle uda nam się dostać do domu, jak będzie wyglądało korzystanie z łazienki i toalety, czy łóżko, z jakiego korzystaliśmy wcześniej nie okaże się za wąskie i za wysokie. Niestety, często pytania takie pojawiają się dopiero wtedy, gdy rozpoczynamy funkcjonowanie z niepełnosprawnością w naszych mieszkaniach. Okazuje się często, że ich układ oraz wyposażenie, które wcześniej nie przeszkadzało i było funkcjonalne, teraz nas ogranicza, a nawet decyduje o braku samodzielności. Dlatego warto uprzedzić wszelkie trudności i przygotować się na powrót do domu, odpowiednio aranżując przestrzeń czy wykonując prace adaptacyjne.

## **Postawa wobec niepełnosprawności a wygląd i aranżacja mieszkania**

Kierując się pragnieniem stworzenia sobie optymalnych warunków do funkcjonowania w naszych mieszkaniach, często aranżujemy je na wzór sal i pomieszczeń szpitalnych. Najczęściej dotyczy to oczywiście pokoju, w którym śpimy i najdłużej przebywamy. Decyzję o takim rozplanowaniu i wyposażeniu pokoju podejmują nieraz nasi bliscy, nie mając innych doświadczeń. Podobnie jak my żyją w przekonaniu, że dokładne odwzorowanie i przeniesienie do naszych domów wzorców szpitalnych zapewni nam zdrowie oraz bezpieczeństwo. Nierzadko dotyczy to nie tylko mebli, wyposażenia i aranżacji przestrzeni, ale również planu dnia i sposobu postępowania przy wykonywaniu czynności higienicznych i toaletowych. Zgodnie z tym podejściem zaopatrujemy się w łóżka i szafki szpitalne, korzystamy z materacy przeciwoleżynowych, podkładek, kółek, gąbek i innych akcesoriów służących profilaktyce przeciwoleżynowej oraz pomagających w przyjęciu i utrzymaniu odpowiedniej pozycji do snu.

Wysiłek, jaki wkładamy w zdobywanie wiedzy i umiejętności niezbędnych w życiu z niepełnosprawnością, pozwala nam z czasem coraz bardziej uniezależnić się od przedmiotów i rozwiązań służących osobom z ograniczeniami w poruszaniu się. Nie znaczy to, że powinniśmy zupełnie zrezygnować ze specjalnych środków ułatwiających

codzienne funkcjonowanie. Dobrym przykładem takiego środka jest materac przeciwoleżynowy, który stanowi ważny element wyposażenia osoby będącej po urazie skutkującym rozległymi porażeniami mięśni, a więc znacznym unieruchomieniem. Materac ma zminimalizować prawdopodobieństwo wystąpienia odleżyn i niebezpiecznych zmian na skórze oraz innych powikłań, i jest niezbędny w pierwszym okresie leczenia i rehabilitacji. Przychodzi jednak czas, kiedy większość z nas (pomijając osoby, w przypadku których wskazane jest dalsze korzystanie z materaca ze względu na wyjątkowe zagrożenie odleżynami, komplikacje w procesie leczenia i trudności w trakcie rehabilitacji oraz wyjątkowo poważny obraz niepełnosprawności) powinna zrezygnować z takiego wyposażenia, ponieważ dalsze korzystanie z niego powoduje niepotrzebne uzależnienie i związane z nim ograniczenie swobody, a dodatkowo opóźnia naukę czynności samoobsługowych. Materac stanowi bardzo niestabilne podłoże, zatem wykonywanie na nim czynności, takich jak zmiana pozycji z leżenia na plecach do leżenia na boku, przejście do siadu, czy nawet ubieranie się w pozycji siedzącej może być niezwykle trudne do wykonania nawet dla osoby dysponującej już pewnymi umiejętnościami, a zupełnie niewykonalne na etapie nauki.

Podobnie traktujemy innego rodzaju pomoce, w rodzaju automatycznie regulowanych łóżek, przypominających te szpitalne, szafek na kółkach czy podnośników. Korzystajmy z nich tylko wtedy, jeśli uzasadnia to nasz rzeczywisty stan oraz możliwości, jakimi dysponujemy. W pierwszej kolejności starajmy się osiągnąć optymalny poziom samodzielności i maksymalnie wykorzystać swój potencjał, posiadany pomimo niepełnosprawności, a dopiero później sięgajmy po wszelkie udogodnienia. Zadbajmy o to, by nasze mieszkania były urządzone zgodnie z własnym gustem, wrażliwością i poczuciem estetyki oraz by jak najmniej przypominały szpitalne sale. Towarzyszące nam od początku niemal nieustannie leki, środki higieniczne i zaopatrzenie urologiczne – z czasem powszednieją. Przestaje nam przeszkadzać to, że znajdują się na szafkach, pod łóżkiem i niemal wszędzie wokół nas. Dobrze będzie, jeśli obecność wszystkich tych środków w późniejszym okresie przybierze określone ramy i znajdą się one w wyznaczonych miejscach, tak by nie były wystawione na widok wszystkich osób i nie narzucały się odwiedzającym nas gościom.

Starania zmierzające do osiągnięcia codziennej niezależności pozwalają nam na realne myślenie o aktywnym życiu. O robieniu tego, co robią inne osoby w naszym wieku i z podobnymi aspiracjami, kwalifikacjami oraz potencjałem. Nastawienie na samodzielność nie oznacza pełnej rezygnacji z pomocy i udogodnień. Miarą naszej niezależności jest to wszystko, czego zdołamy się nauczyć i czego zdołamy się dowiedzieć, oraz oczywiście umiejętność korzystania z tych zasobów. Sferę samodzielności poszerzają wszystkie rozwiązania techniczne i zdolność do korzystania ze wsparcia innych osób. Fakt uczestnictwa w zajęciach z techniki jazdy, samoobsługi czy treningu ogólnokondycyjnym nie oznacza, że powinniśmy starać się za wszelką cenę zmagać się z barierami i utrudnieniami, udowadniając skuteczność

metod, których się nauczyliśmy i prezentując poziom naszej sprawności. Dlatego zamiast żmudnego pokonywania schodów, nawet jeśli dysponujemy odpowiednią techniką, warto szanować swoje zdrowie i zaopatrzyć się w dźwig lub podnośnik. Częściej jest to jednak nie tyle przedmiotem wyboru, ile koniecznością, nawet gdy nie jesteśmy jeszcze na etapie dużej aktywności i sporadycznie opuszczamy mieszkanie.

## **Myślenie o barierach architektonicznych w szerokiej perspektywie**

Dostosowania budynków, mieszkań i otoczenia do potrzeb osób niepełnosprawnych nie powinniśmy rozumieć w wąskim zakresie jako podporządkowania warunków życia większości do potrzeb i oczekiwań mniejszości. W przyjaznym otoczeniu, pozbawionym nierówności i dziur, progów, schodów oraz zapewniającym odpowiednią przestrzeń, łatwiej żyje się nie tylko osobom niepełnosprawnym, ale również osobom starszym, rodzicom wychowującym małe dzieci, osobom czasowo niedysponowanym, i wszystkim innym ludziom. Dobrze, byśmy pamiętali o pojmowaniu naszego świata jako uniwersalnego miejsca dla wszystkich, gdy zabieramy głos na różnego rodzaju forach w tej kwestii, która zwykle łączona jest z osobami o mniejszej sprawności, a często w równym stopniu dotyczy wszystkich. Jest to poza tym istotny argument, kiedy przychodzi nam się starać o umożliwienie dostępu do urzędu, instytucji, sklepu, zakładu pracy lub innego obiektu użyteczności publicznej w naszym miejscu zamieszkania.

Naszych starań, zmierzających do stworzenia dogodnych warunków do życia z niepełnosprawnością, nie powinniśmy ograniczać jedynie do własnych czterech ścian. Równie ważna jest dbałość o najbliższe otoczenie publiczne i jego uniwersalnie rozumianą przyjazność, zapewniającą możliwość aktywnego spędzania czasu i wypełniania swoich zadań wszystkim, w tym osobom niepełnosprawnym. Na poziom dostępności miejsc użyteczności publicznej i przestrzeni publicznej powinniśmy spojrzeć z dwóch stron. Z jednej strony, w powszechnej opinii, w naszych miejscach zamieszkania nie brakuje barier architektonicznych utrudniających codzienne życie, co przywoływane jest jako istotny powód małej aktywności osób niepełnosprawnych. Jednak z drugiej strony, podejmowanie przez nas rozmaitych ról społecznych (nauka, praca, działalność społeczna) i związana z tym nasza obecność w miejscach publicznych powoduje wywieranie presji, która znacząco przyczynia się do dostrzegania potrzeb wynikających z niepełnosprawności, a co za tym idzie – do pojawienia się woli znoszenia barier architektonicznych. Idąc dalej tym tokiem myślenia, mamy więc do wyboru dwie postawy. Możemy pozostać w swoich domach lub przemieszczać się po chodnikach, narzekając na to, że są nierówne, zakończone wysokimi krawężnikami, a stojące przy nich budynki niedostępne i nic z tym nie zrobić. Możemy też starać się powodować zmiany i zwracać uwagę osobom, które są gospodarzami w danym miejscu, na utrudnienia oraz sposoby rozwiązań.



Z całą pewnością lepiej jest wskazać na możliwość wyznaczenia miejsca parkingowego, wykonania niewielkimi środkami podjazdu, poszerzenia drzwi, zorganizowania miejsca obsługi dla osób niepełnosprawnych na parterze, obniżenia lady, niż poprzestać na oburzeniu i nie podejmować żadnych kroków. Do tego, byśmy byli bardziej skuteczni w naszych staraniach, niezbędna jest znajomość przepisów prawnych i norm regulujących dostosowanie budynków do potrzeb osób niepełnosprawnych oraz wiedza na temat konkretnych rozwiązań i pomocy technicznych służących niepełnosprawnym.

Na nasz dom czy mieszanie spojrzeć możemy z wąskiej perspektywy. Ze względu na ilość czasu, jaką w nim spędzamy i fakt, że ma służyć jedynie nam i naszym współdomownikom, w pełni uzasadnione będzie dostosowanie go do indywidualnych potrzeb wynikających z naszej niepełnosprawności. Pamiętajmy jedynie o pewnym niebezpieczeństwie związanym ze stworzeniem sobie „przesadnie” komfortowych warunków życia w swoich czterech ścianach, kiedy to trudniej nam będzie zaadaptować się i funkcjonować we wszystkich innych miejscach. Tym samym ograniczeniu ulegnie swoboda, jaką możemy się cieszyć, planując podróże i spędzanie czasu poza domem.

## **Bariery architektoniczne a regulacje prawne**

Elementy regulacji i procedur prawnych mogą być naszym narzędziem w staraniach zmierzających do uczynienia świata bardziej przyjaznym dla wszystkich, a dla osób niepełnosprawnych w szczególności. Zawierają bowiem wytyczne dla właścicieli i gospodarzy obiektów odnośnie do rozmaitych rozwiązań, ale wywierają także presję, zmuszając do podjęcia określonych kroków pod sankcją kary. W 2002 roku weszły w życie przepisy, które nakazują branie pod uwagę konieczności udostępnienia budynków osobom niepełnosprawnym przy ich projektowaniu i budowie, w tym odbudowie, rozbudowie, nadbudowie, przebudowie oraz przy zmianie sposobu użytkowania budynków i budowli, a także urządzeń budowlanych z nimi związanych, o czym informuje § 2 ust.1 Rozporządzenia Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie. Warto mieć przynajmniej pobieżną znajomość ustaw i rozporządzeń wykonawczych, w których zawarte zostały szczegółowe przepisy, zasady uwzględniania wymagań osób niepełnosprawnych oraz warunki, jakim powinny odpowiadać dostosowane do tych wymagań budynki, pomieszczenia, urządzenia. Najważniejsze wśród nich to:

- Ustawa z dnia 7 lipca 1994 r. Prawo budowlane (tekst jednolity Dziennik Ustaw (Dz. U.) z 2003 r. Nr 207, pozycja 2016 z późniejszymi zmianami)
- Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (Dz. U. Nr 75, poz. 690) z późniejszymi zmianami

- Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 3 lipca 2003 r. w sprawie szczegółowego zakresu i formy projektu budowlanego (Dz. U. Nr 120, poz. 1133)
- Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 19 sierpnia 2004 r. w sprawie obiektów hotelarskich i innych obiektów, w których świadczone są usługi hotelarskie (Dz. U. z 2004 r. Nr 180, poz. 1945)
- Ustawa z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 10 maja 2003 r., Nr 80, poz. 717)

Z regulacji prawnych zawartych w przedstawionych przepisach wynika jasno, że obiekt użyteczności publicznej i mieszkaniowego budownictwa wielorodzinnego należy projektować, budować i utrzymywać w sposób zapewniający niezbędne warunki do korzystania z niego przez osoby niepełnosprawne, w szczególności poruszające się na wózkach inwalidzkich. Obowiązek ten nie dotyczy budownictwa jednorodzinnego, chociaż według nowych przepisów prawa budowlanego to nie urzędy wydające pozwolenie na budowę weryfikują zgodność inwestycji z obowiązującymi przepisami, ale zgodność tę potwierdza i gwarantuje sam projektant w specjalnym oświadczeniu dołączonym do projektu inwestycji, które zawierać musi dokładny opis dostępności i tego, jak zostało to zaplanowane.

## **Planowanie przyjaznego miejsca – podstawowe wytyczne**

W celu odpowiedniego zaaranżowania przestrzeni, w jakiej funkcjonujemy, zacząć musimy od ustalenia naszych możliwości i ograniczeń, o których decydują:

- wymiary naszego ciała, wysokość, długość i zasięg ramion;
- możliwość funkcjonalnego wykorzystania objętych częściowym porażeniem lub nieporażonych partii mięśni, np. umiejętność czasowego spionizowania się;
- obecność indywidualnych ograniczeń, jak ograniczenia ruchomości stawów, utrwalone przykurcze, pooperacyjne stabilizacje i usztywnienia;
- rodzaj wykorzystywanego zaopatrzenia ortopedycznego, w przypadku wózka inwalidzkiego jego szerokość, długość, wysokość siedziska od poziomu podłoża;
- poziom umiejętności samoobsługowych związanych z radzeniem sobie w czynnościach życia codziennego.

Podczas planowania miejsc, w których czynności będziemy wykonywać statycznie, bez przemieszczania się, jedynie manipulując i używając balansu ciałem, powinniśmy brać pod uwagę wygodną, dostępną dla nas strefę pracy. Wyznaczamy ją w oparciu o pozycję na wózku, zasięg ramion oraz pole widzenia. Dla każdego z nas strefa ta będzie bardzo indywidualna, ze względu na uwarunkowania jakie przedstawiliśmy wyżej. Jednak istnieją pewne ustalenia, które mogą nam pomóc. Przyjęta w *European*

*Manual* strefa wygodna dla wszystkich użytkowników uwzględnia przede wszystkim ludzi poruszających się na wózkach, ludzi bardzo niskich oraz dzieci. Wynosi 135 cm dla sięgania w górę i 40 cm dla sięgania w dół. Podstawowa strefa operacyjna pozostaje pomiędzy 90 a 120 cm.

## Po pierwsze dostać się do własnego mieszkania

Pierwszym problemem, przed jakim stajemy, jest często brak możliwości dostania się do budynku, w którym znajduje się nasze mieszkanie. Różnicę poziomów możemy pokonywać w sposób aktywny (przy pomocy siły mięśni, poruszając się na wózku i wykorzystując umiejętności w zakresie techniki jazdy) lub biernie (korzystając z wind, dźwigów, bądź podnośników). Na pokonywanie znacznych nieraz różnic poziomu terenu skazani jesteśmy często, nie tylko wydostając się z naszych mieszkań na zewnątrz, ale również próbując dostać się do różnych obiektów użyteczności publicznej. Najdogodniejsze są płaskie pochyłości, które pokonywać możemy nawet bez potrzeby posiłkowania się poręczami.

**Podjazdy i pochylnie.** Graniczną wysokość przeszkód, jakie możemy pokonać kołami wózka bez wykonania dodatkowych udogodnień ustalono na poziomie 2 cm. Uczestnicy zajęć prowadzonych w ramach programu FAR w większości są w stanie opanować elementy techniki jazdy pozwalające na pokonywanie wyższych, nawet kilkunastocentymetrowych przeszkód. Jednak korzystanie z udogodnień jest w pewnych sytuacjach w pełni uzasadnione. Nasze umiejętności w zakresie techniki jazdy będą zawsze przydatne i z pewnością sprawdzą się w wielu sytuacjach. Według przepisów do pokonywania powierzchni o większych niż 2 cm różnicach wysokości powinny być skonstruowane pochylnie. Ustalono następujące wartości ich spadku:

- do wysokości 15 cm dopuszcza się stosowanie pochylni o spadku 15% zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz budynków;
- przeszkody o wysokości od 15 do 50 cm powinny być zaopatrzone w pochylnie o zróżnicowanym spadku, w zależności od tego, czy pochylnia znajduje się wewnątrz, czy na zewnątrz budynku. Wewnątrz spadek może wynosić 10%, na zewnątrz odpowiednio 8%;
- dla wysokości większej niż 50 cm dopuszczalny spadek pochylni wynosi wewnątrz budynku 8 %, a na zewnątrz 6%.

Dodatkowo pochylnie muszą być dzielone na odcinki o długości nie przekraczającej 9 m przy zastosowaniu spoczników poziomych o długości co najmniej 1,4 m, natomiast główne spoczniki (górny oraz dolny) powinny mieć minimalną długość 1,5 m. Szerokość pochylni przeznaczonej dla osób poruszających się na wózku wynosić powinna 1,2 m, mierzona pomiędzy poręczami, a obustronne balustrady umieszczone powinny być na wysokości 90 i 75 cm od płaszczyzny ruchu.

Rodzaj materiału, z jakiego wykonany jest podjazd oraz jego konstrukcja, uzależnione są od wyglądu budynku, a także wymagań architektonicznych, jakie muszą spełniać obiekty budowane w danym miejscu. Zazwyczaj jednak urzędnicy traktują nas wyrozumiale i przy odpowiednim uargumentowaniu proponowanego przez nas pomysłu zostaje on zaakceptowany – pod warunkiem, że związany jest on ze specyfiką niepełnosprawności i potrzebami z niej wynikającymi. Podjazd może więc mieć konstrukcję o szkieletcie drewnianym, metalowym lub betonowym. Zaletą konstrukcji drewnianych i metalowych jest okazja do zastosowania budowy ażurowej, która ma mniejszy ciężar oraz zapewnia możliwość łatwego składania i ponownego montażu. Powierzchnie ażurowe są poza tym bardzo praktyczne, ponieważ deszcz, śnieg czy opadające liście nie zatrzymują się na powierzchni podjazdu. Utrzymywaniu się wody, śniegu i oblodzeń na pochylni możemy zapobiec, instalując pod jej powierzchnią system ogrzewania, lecz jest to rozwiązanie nie na każdą kieszeń. Spośród wielu materiałów powszechnie dostępnych na rynku do wykonania pochylni nadają się np.:

- drobna kostka brukowa,
- zewnętrzna terakota antypoślizgowa,
- wylewka betonowa z gruboziarnistą nawierzchnią,
- niepolerowany gres,
- ażurowe elementy stalowe,
- drewno o perforowanej konstrukcji.

Wybierając poręcze, powinniśmy zwrócić uwagę na ich odpowiednią średnicę, profil i materiał z jakiego są wykonane. Najlepsza poręcz z punktu widzenia osób o znacznych ograniczeniach oznaczających mniejszą sprawność kończyn górnych, ma przekrój koła o średnicy 3-4,5 cm, jest wykonana z drewna lub metalu oraz delikatnie wyprofilowana i perforowana, by zapewnić lepszy uchwyt. Montując poręcz, nie możemy zapomnieć o zachowaniu optymalnej odległości od ściany, która nie powinna być mniejsza niż 5 cm. Dodatkowo poręcz na końcach należy przedłużyć o 30 cm, co ułatwi pokonywanie końcowej części pochylni oraz wjazd na płaski teren. Wygięcie (zaokrąglenie) końca poręczy w dół sprawi, że nie będą stanowiły dla nas zagrożenia. Należy też pamiętać o umieszczeniu na krawędziach podjazdu niskiego cokołu zabezpieczającego koła wózka przed ześlizgiwaniem się. Często popełnianym błędem przy wykonywaniu podjazdów do miejsc użyteczności publicznej jest niezapewnienie odpowiednio szerokiego miejsca pomiędzy pochylnią a wejściem. Powoduje to kłopoty z manewrowaniem i otwarciem drzwi. Szerokość w tym miejscu powinna wynosić 150 cm. Warto, aby dojścia prowadzące do pochylni miały utwardzone podłoże i nie były węższe niż 150 cm.

## **Platformy**

Pokonywanie różnic poziomów umożliwiają nam platformy poruszające się pionowo i ukośnie, równoległe do poziomu schodów, przy których są najczęściej montowane. Oferta takich urządzeń jest obecnie coraz większa, co zapewnia możliwość dostosowania ich do warunków panujących w mieszkaniu oraz do naszych potrzeb. Platformy pionowe i ukośne stosowane są z reguły do pokonywania różnic w wysokości mniejszych niż jedna kondygnacja. Najczęściej wprowadzanym przez producentów ograniczeniem jest różnica poziomów nieprzekraczająca 1,5 m oraz niewielki kąt nachylenia w przypadku podnośników ukośnych, co powoduje, że muszą pokonywać nawet 9 m. Urządzenia napędzane są elektrycznie bądź hydraulicznie z opcją samoobsługową. Ograniczenia w stosowaniu podnośników sprawiają, że powinniśmy decydować się na nie tylko w ostateczności, np. w przypadku wyjątkowo trudnej topografii pomieszczenia.

## **Windy i podnośniki**

Windy są powszechnie stosowanym urządzeniem i służą wszystkim mieszkańcom budynków, w których są montowane. Szczególną grupę użytkowników wind stanowią osoby niepełnosprawne. Niestety, brak regulacji prawnych dotyczących instalowania wind w budynkach o mniejszej ilości kondygnacji powoduje ograniczenie dostępu do znacznej ilości mieszkań osób z niepełnosprawnością ruchową. Regulacje prawne mówią, że co najmniej jeden z dźwigów służących komunikacji w budynku powinien być przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych. Wymagania, jakie spełniać muszą takie urządzenia, dotyczą zapewnienia odpowiednich gabarytów rzutu kabiny, uwzględnienia zmienionych zasięgów rąk przy instalacji kontrolki, przycisków i uchwytów oraz zapewnienia wygodnego i bezpiecznego wjazdu i wyjazdu z windy.

Minimalne gabaryty windy dostępnej dla użytkowników poruszających się na wózkach wynoszą 110 x 140 cm, poręcze powinny znajdować się na wysokości 90 cm, a tablica z przyciskami umieszczona musi być na wysokości 80-120 cm, w odległości min. 50 cm od narożnika windy. Przy montowaniu wind należy pamiętać także o innych szczegółach, takich jak szerokość szczeliny pomiędzy kabiną a podłogą, która nie powinna być większa niż 10-15 mm, co zabezpiecza przed wpadnięciem małych kółek wózka. Dodatkowo urządzenie musi być tak wyregulowane, by różnica pomiędzy powierzchnią podłogi korytarza a podłogą windy nie przekraczała 20 mm. Przedłużenie czasu, w którym drzwi są otwarte do 10 s, w przypadku sterowania automatycznego, zapewnia pełny komfort użytkowania osobom poruszającym się na wózkach.

## **Uwaga!**

Zwróćmy uwagę na windy wykonywane tzw. metodą gospodarczą, z zakupionych podzespołów, na podstawie ogólnodostępnych lub specjalnie sporządzonych planów. Wysokie ceny oryginalnie produkowanych i atestowanych urządzeń skłaniają niektóre

osoby, zwłaszcza posiadające wykształcenie techniczne i doświadczenie w zakresie projektowania oraz budowy tego rodzaju sprzętu lub też odpowiednie znajomości, do podejmowania się samodzielnego wykonania wind. Pomijając kwestie prawne związane z wymogami technicznymi i koniecznością terminowego wykonywania przeglądów, korzystanie z takich urządzeń może być najwyczejniej niebezpieczne.

## **Drzwi bramą do naszej niezależności**

O dostępności naszych mieszkań i znajdujących się w nich pomieszczeń decyduje usytuowanie i szerokość drzwi. Obowiązujące przepisy mówią, że drzwi przeznaczone dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich nie mogą być węższe niż 90 cm. Pamiętajmy jednak, że drzwi zbyt szerokie również nie będą praktyczne, ze względu na ich gabaryty oraz ciężar. Dodatkowo zbyt grube skrzydło drzwi zmniejsza średnicę otworu po otwarciu. W przypadku drzwi zewnętrznych ważne jest zaplanowanie jak najmniejszego prog, który nie powinien przekraczać 2 cm. Jeśli jest nieco wyższy, możemy zastosować specjalne listwy z profili stalowych lub gumowych, które zniwelują różnicę wysokości.

Mówiliśmy już o maksymalnym polu zasięgu osoby siedzącej na wózku i o tym, że musimy uwzględnić różnice wynikające z budowy naszego ciała i rodzaju wózka, na jakim się poruszamy. Dlatego zamki i blokady wewnętrzne w drzwiach wejściowych powinny znajdować się na wysokości 80-100 cm, a wizjer odpowiednio na wysokości wzroku, za którą przyjmuje się 110-120 cm.

Wybierając drzwi wewnętrzne, nie możemy zapomnieć o elementach szklanych, które co prawda podnoszą estetykę wyglądu i zapewniają więcej światła, ale mogą ulegać zniszczeniu przy uderzeniu podnóżkiem. Warto więc montować drzwi, które posiadają elementy szklane na wysokości powyżej 40 cm, a do tego szyby muszą być wykonane ze szkła posiadającego stosowne atesty. Istotne są także wielkość i kształt klamki, która powinna zapewniać dobry uchwyt i solidne podparcie. Nie może też posiadać ostrych krawędzi. Przyjmuje się, że najlepsza jest klamka o średnicy 3 cm i długości nie mniejszej niż 10 cm. Dodatkowo odległość klamki od powierzchni drzwi nie może być mniejsza od 4,5-6 cm. Osoby o znacznych porażeniach w obrębie kończyn górnych mogą pomyśleć o dodatkowym zamontowaniu pod klamkami specjalnych uchwytów zapewniających lepsze manipulowanie drzwiami przy otwieraniu i zamykaniu.

Zbyt wąskie drzwi to częsty problem w wielu, zwłaszcza małych, mieszkaniach. Aranżując przestrzeń, możemy zastanowić się nad zamontowaniem szerszych drzwi, ale czasami lepszym rozwiązaniem jest zastąpienie drzwi tradycyjnych drzwiami przesuwanymi lub harmonijkowymi. Po dokładnym przemyśleniu funkcjonalności całego mieszkania może okazać się, że są drzwi, z których możemy z powodzeniem zrezygnować, pozostawiając swobodne przejścia.

## Przyjazne mieszkanie – od czego zacząć?

Adaptacja mieszkania do naszych indywidualnych potrzeb nie musi dotyczyć wykonania prac polegających na zniesieniu barier lub na instalacji urządzeń umożliwiających przemieszczanie się. W pierwszej kolejności dotyczyć może konieczności odpowiedniego ustawienia mebli i wyposażenia wnętrza, rezygnacji z niektórych przedmiotów, które mogą nam utrudniać funkcjonowanie. Aranżacja mieszkania, wykonana w trosce o nasze sprawne w nim funkcjonowanie, może zatem oznaczać na przykład przestawienie łóżka pod ścianę, usunięcie stołu ze środka pokoju, rezygnację z rozłożystej rośliny doniczkowej zajmującej wiele miejsca, zwinięcia wykładziny lub dywanu utrudniających poruszanie się, umieszczenia niżej półek, szafek kuchennych i przedmiotów szczególnie niezbędnych nam na co dzień. To zaledwie kilka przykładów rozwiązań. Dobra adaptacja przestrzeni mieszkalnej wymaga dokładnego namysłu i wypróbowania w praktyce znacznej ilości rozwiązań oraz wybrania tych najlepszych. W zasadzie wszystkie zmiany powinny uczynić mieszkanie bardziej nam przyjaznym, ale nie mogą utrudniać życia i wykonywania codziennych czynności także innym domownikom.

Planując przestrzeń i rozmieszczenie elementów wyposażenia mieszkania musimy wziąć pod uwagę zapewnienie sobie wolnych ciągów komunikacyjnych oraz przestrzeni do manewrowania wózkiem. Podstawowa powierzchnia manewrowa, umożliwiająca obrót wózkiem inwalidzkim o 180°, wynosi 140 x 170 cm. Skręt pod kątem prostym na wózku jest możliwy na powierzchni min. 110 x 140 cm. Okrąg o średnicy 150 cm stanowi podstawowe minimum pozwalające na obroty wózka, przy czym powierzchnia rzutu stojącego wózka wynosi 90 x 120 cm. Pamiętajmy jednak o wiedzy, jaką zdobyliśmy w trakcie spotkań z instruktorem oraz podczas pogadanki dotyczącej budowy i zasad dopasowania wózka. Nasze wózki mają indywidualne wymiary, dlatego podane wcześniej wartości mają jedynie orientacyjny charakter i należy je odnieść do sprzętu, na jakim się poruszamy.

Aranżując mieszkanie, uwzględnąć musimy szerokość ciągów komunikacyjnych, zapewniających nie tylko nasze przemieszczanie się, ale również równoczesne korzystanie z nich przez współdomowników. Minimalna szerokość pozwalająca na przejazd wózkiem (np. w korytarzu) wynosi 90 cm, a szerokość 120 cm pozwala na przejechanie wózkiem obok osoby chodzącej, jednak nie pozwala na wykonanie obrotu. Minimalną szerokością pozwalającą na przejazd obok siebie dwóch wózków jest 150 cm, jednak pełny komfort zapewnia 180 cm.

# Przyjazna i funkcjonalna kuchnia

## Położenie kuchni i jej układ

Postępy, które pojawiają się na drodze do jak największej samodzielności, oznaczają, że możemy podejmować się coraz to nowych zadań i intensywniej uczestniczyć w życiu domowym. Pierwsze próby przygotowania prostego posiłku lub wykonania zwykłych czynności w kuchni mogą okazać się dużym wyzwaniem, jeśli konstrukcja kuchni i rozmieszczenie urządzeń nie będą odpowiadały naszym nowym potrzebom związanym z pozycją siedzącą i ograniczeniami wynikającymi z poruszania się na wózku. Budowa i ustawienie mebli oraz umiejscowienie sprzętów kuchennych ma umożliwić nam poruszanie się po kuchni i sprawne oraz bezpieczne wykonywanie w niej wszystkich prac. Na wielkość i kształt kuchni najczęściej nie mamy wpływu. W komfortowej sytuacji są osoby, które stają się posiadaczami własnych mieszkań i przy podejmowaniu decyzji związanej z zakupem mogą zwrócić uwagę na wszelkie detale. Tak czy inaczej, najważniejsze jest byśmy pamiętali o zapewnieniu sobie minimalnej powierzchni manewrowej stanowiącej okrąg o średnicy 150 cm, a także dojazdu do wszystkich mebli i urządzeń.

Bardzo korzystnym rozwiązaniem dla osób poruszających się na wózku jest kuchnia otwarta, połączona z jadalnią lub pokojem. Oczywiście, nie zawsze nasze mieszkania pozwalają na takie rozplanowanie pomieszczeń i wykonanie zmian w tym kierunku, ale czasami jest to kwestia znalezienia dobrego rozwiązania i niewielkiego remontu. Taki układ kuchni zapewnia odpowiednią przestrzeń manewrową i dobrą komunikację pomiędzy innymi pomieszczeniami. Najlepiej jeśli kuchnia znajdować się będzie blisko drzwi wejściowych, ze względu na swoją uprzywilejowaną pozycję w naszych domach i fakt, że często jest miejscem, w którym chętnie spędzamy czas. Możliwość zaplanowania kuchni na tyle dużej, by umieścić w niej stół jadalny to dodatkowy atut, ponieważ będziemy mogli spożywać posiłki w miejscu ich przygotowania i odpadnie nam konieczność transportowania potraw do innej części mieszkania.

Pomieszczenia kuchenne mają zazwyczaj kształt kwadratu lub prostokąta, co daje szansę na zaplanowanie płaszczyzny blatów w kształcie litery L lub litery I. Zasada planowania płaszczyzny roboczej jest taka sama, jak w przypadku osób pełnosprawnych, uwzględnić jednak powinniśmy pewne dodatkowe okoliczności i udogodnienia. Przyjmuje się, że najbliżej wejścia znajduje się lodówka, następnie zlewozmywak, a dopiero dalej miejsce do gotowania. Ciąg mebli kuchennych i sprzętu AGD planujemy w taki sposób, by uniknąć nierówności, załamania i wystających elementów mogących utrudniać nam poruszanie się oraz wykonywanie różnych czynności.

Odpowiednia wysokość blatów zarówno dla osoby chodzącej, jak i poruszającej się na wózku wynosi 80-85 cm od poziomu posadzki, natomiast głębokość 55-60 cm. W indywidualnych przypadkach, aby zapewnić optymalne warunki wszystkim



domownikom, dla osoby niepełnosprawnej wykonać można znajdujący się nieco niżej wysuwany blat. Całkowita długość powierzchni roboczej zależy co prawda od ilości sprzętu, ale nie powinna przekraczać 300 cm, dzięki czemu mamy wszystko „pod ręką” i nie musimy zbyt intensywnie manewrować podczas przygotowania posiłku. Z tego też względu sprawdza się narożnikowe ułożenie blatów, a unikać należy rozwiązań polegających na stworzeniu dwóch oddzielnych ciągów w ustawieniu II. Pamiętajmy także o zapewnieniu sobie miejsca pod blatami, tak byśmy mogli swobodnie podjechać wózkami i nimi manewrować. Kompromisowym rozwiązaniem jest rezygnacja z jednej z dolnych szafek w celu stworzenia miejsca do podjechania wózkami albo umieszczenie szafek na specjalnie skonstruowanych wysokich nóżkach. Dla zapewnienia nam bezpieczeństwa dobrze jest, by krawędzie blatów były zaokrąglone.

### **Aranżacja kuchni i wybór odpowiedniego wyposażenia**

Planując własną kuchnię, uwzględnić musimy także zasięg ramion, co wiąże się z rozmieszczeniem wszystkich przyborów, naczyń, potraw i całego wyposażenia kuchni na wieszakach, półkach i w górnych szafkach. Zasięg kończyn górnych u osób poruszających się na wózkach obejmuje przedział 50-135 cm, próba wykonania ruchu wykraczającego poza te parametry może grozić utratą równowagi i upadkiem. Optymalna strefa to 70-100 cm i to właśnie w niej powinny znajdować się wszystkie najbardziej niezbędne nam przedmioty i urządzenia. Planując kuchnię, warto skorzystać z możliwości zaprojektowania i wykonania wszystkich mebli „na wymiar”, tak by indywidualnie dostosować je do parametrów przestrzennych własnego mieszkania. Możemy zaplanować wtedy praktyczne i wygodne rozwiązania, które sprawią, że spędzanie czasu poświęconego przyrządzaniu posiłków stanie się prawdziwą przyjemnością. Przykładami takich rozwiązań są:

- zamontowanie mechanizmu pozwalającego na swobodne opuszczanie górnych szafek;
- zaprojektowanie szafek typu cargo, w całości wysuwanych, zaopatrzonych w specjalne kosze i przedziałki umożliwiające pełne wykorzystanie przestrzeni oraz swobodne użytkowanie;
- zamocowanie szerokich, ergonomicznych uchwytów, zamontowanych w odpowiedniej odległości od lica szafek, zapewniających dobry uchwyt nawet osobom o znacznie obniżonej sprawności kończyn górnych;
- wykorzystanie narożników poprzez zamontowanie specjalnych, wysuwanych szuflad wyposażonych w półki i kosze;
- zamontowanie drzwiczek otwierających się do szerokości 110-180°, umożliwiających swobodne podjechanie wózkami i operowanie przy szafce oraz wyjmowanie i wkładanie przedmiotów;
- zamocowanie wszystkich szuflad na rolkach dających łatwość korzystania z nich bez użycie dużej siły fizycznej oraz zabezpieczających przed wypadnięciem.

Kolejną istotną sprawą przy planowaniu kuchni jest wybór funkcjonalnego i wygodnego w użytkowaniu sprzętu AGD. Według uznanych standardów przyjmuje się, że układ sprzętów powinien odpowiadać następującej kolejności czynności: składowanie – mycie – przygotowanie – gotowanie. Aby zachować taki układ, musimy mieć jednak wystarczająco dużo przestrzeni, czego najczęściej nie zapewniają nam nasze mieszkania. Najważniejsze jest zapewnienie sobie miejsca do manipulowania, co możemy osiągnąć dzięki zachowaniu wolnego pola o szerokości min. 40 cm, po obu stronach zlewozmywaka i płyty kuchennej. Dzięki temu będziemy mogli bez trudu przygotować sobie niezbędne pomoce kuchenne i mieć je pod ręką oraz przestawiać w trakcie przyrządzania posiłku. Sprzyjającą okolicznością, o której już wspominaliśmy, jest duża konkurencja wśród producentów niosąca ze sobą nowości i udogodnienia oraz przekładająca się na ogromny wybór sprzętu. Istnieje dzięki temu możliwość wybrania pewnych rozwiązań, które zwiększą znacznie naszą niezależność w kuchni. Wśród nich wyróżnić możemy następujące:

- indukcyjna płyta kuchenna z łatwym do obsługi sterownikiem elektronicznym umieszczonym w panelu sterującym piekarnika; zupełnie płaska, co ułatwia ustawianie garnków i ich swobodne przesuwanie;
- piekarnik z drzwiami otwieranymi na bok, co ułatwia obsługiwanie go i jest lepszym rozwiązaniem w porównaniu z piekarnikiem otwieranym z góry na dół, do którego mamy utrudniony dostęp;
- okapy z możliwością bezdotykowego obsługiwania przy pomocy pilota;
- lodówki z możliwością dowolnego skomponowania pozycji półek i miejsc przeznaczonych na różne produkty, a do tego z możliwością dopasowania do siebie oddzielnej chłodziarki i lodówki oraz ustawienia ich w optymalny dla nas sposób;
- zmywarki z systemem łatwych w obsłudze szuflad;
- baterie kuchenne jednouchwytowe z mieszaczem oraz wyciąganą rączką prysznicową ułatwiającą mycie.

W przypadku wyboru sprzętu AGD również powinniśmy pamiętać o zasięgu ramion w pozycji na wózku, czyli o zapewnieniu optymalnej przestrzeni manipulacyjnej. Lodówkę możemy zatem umieścić na małym cokole, aby ułatwić sobie korzystanie z niżej położonych półek. Podobne rozwiązanie możemy zastosować przy ustawieniu zmywarki.

## **Przyjazna i bezpieczna łazienka**

### **Wyjątkowa rola łazienki i niezbędna przestrzeń**

Tak naturalna dla wszystkich możliwość korzystania z łazienki jest dla nas w pierwszym etapie życia z niepełnosprawnością nieosiągalna. Trwający nieraz długo trening umiejętności samoobsługowych, pozwalających na rezygnację z zaopatrzenia

pomocniczego i wykonywanie czynności higienicznych i toaletowych w łazience, będzie miał sens tylko wtedy, jeśli nasza łazienka będzie dla nas dostępna i przystosowana do naszych możliwości. Najbardziej frustrująca sytuacja pojawia się wtedy, kiedy na przykład po obozie AR wracamy do domu wyposażeni w nowe umiejętności, potrafiąc przesiadać się i radzić sobie podczas korzystania z sedesu czy prysznicza, ale nie możemy zastosować nowych umiejętności w domu z powodu zbyt wąskich drzwi, braku siedziska prysznicowego i poręczy. Powinniśmy zaangażować się więc maksymalnie, by w pierwszej kolejności przystosować łazienkę.

W trakcie planowania aranżacji łazienki i rozmieszczenia znajdujących się w niej urządzeń przestrzegamy, podobnie jak wcześniej, wytycznych dotyczących przestrzeni niezbędnej do manewrowania wózkem inwalidzkim, którą stanowi okrąg o średnicy 150 cm. Za minimalne wymiary łazienki przyjmuje się pomieszczenie o obrysie zewnętrznym 240 x 200 cm, jednak często ograniczeni jesteśmy strukturą budynku – rozmieszczeniem okien, ścian nośnych, szybów wentylacyjnych etc. Musimy więc w optymalny sposób wykorzystać powierzchnię, jaką mamy do dyspozycji; na przykład jeśli łazienka i toaleta znajdują się w osobnych pomieszczeniach, możemy spróbować połączyć je w jedno o większej powierzchni.

Ze względu na kluczowe znaczenie łazienki dla naszej niezależności i dbałości o profilaktykę prozdrowotną warto zastanowić się nad pomysłem niewielkiego zmniejszenia powierzchni innych pomieszczeń na korzyść łazienki. O zaplanowaniu całej przestrzeni dostępnej w łazience decyduje rodzaj i wielkość stałych elementów, takich jak brodzik, wanna, umywalka, sedes. Ich odpowiedni wybór i rozmieszczenie wpływa na dostępność i funkcjonalność łazienki.

### **Miejsce do kąpieli – brodzik i jego niezbędne wyposażenie**

Minimalna powierzchnia brodzika to 90 x 90 cm, jednak optymalnym rozwiązaniem jest wykonanie zamiast brodzika specjalnie wyprofilowanego spadku wynoszącego 1-2° w posadzce i wyznaczenie przestrzeni prysznicza poprzez zamontowanie osłon z miękkiego materiału lub wykonanie przesuwanych lub otwieranych drzwi prysznicowych. Dla takiej konstrukcji zabezpieczyć musimy powierzchnię o wymiarach 120 x 120 cm. Ważne jest także umiejscowienie na odpowiedniej wysokości 80-100 cm baterii prysznicowej z wyprofilowanym, odpowiednio długim uchwytem. Pozostaje wtedy jedynie montaż krzeselka prysznicowego i poręczy. Krzeselko montujemy na wysokości 45-50 cm. Wcześniej musimy podjąć decyzję o jego rodzaju. Dostępne są krzeselka z oparciami, składane, montowane ruchomo na specjalnej poręczy zapewniającej możliwość przemieszczania. Nasz wybór zależy od ograniczeń wywołanych niepełnosprawnością i od budowy ciała. Krzeselko powinno zapewniać wygodną, stabilną pozycję i możliwość swobodnego wykonywania czynności związanych z toaletą. Dopiero po zamontowaniu krzeselka przymocowujemy poręczę.

Ze względu na specyficzne warunki panujące pod prysznicem (wilgoć i mokre, śliskie podłoże) oraz konieczność zapewnienia bezpieczeństwa stosujemy poręcz pionowo-poziome pozwalające na jednoczesne uchwycenie ich dłońmi i oparcie przedramienia. Poręcz taka powinna być zamocowana na wysokości 75-90 cm.

Dobrze zaprojektowany brodzik wydaje się najlepszym rozwiązaniem, jeśli chodzi o wyznaczenie miejsca do kąpeli. Część osób decyduje się jednak na wannę. Musimy wtedy pamiętać o jej wysokości, nie przekraczającej wysokości siedziska wózka oraz szerokości (70-80 cm), zapewniającej swobodę podczas wchodzenia, wychodzenia i w trakcie kąpeli.

### **Toaleta – parametry i wyposażenie**

Umieszczenie sedesu powinno zapewniać nam odpowiednią ilość miejsca potrzebną do sprawnego i bezpiecznego przesiadania się. Optymalną wysokością do zamontowania muszli ustępowej jest 45-50 cm i, podobnie jak w przypadku prysznica, niezbędne jest umieszczenie poręczy. Należy się zastanowić, czy chcemy mieć dwie poręcze po obu stronach, czy też jedną poręcz po przeciwnej stronie, do tej, po której się przesiadamy (jeżeli do sedesu podjeżdżamy od lewej strony, to poręcz umieszczamy tylko po prawej stronie). W przypadku dwóch poręczy jedna powinna być uchylna, ale w zasadzie pełny komfort zapewnia jedna poręcz, ponieważ drugie miejsce podparcia po przesadzeniu się zapewnia rama wózka. Dobrym rozwiązaniem jest umieszczenie przycisku spłuczki z boku. Powinniśmy pamiętać o sprawdzeniu deski sedesowej pod kątem bardzo dobrego zamocowania zapewniającego stabilność, a przez to bezpieczeństwo. W zasadzie ze względu na nasz sposób przesiadania się nie sprawdzają się deski mocowane za pomocą plastikowych elementów i warto zdać się na te przykręcane metalowymi śrubami.

### **Umywalka**

Dolna krawędź umywalki powinna znajdować się na wysokości min. 70 cm, tak by zapewnić swobodny podjazd wózkiem. Należy unikać stosowania umywalek osadzonych na cokołach i stópkach. Górna krawędź umywalki znajdować się powinna na wysokości 85-90 cm. Umywalka nie powinna być zbyt głęboka, by zapewnić swobodny dostęp do kranu. Dobrze, by była osadzona w blacie lub posiadała odpowiednio szerokie krawędzie boczne zapewniające miejsce do manipulacji i stabilnego podparcia się. Lustro znajdujące się nad umywalką może być zamontowane nieco wyżej niż wynosi pole widzenia (110-120 cm), pod warunkiem, że będzie obracane w osi poziomej. Montowanie poręczy z jednej lub po obydwu stronach umywalki jest indywidualną sprawą i jest z pewnością przydatne osobom mogącym się spionizować.

W łazience niezwykle ważne jest bezpieczne podłoże, które nawet w kontakcie z wodą powoduje obniżenie ryzyka poślizgnięcia się w trakcie przesiadania. Co prawda nic nie

jest w stanie zwolnić nas z zachowania ostrożności podczas przebywania w łazience i wykonywania czynności, zwłaszcza tych związanych z przemieszczaniem się, ale musimy zwrócić uwagę na materiał, z którego wykonana będzie posadzka. Mogą to być antypoślizgowe płytki czy terakota, ale doskonałym rozwiązaniem są również maty antypoślizgowe, które doskonale sprawdzają się na przykład pod prysznicem.

## **Pozostałe pomieszczenia w przyjaznym mieszkaniu**

Pozostałe pomieszczenia (pokój gościnny czy sypialnia) nie wymagają zazwyczaj specjalnej adaptacji. Powinniśmy jednak zwrócić uwagę na ustawienie mebli, ich wysokość oraz na to, czy są nam konieczne. Dobrze, jeżeli sypialnia znajduje się blisko łazienki, ale w przypadku osób aktywnych nie ma to większego znaczenia. Dużo istotniejsze jest zapewnienie sobie dobrego dostępu do łóżka, najlepiej z obydwu stron, ponieważ dużo prościej wtedy zaścielić łóżko. Nie jest to jednak wskazane dla osób, które swoją niezależność w zakresie ubierania się opierają na stabilnej pozycji, którą zapewnią siad w poprzek łóżka i oparcie się o ścianę. Wybieramy wtedy ustawienie łóżka bokiem przy ścianie i dostęp do niego z jednej strony. Łóżko powinno mieć wysokość odpowiadającą wysokości ramy wózka, natomiast szerokość i długość są sprawą indywidualną i zależą od wymiarów użytkownika. Dobrze wybrane łóżko zapewni samodzielność przy zmianie pozycji oraz przy przesiadaniu się, czyli posiada odpowiednią powierzchnię umożliwiającą nam stosowanie wyuczonych technik samoobsługowych.

## **Na co jeszcze warto zwrócić uwagę – kilka informacji**

### **Ogrzewanie**

Wziąwszy pod uwagę występujące u niektórych osób zaburzenia termoregulacji kwestią, którą warto przemyśleć aranżując swoje mieszkanie, jest z pewnością ogrzewanie. Ważne jeszcze z innego powodu: konieczności właściwego rozmieszczenia grzejników, które zajmują dodatkowe miejsce. W pomieszczeniach z tradycyjnym ogrzewaniem ściennym, ciepło rozkłada się nierównomiernie, cieplej jest u góry, zimniej na dole. Jeśli to tylko możliwe, grzejniki powinniśmy umieszczać pod oknami, tak by napływające chłodne powietrze było od razu nagrzewane. Nie decydujemy się na instalowanie grzejników w wąskich przejściach i korytarzach. Istnieje możliwość umieszczenia grzejników w specjalnie zaprojektowanym i wykonanym kanale w podłodze. W okresie grzewczym kanał pokryty jest ażurową zasłoną, natomiast w pozostałym czasie przykrywamy go panelami podłogowymi. Do wyboru mamy również alternatywne formy ogrzewania, takie jak przenośne grzejniki elektryczne, które generują jednak spore koszty, czy ogrzewanie podłogowe pozwalające na bardziej równomierne, w porównaniu z tradycyjnym, rozprowadzenie ciepła.

## Wentylacja

Myśląc o własnym mieszkaniu, nie możemy pomijać także sprawy właściwej wentylacji i napływu świeżego powietrza, które dają komfort przebywania w domu. Zadaniem wentylacji jest nie tylko zapewnienie dopływu świeżego powietrza, ale również odprowadzenie wilgoci oraz obniżenie stężenia zanieczyszczeń w powietrzu. Brak wentylacji lub źle działający system może powodować dolegliwości, takie jak osłabienie, podrażnienie śluzówek nosa i gardła, suchość warg, podrażnienie oczu i suchość skóry.

## Wybór odpowiedniej podłogi

Na koniec musimy wspomnieć jeszcze o podłogach, które są ważnym i jednym z najtrwalszych elementów wyposażenia mieszkania. Mówiliśmy już o wyborze odpowiedniej posadzki do łazienki i w zasadzie przy podejmowaniu decyzji o rodzaju podłogi w pozostałych pomieszczeniach kierujemy się podobnymi kryteriami. Pewne różnice dotyczyć mogą jedynie konkretnego przeznaczenia pomieszczeń. Na przykład w przedpokoju warto użyć do podłóg materiału o wyższym stopniu ścieralności. Trwałość oraz odporność na ścieranie i zabrudzenia zapewniają w najwyższym stopniu kamień, gres i płytki klinkierowe. Doskonałe możliwości aranżacji wnętrza zapewniają podłogi z płytek ceramicznych, ale przy ich wyborze musimy zwrócić uwagę na ścieralność (istnieje pięć klas ścieralności od 1 do 5), wodochłonność, odporność na zaplamienie i kalibrację wymiaru, czyli dopuszczalne odstępstwo od nominalnego wymiaru płytki. Wyjątkową popularnością cieszą się podłogi drewniane, zapewniające poczucie ciepła i przytulności. Nie nadają się one jednak do zastosowania we wszystkich pomieszczeniach w naszych mieszkaniach. Co prawda są produkowane podłogi drewniane o wysokiej klasie ścieralności, ale i tak są bardziej narażone na uszkodzenia i podatne na wilgoć niż podłogi z naturalnego kamienia oraz podłogi ceramiczne. Najlepszym miejscem dla podłóg drewnianych jest więc sypialnia i pokój dzienny, a zdecydowanie należy unikać ich w łazienkach.

## Co zrobić, gdy nie można przystosować mieszkania?

Co zrobić, gdy stajemy przed wyzwaniem tak wielkimi, że nie umiemy im podołać, nawet przy wsparciu rodziny i innych bliskich nam osób? Przykładem takich sytuacji może być mieszkanie na wyższej kondygnacji, którego z przyczyn architektonicznych (zbyt słaba konstrukcja budynku, zażytkowana tkanka architektoniczna lub brak miejsca na jakąkolwiek konstrukcję) nie możemy wyposażyć w windę. Pozostaje nam wtedy zamiana mieszkania. Jest to oczywiście ostateczny krok, a w dodatku niełatwy do zrealizowania.

W pierwszej kolejności powinniśmy wziąć pod uwagę zasoby mieszkaniowe, jakimi dysponuje nasza rodzina. Może to oznaczać przeprowadzkę w inne miejsce, do innej miejscowości, zamianę mieszkania w ulubionym mieście na bardziej odpowiedni

domek na wsi. W podejmowaniu takich niełatwych decyzji, popartych przychylnością rodziny, musimy kierować się potrzebą zapewnienia sobie odpowiednich warunków do życia: przestrzeni mieszkalnej oraz dostępu do opieki medycznej i instytucji. Inny scenariusz związany jest z sytuacją, w której nie możemy liczyć na zasoby rodziny z powodu braku stosownego mieszkania lub z innych przyczyn. Kroki, jakie należy wtedy podjąć, zależą od tego, kto jest właścicielem lokum, w którym aktualnie zamieszkujemy. Jeśli mieszkanie należy do spółdzielni lub jest częścią zasobów komunalnych, należy się zwrócić z odpowiednią prośbą do właściciela. Zarząd spółdzielni mieszkaniowej lub odpowiedni wydział do spraw mieszkaniowych mogą podjąć wtedy decyzję o zamianie i udostępnieniu nam innego, odpowiadającego naszym potrzebom mieszkania.

Nie są to jednak sprawy łatwe i wymagają ogromnej determinacji z naszej strony, a także przychylności urzędników. Pamiętajmy o przedłożeniu stosownej dokumentacji potwierdzającej stan zdrowia i ograniczenia wynikające z niepełnosprawności oraz o bardzo dobrym i obszernym uzasadnieniu składanego wniosku. W samym piśmie dobrze jest ująć precyzyjne informacje opisujące sposób funkcjonowania i nasze potrzeby oraz wskazać, że nie chcemy uczynić z mieszkania „bezpiecznej twierdzy”, ale wręcz przeciwnie, że ma ono ułatwić proces przezwyciężania niepełnosprawności i pomóc nam w powrocie do w pełni aktywnego życia.

Zupełnie innego rozwiązania wymaga sytuacja, gdy mieszkanie, które chcemy zamienić na pozbawione barier lub które da się zaadaptować, używając niewielkich nakładów, jest naszą własnością. Wtedy trud znalezienia odpowiedniego lokum zobowiązani jesteśmy podjąć sami, a dodatkowo musimy przekonać osobę będącą właścicielem stosownego dla nas mieszkania, że nie straci na zamianie, a może nawet zyska; słowem powinniśmy złożyć korzystną ofertę. Oznacza to czasami, że w zamian za nasze niedostępne mieszkanie z barierami otrzymujemy, co prawda wygodne i przestrzenne, ale o zdecydowanie mniejszym komforcie oraz w gorszej lokalizacji. Nie jest to z całą pewnością łatwa decyzja, ale przede wszystkim powinniśmy brać pod uwagę poziom własnej samodzielności i jakość naszego funkcjonowania.