

Zdrowy, radzący sobie o własnych siłach człowiek może aranżować mieszkanie jak tylko chce. Schodki, uskoki, antresole. Tego komfortu już nie ma ktoś nie w pełni sprawny. Mieszkanie dla niepełnosprawnego musi być zaplanowane w taki sposób, by ułatwić mu codzienne funkcjonowanie. Kilka schodków, dla osoby poruszającej się na wózku to przeszkoda nie do pokonania.

Wchodząc do mieszkania osoby niepełnosprawnej, na pierwszy rzut oka możemy nie zauważyć specjalnej różnicy: ot – więcej przestrzeni. Dopiero po chwili oko zaczyna wyłapywać szczegóły: niżej umiejscowione gniazdko i włączniki światła w domu osoby poruszającej się na wózku, czy antypoślizgowa

Gorzej jest w już istniejącym domu, a najtrudniej w mieszkaniu. Deweloperzy rzadko przystosowują budynki i mieszkania do potrzeb osób niepełnosprawnych, ponieważ wiąże się to z większymi kosztami. Pozostaje remont własnym sumptem i wybór takiego lokalu, który najłatwiej da się przystosować.

Mieszkanie dla

nawierzchnia i kontrastowe kolory podłogi w mieszkaniu osoby niedowidzącej. Odpowiednio zagospodarowane lokum i jego otoczenie to podstawa samodzielnej egzystencji, jeśli więc urządzamy je dla bliskiej osoby, warto bardzo uważnie przemyśleć szczegóły. Jak się do tego zabrać? Zaczniemy od uruchomienia wyobraźni. Usiądźmy na szerszym krześle albo fotelu i wyobraźmy sobie, że w tej pozycji musimy funkcjonować: przemieścić się z kuchni do salonu, sięgnąć po ubranie do szafki, przygotować posiłek. Albo spróbujmy pospacerować po mieszkaniu z opaską na oczach. Od razu łatwiej zrozumieć, jaką przeszkodą może być próg albo szafka utrudniająca dostęp do okna. Ryzykowne też jest schylanie się na wózku-krześle, bo można z niego spaść. Podobnie, jeśli staramy się sięgnąć zbyt wysoko w górę. Budując dom od podstaw, łatwiej dostosować projekt do wymagań osoby niepełnosprawnej.

Bez problemu wejść do domu

Zaczniemy od wejścia. Załóżmy, że nasz niepełnosprawny porusza się samochodem. Minimalne wymiary parkingu/miejsca parkingowego, gwarantujące wygodne poruszanie się dla osoby z wózkiem wynoszą:

**przy parkowaniu prostopadłe
do chodnika: 5 m x 3,6 m,
przy parkowaniu równoległym
do chodnika 3,6 m x 6 m**

Miejsce parkingowe ma być przede wszystkim wygodne i dostosowane do stopnia niepełnosprawności. Wystrzegajmy się też krawężników. Wysokość uskoku przy przejściu z parkingu na chodnik nie powinna być wyższa niż 2 cm. Jeśli w domu mieszkać ma osoba niedowidząca, uskok powinien być wyraźnie zaznaczony kontrastowym kolorem: np. parking ułożony jest z czerwonej płytki, a chodnik z szarej. Następnym krokiem jest podejście do budynku.

Dla niepełnosprawnych mogących się poruszać po schodach montujemy poręcze o profilu okrągłym na całej długości schodów. Same schody nie mogą być strome. Jeśli mamy spełnić potrzeby osoby poruszającej się na wózku, przy domu najlepiej wybudować podjazd. Kąt nachylenia pochylni nie powinien przekraczać 8 stopni, a w przypadku podjazdu dłuższe Go niż 9 m – 5–6 stopni. Jeśli mamy mało miejsca, to przy dłuższych zjazdach konieczne jest załamanie z tzw. spocznikiem (podestem między pochylniami, coś jakby półpiętro

na klatce schodowej). Szerokość ciągu komunikacyjnego powinna mieć min. 120 cm, a w miejscach spoczników, gdzie manewrujemy wózkiem – min. 150 x 120 cm. Również podjazd wyposażamy w poręcze o profilu okrągłym na całej długości. Przy zjazdach montujemy dwie poręcze: dla wózków na wysokości 75 cm i drugą na wysokości 90 cm. Przy absolutnym braku miejsca, musimy zamontować specjalną windę rozkładaną przed i składaną po użyciu. Pokonaliśmy oto odcinek z parkingu do drzwi wejściowych. Sięgamy do klamki,

niepełnosprawnych



która powinna znajdować się w zasięgu ręki i próbujemy się dostać do wnętrza. Dla wygody niepełnosprawnego, drzwi powinny się otwierać do środka, ale ze względu na wymogi przepisów przeciwpożarowych otwierają się na zewnątrz. Dlatego dobrze jest wyposażyć je w specjalne uchwyty ułatwiające ich otwieranie i zamykanie. Najlepiej i najłatwiej nam się dostać do mieszkania na parterze, ale jeśli budynek został wyposażony w odpowiedniej wielkości windę: rozsuwane drzwi szerokości w świetle min 90 cm i rozmiarach co najmniej 120 cm x 150 cm, poradzimy sobie i na wyższych piętrach. Światło drzwi wejściowych do mieszkania wynosi co najmniej 90 cm.

Nareszcie w domu

Idąc dalej, zapamiętajmy kilka podstawowych wielkości, którymi będziemy się często posługiwać:

50 cm – średnica obracającego się wózka,

175 cm – szerokość wózka,

**130 cm – zasięg ramion osoby
siedzącej na wózku,**

120 cm – szerokość wygodnego przejścia.

Przyjrzyjmy się więc przedpokojowi. Do wykończenia podłogi zastosujemy materiały antypoślizgowe, ryflowane, z frezem. Dywany i chodniki? Owszem, ale jedynie pod warunkiem, że długość włosa nie przekracza 15 mm. Niwelujemy też wszelkie progi i uskoki. Optymalna szerokość wolnego przejścia to 120 cm, a przez taki przedpokój, w którym nie mamy co najmniej 90 cm, osoba na wózku nawet nie ma szans się przecisnąć. Miejsca przed samymi drzwiami, również do pokoi, powinny być szersze i wynosić 150 cm, jeśli drzwi otwierają się na zewnątrz. Wygodne wysokości klamek i włączników to od 80 do 100 cm od podłoża. Również wizjer w drzwiach zamontujemy dużo niżej – na wysokości 110–130 cm. Wszystkie te wysokości uwarunkowane są zasięgiem ramion, długością tułowia, wysokością siedziska mieszkańca – na pewno łatwiej jest je dostosować, gdy projektujemy dom pod konkretną osobę. Zadbajmy o to, by na drodze nie pojawiły się niespodziewane przeszkody, jak wystające





szafki, czy kaloryfery. Wszelkie sprzęty muszą też być dla niepełnosprawnego użyteczne. W przedpokoju stoi szafka? Jej cokół powinien się zaczynać na wysokości 40 cm, tak, by swobodnie można było do niej podejść wózkami i pod nią zmieścić podest na stopy wózka. Ta sama zasada dotyczy pozostałych mebli. Drzwi szafek powinny się otwierać na szerokość 110-180 stopni, czyli znacznie szerzej, niż w przeciętnym meblu. Dobrym rozwiązaniem będą również wszelkiego rodzaju drzwi rozsuwane, roletowe. Ta sama zasada dotyczy drzwi wewnętrznych w mieszkaniu. Tutaj też lepiej będzie zastosować drzwi roletowe, żaluzjowe, składane, przesuwne, chowane we wnękach. Ich otwarcie i zamknięcie będzie na pewno łatwiejsze, niż zwykłych. Pamiętajmy też o tym, że ich światło powinno mieć co najmniej 90 cm szerokości, a jeszcze lepiej ok. 100–110 cm. Szafek i innych mebli, ani jakichkolwiek sprzętów zakłócających swobodny dostęp

nie należy stawiać przy oknach. Również grzejniki nie powinny wystawać poza szerokość parapetu. Zaś okienne klamki muszą się znaleźć w zasięgu ramion, czyli ok. 130 cm. Podobnie mierzymy wysokość, na jakiej zamontujemy wieszaki na ubrania. Za to wysokość szafek i blatów dolnych jest standardowa: ok. 80–85 cm. Meblując pokoje, zadbajmy o przestrzeń i usunięcie wszelkich przedmiotów, na które osoba na wózku mogłaby najechać, niedowidząca zaś, czy mająca problemy z koordynacją ruchową – potknąć. Pamiętajmy więc o szerokich przejściach i miejscach do zawracania.

Ułatwieniem dla niepełnosprawnych są rozwiązania domu inteligentnego, w którym wieloma sprzętami i elementami wyposażenia można sterować choćby elektronicznie, za pomocą pilota, czy aplikacji komputerowej: otwieraniem okien, rozsuwaniem żaluzji, światłem, ogrzewaniem itp.