

I QUADERNI DEL CENTRO CORNAGLIA

La stagione dei Grandi Adulti

Silvia Bracco - Eugenia Monzeglio

UNA CASA SICURA E CONFORTEVOLE PER TUTTI



QUADERNO N. 1

*“È bello notare come perfino alla mia tarda età
mi vengano idee per l’attuazione
delle quali avrei bisogno di un’altra intera esistenza”*

(W. GOETHE)

© Centro Francesco Cornaglia
1^a edizione - Dicembre 2002

NON IN VENDITA

I QUADERNI DEL CENTRO CORNAGLIA

La stagione dei Grandi Adulti

Silvia Bracco - Eugenia Monzeglio

UNA CASA SICURA E CONFORTEVOLE PER TUTTI

QUADERNO N. 1

Con il patrocinio del Politecnico di Torino



RINGRAZIAMENTI

Il Centro Ricerche e Relazioni Cornaglia ringrazia per il sostegno e la collaborazione ricevuta:

- **V.S.S.P.** Centro Servizi per il Volontariato
Via Toselli, 1 - Torino
- La Fondazione CRT di Torino
- La Fondazione Cassa di Risparmio di Cuneo
- Assessorato alle Politiche Sociali e alla Sicurezza
- Banca Regionale Europea SpA
- La Fondation National de Gérontologie di Parigi
- La International Society of Gerontechnology
- Il Politecnico di Torino
- L'ASL 18 Alba-Bra
- Il Consorzio Socio-Assistenziale Alba Langhe e Roero
- La Croce Verde di Torino
- La Consulta per le persone in Difficoltà di Torino
- La Dietisan Srl di Torino
- La Comunecazione snc di Bra

PRESENTAZIONE

Abito al terzo piano in una casa collinare e ogni volta che esco di casa debbo usare un ascensore stretto e scomodo, in cui entra a malapena la mia carrozzina. Non sono autonomo e ho dovuto organizzare le mie attività in modo da mantenere gli impegni presi. Non si tratta di ostacolo grave ma in ogni caso l'ascensore non è adatto a servire i disabili. Quando fu installato, circa trenta anni or sono, sarebbero bastate poche modifiche per nulla costose, ad esempio una cabina di poco più ampia, un paio di centimetri, per renderlo agibile, ma all'epoca neppure il sottoscritto, ancora in buone condizioni, pensava al futuro.

Potrei citare altri esempi ma finirei per dimenticare il prossimo occupandomi solo di me stesso. Per farla breve occorre pianificare la casa sin dall'inizio in modo da renderla accessibile a tutti evitando costose ristrutturazioni a posteriori, di solito non ottimali.

La nostra società ha fatto molti passi avanti sul problema dei disabili: ci sono posteggi riservati, elevatori per carrozzine che rendono accessibili luoghi pubblici ed altri provvedimenti. Siamo ancora agli inizi e molto rimane da fare, sarebbe un errore fermarsi.

In molti casi bastano pochi accorgimenti presi sin dall'inizio per evitare sofferenze inutili, interventi costosi e odiose polemiche. Conta anche molto insegnare ai giovani il rispetto per i disabili e il saper aiutare senza ledere la dignità altrui. Auguro ogni successo a questo libro ed agli altri della collana "*La stagione dei grandi adulti*" che, mi sembra, vadano nella giusta direzione.

Tullio Regge

INTRODUZIONE

La casa rappresenta, nel nostro inconscio, lo spazio più intimo, il rifugio, il nido sicuro in cui soddisfare le nostre aspirazioni e necessità.

La casa è un universo tutto privato in cui si nasce, si cresce, si diventa adulti. Proprio per questo la casa è uno spazio destinato a “trasformarsi”, parallelamente alla trasformazione della famiglia che la abita, alla crescita ed al cambiamento dei membri di questa famiglia.

Questa trasformazione è di fondamentale importanza perché solo se la casa si evolve e “cresce” insieme ai suoi abitanti riesce a conservare il suo significato essenziale e primario di luogo di soddisfacimento di necessità ed aspirazioni.

In questo senso un aspetto essenziale dello spazio diventa quello della “flessibilità”. Ma, nella casa, la flessibilità deve relazionarsi con la “lunga durata”: la casa è, infatti, un bene che dura nel tempo e che nel tempo deve riuscire a modificarsi ed a adattarsi alle trasformazioni sociali, all’evoluzione tecnologica ed impiantistica, ai cambiamenti fisici e psicologici dei suoi abitanti, alle nuove modalità d’uso. Flessibilità significa, quindi, possibilità di modificare lo spazio ed i suoi componenti per renderli sempre più adeguati a soddisfare le esigenze di chi occupa quegli spazi.

RINNOVARE L’ALLOGGIO

È dimostrato che una casa adatta e gradevole influisce enormemente sulla qualità della vita di ogni gruppo di età.

Per l'anziano, ancor più che per il resto della popolazione, la casa rappresenta un elemento di fondamentale importanza, perché è in casa che egli trascorre la maggior parte del suo tempo.

L'individuazione di una soluzione abitativa idonea è, tuttavia, assai complessa perché gli anziani, così come tutte le altre fasce di popolazione, rappresentano un gruppo, al suo interno, molto disomogeneo.

Le caratteristiche di ogni persona, infatti, differiscono non solo dal punto di vista fisico, della possibilità di muoversi con maggiori o minori difficoltà, di agire, ma anche dal punto di vista psicologico, delle abitudini familiari, delle modalità di svolgimento della stessa attività, delle abitudini relazionali.

Due elementi risultano particolarmente significativi in relazione all'opportunità di intervenire sulla casa:

- oltre l'80% delle persone sopra i 65 anni hanno una casa in proprietà, ed è proprio in questo momento della vita che risulta necessario rinnovare l'alloggio, per renderlo adeguato ai mutati modi di vita e sicuro in rapporto alle rinnovate esigenze;
- molti alloggi che un tempo riuscivano a soddisfare tutte le esigenze del vivere quotidiano diventano, con l'avanzare degli anni, poco sicuri e vivibili. L'ISTAT ha verificato che gli incidenti tra le mura domestiche sono circa tre milioni all'anno e le vittime sono, per la maggioranza, anziani, donne e bambini. In particolare è stato rilevato che gli incidenti domestici e, in particolar modo, le cadute si verificano con maggiore frequenza nelle abitazioni in cui sono presenti barriere architettoniche.

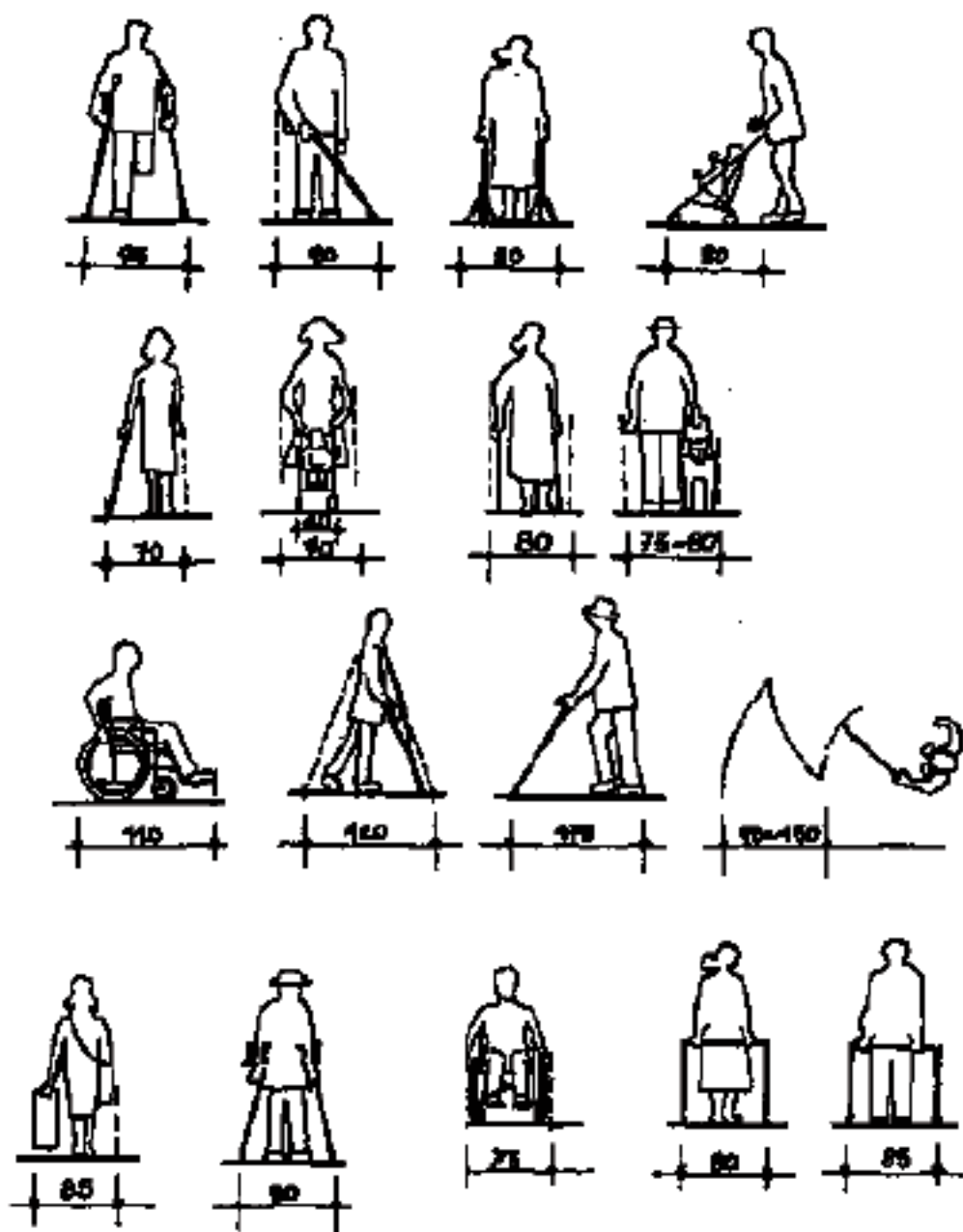
Il progetto dello spazio residenziale è un progetto che, proprio per queste ragioni, deve essere studiato “ad personam”, mirato alle specifiche esigenze del soggetto che dovrà abitare in quello spazio, fruirlo, viverlo nel senso più ampio del termine.

Pertanto la progettazione dello spazio residenziale potrà essere “totalmente accessibile” solo se si è consapevoli delle proprie difficoltà, delle proprie abilità e se si terranno presenti le consuetudini abitative e le abitudini familiari.

Il punto di partenza della progettazione deve quindi essere la conoscenza approfondita delle **ESIGENZE** di chi abita una casa e in relazione a queste, lo spazio, i materiali, le attrezzature devono possedere precisi requisiti affinché sia possibile svolgere autonomamente tutte le funzioni connesse alla vita quotidiana: sia che ci si muova su sedia a ruote o con l’ausilio di bastoni o stampelle; sia che se si abbiano problemi articolari e conseguentemente di presa (basti pensare all’aprire e chiudere i rubinetti o all’accendere i fornelli); sia ancora se si hanno problemi di equilibrio o semplicemente di affaticamento o ridotte capacità visive o uditive o di riflessi.

Un ulteriore elemento da considerare sono le caratteristiche antropometriche: statura, peso, capacità di movimento (alzarsi, piegarsi, alzare ed abbassare le braccia), anche in relazione all’uso di ausili (bastoni, stampelle, carrozzina, ecc.).

Ad esempio, nel caso in cui ci si serva di ausili, oltre alle attività di tipo tradizionale, sarà necessario considerarne anche altre, che sono in relazione all’ausilio utilizzato, quali ad esempio, trasferirsi dalla e alla carrozzina, posare e prendere ausili, quali bastoni e grucce,.... Così, ad esem-



Ingombri del corpo umano con l'impiego di ausili

pio, una soluzione adatta per un soggetto che, seppur con difficoltà, è in grado di spostarsi senza il supporto di ausili, difficilmente riuscirà a soddisfare le esigenze di una persona che utilizza costantemente la sedia a ruote.

Tutti questi fattori creano esigenze completamente diverse nell'organizzazione dello spazio, nella scelta e nella disposizione di attrezzature, arredi e complementi d'arredo.

Ne consegue che, mentre alcuni accorgimenti ed indicazioni possono ritenersi validi per tutti gli utenti, altri sono specificatamente connessi con una precisa limitazione funzionale (ipovedenti, ipoudenti, mobilità ridotta, difficoltà di coordinamento, ridotta possibilità di utilizzo di mani e braccia, ..)

L'individuazione delle caratteristiche degli ambienti dell'alloggio, le indicazioni ed i suggerimenti per il dimensionamento e l'organizzazione dello spazio devono, quindi, scaturire da un'analisi critica che va oltre quelle che sono le indicazioni normative.

Molto spesso, inoltre, ciò che rende lo spazio vivibile, sono semplici accorgimenti progettuali che si traducono in un attento dimensionamento degli spazi, in una corretta scelta dei materiali da utilizzarsi, e dei componenti di arredo. Sono i piccoli accorgimenti progettuali che possono garantire la massima sicurezza ed, al contempo, facilitare lo svolgimento delle attività domestiche.

STRUTTURA DEL MANUALE

In questo breve manuale vengono presi in considerazione i principali ambienti dell'alloggio (cucina, bagno, soggiorno, camera) ed alcuni elementi costruttivi (serramenti e pavi-

menti) ed impiantistici particolarmente significativi in relazione ai concetti di comodità, di facilità d'uso e di sicurezza.

Per ogni ambiente vengono forniti dei suggerimenti di vario tipo. Nella prima parte sulla *dimensione* (larghezza e profondità dell'ambiente) e sull'*organizzazione dello spazio* (posizionamento di arredi, attrezzature e complementi d'arredo), in relazione alle differenti esigenze d'uso che si possono riscontrare, correlate ad esempio alla necessità di utilizzare ausili per il movimento, a difficoltà nell'uso delle mani, a problemi di vista.

Tutti i suggerimenti sono sempre finalizzati a migliorare la sicurezza e la facilità d'uso e, quindi, a favorire un utilizzo autonomo dello spazio e delle relative attrezzature.

Nella seconda parte di ogni capitolo, quindi, per ogni singolo ambiente, vengono analizzate *le attrezzature, gli arredi ed i complementi d'arredo, gli accessori* più significativi in esso presenti.

Per le singole attrezzature vengono analizzate le *tipologie tradizionali*, evidenziando per ciascuna i vantaggi e gli svantaggi; vengono altresì presentate delle *soluzioni innovative* che, in ogni caso, sono già presenti sul mercato e, quindi, acquistabili.

Per ogni attrezzatura viene suggerito il posizionamento che essa dovrebbe avere all'interno dell'ambiente affinché il suo utilizzo risulti più confortevole e sicuro.

La finalità di questo piccolo manuale è proprio quella di individuare le indicazioni ed i suggerimenti per migliorare il dimensionamento e l'organizzazione dello spazio, per scegliere e posizionare adeguatamente arredi ed attrezzature: suggerimenti che ognuno potrà, poi, fare propri in base alle personali necessità.

Si conclude, infine, individuando alcune semplici regole comportamentali che possono aiutare a vivere in modo sicuro ed autonomo nella propria casa; molte volte si tratta di piccoli accorgimenti che si possono adottare, anche senza affrontare costi elevati, effettuando piccole modifiche a quanto già si possiede, per renderlo più comodo e funzionale.

In altri casi, invece, si tratta di interventi più consistenti di *riprogettazione e ristrutturazione* dell'alloggio (o di un ambiente dell'alloggio), interventi che consentono di apportare miglioramenti significativi alla situazione abitativa corrente.

La consultazione di questo piccolo manuale è facilitata anche dalla differenza cromatica che contraddistingue i diversi ambienti dell'alloggio:

	cucina	↔ pagine gialle
	bagno	↔ pagine azzurre
	soggiorno	↔ pagine verdi
	camera	↔ pagine rosse
	serramenti, pavimenti	↔ pagine marroni
	impianti	↔ pagine lilla
	casa intelligente	↔ pagine blu

IN CUCINA

La cucina rappresenta un ambiente particolare sotto molteplici punti di vista.

Uno studio condotto in Gran Bretagna negli anni '80 ha evidenziato che il 40% degli incidenti domestici avviene in cucina.

Proprio perchè il pasto è un momento fondamentale della giornata, soprattutto per coloro che passano la maggior parte del tempo nell'ambiente domestico, lo spazio cucina deve essere progettato con la massima attenzione.

La dimensione della cucina, l'organizzazione dello spazio, la disposizione delle attrezzature al suo interno, la tipologia stessa delle attrezzature (elettrodomestici, arredi) e degli impianti acquistano, in questo senso, un ruolo fondamentale in quanto consentono di svolgere in modo agevole, sicuro e senza affaticarsi, tutte le attività connesse con l'ambiente cucina.

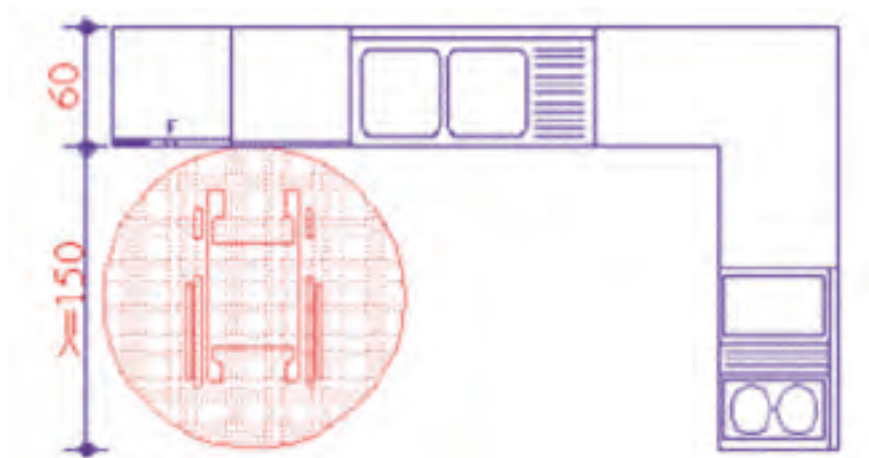
DIMENSIONE ED ORGANIZZAZIONE DELLA CUCINA

Per dimensionare in modo corretto lo spazio cucina è necessario considerare le proprie esigenze, le proprie abitudini ed, in particolare, la necessità di utilizzare ausili per il movimento. Ogni tipo di ausilio, infatti, rende necessario un dimensionamento differente dello spazio, per consentire non solo di muoversi all'interno della cucina ma anche di utilizzare in modo autonomo, sicuro ed agevole tutte le attrezzature.

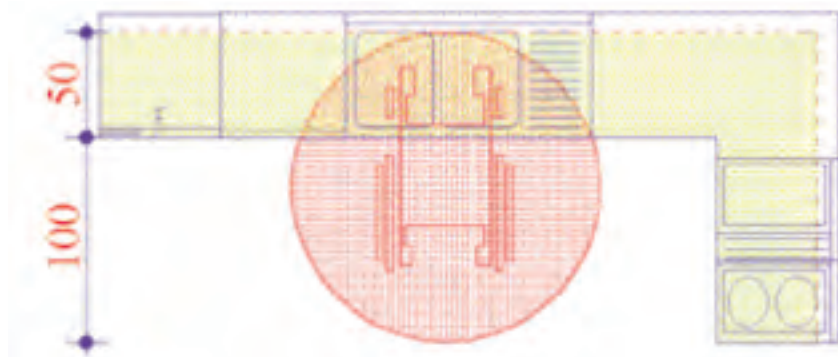
PROFONDITÀ DELL'AMBIENTE

Se, ad esempio, si usa la carrozzina o se si desidera lavorare in posizione seduta, lo spazio dovrà essere dimensionato in modo adatto e precisamente:

- la profondità dell'ambiente deve essere > 150 cm oltre la profondità delle attrezzature e quindi $>$ di 210 cm;



- se si deve rinnovare l'arredo, però, si può optare per acquistare nuove tipologie di mobili e di attrezzature che presentano la parte inferiore libera, consentendo l'accesso al di sotto del piano di lavoro: in questo caso è sufficiente una profondità di circa 100 cm oltre la profondità delle attrezzature e, quindi, una profondità complessiva di 160 cm.

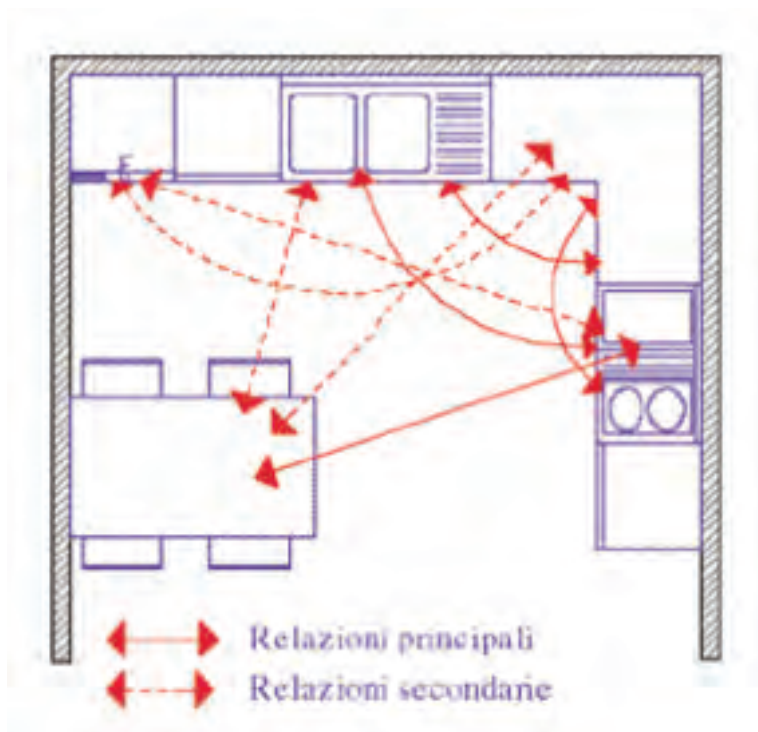


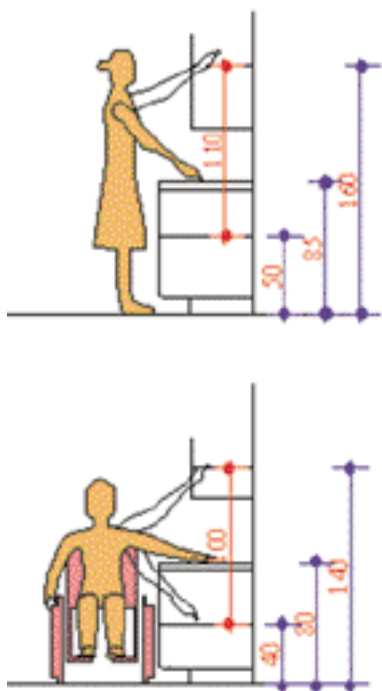
DISPOSIZIONE DELLE ATTREZZATURE

L'attività del cucinare richiede elevate possibilità di movimento, di manipolazione degli oggetti, di utilizzo delle differenti attrezzature presenti e necessarie per il lavaggio, la preparazione, la cottura degli alimenti, attrezzature, oggi, in costante aumento.

Per ridurre al massimo la necessità di spostamento, qualora si debba rinnovare la cucina, è opportuno concentrare il più possibile le attrezzature privilegiando la vicinanza tra quelle che hanno relazioni tra loro più frequenti e precisamente:

- lavello - piano di lavoro
- lavello - piano cottura
- piano di lavoro - rifiuti
- piano cottura - tavolo da pranzo





Per poter accedere facilmente a tutti i ripiani orizzontali e verticali l'altezza di questi dovrebbe essere compresa tra 60 cm e 140 cm. Esistono anche arredi che consentono di regolare sia l'altezza del piano di lavoro che dei pensili a seconda delle singole necessità.

Ulteriori fattori da considerare al fine di lavorare in sicurezza sono i seguenti:

- controllare che i piani di lavoro e le apparecchiature siano ancorate in modo stabile e sicuro alla parete;
- non disporre finestre sopra i piani di lavoro in quanto la pulizia di questi risulterebbe eccessivamente difficoltosa;
- se si hanno problemi di equilibrio o di affaticamento nella deambulazione può essere di notevole aiuto disporre un mancorrente continuo lungo tutto lo sviluppo delle attrezzature e dei piani di lavoro: il mancorrente diventa un sostegno per spostarsi in sicurezza da un punto all'altro e, se si utilizza la carrozzina, consente di muoversi più agevolmente;



Un mancorrente continuo facilita lo spostamento da un punto all'altro della cucina ed, inoltre:

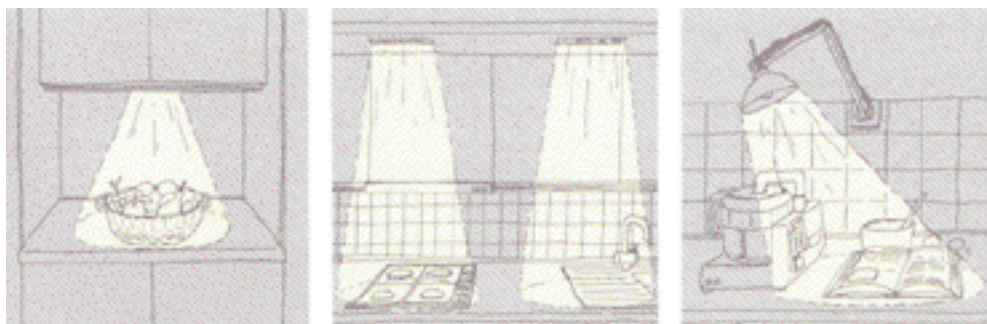
- se non si dispone di arredi con spigoli arrotondati, il mancorrente assume anche la funzione di paracolpi;
- per quanto concerne i piani di lavoro, la loro profondità deve essere adeguata all'altezza dell'utente in modo tale da evitare il ricorso a sedie e sgabelli per raggiungere oggetti sul piano stesso: una profondità adeguata non dovrebbe superare i 55-60 cm.

ILLUMINAZIONE

Una buona illuminazione consente di lavorare in maggiore sicurezza. I principali elementi da valutare per ottenere una buona illuminazione sono:

- scegliere finiture, telai delle finestre e tende di colore chiaro che lasciano filtrare la luce e consentono di sfruttare al meglio l'illuminazione naturale;

- oscurare le finestre se producono fenomeni di abbagliamento;
- differenziare il colore delle varie apparecchiature ne semplifica il riconoscimento ed, allo stesso tempo, il colore diventa messaggio: ad esempio si può privilegiare il rosso per il forno, che indica pericolo, il blu per il frigorifero che indica il freddo e così via;
- inserire, per ogni zona di lavoro, un'illuminazione adeguata e funzionale allo scopo, abbinando illuminazione diretta dei piani di lavoro e delle attrezzature (faretti incassati sotto pensile, mensole con faretti incassati sopra pensili, lampada da lavoro regolabile) ed illuminazione diffusa per il locale (appliques, plafoniere, lampade a sospensione).¹



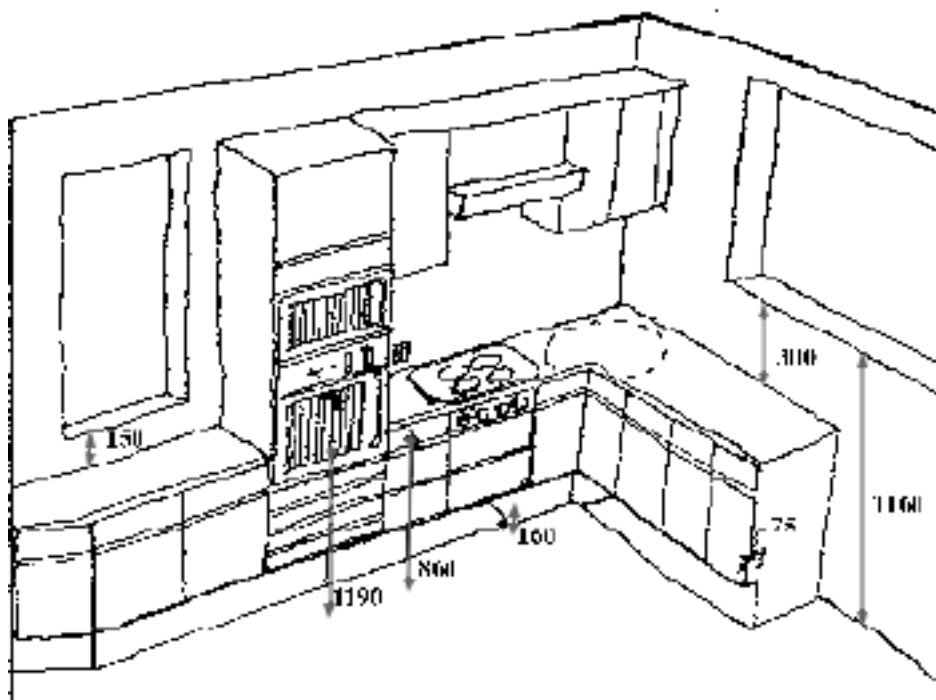
¹ Illuminazione del piano di lavoro – da Valcucine – *Progettare l'ambiente in cucina*.

ATTREZZATURE E COMPONENTI D'ARREDO

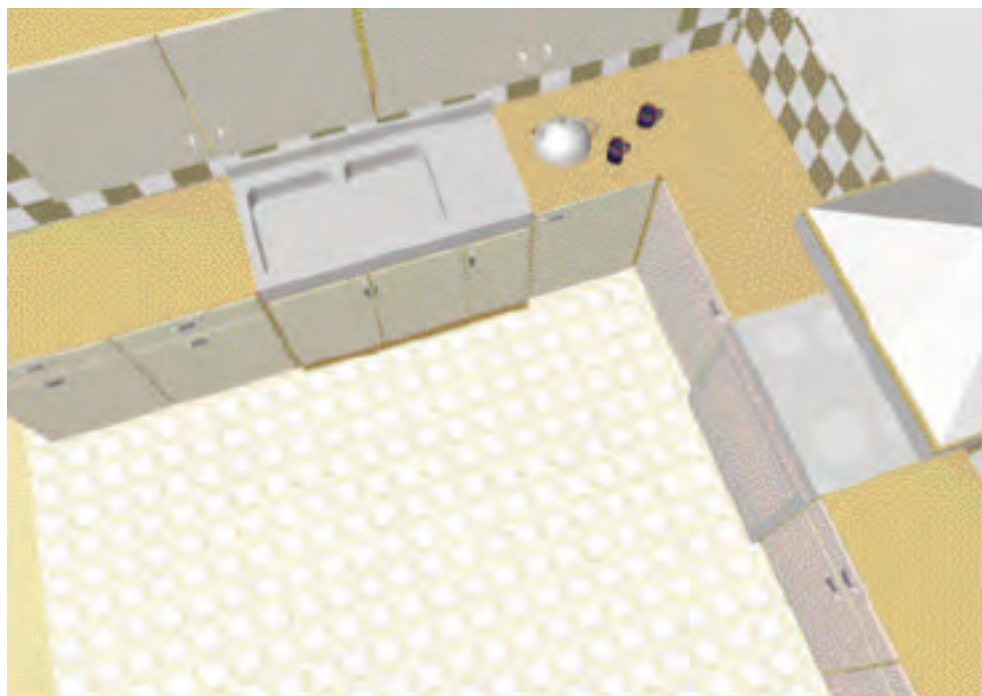
Le attrezzature e gli arredi devono consentire un utilizzo facile, comodo, confortevole e sicuro e non devono essere fonte di affaticamento e di disagio.

Qualora si debbano rinnovare alcune attrezzature i principali fattori da tenere in considerazione sono:

- scegliere materiali ed attrezzature che si possano facilmente pulire: ad esempio mobili che hanno uno spazio libero tra il pavimento e la parte inferiore del mobile;
- utilizzare pavimenti antiscivolo: se i pavimenti esistenti non lo sono, si può incollare al di sopra un foglio di linoleum con rilievi antisdrucchiolo;
- scegliere elettrodomestici senza un numero eccessivo di comandi e di funzioni che tendono a creare confusione;



- optare per elettrodomestici dotati di tasti piuttosto che di manopole e verificare che i tasti siano di dimensione sufficientemente grande e con comandi facilmente leggibili; in ogni caso preferire elettrodomestici dotati di spie acustiche e luminose che avvertano, in caso di malfunzionamento o di dimenticanza, dell'apparecchiatura accesa;
- scegliere display con scritte sufficientemente grandi da poter essere lette anche da soggetti ipovedenti e con traduzione in Braille (analogamente a quanto è già stato fatto per gli ascensori);
- creare continuità tra i piani di lavoro: ciò consente di far scivolare pentole e piatti senza doverli sollevare e, quindi, di evitare le azioni più difficoltose, faticose ed a rischio del sollevamento e dello spostamento.

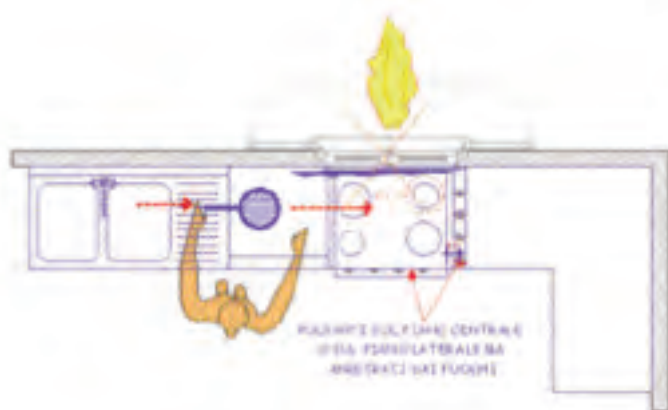


PIANO COTTURA

POSIZIONAMENTO

La posizione più idonea di un piano cottura è in prossimità del lavello, ma separato da questo da almeno un piano di lavoro ed affiancato, sull'altro lato, da un ulteriore piano. I piani e le attrezzature devono essere allo stesso livello per consentire lo scivolamento delle stoviglie. Proprio per questa ragione sono preferibili le piastre elettriche ed i piani cottura in vetroresina che hanno una continuità con i piani di lavoro. Nel caso di piano di cottura a gas si può raccordare il lavello/piano di lavoro al gas con un semplice asse inclinato.

È sempre preferibile non disporre il piano cottura in prossimità di porte e finestre, in quanto le correnti d'aria potrebbero indurre fiamme e causare incendi, le tende potrebbero prendere fuoco e l'apertura continua delle porte causare incidenti. Se lo spazio disponibile è limitato si possono sostituire le porte a battente con porte interne scorrevoli.



TIPOLOGIE

Le **piastre elettriche** sono le più indicate sia sotto il profilo della sicurezza (preferibili quelle di tipo termostatico) che sotto il profilo della funzionalità, in quanto sono posizionate in continuità con il piano di lavoro.



La soluzione delle piastre con fuochi arretrati riduce il rischio di scottature, consentendo di posizionare i manici sempre al di fuori della fiamma e lasciando uno spazio libero per il trasferimento dei cibi dalle pentole ai piatti.

Se si utilizzano **piani di cottura gas** è sempre opportuno installare dispositivi di rilevazione gas.

I piani di **cottura in vetroresina** presentano il vantaggio della continuità con il piano di lavoro ma, se si hanno problemi di vista, l'assenza di discontinuità sul piano rende difficile l'individuazione delle differenti zone, con il conseguente rischio di ustioni.

Relativamente alle manopole è meglio preferire piani cottura con pulsanti a pressione piuttosto che a rotazione.

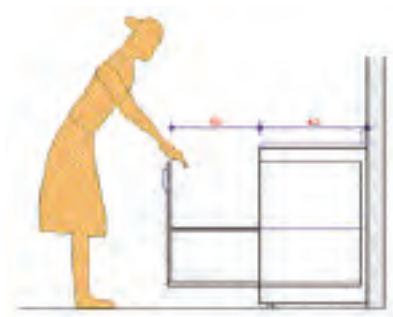


I **pulsanti di accensione** devono essere posizionati preferibilmente sul piano frontale (in particolare se si hanno problemi di vista).

Se, invece, sono posizionati sul piano orizzontale devono essere poco arretrati e distanziati rispetto ai fuochi, per evitare di urtare con le pentole e di ustionarsi.

FORNO

FORNO SOTTO IL PIANO COTTURA



Il vantaggio di avere un forno posto al di sotto del piano cottura è quello di risparmiare spazio.

Se il forno è provvisto di **sportello ribaltabile** diventa di difficile utilizzo, in quanto eccessivamente basso. Inoltre se si utilizza una

sedia a ruote diventa impossibile abbassare lo sportello, perché tale operazione dovrebbe essere effettuata da una distanza pari all'altezza dell'anta.

È preferibile, quindi, il tipo con **sportello estraibile**, in cui la griglia d'appoggio degli alimenti fuoriesce con la porta, scorrendo orizzontalmente. Tra le griglie, quelle più semplici da utilizzare sono quelle a spingere/tirare.

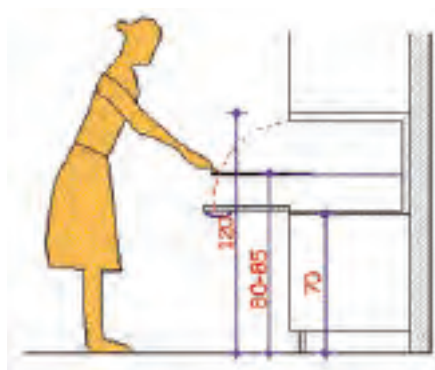
Per la sicurezza sono preferibili i forni elettrici o a microonde.

Come per i piani cottura, anche per i forni a gas è sempre opportuno installare un rilevatore fughe gas.

COLONNA FORNO

Lo svantaggio di questo tipo di forno è il maggiore ingombro, in quanto occupa un intero modulo dello spazio cucin-

na. Da un punto di vista funzionale rappresenta, però, una soluzione ottimale purché presenti alcune caratteristiche:



- il piano di appoggio con griglia degli alimenti deve essere alla stessa altezza del piano di lavoro, ovvero ad 80-85 cm;

- lo sportello del forno si deve trovare, in posizione ribaltata, ad un'altezza superiore a

quella delle ginocchia di una persona seduta (circa 70 cm) e le manopole di comando devono essere posizionate ad un'altezza non superiore a 120 cm. Il tipo di apertura più funzionale è quella a ribaltamento verticale.

È, inoltre, utile la presenza di un incavo dal piano pavimento a circa 20 cm di altezza, in quanto, se si utilizza una carrozzina, rende possibile l'approccio frontale e semplifica il lavoro.

- Se si utilizza una carrozzina o si lavora in posizione seduta, le manopole dovrebbero essere disposte frontalmente in modo da agevolarne l'uso.



È molto utile la presenza di un ripiano estraibile al disotto del forno, perchè consente di appoggiare le pentole prima di trasferirle nel forno o su un piano di lavoro.

LAVELLO

POSIZIONAMENTO

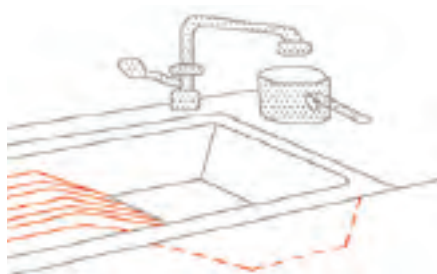
È sempre opportuno che il lavello sia posizionato tra due piani di appoggio.

TIPOLOGIE

L'attività di pulizia e lavaggio si effettua preferibilmente in posizione frontale.

Pertanto, se si utilizza una sedia a ruote o si necessita di lavorare in posizione seduta, il lavello dovrà avere precisi requisiti:

- per consentire l'approccio frontale l'altezza del lavello non dovrà risultare inferiore ad 80 cm e conseguentemente il lavello non potrà essere molto profondo. Infatti la profondità del bacino risulterà ridotta a circa 15 cm (80 cm altezza piano di lavoro - 65-70 cm altezza sopra le ginocchia di una persona seduta);
- il sifone non dovrà costituire ingombro e, pertanto, dovrà essere del tipo a snodo e termicamente isolato per non causare scottature;



I lavelli che presentano la parte dello scolatoio inclinata verso la vasca sono particolarmente adatti perché consentono di far scivolare gli utensili e le stoviglie senza doverli sollevare.

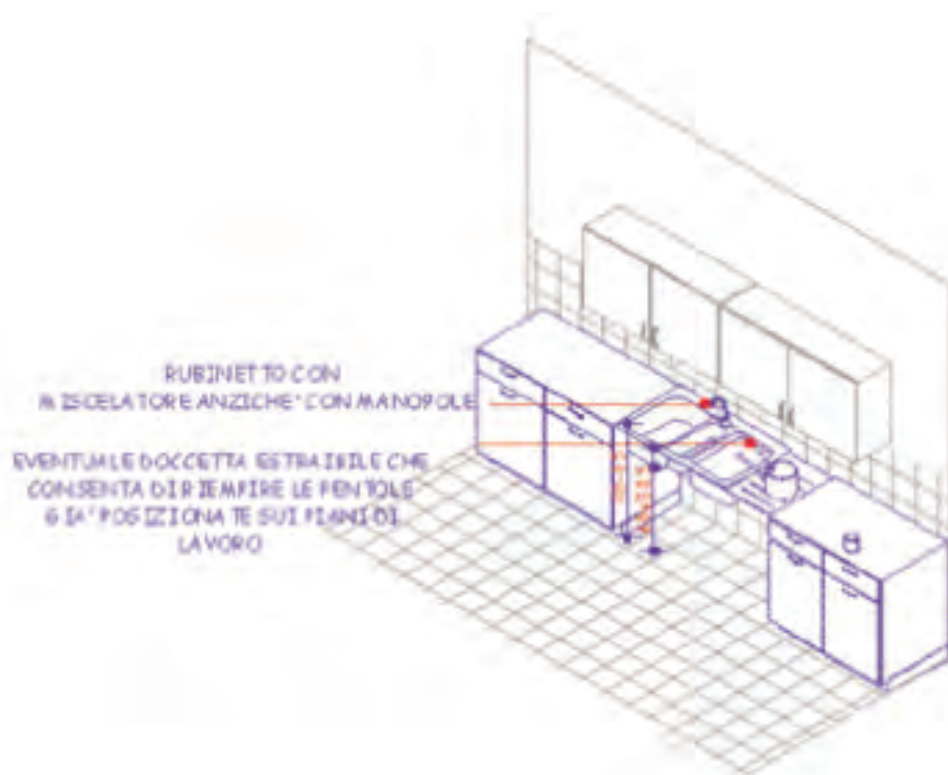
- anche il materiale di cui è costituito il lavello dovrà essere isolante per evitare il rischio di ustioni alle gambe che, lavorando in posizione seduta, si trovano molto vicine al bacino.

RUBINETTERIA

La rubinetteria dovrebbe essere del tipo a miscelatore con leva: i rubinetti che richiedono un movimento di tipo rotatorio sono sconsigliati perché di difficile utilizzo.

Un ulteriore elemento da controllare è l'altezza del rubinetto che deve consentire di riempire non solo il lavandino ma anche una pentola appoggiata sul piano di lavoro, in modo tale da non doverla sollevare già piena.

Esistono anche rubinetti scorrevoli su guide che consentono una regolazione dell'altezza a seconda delle necessità del momento (riempire il lavandino o riempire una pentola).



Particolarmente funzionali sono i rubinetti dotati di doccette estraibili ed estensibili: se il lavello è posizionato in prossimità del piano cottura le doccette consentono, ad esempio, di riempire direttamente le pentole sul piano di cottura senza spostarle.

Per evitare scottature si possono utilizzare miscelatori termostatici, che consentono una regolazione della temperatura dell'acqua, oppure si possono inserire dispositivi di segnalazione visiva della temperatura dell'acqua.

FRIGORIFERO

POSIZIONAMENTO

Anche il frigorifero, come il forno, deve presentare tutti i ripiani posizionati ad altezze facilmente raggiungibili. In generale si può valutare di non posizionare il ripiano più alto al di sopra dell'altezza degli occhi (130-150 cm) ed il ripiano più basso al di sotto di 40-50 cm. È sempre utile la presenza, vicino al frigorifero, di un piano d'appoggio o di un piano estraibile.

TIPOLOGIE

Il modello ad incasso è preferibile rispetto a quello a pavimento, in quanto offre la possibilità di posizionarlo ad un'altezza comoda e relazionata alle singole esigenze (ad esempio nel caso in cui si utilizzi la carrozzina o si abbiano difficoltà nel piegarsi).

Qualora si dovesse acquistare un nuovo frigorifero è sempre opportuno verificare che la sua capacità sia sufficiente per contenere le provviste di almeno una settimana, che disponga di uno scomparto freezer e che sia autosbrinatori.

LAVAPIATTI

POSIZIONAMENTO

È sempre consigliabile posizionare la lavapiatti a fianco di un piano di lavoro e del lavello.

Se si utilizza la carrozzina è opportuno che a lato vi sia un piano di lavoro libero, nella parte inferiore, che consenta di potersi accostare lateralmente e che la posizione dei cestelli sia tale da permettere di effettuare comodamente le operazioni di riempimento e svuotamento.

TIPOLOGIE

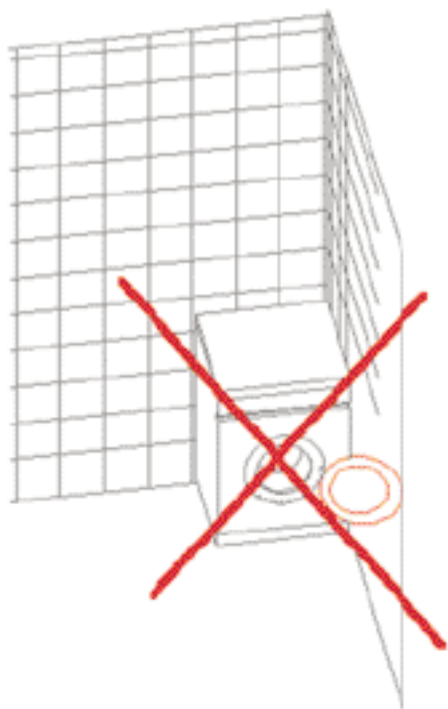
Alcuni semplici requisiti assicurano una maggiore sicurezza, funzionalità e comodità nell'utilizzo. Le principali caratteristiche da valutare prima di acquistare questo elettrodomestico sono:

- presenza di acqua stop e di dispositivo antischiuma che garantiscono un buon livello di sicurezza;
- dotazione di programmi facilmente selezionabili con idoneo dimensionamento delle scritte e con tasti a pressione al posto delle manopole a rotazione;
- presenza di simboli tattili e visivi sui tasti che facilitino l'individuazione dei comandi e rendano più semplice l'utilizzo;
- presenza di un programma di lavaggio di metà carico che consente un notevole risparmio energetico e migliora l'igiene.

LAVATRICE

POSIZIONAMENTO

Essendo possibile inserire la lavatrice sia nella cucina, che nel servizio igienico o in un locale ad essa destinato, non risulta possibile fornire indicazioni particolari circa il posizionamento di questa attrezzatura.



Occorre tuttavia considerare che, poiché la maggior parte delle lavatrici ha la maniglia sul lato sinistro, non bisogna posizionare la lavatrice adiacente ad un muro sulla destra perché limiterebbe la possibilità di apertura dell'oblò.

TIPOLOGIE

Rispetto alle lavatrici con oblò frontale, quelle con caricamento dall'alto risultano più funzionali, purché

l'altezza del piano superiore della lavatrice non superi gli 80-85 cm.

Come per la lavapiatti, anche per la lavatrice devono essere soddisfatti i requisiti inerenti la presenza di acqua stop, la tipologia delle manopole e dei comandi, la disponibilità di un programma di lavaggio a mezzo carico, particolarmente utile se si vive da soli.

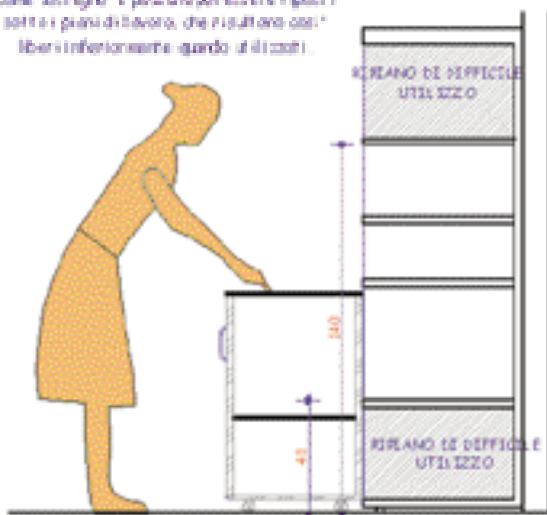
POSIZIONAMENTO

È molto utile disporre tutto quanto è necessario per la preparazione dei pasti il più vicino possibile al luogo di utilizzo: ad esempio le pentole vicino al piano cottura, le posate vicino al lavandino ed alla lavapiatti, ecc.

DIMENSIONI

Alcuni semplici accorgimenti possono rendere più funzionale l'utilizzo degli armadi.

Il mobile sottoespresso a destra consente di avere i ripiani di fianco davanti al lavino, come nell'immagine per avere più spazio ai piani di lavoro, che risultano così liberi inferiormente quando utilizzati.



Per quanto riguarda l'altezza, è consigliabile che i ripiani siano posizionati ad un'altezza adeguata alla propria statura ed, in generale, che i ripiani più bassi non scendano al di sotto dei 40-60 cm e quelli più alti al di sopra dei 140-160 cm.

Per i piani più alti o per i ripiani eccessivamente profondi può essere utile inserire un falso fondo, che eviti di depositare gli oggetti in posizione eccessivamente arretrata e difficilmente raggiungibile senza l'ausilio di sgabelli o scale. La profondità degli armadi non deve essere eccessiva (50-60 cm) per consentire di raggiungere con facilità anche gli oggetti più lontani.

Per agevolare l'utilizzo dei vari oggetti riposti, un semplice accorgimento è quello di disporre gli oggetti di uso frequente in posizione più comoda e quelli raramente utilizzati in alto ed in basso, oppure sul fondo del ripiano.



Per i ripiani posizionati al di fuori del campo visivo, l'utilizzo di vetri trasparenti facilita l'individuazione dei diversi oggetti.

Anche l'inserimento di segnali tattili (ad esempio foderando con materiali differenti i ripiani), e visivi (differenziando il colore degli armadi o dei piani) facilita il riconoscimento degli oggetti riposti.

TIPOLOGIE

Tra i requisiti che mobili, ripiani e pensili devono possedere è di fondamentale importanza il tipo di materiale, che deve pulirsi facilmente ed essere molto resistente.



I mobili scorrevoli su ruote risultano molto funzionali sia perché consentono di essere tenuti di fianco durante il lavoro, sia perché possono essere riposti sotto i piani di lavoro, che risultano, così, liberi nella parte inferiore quando vengono utilizzati. Questi mobili, se tenuti accanto, hanno anche una funzione di sostegno per i soggetti con problemi di equilibrio e possono so-

stituire il bastone durante i vari lavori in cucina. È di fondamentale importanza, per la sicurezza, che almeno due ruote siano dotate di freni e che l'altezza sia tale da consentire di riporre i mobili stessi sotto i piani di lavoro.

Tutti i cassetti devono essere scorrevoli su guide antiribaltamento.

Per quanto riguarda il **sistema di apertura** delle ante, il meccanismo di apertura del tipo a serrandina presenta il vantaggio di non sporgere ma, avvolgendosi all'interno dell'armadio, riduce lo spazio utile del mobile e rende difficoltose le operazioni di pulizia.

Sono piuttosto preferibili, quindi, le ante scorrevoli o a ribalta.

Se si ha difficoltà nell'uso delle mani è più conveniente scegliere armadi con maniglie del tipo a leva o, in alternativa, si può optare per attrezzature e componenti d'arredo dotati di maniglie incassate ma con sufficiente spazio per la presa ed in materiale antiscivolo ed antiurto.

Se, invece, si ha buona abilità nell'uso degli arti superiori si può prevedere la possibilità di utilizzare **servetti**, che facilitano il raggiungimento delle maniglie di armadi e cassetti.



TIPOLOGIE TRADIZIONALI DI CUCINA: VANTAGGI E SVANTAGGI

Non esiste una forma o dimensione ideale dello spazio cucina ma solo dei sistemi di assemblaggio dei diversi componenti che devono comunque tener conto della posizione della cucina nel contesto dell'alloggio, nonché della posizione degli impianti.

In generale, se si utilizzano ausili, occorre tener presente che lo spazio necessario per muoversi e lavorare deve essere superiore rispetto a quello delle cucine tradizionali.

Con riferimento alle disposizioni tradizionali, ogni tipologia presenta vantaggi e svantaggi che devono essere valutati in rapporto alle proprie esigenze personali e familiari.



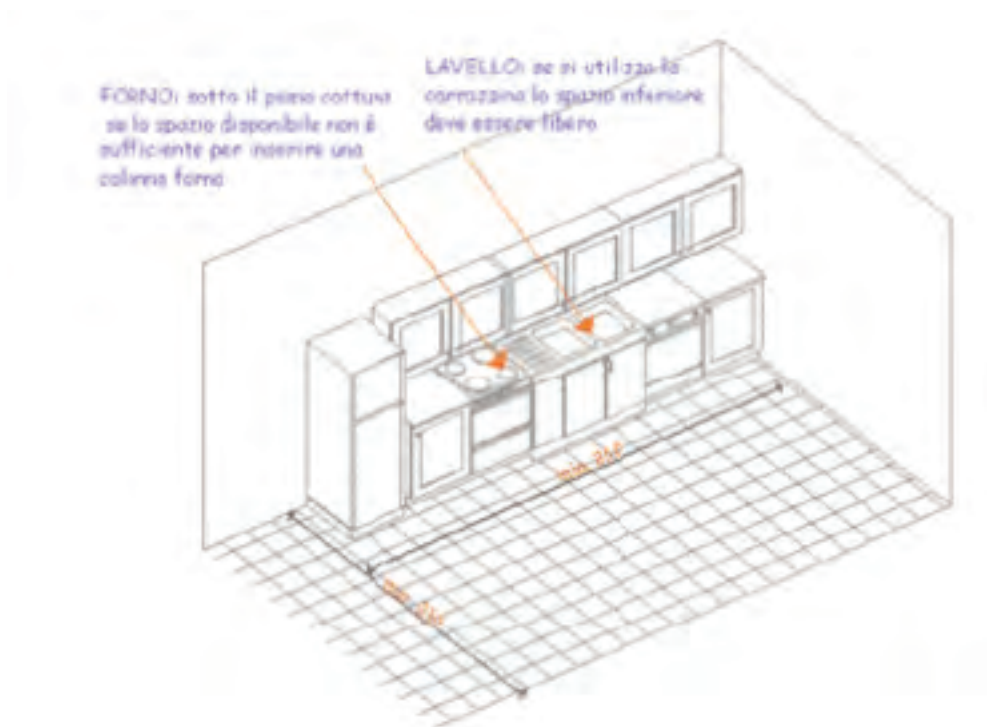
DISPOSIZIONE IN LINEA

È la più sconsigliata per chi ha problemi di mobilità, in quanto le attrezzature risultano disposte in sequenza, le une dopo le altre, rendendo necessario un continuo movimento avanti-indietro per passare dall'una all'altra: è, tuttavia, la disposizione più adatta in caso di piccoli spazi ed offre il vantaggio di consentire l'utilizzo contemporaneo delle attrezzature da parte di due persone.

REQUISITI DIMENSIONALI

Profondità: (considerando una profondità delle attrezzature pari a 60 cm) non dovrebbe essere inferiore a 210 cm, perché consente di muoversi all'interno della cucina anche con una sedia a ruote.

Lunghezza: minima 250 cm, ma è consigliabile almeno di 450 cm, e può variare, in aumento, a seconda della tipologia delle attrezzature, che si desidera inserire e del numero di componenti del nucleo familiare.



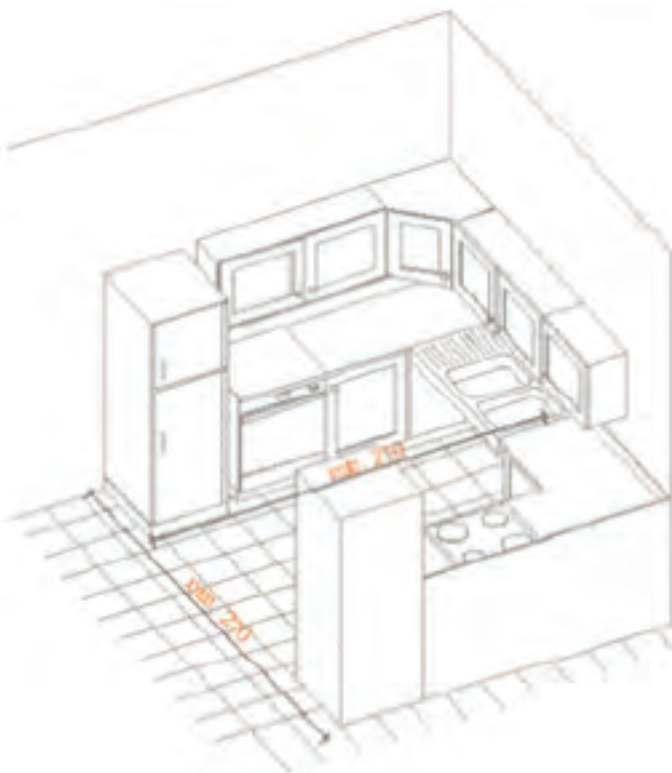
DISPOSIZIONE A U

E' la migliore in quanto consente di inserire il maggior numero di attrezzature nel minore spazio, riducendo al minimo la necessità di spostamento grazie all'equidistanza tra le due pareti laterali.

REQUISITI DIMENSIONALI

Profondità: (considerando una profondità delle attrezzature pari a 60 cm) non dovrebbe essere inferiore a 210 cm, perché consente di muoversi all'interno della cucina anche con una sedia a ruote.

Lunghezza: minima 270; potrà variare, in aumento, a seconda della tipologia di attrezzature e del numero di componenti del nucleo.



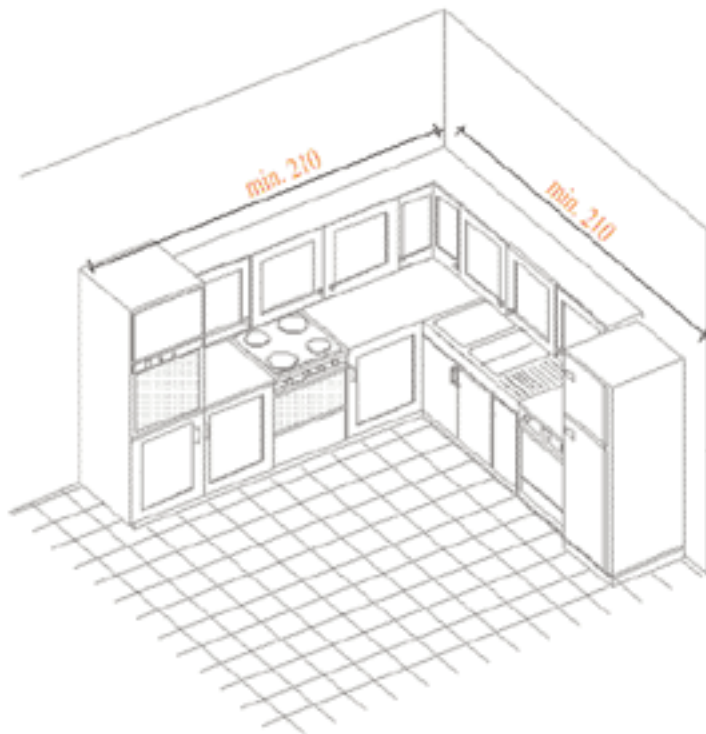
DISPOSIZIONE A L

È una soluzione intermedia tra le due precedenti, in quanto parte delle attrezzature risultano facilmente raggiungibili, mentre altre richiedono maggiore mobilità; la disposizione a L, comunque, consente, alla persone in carrozzina o a chi lavora da seduto, un accostamento frontale e laterale a più attrezzature, anche se il problema principale che si incontra con questa soluzione è lo sfruttamento dell'angolo.

REQUISITI DIMENSIONALI

Profondità: minima 210 cm, considerando una profondità delle attrezzature pari a 60 cm.

Lunghezza: minima 210, consigliabile almeno di 300 cm, potrà variare, in aumento, a seconda della tipologia delle attrezzature e del numero di componenti del nucleo.



In alternativa, la medesima soluzione, con angolo smussato, è indicata per spazi medio-piccoli.

Nelle cucine a L è particolarmente importante disporre le varie attrezzature in modo tale da privilegiare le relazioni principali, perché ciò consente di raggiungere l'obiettivo di ridurre al massimo la necessità di spostamento e, quindi, di lavorare senza affaticarsi.

ESEMPI INNOVATIVI

Esistono in commercio molti prodotti appositamente studiati per agevolare l'utilizzo della cucina da parte di ogni tipo di utente.



In questo esempio i piani di lavoro sono sagomati in modo tale da poter essere utilizzati come corrimano. Tutti gli spigoli sono arrotondati, i pensili sono raggiungibili dalla posizione seduta perché non superano mai l'altezza di 160 cm. La pulizia è facilitata dalla presenza di uno spazio libero tra i mobili ed il pavimento. (*Keiski Design - Olanda*)

La cucina rappresentata nella fotografia è accessibile ed utilizzabile anche da chi è in carrozzina o lavora abitualmente in posizione seduta. Tutti i piani di lavoro ed alcune attrezzature (lavello e piano cottura) presentano, infatti, lo spazio inferiore libero e consentono un approccio



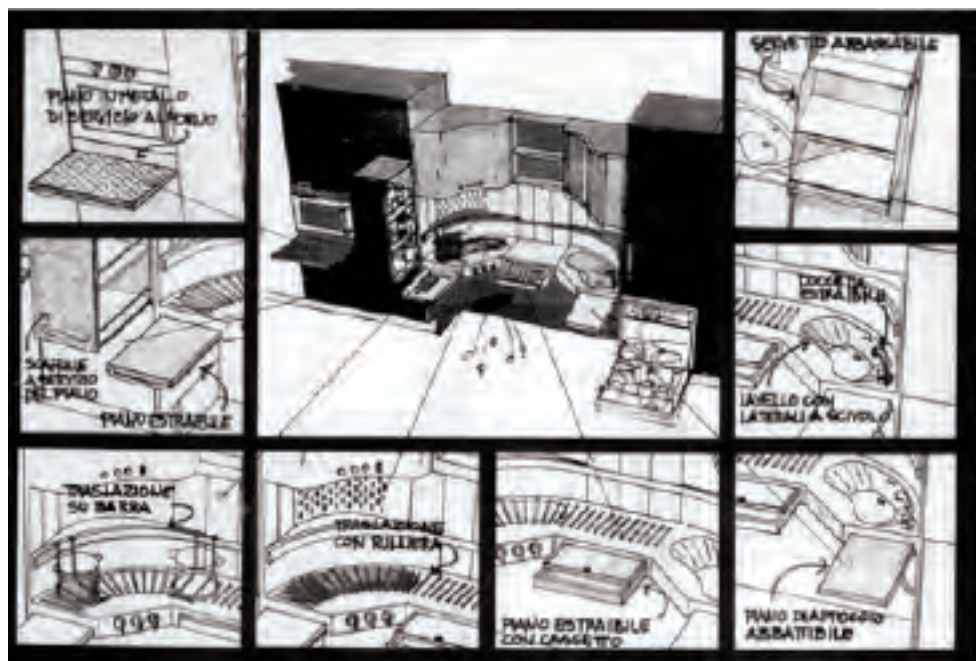
frontale anche da posizione seduta. I piani di lavoro sono continui tra loro ed i pensili sono regolabili in altezza con meccanismo elettrico. La colonna forno è posizionata ad un'altezza accessibile e tutti i comandi sono posti sul piano frontale. (*Progetto spazio amico* - Nuova CLA)



Anche in questo esempio tutti i piani di lavoro e le attrezzature (lavello, piano cottura) presentano lo spazio inferiore libero e consentono di essere utilizzati anche da posizione seduta.

I piani di lavoro sono continui tra loro, la lavapiatti è posizionata ad un'altezza tale da poterla riempire e svuotare anche da posizione seduta, senza doversi chinare eccessivamente; il forno è del tipo a colonna con griglie a spingere/tirare e con sportello ribaltabile verso il basso. I pensili sono regolabili in altezza. L'accensione delle luci sottopensili è posizionata sul piano frontale ed è caratterizzata da interruttori con ampia superficie. Un mancorrente si sviluppa lungo tutta la cucina, inferiormente ai piani. Per aumentare lo spazio degli armadi possono essere inseriti sotto i piani di lavoro dei mobili su ruote: questi possono essere spostati quando è necessario disporre di uno spazio libero inferiore ai piani od alle attrezzature. (*Progetto cucina* - ELMI)

Alcuni progetti significativi sono stati elaborati anche in occasione di concorsi di progettazione e/ design.



Ad esempio il progetto sopra riportato, elaborato (e vincitore) per il concorso *Cucinare senz'handicap*. Finalità di questo concorso era quella di trovare delle soluzioni innovative per trasformare una cucina di serie in un prodotto accessibile a tutti. I mobili e le attrezzature sono state dotate di piccoli accorgimenti che rendono più semplici i movimenti ed evitano gli sforzi. Ad esempio attraverso l'inserimento di un piano estraibile di metallo sotto il forno od in prossimità del lavello, che diventa un piano di servizio; l'uso di un'attrezzatura interna che si può abbassare per facilitare

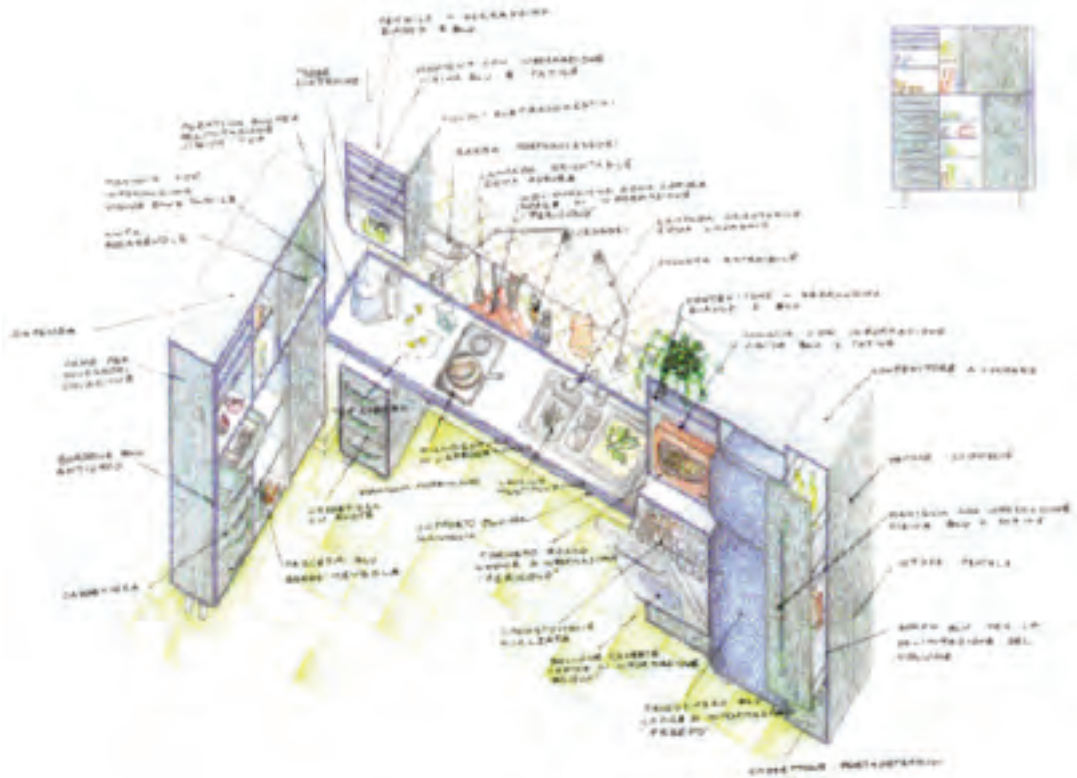
tare la presa, un servetto abbassabile, l'inserimento di rulli che dal piano cottura permettono di far scorrere le pentole senza sollevarle, l'inserimento di una barra sul fondo del piano con la medesima finalità di non dover sollevare pentole o piatti; la forma avvolgente del piano di lavoro che consente di avere più elementi a portata di mano. Anche il lavello è stato pensato leggermente inclinato, dotato di



doccetta estraibile, con i laterali a scivolo e piano di appoggio abbattibile. Tutti questi accorgimenti permettono di svolgere le varie operazioni legate alla preparazione dei cibi con grande facilità.

Di questo progetto è stato realizzato anche il prototipo da una nota azienda produttrice di cucine (Scavolini)

Progetto per il centro Progetto Lesmo della Lega del Filo d'oro



IN BAGNO

Il bagno rappresenta uno dei luoghi più pericolosi della casa.

Materiali spesso scivolosi che diventano viscidì in presenza di acqua, rubinetti difficili da aprire e chiudere, sanitari spesso di difficoltoso utilizzo, quali vasi troppo bassi che rendono faticoso l'alzarsi ed il sedersi, vasche da bagno che richiedono una buona agilità per poter essere utilizzate, rendono necessario prestare la massima attenzione nello svolgimento dell'igiene personale e delle funzioni fisiologiche, con il rischio, comunque, di cadute ed incidenti.

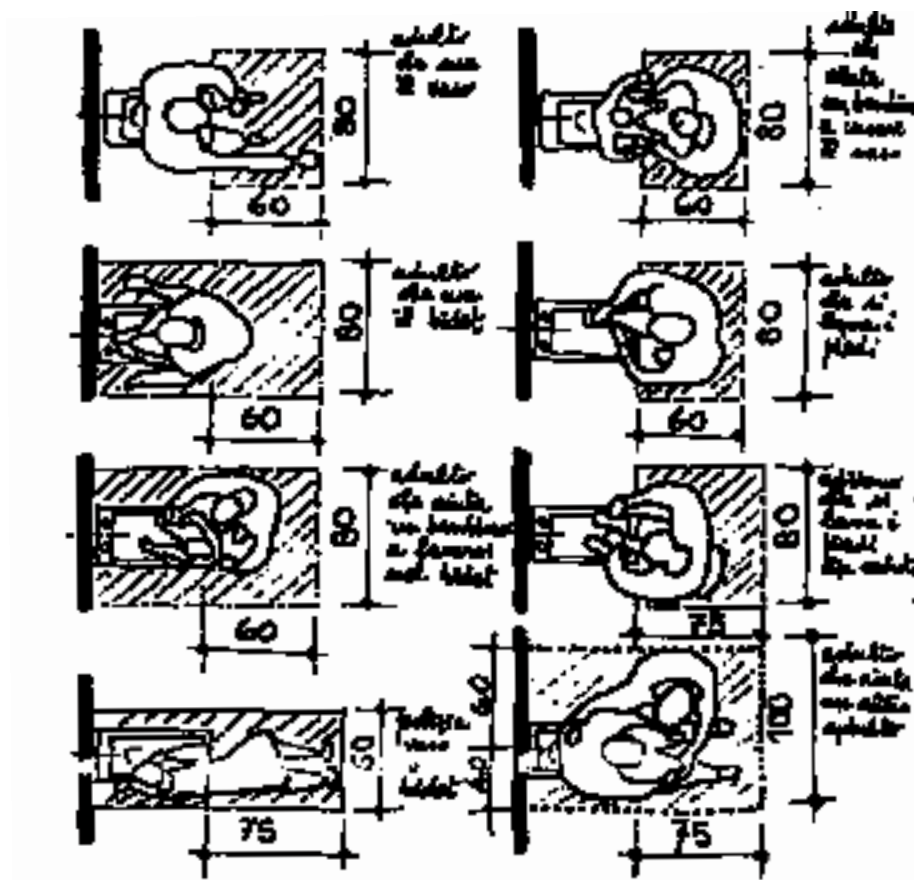
Scegliere il giusto tipo di sanitari ed arredi, disporli correttamente, inserire maniglioni ed elementi di sostegno, prevedere materiali antisdrucchiolevoli, consentirà di svolgere autonomamente, in sicurezza e senza affaticamento, tutte le attività connesse all'igiene personale.

DIMENSIONE ED ORGANIZZAZIONE DEL BAGNO

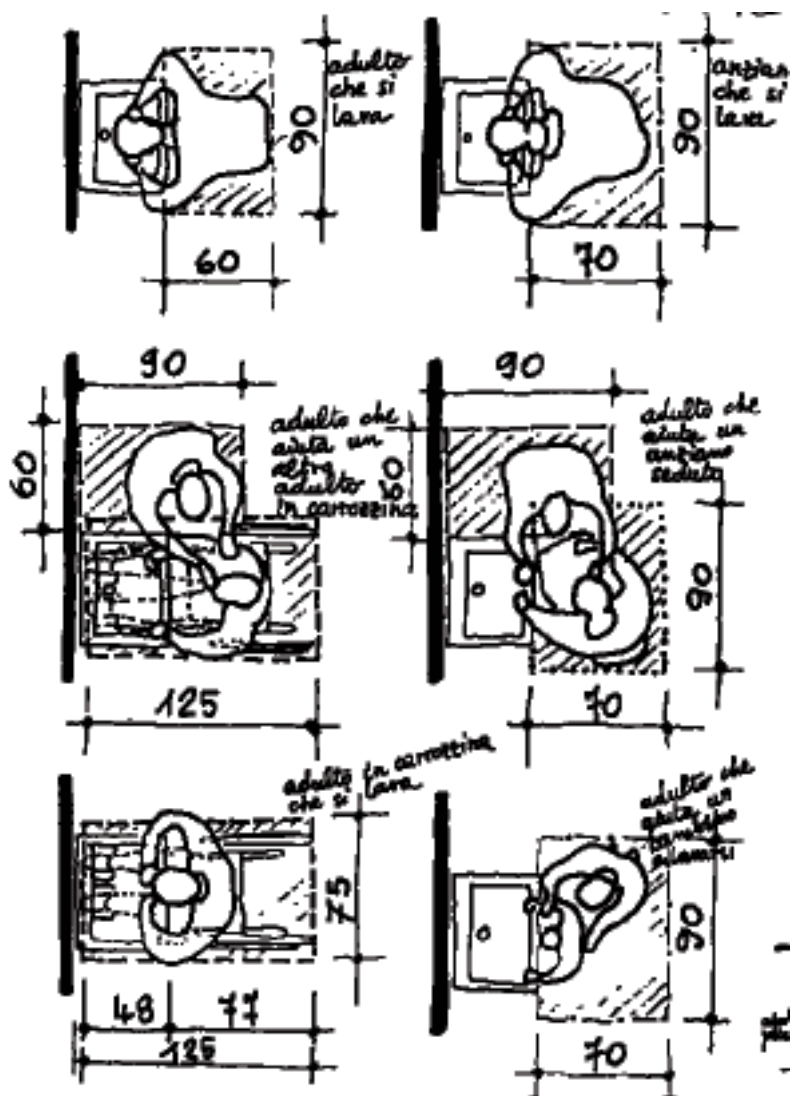
La giusta dimensione del bagno varia a seconda del tipo di utente, della sua altezza, della sua capacità di movimento, della necessità di utilizzare ausili per il movimento (carrozzina, girello, bastone), della necessità di assistenza, delle sue abitudini e modi d'uso.

Lo spazio necessario per l'utilizzo del vaso, del lavandino, della doccia, pertanto, non è sempre il medesimo. In generale però, per dimensionare il servizio igienico, si possono considerare i seguenti spazi d'uso:

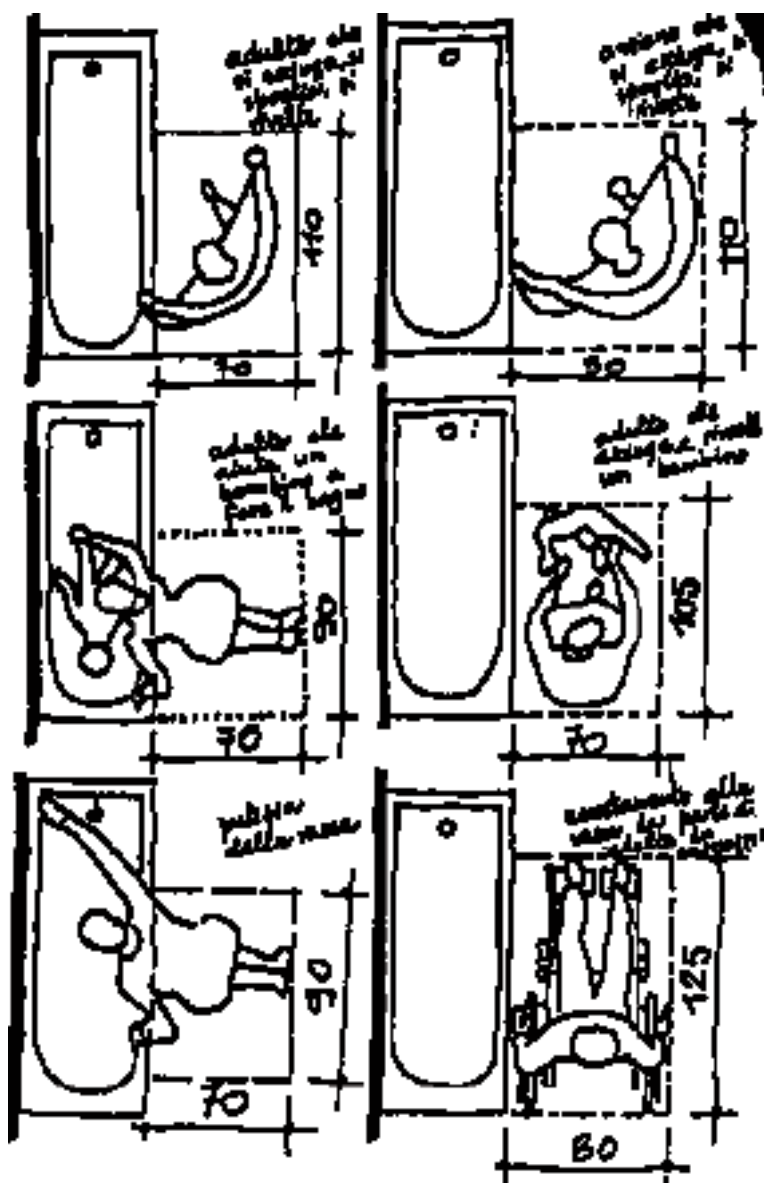
SPAZI D'USO DI VASO E BIDE



SPAZI D'USO DEL LAVABO



SPAZI D'USO DI VASCA E DOCCIA



Una giusta dimensione del bagno, pertanto, deve tenere conto dello spazio necessario per accedervi, spostarsi all'interno e per poter utilizzare i differenti sanitari, anche se ci si avvale di ausili (bastoni, carrozzine, ecc.) oppure dell'aiuto di un'altra persona.

DISPOSIZIONE DEI SANITARI NEL BAGNO

Se si deve rifare il bagno, un criterio razionale per organizzare lo spazio è quello di disporre i sanitari considerando la loro frequenza d'uso, al fine di ridurre il più possibile le necessità di movimento e spostamento.

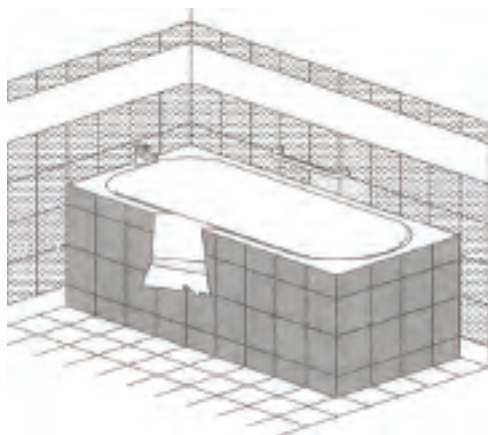
Ad esempio è più conveniente localizzare il lavandino, apparecchio più utilizzato, di fronte alla porta, in modo tale da avere un accesso diretto e frontale, e per rendere minimi gli sforzi per raggiungerlo.

Per garantire una maggiore sicurezza la porta deve sempre aprirsi verso l'esterno oppure essere di tipo scorrevole: queste soluzioni, infatti, rendono possibile un eventuale intervento esterno in caso di malore della persona all'interno del bagno, perché la persona non può in alcun caso intralciare l'apertura della porta.

Se ci sono spigoli vivi si può intervenire proteggendoli con paracolpi in materiale adatto (antiurto).

Per la sicurezza è conveniente inserire maniglioni di sostegno almeno in corrispondenza dell'ingresso, della vasca o della doccia ed a lato del vaso.

ILLUMINAZIONE



Una buona illuminazione consente di utilizzare il bagno ed i sanitari in maggiore sicurezza: il contrasto tra il colore delle piastrelle ed il colore dei sanitari e degli interruttori, ad esempio, facilita l'individuazione dei diversi oggetti.

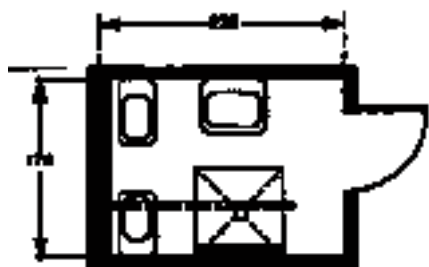
ESEMPI DI SERVIZI IGIENICI ACCESSIBILI

Si riportano di seguito alcune soluzioni di servizi igienici accessibili con differenti tipologie di sanitari.

Si tratta di esempi di servizi igienici di dimensioni **minime** che, pertanto, risultano effettivamente accessibili solo se vengono rispettati determinati requisiti relativi, ad esempio, alla dimensione ed alla tipologia dei sanitari utilizzati oppure se si utilizzano carrozzine manuali di dimensioni contenute.

In ogni caso si ricorda che lo spazio libero tra due sanitari contrapposti non dovrebbe essere inferiore ad 80 cm, compatibilmente con le caratteristiche fisiche dell'utente, la sua capacità di movimento, la necessità di avvalersi dell'aiuto di un'altra persona.

SERVIZI IGIENICI ACCESSIBILI CON DOCCIA



Se si utilizza la carrozzina o una comoda, questa soluzione richiede un trasferimento di tipo laterale. L'accesso al bagno avviene marcia avanti fino al lavandino. Con rotazione di 90° e successiva marcia indietro ci si accosta

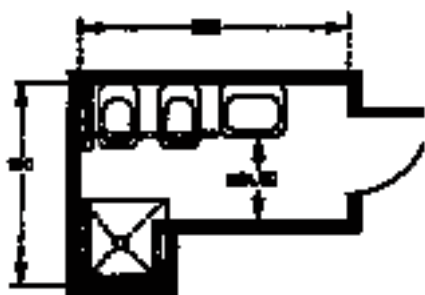
lateralmente alla tazza; l'accesso può avvenire anche a marcia indietro. Per il trasferimento è necessario inserire un maniglione a parete a lato del vaso ed, eventualmente un secondo maniglione a soffitto. La doccia deve essere del tipo a pavimento, il lavandino deve essere senza colonna e deve essere posizionato ad un'altezza tale da consentire il passaggio, inferiormente ad esso, di una persona seduta in carrozzina.



L'accesso al bagno avviene a marcia avanti; con rotazione di 90° ci si avvicina al lavabo e con successiva marcia indietro ci si accosta lateralmente alla tazza. L'ingresso al bagno può anche avvenire a marcia indietro. Il lavandi-

no deve essere del tipo a mensola e lo spazio libero inferiore deve consentire il passaggio della carrozzina o della comoda. La doccia deve essere del tipo a pavimento. L'ingombro totale dei sanitari contrapposti (lavandino-bidè, lavandino-vaso) non deve superare i 110 cm (ad esempio

lunghezza del lavandino 50 cm, lunghezza di vaso e bidè 60 cm). La carrozzina deve avere dimensioni ridotte. Anche in questa soluzione, oltre ai sostegni orizzontali a parete ed ai maniglioni ribaltabili al lato del vaso, se si ha sufficiente forza per utilizzarli, si possono inserire dei sostegni alti.



L'accesso può avvenire sia a marcia avanti che indietro. Il trasferimento dalla carrozzina al vaso o al bidè può avvenire solo da posizione obliqua (latero-frontale). Oltre ai sostegni orizzontali a parete si possono inserire dei sostegni alti.

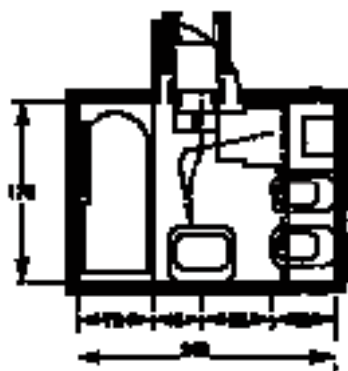


L'accesso può avvenire sia a marcia avanti, con rotazione di 90° e successiva marcia indietro per l'accostamento laterale o obliquo alla tazza, che indietro. E' opportuno inserire almeno un maniglione ribaltabile al lato della tazza.



le. Il lavandino è preferibile a mensola e la doccia deve essere a pavimento.

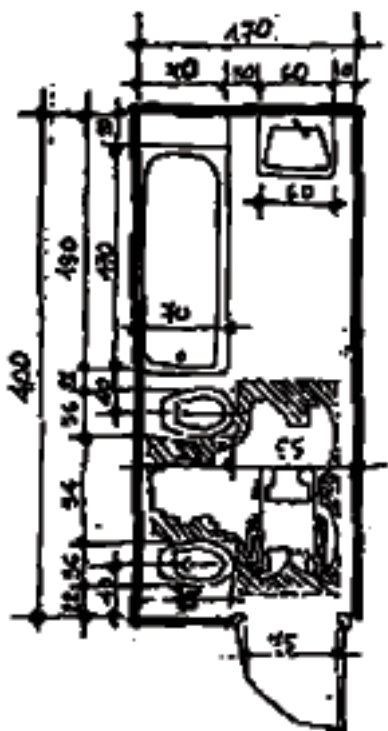
SERVIZI IGIENICI ACCESSIBILI CON VASCA



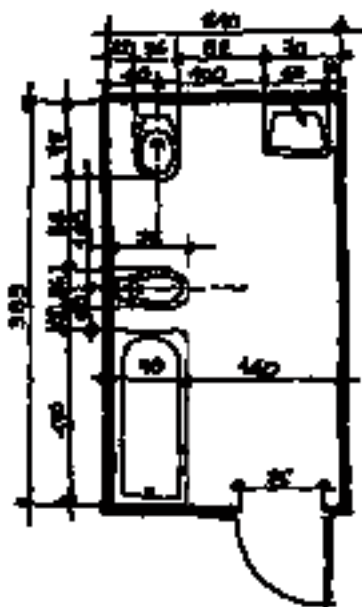
L'accesso può avvenire a marcia avanti con rotazione di 90° per avvicinarsi al lavandino oppure a marcia indietro. Il trasferimento dalla carrozzina al vaso può avvenire solo da posizione laterale.

L'accesso al bagno avviene marcia avanti e l'uscita a marcia indietro. L'accostamento al lavandino è diretto, mentre per l'utilizzo della tazza è necessaria una manovra a marcia indietro con rotazione di 90° per l'accostamento laterale alla tazza, oppure

a marcia indietro e trasferimento obliquo. Il trasferimento alla vasca avviene da posizione laterale. Il lavandino deve essere del tipo a mensola. Sono necessari sostegni orizzontali lungo la vasca e di tipo ribaltabile a lato del vaso. Se si ha sufficiente forza per utilizzarli, si possono inserire dei sostegni alti.



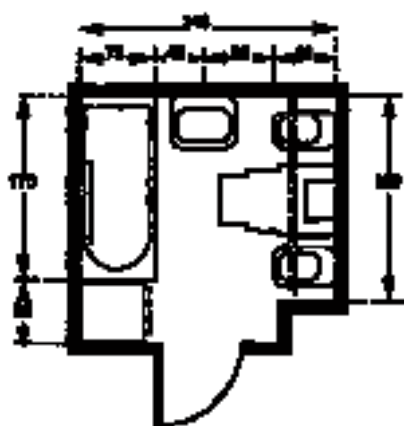
L'accesso al bagno avviene marcia avanti e l'uscita a marcia avanti o indietro, dopo rotazione con manovra combinata lateralmente al vaso. L'accostamento al lavandino è diretto mentre per l'utilizzo della tazza è necessaria una manovra a marcia indietro con rotazione di 90° per l'accostamento laterale alla tazza, oppure trasferimento obliquo senza rotazione. Il trasferimento alla vasca avviene da posizione laterale. Il lavandino deve essere del tipo a mensola. Sono necessari sostegni orizzontali lungo la vasca e di tipo ribaltabile a lato del vaso.



L'accesso al bagno avviene marcia avanti e l'uscita a marcia avanti o indietro dopo rotazione di 180° . L'accostamento al lavandino è diretto, mentre per l'utilizzo della tazza è necessaria una rotazione di 180° ed una manovra a marcia indietro per l'accostamento laterale, oppure arretramento marcia indietro e rotazione di 90° verso destra per il trasferimento obliquo. Il trasferimento alla vasca avviene da posizione laterale. Il lavandino deve essere del tipo a mensola. Sono

necessari sostegni orizzontali lungo la vasca e di tipo a parete a lato del vaso.

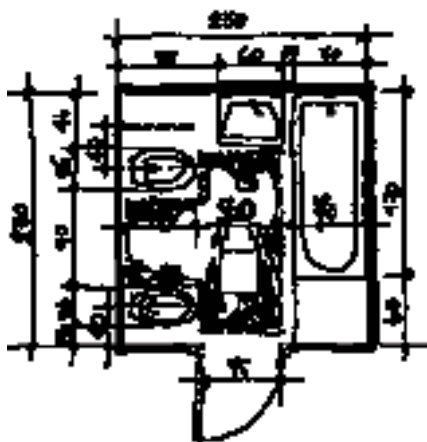
SERVIZI IGIENICI ACCESSIBILI CON VASCA E LAVATRICE



L'accesso e l'uscita dal bagno possono avvenire a marcia avanti o indietro. L'accostamento al lavandino è diretto, mentre per l'utilizzo della tazza è necessaria una rotazione di 90° ed una manovra a marcia indietro per l'accostamento laterale. Il trasferimento alla vasca avviene da posizione laterale. Il lavandino deve essere del tipo a mensola e la lavatrice

ce con caricamento dall'alto. Sono necessari sostegni orizzontali lungo la vasca e di tipo a parete a lato del vaso.

L'accesso al bagno avviene marcia avanti e l'uscita a marcia avanti o indietro.



L'accostamento al lavandino è diretto, mentre per l'utilizzo della tazza è necessaria una manovra combinata per la rotazione di 90° e l'accostamento laterale. Il trasferimento alla vasca avviene da posizione laterale. Il lavandino deve essere del tipo a mensola e la lavatrice con caricamento dall'alto.

Sono necessari sostegni orizzontali lungo la vasca e di tipo ribaltabile a lato del vaso.

APPARECCHIATURE SANITARIE ED ACCESSORI PER IL BAGNO

Esistono in commercio moltissimi apparecchi sanitari, che differiscono tra loro per forma, larghezza e lunghezza.

I principali requisiti che si devono sempre verificare sono i seguenti:

- *altezza*: dovrebbe essere compresa tra 60 cm e 140 cm (controllare comunque che sia adatta alla propria altezza);
- *materiali ed attrezzature*: si devono pulire facilmente (preferire ad esempio sanitari e componenti d'arredo di tipo sospeso che semplificano e rendono meno faticose le operazioni di pulizia; preferire componenti d'arredo che presentino superfici lisce senza incavi o parti difficili da raggiungere e quindi da pulire);
- *pavimenti*: devono essere antiscivolo e, se non lo sono, si devono inserire tappeti antiscivolo, da fissare alla pavimentazione.

LAVANDINO

TIPOLOGIE E MODELLI

Sono sempre preferibili quelli sospesi, senza colonna. In questo caso occorre accertarsi che il lavandino sia saldamente ancorato al muro, in modo tale da sopportare un carico di almeno 120 kg.

La profondità dei lavandini varia a seconda del tipo, ma non conviene mai scegliere modelli con profondità superiori ai 60 cm.

Esistono in commercio anche lavandini con requisiti particolari quali:

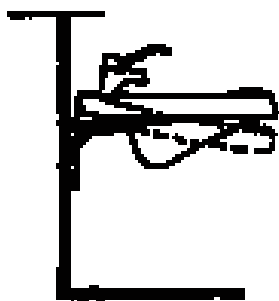


LAVANDINI DI TIPO SOSPESO A MURO:

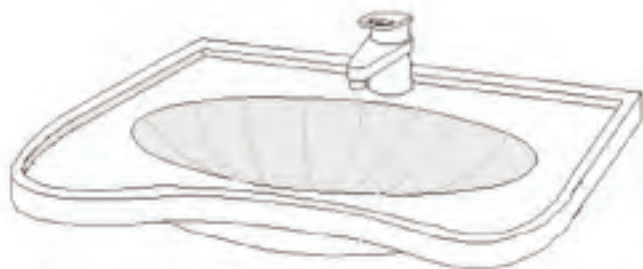
sono privi di colonna e, affinché si possa sfruttare la parte inferiore, il sifone deve essere del tipo a snodo o incassato a muro e comunque termicamente isolato per evitare scottature alle gambe.



LAVANDINI REGOLABILI IN ALTEZZA: sono lavandini la cui altezza può essere regolata entro un limite di circa 20 cm con un meccanismo di tipo elettrico o meccanico.



LAVANDINI DI TIPO RECLINABILI: sono lavandini che consentono di variare l'inclinazione verso il basso di circa 10 cm con meccanismo di tipo idraulico o elettrico e di essere utilizzati comodamente da posizione seduta.



**LAVANDINI
ERGONOMICI:**
presentano un
fronte concavo
che facilita l'av-
vicinamento ed
allo stesso tempo
funge da appog-

giagomiti. I bordi sono rialzati e fungono da paraspruzzi. Alcuni modelli presentano bordi arrotondati che rendono possibile una presa facile e sicura.

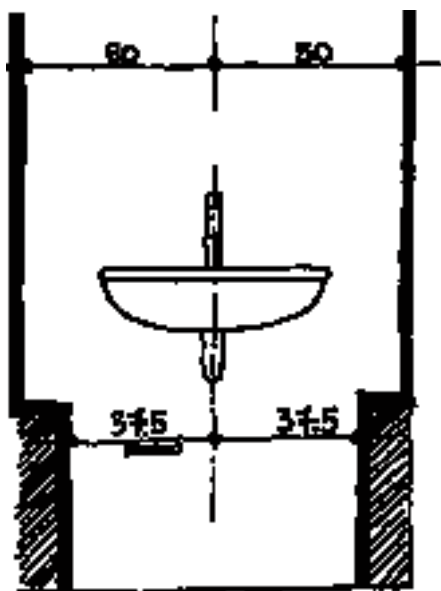
Se lo spazio disponibile non è molto, la scelta del lavamani non si rivela mai funzionale in quanto il lavamani non dispone di un catino sufficientemente grande: in questo caso è meglio optare per modelli di dimensioni ridotte.

ALTEZZA

È difficile individuare un'altezza di posa ottimale per il lavandino, che soddisfi cioè le esigenze di tutti, in quanto tale misura è strettamente relazionata all'altezza di chi lo utilizza. Nel definire l'altezza conviene sempre relazionarsi alla propria statura, valutando anche che l'altezza individuata sia in grado di consentire l'utilizzo del lavandino in posizione seduta o in carrozzina.

POSIZIONE

La più funzionale è in prossimità dell'ingresso del bagno, in quanto il lavandino è l'apparecchiatura più utilizzata.



Se si usa una carrozzina o si utilizza il lavandino da posizione seduta, lo spazio minimo di fronte al lavabo deve essere di 75 cm.

RUBINETTERIA

I rubinetti separati per acqua calda e fredda sono di difficile utilizzo, sia per la regolazione della temperatura dell'acqua che per il tipo di movimento necessario per l'apertura, in quanto richiedono un movimento di tipo rotatorio. Rispetto ai rubinetti tradizionali sono preferibili i miscelatori a leva, che rendono necessario solo un movimento verso l'alto/basso e verso sinistra/destra. Questi miscelatori esistono anche di tipo termostatico, che consentono, cioè, di regolare a priori la temperatura dell'acqua.



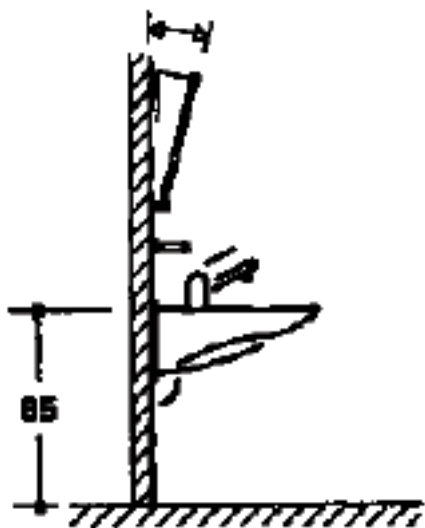
Alcuni miscelatori sono dotati di una leva lunga, che ne facilita la presa e ne consente l'apertura anche utilizzando il gomito o l'avambraccio.



Esistono anche miscelatori a leva con doccetta estraibile che facilita molte operazioni quali pulire il lavandino, lavarsi i capelli o le braccia.

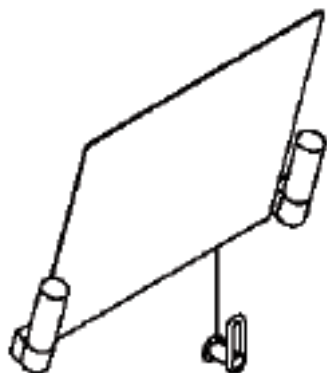
ACCESSORI PER IL LAVANDINO

SPECCHIO



Se necessita di utilizzare lo specchio anche da posizione seduta (per pettinarsi, farsi la barba), questo deve essere montato a filo superiore del lavandino.

Lo specchio montato in questa posizione risulta, però, molto vicino al rubinetto con l'inconveniente di sporcarsi facilmente a causa degli spruzzi.

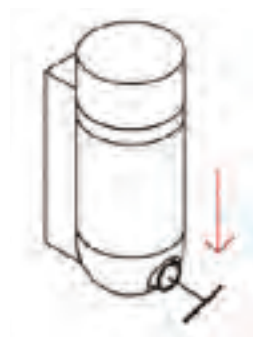


Per ovviare a questo problema è possibile acquistare specchi inclinabili, che possono essere inclinati verso il basso e che consentono, quindi, di lasciare libero lo spazio sopra il lavandino per montare mensole e portasaponi.



Per avere una buona illuminazione si possono scegliere specchi con lampade incorporate ed, eventualmente, ventilatori ad aria che, posti superiormente allo specchio, evitano che questo si appanni a causa del vapore e dell'umidità. Oltre allo specchio normale conviene inserire anche uno specchio ingrandente, su braccio allungabile, che consente di poter essere avvicinato al viso per pettinarsi, truccarsi, farsi la barba.

PORTASAPONE



Al posto della saponetta sono preferibili dosatori a pompa, azionabili con una semplice pressione.

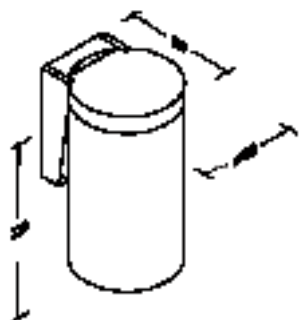
INTERRUTTORI E PRESE

I pulsanti di accensione delle luci dello specchio e le prese devono essere posizionati ad altezza raggiungibile anche da posizione seduta, oppure si può optare, per la luce specchio, per un comando a tirante: in questo modo sarà meno faticoso usare il phon od il rasoio elettrico.



Esistono interruttori e prese di grandi dimensioni: differenziando il colore della placchetta dalla parete diventa più facile riconoscerli.

CESTINO PORTARIFIUTI

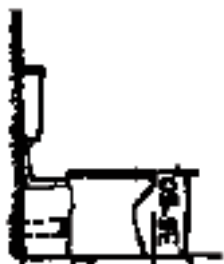


Esistono cestini portarifiuti che possono essere fissati al muro ed apribili con una leggera pressione del ginocchio del gomito, senza doversi chinare.

VASO

TIPOLOGIE E MODELLI

Esistono in commercio moltissimi tipi di vasi che differiscono tra loro per larghezza, lunghezza, altezza, forma, tipologia (a pavimento o sospesi), tipo di scarico (a parete o a pavimento).



VASI A PAVIMENTO CON SCARICO ORIZZONTALE O VERTICALE: esistono di diverse altezze variabili tra 35 cm e 50 cm. La cassetta può essere esterna o ad incasso.

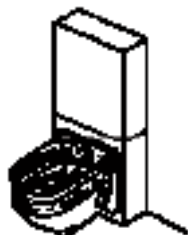
Lo scarico a parete è indicato nei casi in cui la posizione della colonna di scarico non sia molto vicina al vaso.



VASI DI TIPO SOSPESO CON CASSETTA AD INCASSO: sono preferibili rispetto a quelli a pavimento perché facilitano le operazioni di pulizia. Possono essere posizionati all'altezza desiderata.



Esistono anche vasi di tipo sospeso **CON CASSETTA ESTERNA.**



VASI MONOBLOCCO REGOLABILI IN ALTEZZA: consentono di regolarne di volta in volta l'altezza, adeguandola alla persona che li deve utilizzare.



VASI RIALZATI MEDIANTE ZOC-COLO IN MURATURA: questa soluzione dovrebbe essere evitata perché ostacola l'utilizzo del vaso.



VASI ERGONOMICI: sono dotati di una leggera inclinazione in avanti che facilita il movimento di alzarsi e sedersi e la postura. La loro forma favorisce il rilassamento dei muscoli addominali ed evita pressioni sul nervo sciatico e

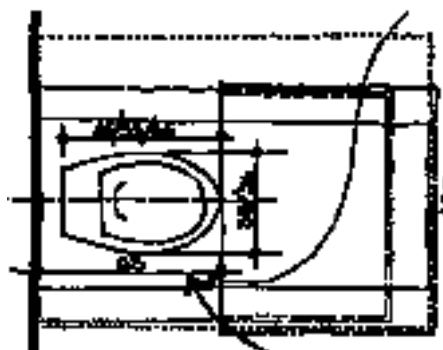
sulla colonna vertebrale. Il medesimo effetto si può ottenere con l'utilizzo di sedili ergonomici.

ALTEZZA

Deve essere rapportata alle proprie misure: in commercio esistono vasi di altezze diverse da cm 35 a cm 50. Se non si può sostituire il vaso si possono acquistare appositi sopralzi, che consentono di adeguare l'altezza alle proprie esigenze.

La scelta della giusta altezza è particolarmente importante perché deve consentire di mantenere stabilmente la postura, senza sbilanciamenti in avanti o indietro, e di poter utilizzare un'eventuale doccetta posizionata a lato.

POSIZIONE



La posizione del vaso rispetto alle pareti deve essere relazionata alla persona che lo utilizza (altezza, lunghezza delle braccia, capacità di alzarsi e di sedersi, ecc.).

Una corretta distanza dal bordo anteriore del vaso al bordo della parete può essere pari a circa 65 cm: tale distanza consente di appoggiare le spalle al muro ed allo stesso tempo è sufficiente per effettuare un trasferimento laterale dalla carrozzina. Non conviene ridurre questa distanza in quanto renderebbe difficoltoso l'uso del vaso a chi non può spostare avanti il baricentro.

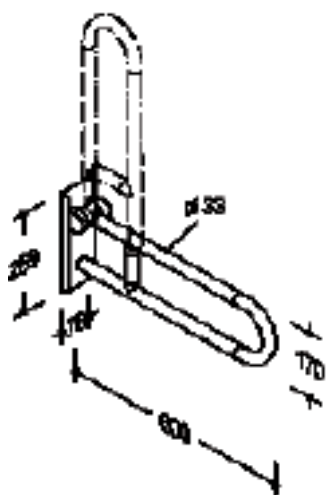


Se si utilizza una doccetta posizionata a lato del vaso e dotata di miscelatore termostatico esterno, la distanza dal muro al centro del vaso non deve essere inferiore ai 40 cm.

ACCESSORI PER IL VASO

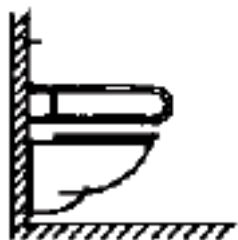
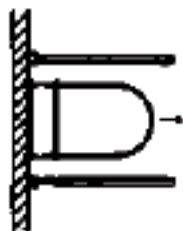
MANIGLIONI

Devono essere realizzati in materiale NON SCIVOLOSO: ne esistono di varie tipologie, a parete, a pavimento, fissi, ribaltabili. La scelta del tipo più idoneo dipende dalla posizione dei sanitari all'interno del servizio igienico.



Se il wc è posizionato al centro del bagno si possono utilizzare i maniglioni di tipo ribaltabile, che servono sia per sostenersi, che per agevolare i movimenti di alzarsi e sedersi.

Devono essere posizionati in relazione alle esigenze individuali ed alle proprie dimensioni fisiche.

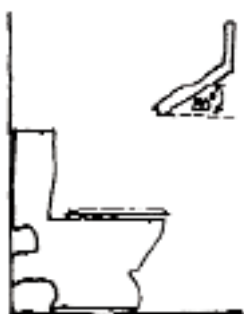


Indicativamente la distanza media dal centro del vaso al maniglione si può valutare in 35-40 cm e l'altezza in 85-90 cm.

I maniglioni possono essere posizionati sia orizzontalmente che verticalmente.

Il maniglione orizzontale serve prevalentemente per sollevarsi.

Il sostegno verticale e quello inclinato servono, invece, per sostenersi e per restare in piedi in posizione ferma: sono consigliati per chi cammina autonomamente.



I sostegni che arrivano fino a pavimento non sono consigliabili in quanto possono costituire elementi di ostacolo e possono causare cadute.

PORTASCPINO

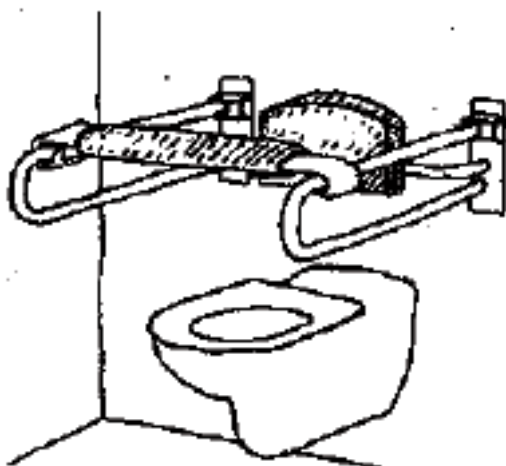


È sempre preferibile scegliere un modello appeso al muro perchè facilita le operazioni di pulizia.

Esistono anche modelli particolari, ad esempio con manico allungato ed ingrossato che ne facilita la presa e con spazzola autocentrante nel contenitore.

POGGIASCHIENA ED ELEMENTI ANTICADUTA

Se si hanno problemi nel mantenere la posizione eretta si può ricorrere all'inserimento di poggiaschiena abbinati ad elementi anticaduta. I poggiaschiena vengono applicati sulla parete dietro il vaso, sono dotati di schienale imbottito e consentono di appoggiare comodamente la schiena alla parete.



Gli elementi anticaduta sono sistemi di sicurezza costituiti da una barra, da applicare ai maniglioni posti al lato del wc, che impedisce di cadere dal vaso per perdita di equilibrio e, allo stesso tempo, costituisce un elemento di sostegno.

SEDIA

È sempre utile avere in bagno una sedia, perché consente di svolgere le attività di igiene quotidiana da posizione seduta. E' preferibile che questa sedia sia di tipo igienico oppure in materiale resistente all'acqua e dotata di fori che permettano all'acqua di passare.

TELEFONO O SISTEMA DI CHIAMATA

È sempre consigliabile avere all'interno del bagno un telefono supplementare od un pulsante di allarme (che automaticamente richieda aiuto tramite, ad esempio, un compilatore telefonico), che consenta di richiedere un intervento immediato in caso di malore o di caduta. Se si abita da soli, infatti, la presenza di un tradizionale campanello di allarme diventa inutile e deve sempre essere previsto un sistema integrativo (ad esempio apparecchio telefonico di tipo "senza fili").

BIDÈ

I requisiti dimensionali ed il posizionamento del bidè sono analoghi a quelli del vaso, anche se, generalmente, il bidè è leggermente più lungo.

È necessario, però, esprimere alcune considerazioni in merito al suo posizionamento in relazione al vaso.

Infatti può risultare decisamente scomodo l'allontanamento del bidè dal vaso, cosa che, invece, molto spesso si verifica sia per risparmiare spazio (ottenendo cioè un unico spazio centrale tra vaso e bidè per il trasferimento laterale dalla carrozzina) sia per inserire tra i due sanitari una doccia a pavimento.

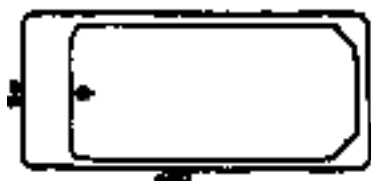
Soprattutto per chi non può mantenere la posizione eretta neppure per pochi minuti, la lontananza del bidè dal vaso rappresenta una difficoltà poiché richiede un duplice trasferimento (dal vaso alla carrozzina e dalla carrozzina al bidè) ed è, pertanto, sconsigliata.

VASCA

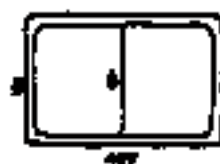
La vasca tradizionale, benché a volte preferita rispetto alla doccia, è molto pericolosa perché i movimenti necessari per entrarvi od uscirvi sono di difficile esecuzione. Moltissimi incidenti succedono proprio entrando od uscendo dalla vasca. Per queste ragioni è comunque preferibile sostituirla con una doccia, che risulta più facilmente utilizzabile e, di conseguenza, anche più sicura.

TIPOLOGIE E MODELLI

Esistono in commercio essenzialmente due tipi di vasca ad uso residenziale: vasca a sedile o vasca lunga.



VASCA LUNGA NORMALE



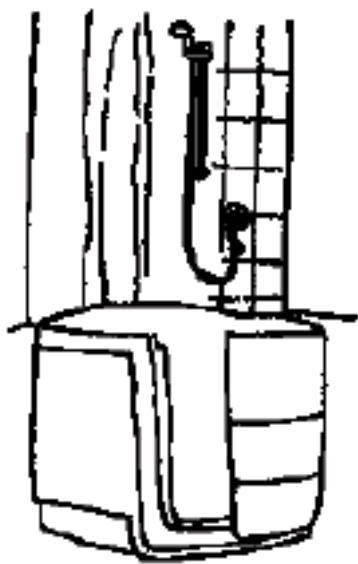
VASCA A SEDILE



Un'ulteriore tipologia di vasca è la VASCA ANATOMICA, che presenta su un lato dei rialzi che creano un sedile ed uno schienale.



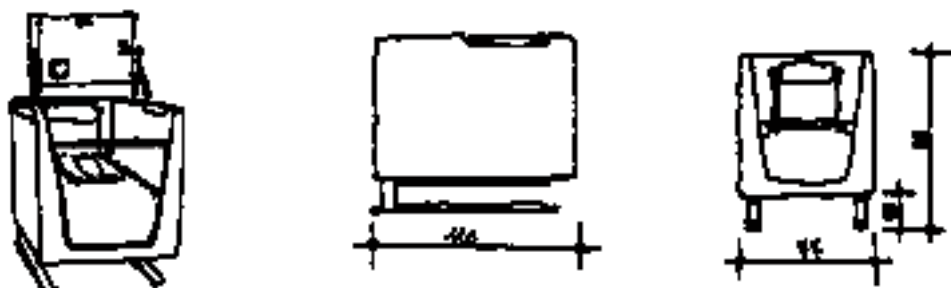
Altri modelli più ricercati sono, ad esempio, le **VASCHE PREDISPOSTE CON POGGIATESTA E SEDILE RICHIUDIBILE**: queste vasche presentano il bordo rialzato e sono dotate di un maniglione che rende più facile e sicuro l'ingresso nella vasca.



Tra i modelli di vasche più funzionali si ricordano le **VASCHE CON SPORTELLLO**: sono vasche che facilitano l'ingresso e l'uscita perché dotate di porta di accesso. E' fondamentale che tale porta sia a tenuta. Alcuni modelli dispongono anche di sedile interno sagomato e di maniglioni di sostegno.

Esistono anche vasche speciali, quali vasche regolabili in altezza, vasche doccia che consentono di lavarsi in posizione seduta, accedendo all'interno del box attraverso uno sportello: queste vasche non sono normalmente utilizzate in ambienti residenziali, soprattutto per l'elevato costo.

VASCA DOCCIA



VASCA CON SPORTELLO LATERALE

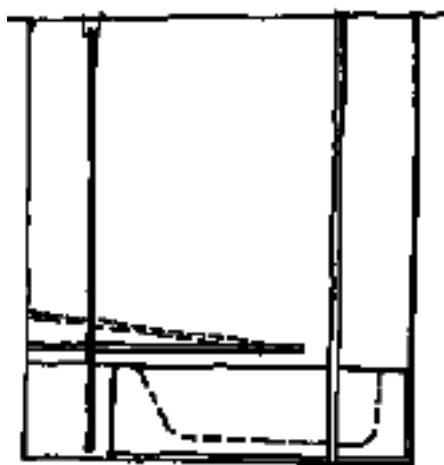


POSIZIONE

Alcuni semplici accorgimenti possono rendere più funzionale l'utilizzo della vasca.

ACCESSORI PER LA VASCA

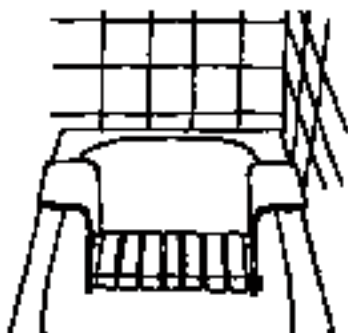
MANIGLIONI



È di fondamentale importanza dotare la vasca di maniglioni orizzontali e verticali. Il maniglione inclinato è più pericoloso perchè può favorire lo scivolamento.

SEDILI

Ne esistono di varie tipologie tra cui:



sedili interni alla vasca sospesi e rimovibili;



sedili interni alla vasca, a panchetta, fissati a muro e ribaltabili.

DOCCIA

TIPOLOGIE E MODELLI

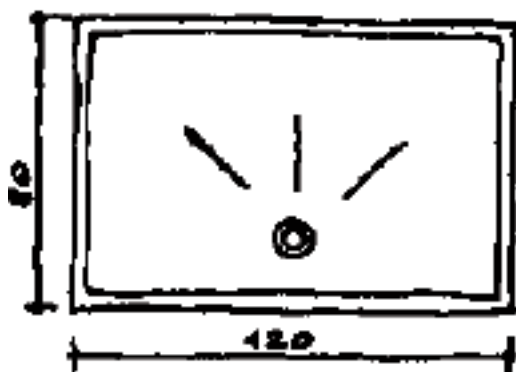
Esistono in commercio molti tipi di docce di molte dimensioni e forme (quadrate, rettangolari).

Oltre alle docce normali, rialzate rispetto al piano del pavimento, esistono le **DOCCE A FILO PAVIMENTO**.

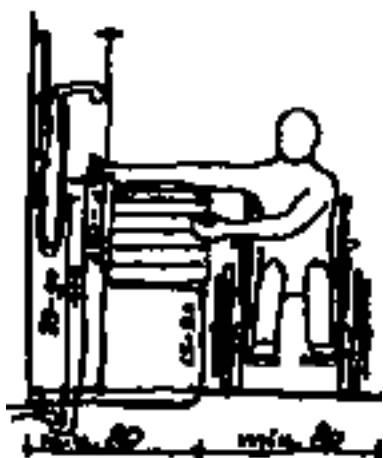
Questa tipologia presenta il vantaggio di non presentare gradini e, pertanto, di essere accessibile anche con una carrozzina o una comoda.

Tuttavia se si utilizza frequentemente la doccia e se si è in grado di camminare autonomamente, il piatto a filo pavimento non è consigliabile in quanto risulta sempre difficile contenere l'acqua che tende a scorrere, allagando il bagno. Può, invece, risultare utile ridurre l'altezza del gradino, da cui si accede alla doccia, a pochi centimetri.

Particolarmente funzionali sono, inoltre, i piatti doccia rettangolari perché, grazie alla disponibilità di una maggiore superficie, consentono un utilizzo più agevole della doccia, e risultano utili, in particolar modo, se si fa la doccia in posizione seduta.



POSIZIONE



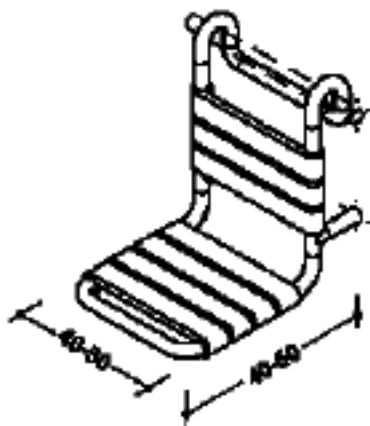
Per muoversi comodamente occorre avere uno spazio libero di circa 70-80 cm di fronte alla doccia, sufficiente per svestirsi, vestirsi, asciugarsi ed accostarsi con un'eventuale sedia a ruote. Per muoversi comodamente all'interno della doccia il piatto non deve avere dimensioni inferiori ad 80x80 cm.

ACCESSORI PER LA DOCCIA

MANIGLIONI

È di fondamentale importanza dotare la doccia di maniglioni orizzontali e verticali.

SEDILI DOCCIA RIBALTABILI E/O ASPORTABILI



Esistono moltissimi tipi di sedili per doccia: in genere sono o fissati al muro e ribaltabili oppure agganciati ad un maniglione ed asportabili, quando non necessari.

I sedili devono essere posizionati ad un'altezza tale da poter appoggiare stabilmente i piedi e mantenere una posizione seduta in equilibrio e sicurezza (45-50 cm).



È molto importante, inoltre, controllare che non siano di dimensione troppo piccola. Un sedile lungo quanto il piatto doccia può essere utilizzato anche come piano d'appoggio per spugna e sapone.

RUBINETTERIE – ASTE DOCCIA

Anche per la doccia è consigliabile optare per miscelatori a leva, eventualmente termostatici, ovvero che regolano automaticamente la temperatura dell'acqua al fine di evitare scottature.

Relativamente ai saliscendi, preferibili rispetto ad una bocchetta fissa, alcuni sono dotati di manopole che rendono necessario un movimento rotatorio unitamente all'applicazione di una discreta forza. Con questi saliscendi risulta, quindi, piuttosto difficile regolare l'altezza della bocchetta.



Esistono, invece, delle aste doccia che consentono di far scivolare il rubinetto in alto o in basso con una semplice pressione della mano.

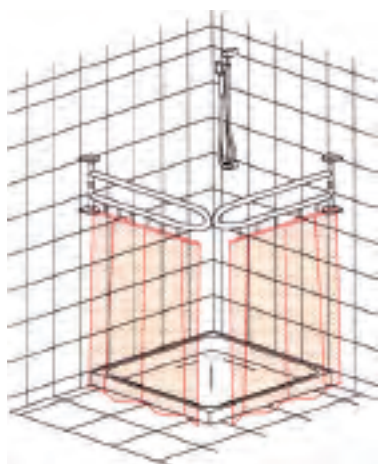
BOX DOCCIA

Se per fare la doccia si preferisce o necessita l'assistenza di un'altra persona, esistono molte soluzioni di tende e di box che permettono all'assistente di operare in modo rapido, senza sforzi e senza bagnarsi. Allo stesso tempo queste soluzioni preservano una certa privacy, evitando il disagio di farsi vedere nudi.

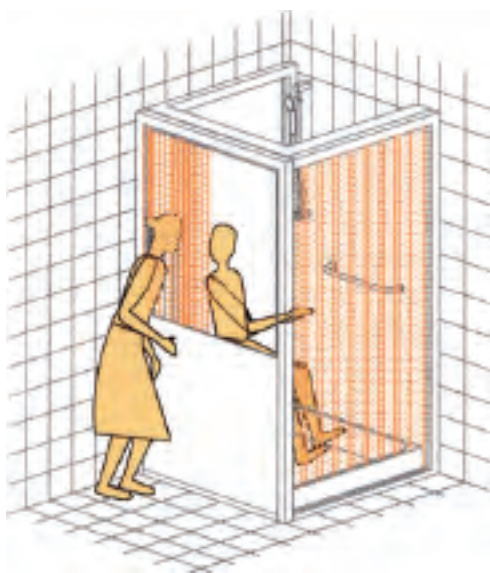


Esistono dei box doccia analoghi a quelli tradizionali ma che, grazie ad un'altezza di 80-100 cm, rendono possibile ad un assistente operare comodamente e senza bagnarsi. Allo stesso tempo, se il piatto doccia è a pavimento, questi box contribuiscono a contenere l'acqua all'interno del piatto stesso. Occorre, però, ricordare che questi box non hanno funzio-

ne di sostegno e, pertanto, risulta pericoloso appoggiarsi ad essi per sostenersi, entrare od uscire dalla doccia.



In alternativa ai box doccia bassi si possono inserire dei maniglioni di tipo ribaltabile, predisposti con tende: questi maniglioni hanno funzione di sostegno e le tende consentono all'assistente di operare con facilità e allo stesso di contenere la fuoriuscita dell'acqua.

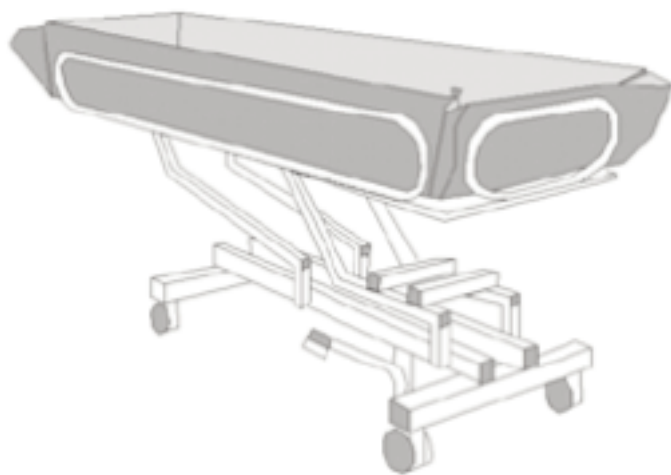


Se, invece, la doccia è utilizzata da più componenti della famiglia, e quindi solo saltuariamente si presenta la necessità di avere assistenza, si può optare per soluzioni integrate. Esistono, ad esempio, sistemi che presentano un lato chiuso normalmente da una tenda a tutta altezza e che all'occorrenza si può estendere per

chiudere anche il secondo lato, e l'altro lato, invece, provvisto di paretina paraspruzzi bassa, che consente ad un assistente di operare senza sforzi e senza bagnarsi.

BARELLE DOCCIA

Se si hanno difficoltà a restare seduti per lungo tempo, si può valutare l'utilizzo di barelle doccia. Sono barelle scorrevoli su ruote,



che consentono, se necessario, di passare direttamente dal letto alla barella stessa. Sono dotate di un foro per lo scarico dell'acqua che si può

collegare, a seconda delle necessità, alla doccia o alla vasca. Queste barelle possono essere portate nel proprio servizio igienico e localizzate in prossimità della vasca o della doccia per poterne utilizzare le relative rubinetterie.

IN SOGGIORNO

Lo spazio del soggiorno è molto importante perché qui, spesso, si trascorre la maggior parte del tempo.

Nel soggiorno deve essere possibile svolgere tutte le attività che si desiderano in sicurezza e comodità.

Le problematiche dell'ambiente soggiorno non derivano solitamente dalla dimensione del soggiorno ma dalla disposizione degli arredi: mobili, librerie, divani, telefono, ecc., e dalla loro tipologia che, non sempre, consente un facile e comodo utilizzo del soggiorno stesso.

Nel soggiorno è importante potersi muovere agevolmente ed in sicurezza: occorre, quindi, accertarsi che ciò sia possibile.

In caso contrario, alcuni piccoli interventi possono essere:

- spostare tutto ciò che è in posizione pericolosa, in modo che i percorsi abituali siano liberi e sgombri da ostacoli;
- illuminare bene i percorsi abituali;
- evitare di lucidare a cera il pavimento per non renderlo scivoloso.

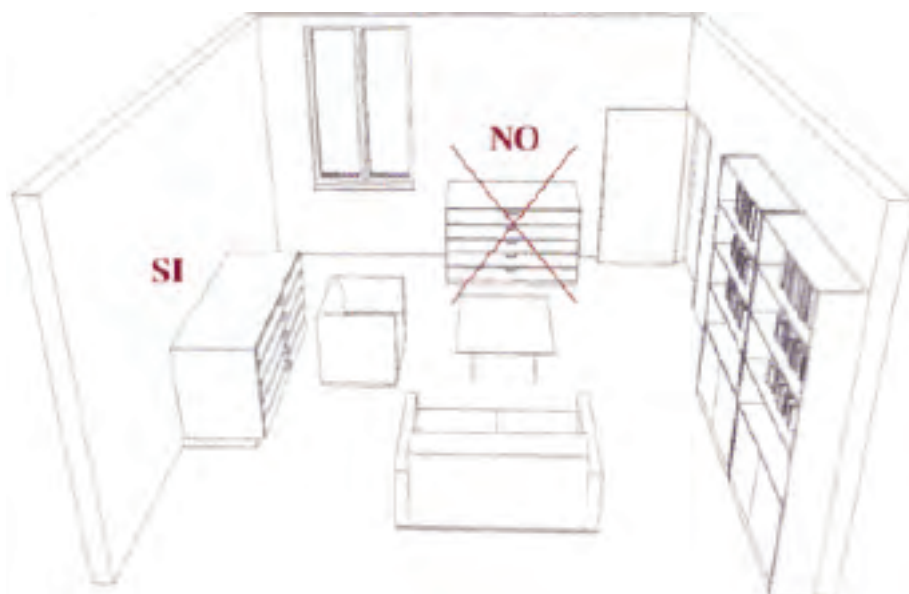
COMPONENTI D'ARREDO

AFFETTI E RICORDI

Tutti possediamo mobili a cui siamo particolarmente affezionati, ma che risultano di difficile utilizzo (ad esempio mobili con cassetti privi di fermo o difficili da aprire o chiudere, mobili con ripiani troppo alti o troppo bassi). In questi casi non è necessario eliminarli, ma si può, invece, pensare di conservarli come “oggetti-museo”, oggetti da guardare, privi cioè di funzione pratica, che si possono, ad

esempio, posizionare in punti tali da non dover essere utilizzati frequentemente ed, allo stesso tempo, essere sempre visibili e presenti. Questi mobili, quindi, non andranno posti in punti di passaggio per non interferire con le attività quotidiane.

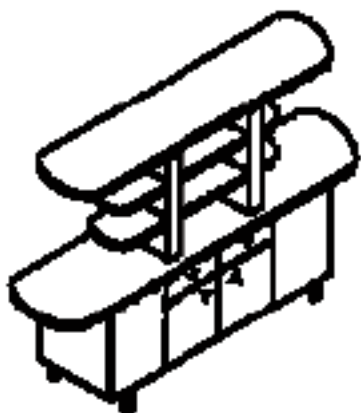
Piuttosto che eliminare oggetti ed arredi che rappresentano un ricordo ed a cui si è particolarmente affezionati, si può pensare di ricollocarli in posizione tale da non essere di ostacolo al movimento.



STABILITÀ

Occorre, inoltre, controllare la stabilità dei mobili: essi possono essere utilizzati come elementi di sostegno in caso di incertezza nel camminare, pericolo di caduta o scivolamento.

PRATICITÀ



I mobili con spigoli arrotondati sono preferibili perché riducono il rischio derivante da possibili urti.

I mobili, che presentano il ripiano inferiore libero, possono essere più facilmente puliti ed utilizzati anche con ausili, quali bastoni, carrozzine, ecc.

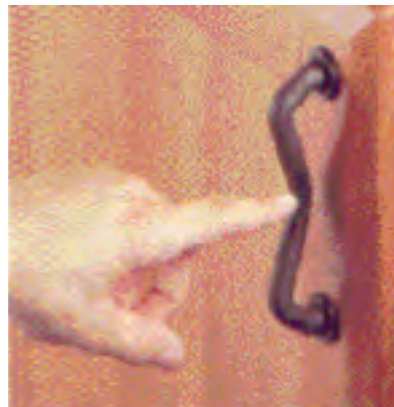
ACCESSIBILITÀ - FRUIBILITÀ

Lo spazio libero, a lato di mobili da lavoro o da pranzo, deve essere almeno di 90 cm ma è sempre consigliabile aumentarlo a 120 cm per rendere agevoli gli spostamenti anche con ausili per il movimento (bastoni, girello, ecc.)



Controllare, infine, che i **cassetti** siano dotati di fermo anti-sfilamento: particolare che è sempre possibile inserire.

Preferire le **maniglie** con forme facili da afferrare e realizzate in materiale elastico “antitrauma” (esistono, ad esempio, maniglie in gomma antiurto).



ILLUMINAZIONE

Una buona illuminazione è di fondamentale importanza non solo per muoversi in sicurezza, ma anche per svolgere le varie attività quotidiane.

Oltre all'illuminazione, se si hanno problemi di vista, risulta utile per orientarsi, l'inserimento di **punti di riferimento sonori** quali ad esempio, orologi a pendolo.

Perché sia garantita una buona illuminazione occorre tenere in considerazione due elementi:

- la presenza di un'illuminazione diffusa per l'intero ambiente, da realizzare con lampade a muro o a soffitto;
- la presenza di un'illuminazione puntuale per attività che richiedano maggiori quantità di luce (leggere, cucire..) da realizzare con lampade da tavolo.

Anche le **tinteggiature** ed i **colori** presenti in un locale hanno un'influenza enorme sulla quantità di luce in un ambiente chiuso.

È utile pitturare con tinte chiare per pareti e soffitti, perchè riflettono una maggiore quantità di luce.

Per facilitare l'orientamento ed il riconoscimento dei vari oggetti, inoltre, il colore delle pareti deve porsi in contrasto con gli altri elementi del soggiorno, quali arredi, porte, interruttori, prese.

L'utilizzo di tende chiare, infine, permette una migliore diffusione della luce naturale.

Per evitare fenomeni di abbagliamento non bisogna utilizzare superfici lucide nè disporre sedie, divani, tavoli frontalmente ad una fonte di luce, quale può essere non solo una lampada, ma anche una finestra. I mobili dovrebbero, ove possibile, essere posizionati in modo tale che la luce provenga dalle spalle.

Anche per la scelta dei corpi illuminanti è opportuno fare alcune considerazioni:

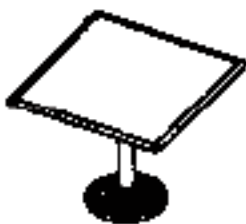
- i corpi illuminanti di colore chiaro riflettono più luce ed inoltre, più sono grandi, maggiore è la quantità di luce che diffondono ed il calore che disperdono;
- le lampadine internamente argentate producono più luce di quelle normali;
- per le lampade a soffitto è consigliabile scegliere paralumi di colore chiaro, di grandi dimensioni, con forme allargate e traslucide, superiormente aperte in modo da consentire alla luce di arrivare a riflettersi sul soffitto;

- per le lampade a pavimento non dimenticare di verificare la stabilità della base ed il posizionamento, cercando di non posizionarle in punti di passaggio.



TAVOLI E SEDIE

TIPOLOGIE



I tavoli, senza ingombri sotto il piano o con gambe distanziate, risultano più comodi in particolare se un familiare utilizza la carrozzina, o se si hanno difficoltà a piegare le gambe.



Esistono anche tavoli a forma di quadrifoglio che rendono più comodo l'appoggio delle braccia e l'avvicinamento al tavolo.



Le sedie dotate di braccioli risultano più confortevoli e di facile presa perché i braccioli costituiscono un elemento di sostegno per alzarsi e sedersi. Sono indicate in particolare se si è malfermi sulle gambe o se si hanno problemi lombari.



Per persone obese sono invece preferibili sedie senza braccioli.

I tavoli con bordi arrotondati sono più sicuri in caso di urto o di cadute accidentali. Se si possiedono tavoli con spigoli vivi, è consigliabile proteggerli con paracolpi.

Esistono in commercio tavoli e mobili che presentano bordi arrotondati e colorati che facilitano il riconoscimento degli spigoli.

Ulteriori requisiti, che sedie e tavoli devono possedere, sono la stabilità e la robustezza affinché non ribaltino in caso ci si appoggi per sostenersi.

ALTEZZA

Le altezze di tavoli, sedie, e loro schienali e braccioli devono essere rapportate alla statura della persona. Questo non solo agevola una corretta postura ma garantisce anche una maggiore comodità e stabilità.

Alcuni tavoli hanno “gambe” dotate di una testa regolabile che consente di variarne l'altezza anche di 10 cm.

Esistono anche sedie ad altezza regolabile ma è, comunque, possibile utilizzare dei cuscini adatti per adeguare l'altezza della sedia alla propria statura. Se si utilizzano sedie con

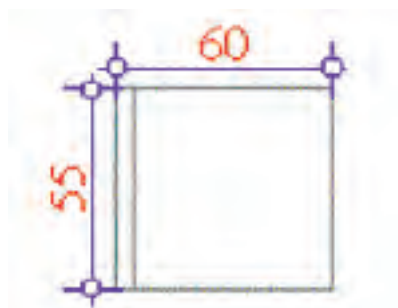


cuscini è sempre necessario verificare che questi siano ben legati. Se si hanno grandi difficoltà nel sedersi e nell'alzarsi si possono acquistare sedie con meccanismo di auto-sollevamento. Queste sedie sono dotate di un meccanismo che, azionato da un comando, automaticamente solleva il sedile, facilitando notevolmente l'alzata.

DIMENSIONI

Pur ricordando che le dimensioni e le altezze devono essere rapportate alle dimensioni fisiche ed alle capacità della sin-

gola persona, è possibile, comunque, individuare alcune misure indicative che possono ritenersi valide per la maggior parte delle persone.

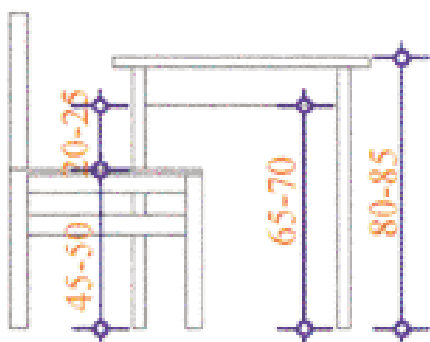


La larghezza minima delle sedie è preferibile che sia di 55 cm e la profondità di 60 cm



La larghezza e la profondità del tavolo non devono essere inferiori ad 80 cm.

Lo spazio, laterale alle sedie, deve essere sufficiente per effettuare la manovra di accostamento nel caso si utilizzi una carrozzina (65-75 cm): un ulteriore spazio deve essere previsto qualora sia necessario l'aiuto di una persona.



L'altezza del tavolo è preferibile sia pari a 80-85 cm, con spazio libero sottostante non inferiore ai 65-70 cm.

La distanza verticale tra tavolo e sedie dovrebbe risultare pari almeno a 20-25 cm.

ILLUMINAZIONE



È molto importante garantire una buona illuminazione naturale ed artificiale del tavolo. Per evitare fenomeni di abbagliamento e di ombra portata, è necessario posizionare il tavolo a lato di una finestra, in relazione alla mano usata per mangiare.



Per facilitare il riconoscimento degli oggetti sul tavolo si possono differenziare con il colore e con la finitura superficiale (liscia o ruvida) le diverse zone del tavolo, a seconda delle funzioni, usando colori neutri che non creino

disturbi visivi; per la stessa finalità si possono anche utilizzare materiali tra loro differenti.

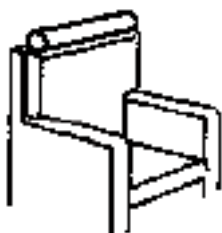
Anche sul tavolo può risultare utile creare contrasto fra le stoviglie e la superficie del tavolo stesso: ad esempio usando sottopiatte e sottobicchieri con colori adeguatamente contrastanti.



DIVANI E POLTRONE

TIPOLOGIE

Esistono in commercio moltissimi tipi di poltrone e divani, con piani di seduta ad altezze diverse, con schienale alto o basso, reclinabile o non reclinabile, con o senza poggiatesta.



POLTRONA
CON POGGIATESTA



POLTRONCINA
CON SCHIENALE ALTO
INCLINABILE E BRACCIOLI



POLTRONA CON SCHIENALE
ALTO E PIANO DI SEDUTA
AD ALTEZZA DI 65-70 CM

ALTEZZA

Il problema principale, con cui ci si confronta più frequentemente, è quello dell'altezza, perchè quasi sempre le poltrone sono troppo basse e rendono estremamente difficoltoso alzarsi. A questo problema si può ovviare inserendo dei cuscini: i cuscini, eventualmente utilizzati per rialzare il piano di seduta, non devono, comunque, essere troppo morbidi perché sarebbero ulteriormente di ostacolo al sollevamento.

Una soluzione possibile è anche quella di sostituire, almeno una poltrona, con poltroncine più comode, ovvero con piano di seduta ad altezza adeguata, con schienale alto, braccioli, poggiapiedi e, possibilmente, con schienale inclinabile e con meccanismo di autosollevamento.



Alcune poltrone dette “relax” consentono di reclinare lo schienale ed il poggiapiedi fino a raggiungere una posizione quasi orizzontale, potendo così essere utilizzate anche per il riposo pomeridiano.



In alternativa si può posizionare la poltrona in prossimità di un muro che rende possibile inserire, vicino alla poltrona stessa, un maniglione di sostegno per alzarsi.

TAPPETI E ZERBINI

In generale è consigliabile evitare tappeti e zerbini in quanto in essi si inciampa facilmente. Se proprio si desidera conservarli, si può agire in tre modi:

- spostarli in punti non di passaggio, in modo tale da poter passare intorno, senza calpestarli;
- per quelli che rimangono in punti di passaggio, per ridurre i rischi, si possono utilizzare delle retine che aumentano l'aderenza del tappeto al pavimento, oppure scegliere tappeti dotati di pellicole antiscivolo (esistono, in particolare, per il bagno e per la cucina);
- si può, infine, porre sopra il tappeto un mobile od una poltrona che lo fissino al pavimento: questa soluzione non è però consigliabile perché gli angoli del tappeto possono, comunque, essere causa di cadute.

TELEFONO

Per poter utilizzare comodamente il telefono si possono considerare alcuni fattori:



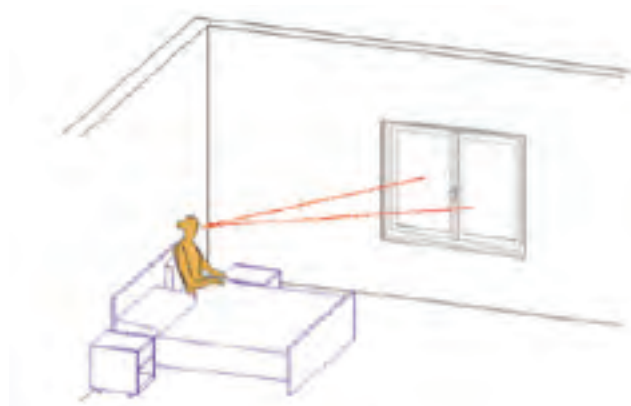
- scegliere apparecchi telefonici dotati di tasti a pressione di grandi dimensioni che consentono di leggere agevolmente i numeri;
- scegliere apparecchi telefonici che consentano di memorizzare i numeri telefonici maggiormente utilizzati e comporli premendo, poi, un unico tasto;
- disporre un piccolo spot sopra l'apparecchio, aiuta a leggere i numeri telefonici ed a comporli correttamente;
- lasciare sempre una sedia vicino al telefono permette di apprezzare il piacere di una telefonata.

LA CAMERA DA LETTO

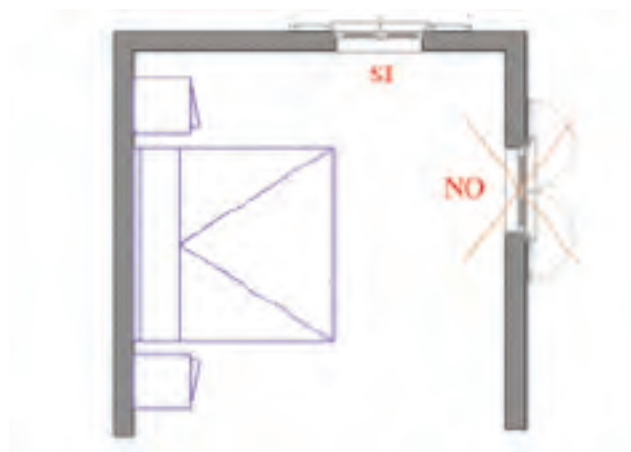
Le principali difficoltà che si incontrano nella camera sono connesse alle attività di coricarsi ed alzarsi dal letto ed all'utilizzo degli armadi.

Alcuni consigli per rendere la camera da letto più comoda possono essere i seguenti:

- posizionare il letto in modo che sia libero sui tre lati: ciò rende più facili le operazioni di pulizia;
- avere un pila elettrica a portata di mano (ad esempio nel comodino da notte) da utilizzare in caso di guasto improvviso dell'impianto elettrico;



- posizionare il letto in modo che sia possibile la visione all'esterno anche da posizione seduta/coricata;



- non posizionare il letto di fronte alla finestra, in quanto l'illuminazione diretta può causare fenomeni di abbagliamento;

- se si trascorre molto tempo a letto, si possono dotare sia le luci che le avvolgibili, di comandi azionabili anche da posizione coricata (ad es. si possono posizionare gli interruttori vicino al posto letto, oppure si può ricorrere a comandi a distanza);
- anche se non si dispone di una presa telefonica è utile collocare in prossimità del letto un telefono cord-less, che basterà collegare ad una normale presa dell'impianto elettrico;
- valutare la possibilità di inserire vicino al letto un citofono/videocitofono ed apriporta, che consente di riconoscere eventuali visitatori, ed aprire senza doversi alzare dal letto (ad esempio durante periodi di malattia);

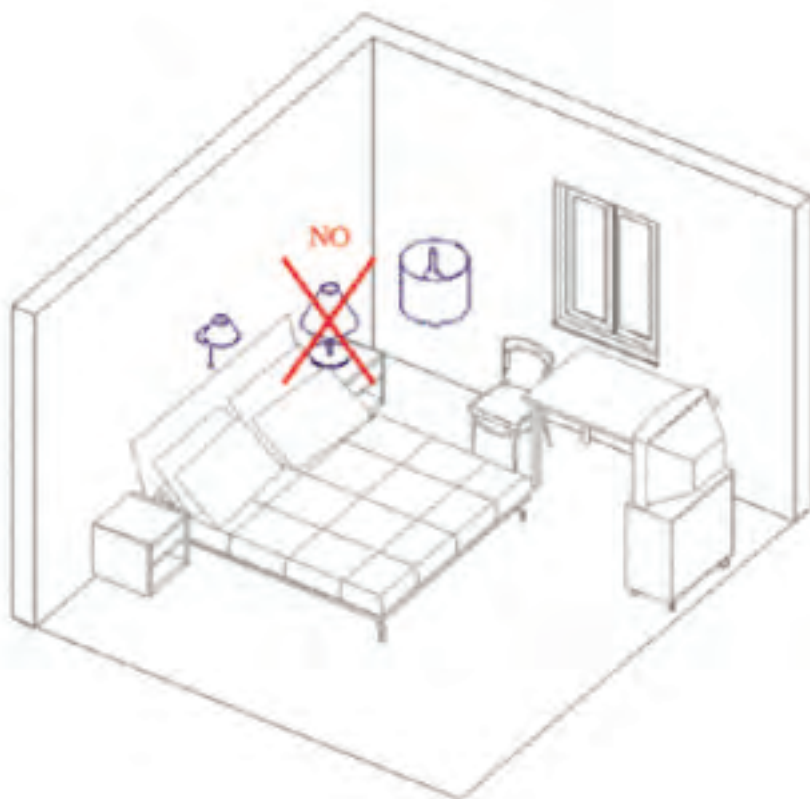


- porre a lato del letto un maniglione di sostegno che agevoli le operazioni di coricarsi ed alzarsi;

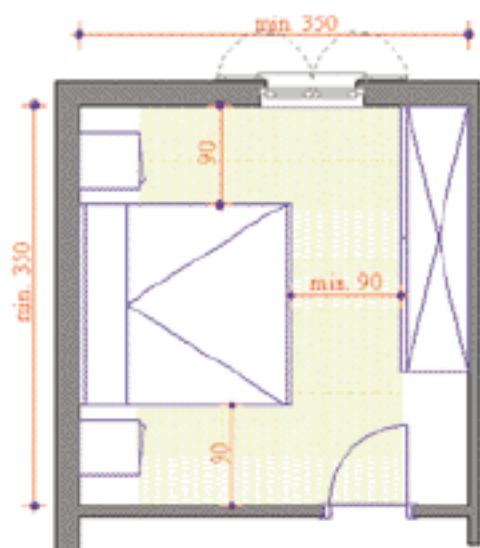
- le coperte o le trapunte a volte sono troppo pesanti: può essere opportuno sostituirle con piumini più leggeri ed ugualmente caldi;

- la presenza di una sedia stabile e robusta, in prossimità dell'armadio, permette di vestirsi rimanendo comodamente seduti; anche la presenza di una sedia in prossimità del letto è di notevole utilità in quanto può invogliare ad abbandonare il letto, anche quando le condizioni di salute non permettono grandi movimenti;

- all'interno dell'armadio è senz'altro molto utile disporre gli oggetti di uso frequente in posizione più comoda e quelli raramente utilizzati in alto ed in basso: si riducono in questo modo movimenti faticosi e pericolosi.
- la presenza di una lampada a muro, montata sulla parete retrostante il letto, ad una altezza sufficiente da consentire alla persona coricata di sedersi, è preferibile alla classica lampada da comodino, per motivi di maggior sicurezza, oltre che per il fatto che una luce diretta, proveniente dall'alto, è sicuramente più gradevole di una laterale.



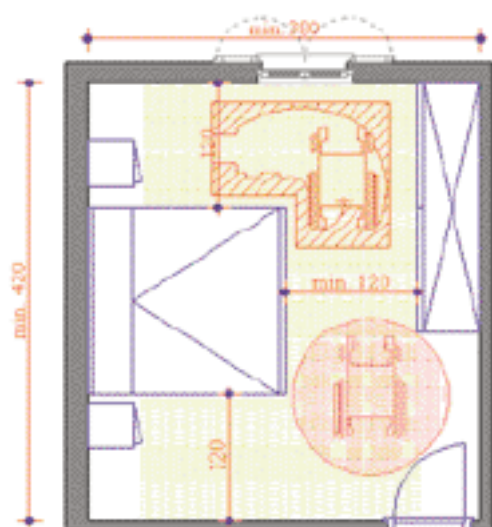
DIMENSIONE DELLA CAMERA DA LETTO



Affinchè sia possibile girare comodamente intorno al letto, anche se si utilizzano ausili, sui 3 lati del letto occorre lasciare uno spazio non inferiore a 90 cm.

Pertanto la minima profondità della camera da letto dovrà essere di circa 280 cm e la lunghezza di circa 350 cm oltre agli spazi per armadi.

Se, invece, si utilizza la carrozzina lo spazio dovrebbe essere aumentato a 110-120 cm affinché sia possibile girare facilmente intorno al letto e su entrambi i lati. È sempre



meglio disporre di uno spazio libero di circa 140 cm, almeno nei punti in cui si rende necessaria una manovra di svolta di 90°.

Pertanto la minima profondità della camera da letto dovrà essere di circa 320 cm e la larghezza di 420 cm oltre agli spazi per armadi.

IL COMODINO

Anche il comodino deve essere scelto con attenzione perché deve consentire di contenere tutto quanto può essere utile avere a portata di mano. Alcune caratteristiche da tenere in considerazione perché il comodino sia comodo sono le seguenti:

- scegliere comodini capaci, che consentano di poter tenere vicino al letto tutto quanto si ritiene necessario, con cassetti e porte facili da aprire anche da posizione coricata;

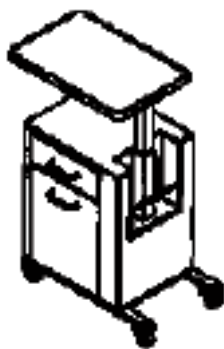


- se il comodino risulta troppo piccolo si può fissare al di sopra un piano di appoggio più ampio, che ne aumenti la superficie;

- se il comodino è montato su ruote occorre controllare che queste siano dotate di freno: il comodino deve essere stabile in quanto può talvolta essere utilizzato come sostegno per alzarsi o coricarsi.

TIPOLOGIE

Se si opta per l'acquisto di un nuovo comodino, l'offerta sul mercato è molto ampia:



Esistono comodini dotati di piano servitore e vano portabottiglie esterno. Possono essere montati sia su ruote che su zampe ed il piano servitore può essere ripiegato sul lato quando non utilizzato.

Altri comodini, invece, hanno solo la predisposizione per il fissaggio del piano servitore che, quindi, può essere acquistato anche in un secondo momento oppure montato solo all'occorrenza. Questo comodino è anche dotato di vano portabottiglie esterno e vano portariviste.



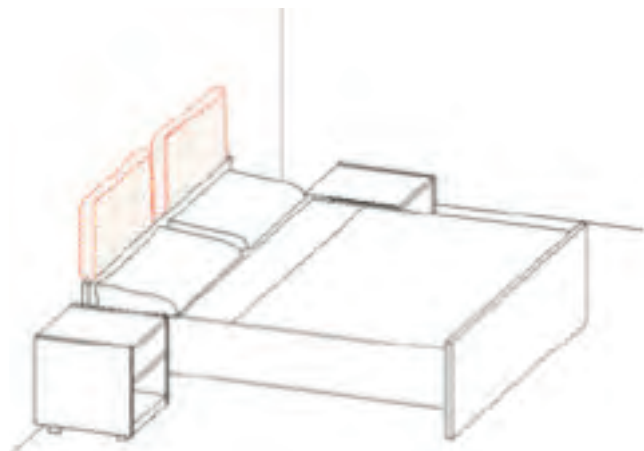
A seconda delle personali esigenze il vano inferiore del comodino può essere scelto sia di tipo a ripiani che a cassettone estraibile.



È sempre utile disporre di un portabottiglie che può essere fissato all'esterno del comodino oppure montato all'interno dell'anta.

IL LETTO

Alcuni semplici accorgimenti possono risolvere molti dei problemi che quotidianamente si incontrano connessi all'utilizzo del letto. Ad esempio:



■ sostituire il materasso se risulta troppo molle: un materasso più duro facilita i movimenti ed evita sprofondamenti;

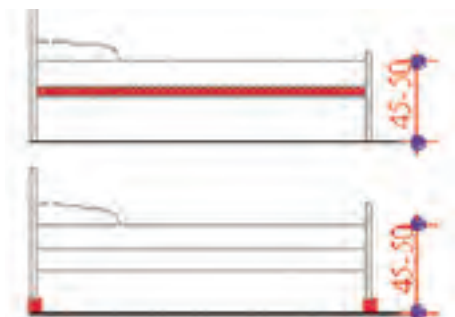
- due materassi singoli, al posto del matrimoniale, sono più leggeri da sollevare rifacendo il letto;
- lo schienale deve risultare sufficientemente alto e comodo: qualora il letto non disponga di uno schienale alto si possono fissare al muro dei cuscini, posizionati all'altezza che risulta più comoda e che sostituiscono lo schienale stesso;
- se, invece, lo schienale presenta elementi sporgenti conviene rivestirli con materiali morbidi.

ALTEZZA

Come per tutti i componenti d'arredo, anche per il letto l'altezza deve essere rapportata alla propria statura, alle proprie capacità di movimento, all'utilizzo eventuale di ausili.



È comunque preferibile che l'altezza del letto sia di circa 45-50 cm. Uno spazio libero inferiore si rivela utile se si utilizzano ausili (girello, bastone) e semplifica le operazioni di pulizia.



Se si possiede un letto troppo basso e non lo si vuole sostituire, è possibile rialzarlo inserendo sotto il materasso o sotto i piedi del letto dei rialzi in legno.

Occorre in ogni caso verificare che sia possibile, da posizione seduta sul letto, toccare con i piedi per terra.

TIPOLOGIE

Se, invece, si sta valutando di sostituire il letto, sul mercato sono presenti modelli che soddisfano ogni esigenza, quali:

LETTI A 1 SNODO:

Hanno lo schienale reclinabile con comando di vario tipo (a pistone a gas, idraulico azionabile a pedale o elettrico, azionabile con pulsantiera).



Altre versioni consentono di inclinare, oltre allo schienale, anche l'intera rete del letto.



LETTI A 2 SNODI:

Questi letti consentono una duplice regolazione: dello schienale e della parte terminale per alzare le gambe. Anche in questo caso esistono sia nella versione con comando a pistone che con comando elettrico azionabile da pulsantiera e con alzagambe manuale.



Altre versioni consentono di inclinare l'intera rete del letto, oltre allo schienale ed alla parte terminale del letto.



LETTI AD ALTEZZA REGOLABILE:

Consentono di variare l'altezza a seconda delle necessità personali. L'altezza generalmente varia da 40 cm ad 80 cm. Il comando può essere di tipo elettrico azionabile da pulsantiera, o idraulico azionabile da pedale.



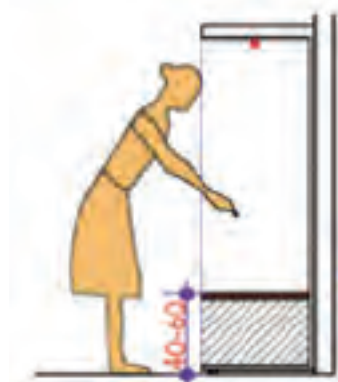
GLI ARMADI

Ci sono molte problematiche connesse all'utilizzo degli armadi:

- piani troppo alti o troppo bassi
- maniglie difficili da aprire
- spazio insufficiente davanti alle ante

Alcuni semplici accorgimenti possono rendere più semplice l'uso degli armadi:

inserire un ripiano ad un'altezza di circa 40-60 cm e spostare tutti gli oggetti/indumenti che sono a livello del pavi-



NUOVO RIPIANO AD
ALTEZZA SUPERIORE
RIPIANO DA ELIMINARE

mento sul nuovo ripiano: saranno raggiungibili senza difficoltà nè rischi di cadute o perdite di equilibrio.



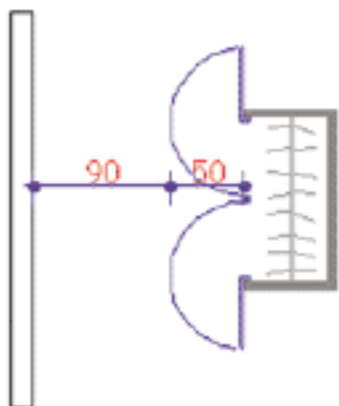
In alternativa si possono acquistare armadi con lo spazio inferiore libero che presentano il duplice vantaggio di rialzare il ripiano più basso e facilitare le operazioni di pulizia.



Nella scelta dei cassetti è importante controllare che siano scorrevoli su guide antiribaltamento perchè risultano più facili da utilizzare e più sicuri.

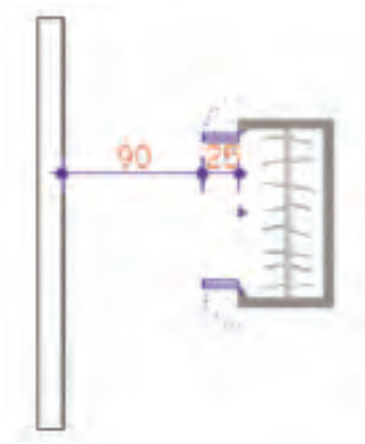
SCelta DEL SISTEMA DI APERTURA

Ogni tipo di apertura delle ante degli armadi determina una serie di vantaggi e/o svantaggi.

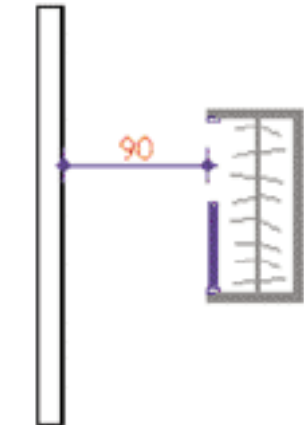


Le ante del tipo a battente sono quelle che richiedono un maggior spazio antistante l'armadio per renderne possibile l'utilizzo: ipotizzando ante larghe circa 50 cm, lo spazio libero di fronte all'armadio non dovrebbe essere infe-

riore a 140 -150 cm e deve essere proporzionalmente aumentato a seconda della larghezza delle ante.



Le ante del tipo a libro: richiedono uno spazio libero leggermente inferiore ma, comunque, non minore di circa 120 cm.



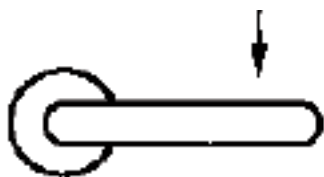
Le ante scorrevoli sono le più indicate perché non occupano spazio per aprirsi: lo spazio davanti all'armadio si può quindi ridurre a 90 cm.



Per facilitare il raggiungimento dei vestiti si possono utilizzare dei servetti: ma solo se si ha una buona abilità nell'uso degli arti superiori

Ulteriori accorgimenti che si possono adottare sono i seguenti:

- inserire segnali tattili e visivi sui diversi ripiani facilita il riconoscimento degli oggetti;
- optare per componenti d'arredo dotati di maniglie incassate ma con sufficiente spazio per la presa ed in materiale antiscivolo ed antiurto;
- inserire delle luci all'interno degli armadi, per facilitare il riconoscimento dei diversi oggetti.



Se si ha difficoltà nell'uso delle mani preferire maniglie del tipo a leva.

TELEVISORE

Se si vuole inserire un televisore all'interno della camera e



non si dispone di molto spazio, si possono inserire delle mensole a parete che consentono di posizionare il televisore all'altezza desiderata ed allo stesso tempo non sottraggono spazio agli arredi esistenti.

In alternativa si può posizionare il televisore su appositi car-

relli dotati di ruote che possono essere spostati, ad esempio alla mattina, se di intralcio al movimento o alla pulizia.

COMODE

Se si hanno problemi di deambulazione e se si preferisce non alzarsi dal letto durante la notte, si può valutare la possibilità di inserire nella camera ed in prossimità del letto una “comoda”. Questa soluzione consente di non dover raggiungere il servizio igienico, durante la notte, svuotando il contenitore la mattina.



SERRAMENTI

Molte volte capita di spingere una porta anziché tirarla, di non riuscire ad aprire la finestra, di aver difficoltà a ruotare la maniglia di una porta, di non riuscire a vedere all'esterno perché il davanzale è troppo alto. Porte e finestre possono diventare delle barriere insormontabili.

Le difficoltà che si incontrano ad aprire o chiudere i serramenti si possono facilmente superare attraverso la scelta di tipologie appropriate, sia per quanto riguarda i materiali, che per quanto riguarda il posizionamento od il sistema di apertura o ancora il design delle maniglie.

FINESTRE

Le tre esigenze fondamentali da considerare nella scelta del tipo di finestra sono:

- semplicità di controllo del ricambio dell'aria
- sicurezza
- facilità di pulizia.



Relativamente alla dimensione, l'altezza delle finestre deve essere rapportata alla propria statura e prospettiva ottica.

Un'altezza del davanzale di 60 cm consente una visuale sull'esterno anche da posizione seduta. Tuttavia quest'altezza contrasta con le norme di sicurezza che prevedono un'altezza del parapetto non inferiore a 100 cm.



Si può ovviare a questo problema inserendo, fino ad un'altezza di 100 cm, un vetro fisso (non apribile) di tipo antisfondamento.



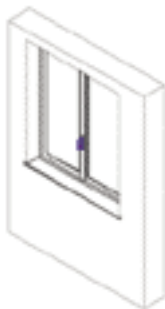
Oppure si può inserire una barriera orizzontale, ad un'altezza di 100 cm, quale può essere, ad esempio, un tubolare in acciaio.

TIPI DI APERTURA

Ogni sistema di apertura presenta vantaggi e/o svantaggi connessi sia alla funzionalità ed alla sicurezza che alla semplicità d'uso.



Il sistema ad anta ribalta consente di aprire la finestra sia a battente che a wasistas. Offre il vantaggio di consentire il ricambio dell'aria senza creare correnti, ma il meccanismo di apertura risulta piuttosto difficoltoso.

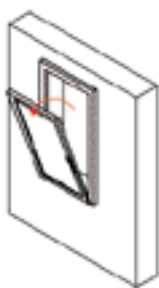


Il sistema a due battenti è sconsigliabile perché la chiusura, ovvero l'incastro dei due battenti, risulta difficoltoso e richiede una buona abilità nell'uso delle mani e, sempre, l'uso di entrambe le mani. Pertanto diventa impossibile chiudere la finestra se, ad esem-

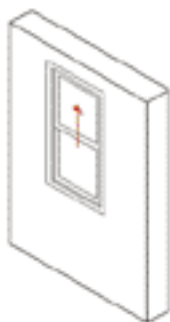
pio, si utilizza il bastone, a meno che non lo si appoggi, privandosi del sostegno, per liberarsi entrambe le mani. Se si ha una finestra di questo tipo la si può modificare creando due battenti indipendenti, cioè l'uno apribile separatamente dall'altro.



L'abbinamento di un piccolo wasistas ad una finestra a battente offre la possibilità di ricambiare l'aria senza creare fastidiose correnti. Perché sia facilmente utilizzabile deve però essere dotato di un comando posizionato ad un'altezza accessibile.



L'apertura a wasistas può creare problemi relativamente alla pulizia nel caso in cui non sia possibile accedere dall'esterno. Sia il sistema a wasistas che quello a bilico sono di semplice utilizzo purché la maniglia sia posizionata ad un'altezza accessibile.



L'apertura del tipo scorrevole, verticalmente o orizzontalmente, non è consigliabile perché il movimento necessario per aprire o chiudere la finestra risulta eccessivamente faticoso e rende necessario l'utilizzo di entrambe le mani, eccezion fatta per finestre di dimensione molto contenuta.

PORTE FINESTRE

Un tempo era consuetudine che le porte finestre presentassero, nella soglia a pavimento, un piccolo dente di battuta, di circa 2-2,5 cm, che separasse l'interno dall'esterno.

Recentemente, invece, molte porte finestre sono dotate di un telaio fisso incassato a pavimento che, pur presentando alcuni vantaggi (quali miglior isolamento termico ed acustico), costituisce una barriera per accedere a balconi, terrazzi, spazi esterni.

Mentre il dislivello di 2-2,5 cm non costituiva un grosso ostacolo alla mobilità, la presenza della traversa del serramento a piano pavimento diventa una vera e propria barriera.

In questo caso si può ovviare al problema creando degli "scivoli" di larghezza pari a quella della finestra: è opportuno anche prevedere delle chiusure laterali (ad esempio inserendo arredi ai lati) affinché non si trasformino in ostacoli e causino cadute.



La soluzione migliore consiste nel rifare il tratto di pavimentazione, sia all'interno che all'esterno, raccordandolo ed eliminando il dislivello con una piccola rampa.

Per le porte finestre è sempre opportuno sostituire il vetro, nella specchiatura inferiore, con un vetro-camera del tipo antisfondamento che, in caso d'urto, non produce schegge.

PORTE DI INGRESSO

Per garantire una maggiore sicurezza conviene sostituire i portoncini di ingresso con porte blindate.

Per assicurarsi di acquistare una porta veramente sicura occorre verificare che:

- sia certificato il livello di resistenza all'effrazione;
- le lamiere utilizzate siano protette contro la corrosione per i componenti principali dell'anta;
- sia possibile registrare l'anta all'atto della posa;
- sia possibile effettuare con semplicità eventuali piccole manutenzioni periodiche.

Chi fornisce la porta deve, inoltre, consegnare almeno una dichiarazione di conformità, con cui certifica che la porta utilizzata è conforme ad uno standard o ad una normativa.

In alternativa può rilasciare una certificazione del prodotto, che è la più sicura, in quanto la conformità della porta viene attestata da un ente riconosciuto e non dal costruttore.

Se si hanno problemi con le **chiavi**, si può optare per serrature più moderne del tipo a cilindro (chiavi piatte con toncini in rilievo).

SISTEMI DI OSCURAMENTO

AVVOLGIBILI

Sono il sistema di oscuramento esterno che rende necessario il maggiore sforzo per i movimenti, in particolare se sono attrezzate con meccanismo a cinghia.

Essendo esterne rendono, però, possibile, ad esempio in estate, l'apertura dei serramenti interni in totale sicurezza.

Per renderne più agevole l'utilizzo si può sostituire il comando a cinghia con un comando a manovella, perché richiede uno sforzo minore.

In alternativa è possibile motorizzarle, ovvero dotarle di comandi elettrici, che consentono di alzarle ed abbassarle premendo un pulsante che potrà essere posizionato nei punti in cui si sta maggiormente (ad esempio vicino al letto, nel soggiorno, vicino ad una poltrona).

PERSIANE ED ANTE

Le persiane, così come le ante possono causare alcuni problemi, quali perdite di equilibrio, o rischio di ammalarsi per un colpo di freddo durante la stagione invernale.

Le persiane sono oggi disponibili anche nel tipo blindato, con serrature speciali e chiavistelli mobili.

Se si ritiene, comunque, si possono conservare le ante/persiane con funzione esclusivamente estetica o utilizzandole, saltuariamente, (ad esempio in estate) abbinandole a dei sistemi di oscuramento interno.

Tra i sistemi di oscuramento interno si può scegliere tra prodotti di vario tipo:

TENDE A RULLO

Utilizzano un cassonetto che si può applicare direttamente sul serramento e possono essere realizzate con materiali diversi. I sistemi di aggancio permettono di fermare la tenda a tutte le altezze.

Garantiscono una facile manutenzione perché possono essere facilmente rimosse e lavate; hanno l'inconveniente di non essere utilizzabili con i serramenti aperti e, pertanto, impediscono, durante la stagione estiva, di lasciare le finestre aperte.

I tessuti disponibili sono molteplici. Alcuni tessuti consentono di vedere all'esterno ma, al contempo, impediscono la visione verso l'interno. Altri tessuti assicurano protezione termica e dai raggi U.V., mantenendo all'interno un clima confortevole.

Anche le tende a rullo, come le avvolgibili, possono essere motorizzate.

VENEZIANE

Presentano le stesse caratteristiche delle tende a rullo ma sono più difficili da mantenere per la presenza di numerose piccole lamelle.

PORTE INTERNE

Per consentire il passaggio le porte interne devono avere una larghezza minima di 85 cm. E' comunque consigliabile aumentare la larghezza a 90 cm, in particolare nei casi in cui si utilizzino ausili quali girelli o bastoni. La larghezza dell'anta non dovrebbe superare i 100-120 cm perché, altrimenti, il peso diventa eccessivo ed il suo spostamento difficoltoso e faticoso.

Per garantire il buon funzionamento delle porte ed una corretta manutenzione si possono adottare alcuni accorgimenti:



- ingrassare o sostituire le cerniere ed i cardini;
- se si utilizzano ausili si può proteggere la parte inferiore della porta da eventuali urti, inserendo una traversa inferiore di altezza pari a 30-40 cm: la traversa potrà essere avvitata e, quindi, sostituita facilmente quando è rovinata;
- se si hanno disturbi di vista si può facilitare l'individuazione della porta utilizzando contrasti cromatici, ad esempio differenziando il colore della porta da quello del muro, ed il colore della maniglia e della serratura da quello della porta;
- si possono anche inserire segni tattili che consentano di percepire la posizione della porta, quali, ad esempio, rilievi a muro, pavimentazioni differenziate in prossimità della porta, segnali sonori;
- se si possiedono porte con specchiature in vetro, occorre verificare che queste siano antisfondamento.

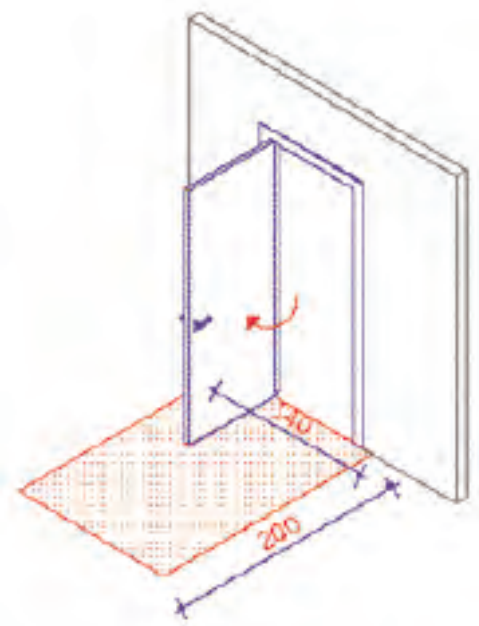
Nel caso, invece, in cui si debbano sostituire le porte, per la scelta occorre verificare che siano soddisfatti alcuni requisiti ed in particolare:

- presenza di coprifili arrotondati, e realizzati in materiale in grado di sopportare gli urti di girelli, carrozzine, ecc.;
- ante realizzate con materiali leggeri ma resistenti (ad esempio laminati ad alta densità).

Il posizionamento della porta deve essere attentamente valutato in modo da consentire di aprirla e chiuderla senza difficoltà. In generale è utile inserire degli slarghi in prossimità delle porte in modo da disporre di uno spazio sufficientemente ampio per l'apertura/chiusura.

Anche il tipo di apertura deve essere relazionato alla superficie disponibile davanti e dietro la porta (ad esempio alla larghezza del corridoio).

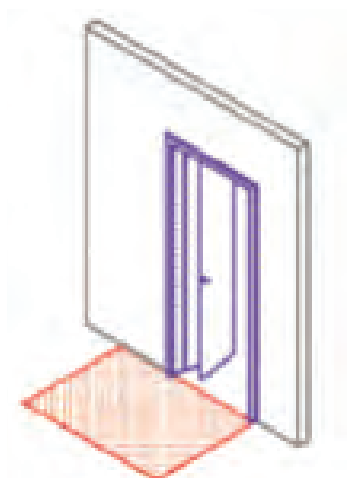
TIPOLOGIE DI APERTURA



Il sistema a battente è il più comune e non presenta particolari inconvenienti, se non quello di richiedere un discreto spazio antistante e retrostante la porta per consentirne l'apertura.



Se si hanno particolari difficoltà nell'utilizzo della porta si possono inserire dei maniglioni ausiliari.



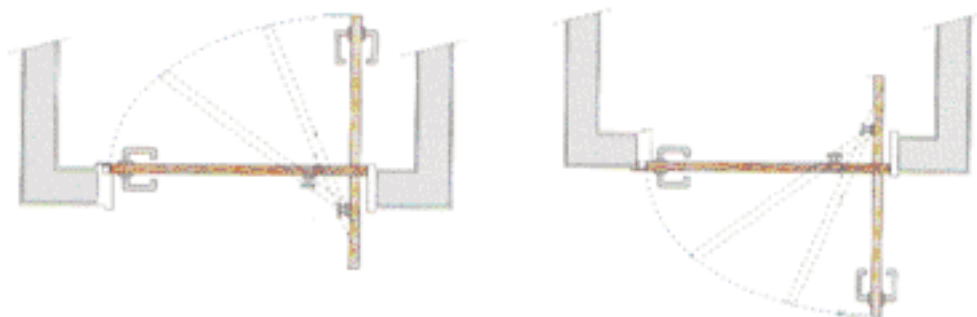
L'apertura a libro presenta il vantaggio di avere un ingombro, aperta, pari alla metà di una normale porta a battente e, pertanto, è indicata qualora si disponga di uno spazio esiguo antistante e/o retrostante la porta. Per poter aprire completamente questo tipo di porta, la maniglia dovrebbe essere del tipo a conchiglia, che, però, risulta di difficile e faticoso utilizzo.



Le porte di tipo scorrevole esternamente al muro o a scomparsa nel muro sono particolarmente indicate nei casi in cui ci sia carenza di spazio. Lo spostamento di queste porte richiede l'applicazione di una modesta forza per aprirle e chiuderle. Diventa, pertanto, particolarmente importante scegliere una maniglia che consenta di essere afferrata saldamente.

Le porte *rototraslanti* sono un particolare tipo di porte interne. Queste porte hanno il vantaggio di:

- avere un ingombro di rotazione ridotto rispetto alle porte comuni: nelle porte rototraslanti l'anta gira su se stessa, riducendo l'ampiezza di rotazione e sporgendo nel corridoio meno delle metà rispetto alle normali porte;
- consentire l'apertura in entrambi i sensi: alcune ditte forniscono oltre alla maniglia base una seconda maniglia, posizionata sull'estremità opposta del battente, che rende più semplice richiudere la porta, dopo il passaggio.



MANIGLIE

La scelta del giusto tipo di maniglia e la sua posizione ad un'altezza che sia facilmente raggiungibile, rende molto più semplice aprire e chiudere le porte.

TIPOLOGIE E DIMENSIONI

In generale le maniglie devono avere una sezione ed una dimensione tali da poter essere facilmente afferrate.

Per garantire una buona presa la sezione dovrebbe essere compresa tra 3,5 e 4 cm.

Occorre, poi, considerare che le maniglie non si afferrano solo con la mano, ma, talvolta, si utilizza il braccio od il gomito.



Per questo la superficie di presa d'appoggio deve essere piana e la maniglia si deve poter spingere verso il basso.



Le *maniglie* che comportano un movimento di rotazione e torsione della mano sono le più difficili da utilizzare in quanto richiedono molta forza sia per afferrarle che per ruotarle.

Differenziare il colore della maniglia da quello della porta ne rende più facile il riconoscimento.

Le maniglie in nylon, ad esempio, sono disponibili in una vasta gamma di colori e non risultano fredde al tatto.

Assicurarsi, comunque, che il materiale della maniglia sia antiaderente.

ALTEZZA

Anche per le maniglie l'altezza deve essere rapportata alla propria statura ma, in generale, non conviene superare:

- 80-95 cm per le porte
- 120 cm per le finestre

FORMA



Le maniglie con spigoli vivi e squadrati possono causare incidenti e ferimenti.



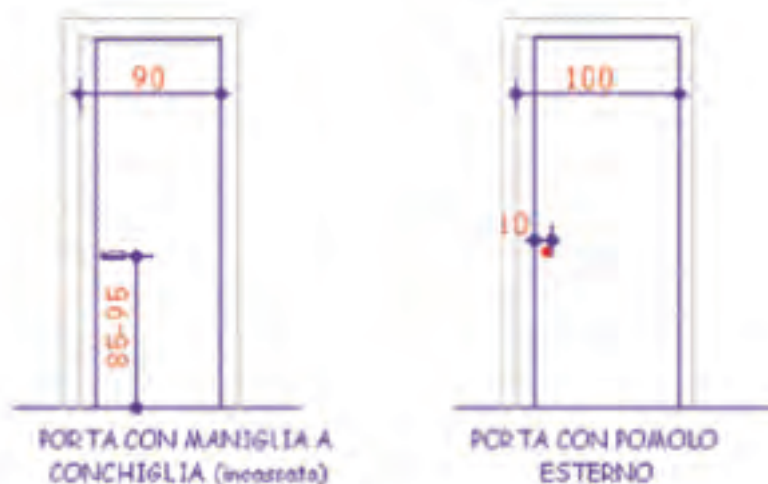
Meglio optare per forme arrotondate, che presentino una curva verso la porta, per evitare ad esempio di agganciarsi con le maniche dei vestiti.



Le porte scorrevoli e le porte a libro rappresentano un caso particolare: spesso, infatti, vengono corredate di maniglie del tipo a conchiglia, cioè incassate nello spessore della porta. Questo tipo di maniglia rende possibile l'apertura totale sia della porta scorrevole che di quella a libro in quanto non sporgendo rispetto all'anta non ha alcun ingombro, anche se afferrare la porta diventa, comunque, molto difficoltoso.

Per le porte scorrevoli a scomparsa si può ovviare al problema inserendo un pomolo esterno su entrambi i lati della

porta aumentando, naturalmente, la dimensione della porta di circa 10 cm, per garantire che lo spazio di passaggio resti invariato.



Occorre, infine, ricordare che i pomoli devono avere una sezione sufficiente per poter essere afferrati con facilità, quindi, non minore di 6 cm.

PERCORSI E PAVIMENTAZIONI

Requisito di fondo per svolgere qualsiasi attività in casa è la possibilità di muoversi bene, con comodità e in sicurezza ed autonomia, evitando non solo tutte le possibili e prevedibili cause di incidenti, ma anche le situazioni di affaticamento, disagio, tensione.

Il movimento rappresenta, quindi, la condizione di base per effettuare qualsiasi attività all'interno della casa, da quelle collegate alla cura, all'igiene, all'alimentazione della persona a quelle connesse con la gestione, la pulizia, la manutenzione dell'alloggio.

In casa i percorsi rappresentano i luoghi principalmente deputati al movimento, da quello sul piano orizzontale (ingresso, corridoio etc.) a quello sul piano verticale (scale, ascensore domestico, montascale etc.).

Pertanto tutto ciò che riguarda i percorsi come:

- la forma degli spazi di percorso ed i materiali con cui sono costruiti, soprattutto per quanto riguarda pavimenti e pareti,
- la presenza di porte, di finestre e di varchi di vario tipo e la forma, la dimensione, il peso delle porte e del relativo senso di apertura,
- la presenza di arredi e di terminali di impianti,

contribuisce a rendere più agevole e sicuro il movimento dell'anziano in casa.

Collegato strettamente con il movimento è il problema delle cadute, e le cadute, a livello del pavimento, costituiscono

gli infortuni maggiormente presenti in ambito domestico. Anche quando la caduta non provoca fratture (che spesso portano a gravi complicazioni e al fenomeno di patologie a cascata), l'impatto psicologico sulla persona è rilevante e può avere come conseguenza la riduzione di mobilità per paura di cadere nuovamente, e tale riduzione di mobilità spesso coinvolge non solo la deambulazione ma anche altre attività essenziali quali l'igiene personale, il vestirsi, la cura della propria persona.

Riepilogando si può quindi dire che:

- *conoscere le limitazioni funzionali in relazione al movimento*
- *individuare le principali fonti di pericolo in relazione al movimento*
- *imparare a muoversi bene in casa e migliorare la stabilità posturale*

sono i punti di partenza per un sicuro, autonomo, agevole movimento in casa.

Limitazioni funzionali in relazioni al movimento

- mancanza di coordinazione
- debolezza muscolare
- ridotta mobilità
- equilibrio precario
- vista limitata

Principali fonti di pericolo in relazione al movimento:

- forma angusta e contorta degli ambienti
- disposizione inadeguata dell'arredo che richiede di aggirare i mobili per raggiungere altri locali
- scarsa stabilità di mobili e accessori

- insufficiente larghezza di porte
- porte e serramenti difficili da maneggiare
- insufficiente larghezza dei corridoi
- presenza di ostacoli lungo i percorsi in generale e, in particolare, tra camera da letto e bagno
- presenza di “fili” volanti
- differenze di livello nei pavimenti
- cambiamenti di rivestimento dei pavimenti
- pavimentazioni scivolose
- presenza di tappeti, zerbini
- presenza di scale e di gradini isolati
- soglie delle porte non in piano
- illuminazione insufficiente o inadeguata (rischio di abbagliamento) e interruttori di difficile accessibilità
- difficoltà a raggiungere oggetti con pericolo di perdita di equilibrio e di caduta

Imparare a muoversi bene in casa:

- identificazione e, se possibile, eliminazione delle fonti di pericolo di caduta
- introduzione di attrezzature nell'alloggio per agevolare il movimento (ad es. corrimano)
- utilizzo di strumenti ortopedici
- uso di ausili per camminare
- uso di protesi visive
- incoraggiamento psicologico
- riduzione o eliminazione di farmaci che riducono la vigilanza
- attività di educazione fisica

- controllo delle diverse attività da svolgere nell'alloggio per compiere solo quelle compatibili con le proprie possibilità
- addestramento per imparare a cadere.

Passo successivo è l'individuazione di alcuni possibili interventi da effettuare nell'alloggio in relazione a percorsi e pavimentazioni.

Per agevolare e rendere sicuri gli spostamenti in casa occorre quindi controllare:

- gli spazi di comunicazione ovvero i percorsi (atrio, ingresso, corridoi, spazi di passaggio all'interno delle stanze e tra stanza e stanza, scale, gradini etc.)
- le pavimentazioni
- l'illuminazione.

Percorsi

Relativamente ai percorsi è opportuno ricordare che:

- i luoghi di percorso devono essere lasciati liberi e sgombrati da oggetti che possono ostacolare il passaggio. È molto importante che gli spazi deputati a percorsi abituali, (quale ad esempio il percorso tra camera da letto e servizio igienico), soprattutto se essi sono lunghi, stretti, scarsamente illuminati, siano privi di qualsiasi elemento, fisso o mobile, che possa causare impedimento alla circolazione;
- prevedere elementi di sostegno, di appoggio e di aiuto alla deambulazione: inserire dei corrimani lungo corridoi e rampe di scale, controllare che siano stabilmente ancorati, scegliere con attenzione forma e materiale del corrimano (facile da afferrare, non scivoloso, gradevole al tatto);



- controllare che le pareti lungo i percorsi siano prive di asperità, che potrebbero provocare abrasioni all'anziano che si appoggia mentre cade o nel tentativo di evitare la caduta;
- controllare la stabilità dei mobili, che potrebbero servire da appoggio in caso di scivolamento o caduta, eliminando i mobili malfermi, "falsi amici" che possono tradire quando si cerca un appoggio sicuro;
- controllare che i pavimenti siano uniformi e curare la manutenzione dei pavimenti, delle soglie, dei punti di congiunzione tra pavimentazioni di materiali differenti, provvedendo a riparare fessure ed elementi di sconnessione. In casa si possono fare passi falsi, inciampare, scivolare, cadere ed i primi ad essere chiamati in causa sono proprio i pavimenti. Sovente non si pensa alla loro sostituzione, anche perché, ad essi si attribuisce solo una parziale responsabilità nei confronti delle cadute;

- spostare i tappeti, i tappetini, gli zerbini dai luoghi di percorso, cercando una diversa collocazione o, ancora meglio, eliminarli del tutto. I tappeti, come già precedentemente osservato per l'ambiente soggiorno, sono, in genere, da evitare, perché in essi si inciampa facilmente. Se non è possibile farli “scompare”, è bene spostarli e metterli, almeno, in un luogo defilato, che non sia di passaggio e di comunicazione. Se la loro presenza è ritenuta necessaria, come a fianco del letto, occorre usare degli accorgimenti che aumentino l'aderenza del tappeto al pavimento, ad esempio mediante l'inserimento di retine sotto al tappeto. Se si vogliono proprio usare tappetini nell'ambiente bagno e in cucina, occorre scegliere tappetini dotati di pellicola antisdrucchiolo che aderisce al pavimento. Se si vuole usare lo zerbino fuori della porta di ingresso, è necessario che esso sia ben fissato (o meglio incassato al pavimento) e realizzato con materiale che non trattenga il piede o il bastone (le setole di cocco non vanno bene).

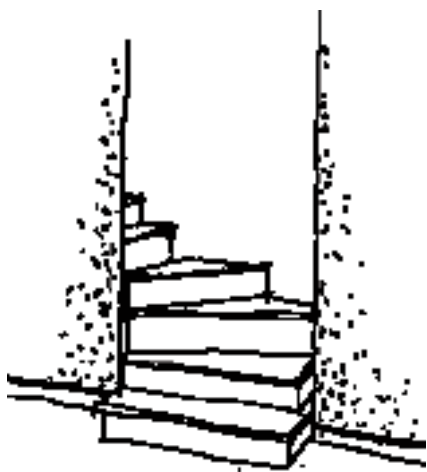
Riepilogando, nei confronti dei tappeti, si possono individuare 3 modi di comportamento:

- eliminarli o spostarli in luoghi non di passaggio;
- fissarli con retine al pavimento;
- vincolare i bordi dei tappeti, ponendovi sopra un mobile o una poltrona ma sempre lasciando spazio per un comodo passaggio;



Tappeti, stuoie, zerbini non incassati o fissati possono causare cadute.

- segnalare la presenza di elementi sporgenti, che non si possono spostare, in modo che si possano facilmente vedere e riconoscere al tatto. Gli spigoli di sporgenze e di pilastri aggettanti vanno evidenziati (ad esempio con una piccola luce) e rivestiti con materiale antiurto; analogo accorgimento va predisposto per i terminali di impianti, quali i termosifoni, sporgenti dalla parete e potenziali elementi di intralcio per il movimento;



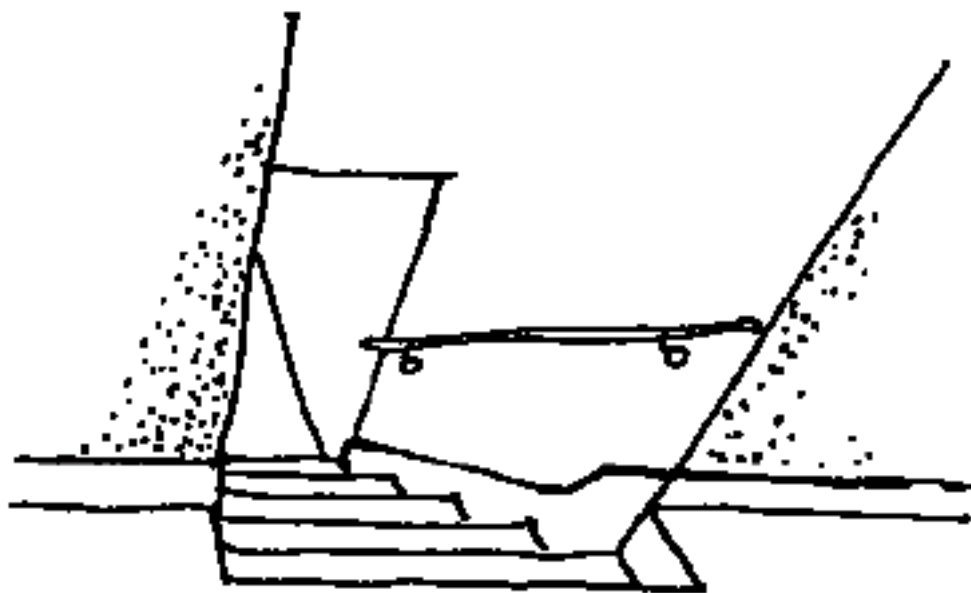
- segnalare la presenza di gradini isolati o sporgenti attraverso una piccola luce a basso consumo oppure attraverso strisce di materiale e di colore fortemente diversificati (ad esempio strisce con zigrinature) in modo da poterne individuare facilmente la presenza. È ovvio che, se si ricorre a strisce di materiale da inserire su pavimentazioni preesistenti, esse devono essere saldamente fissate, onde evitare che un loro distacco possa far inciampare e cadere la persona;

- illuminare bene tutti i luoghi di percorso e di passaggio, in particolare il collegamento tra camera da letto e bagno; fare attenzione ai fenomeni di abbagliamento nei

percorsi orizzontali e lungo le scale; eliminare le zone di forte ombra con luci a basso consumo da tenere sempre accese;

- sostituire gli interruttori non sicuri o di difficile manovrabilità, aumentare la dotazione di punti luce, prevedere più deviatori per permettere l'accensione da diverse posizioni. Esistono interruttori ben visibili, grandi, a contrasto di colore, di agevole manovrabilità; alcuni posseggono più funzioni (interruttore, luce di emergenza, rivelatore di fughe di gas etc.) raggruppate su un unico pannello. Occorre attentamente valutare se affiancare elementi di comando (interruttori, pulsanti) a prese di corrente, proprio al fine di garantire maggiore sicurezza;
- controllare che il telefono e i campanelli di chiamata siano situati in modo da non interferire con i luoghi dove si cammina abitualmente o, se si trovano lungo i percorsi, siano localizzati in zone leggermente arretrate o in nicchie o angoli;
- prestare particolare attenzione alla presenza di scale, se l'alloggio è situato su più livelli. Per poter essere percorse in relativa sicurezza occorre che le scale siano state ben progettate, ma spesso in vecchi alloggi e in abitazioni preesistenti non sono ovviamente presenti gli attuali accorgimenti nei confronti delle scale: sovente esse hanno gradini troppo alti e stretti, consistente numero di gradini per rampa, e rampe lunghe e ripide, sono sprovviste di mancorrenti ai lati etc. Un'attenta progettazione delle scale richiede un buon rapporto pedata/alzata, la presenza di piani di sosta e di parapetti e una facile riconoscibilità dei percorsi verticali. È necessario, quindi, controllare bene la tipologia (scale a chiocciola, scale "aperte" sono pericolose) e la dimensione e forma delle componenti: gra-

dini a giorno o con forma che può trattenere il piede, parapetti con elementi molto distanti tra loro, di materiali fragili, interstizi tra gradini e ringhiera nei quali potrebbe infilarsi un piede etc., sono tutti elementi pericolosi, nei confronti dei quali occorre prevedere possibili modifiche. Si possono, poi, presentare altre situazioni problematiche: il gradino a inizio scala che incrocia un luogo di passaggio, il gradino sporgente, il gradino isolato.

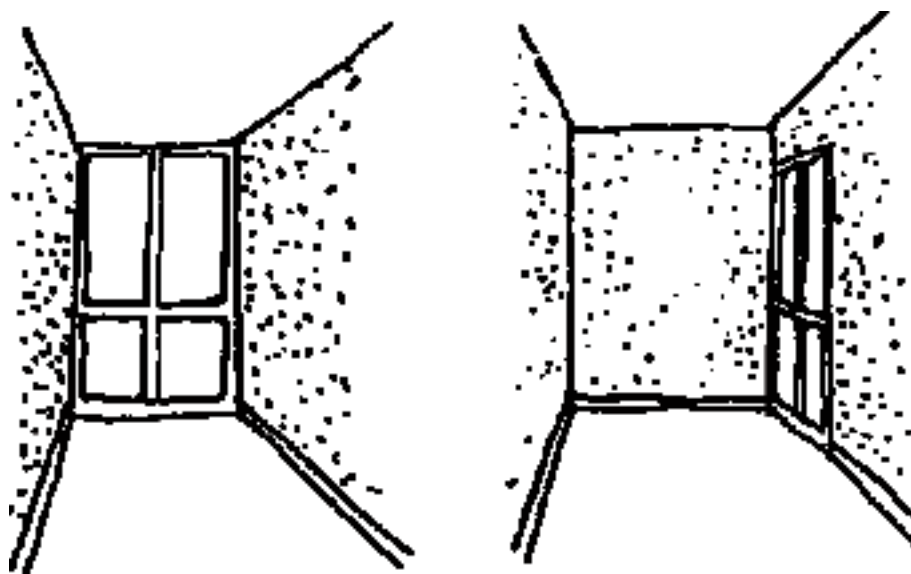


Alcuni accorgimenti possono essere attuati in scale già esistenti, come:

- controllare che le scale siano in buone condizioni, senza gradini rotti o pendenti o cedevoli;

- prevedere mancorrenti, lungo le scale e i pianerottoli, che siano ben saldi e che coprano tutta la lunghezza della scala;
- controllare che il rivestimento di gradini e pianerottolo sia antisdrucchiolo;
- inserire elementi di contrasto (di colore, di materiale) tra pedata ed alzata nel caso in cui non sia ben visibile la differenza tra pedata e alzata;
- controllare che le ringhiere esistenti siano in buono stato di conservazione e siano ben ancorate;
- controllare che le guide delle scale ed i bordini metallici siano ben fissati a terra; è comunque preferibile non ricorrere a guide sulle scale;
- ricorrere ad una buona illuminazione delle scale, facendo attenzione ai fenomeni di abbagliamento e localizzando le fonti di luce naturale preferibilmente a lato:

il contrasto di luce può essere fastidioso ed è preferibile evitare grandi aperture in fondo a corridoi stretti e lunghi;



- fare attenzione alle porte che si aprono sulle scale per evitare urti e cadute;
- inserire un cancelletto a inizio scala o altri elementi di segnalazione della scala;
- controllare i sensi e le modalità di apertura delle porte che danno su luoghi di passaggio:
 - se sono presenti porte dopo una svolta a gomito, segnalare la presenza della porta (attraverso luce, colore, grafica);
 - identificare la porta, ad esempio attraverso il colore, dalla parete;
 - è preferibile non usare, lungo i percorsi, porte a vetro o con grandi parti vetrate; se sono presenti occorre segnalarle;
 - controllare che non ci siano forti contrasti di luce o di colore tra ambienti separati da una porta, perché si può creare l'effetto gradino;
 - situare gli interruttori della luce in prossimità delle porte, eventualmente evidenziandoli;
 - se l'apertura di talune porte può costituire un grosso ingombro lungo un percorso, si potrebbe ricorrere a porte scorrevoli;
 - lasciare interamente aperte le porte vetrate durante la notte (se possibile, accostate al muro, per evitare di urtarle o, in caso di cadute, di sbattere contro la porta; in caso di grandi vetrate è preferibile sostituire il vetro comune con uno di sicurezza (antisfondamento); controllare che le maniglie delle porte non abbiano una forma "pericolosa", ovvero troppo sporgente o sagomata che possa afferrare e trattenere le maniche degli indumenti.

PAVIMENTAZIONI

Nel caso in cui si pensi di sostituire i materiali di rivestimento dei pavimenti occorre considerare bene le capacità e le modalità di movimento ed i problemi di equilibrio: ad esempio, se si strascicano i piedi, sarà preferibile scegliere materiali di rivestimento che accompagnino il movimento e non trattengano il piede.

In breve, si può dire che due sono i requisiti fondamentali per i materiali di pavimentazione:

- che non siano scivolosi neppure in presenza di acqua
- che non trattengano il piede.

Monocottura, moquette, gomma, legno non trattato non sono materiali sdruciolevoli, altri lo possono diventare se lucidati a cera o in presenza di acqua.

Alcuni materiali, che hanno il pregio della non scivolosità, di buone capacità di isolamento termico ed acustico, di gradevolezza estetica hanno, invero, numerosi altri inconvenienti: ad esempio la moquette rasa, che raggruppa le caratteristiche positive prima elencate, non consente, però, un'agevole pulizia, raccoglie e trattiene polvere e acari e può ostacolare chi non è in grado di sollevare bene i piedi.

IMPIANTI

Anche per gli impianti conoscere le possibili soluzioni che si possono adottare permette di superare molti ostacoli, così come valutare attentamente il posizionamento dei terminali degli impianti e la loro localizzazione e raggiungibilità all'interno dell'alloggio.

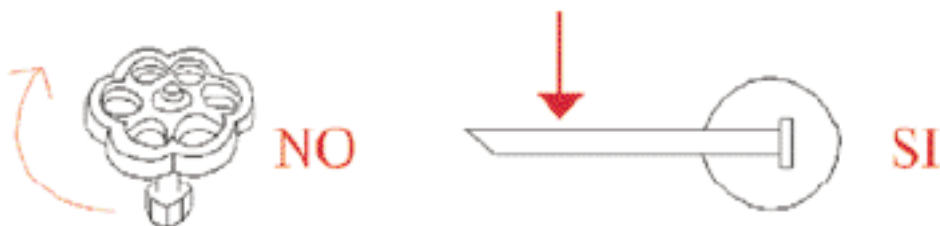
IMPIANTO IDRICO

Uno dei principali elementi da considerare è la posizione dei rubinetti di chiusura dell'acqua dell'alloggio. Se si verifica un guasto, infatti, diventa necessario poter interrompere l'erogazione dell'acqua in tempi brevi ed autonomamente, cioè senza dover attendere l'intervento di un'altra persona.

Il rubinetto di chiusura, quindi, deve essere localizzato in una posizione e ad un'altezza facilmente accessibili; in particolare occorrerà evitare che i rubinetti siano troppo bassi perché la difficoltà nel raggiungerli potrebbe causare perdite d'equilibrio e cadute.

Il rubinetto dovrà essere posto ad un'altezza non inferiore ai 40 cm e non dovrà essere ubicato dietro a componenti d'arredo o sanitari.

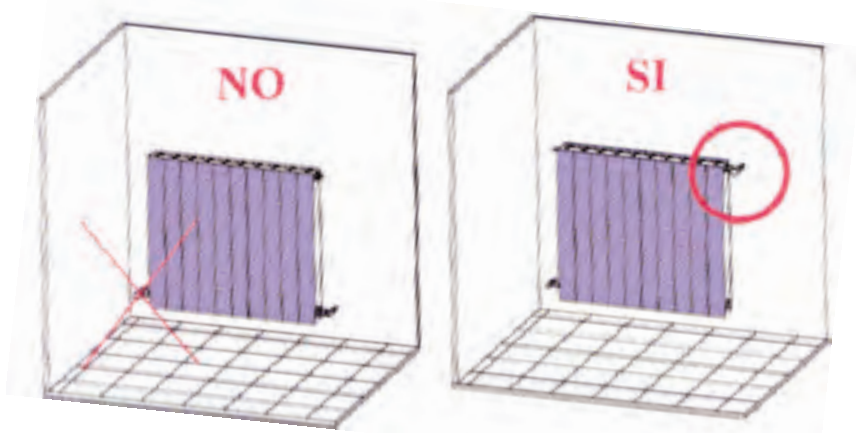
In particolare il rubinetto dovrà essere facilmente manovrabile e, quindi, del tipo a leva e non a rotazione.



IMPIANTO DI RISCALDAMENTO

Per verificare che l'impianto di riscaldamento sia funzionale ed utilizzabile in modo autonomo è opportuno controllare alcuni elementi quali:

- le **manopole** dei radiatori e dei convettori dovrebbero essere posizionate in modo tale che sia possibile ruotarle senza difficoltà e, non, ad esempio, in prossimità di un muro. Quindi se il radiatore si trova in un angolo, la manopola deve essere posizionata sul lato opposto rispetto al muro d'angolo, all'estremità superiore del radiatore, piuttosto che a quella inferiore, in posizione tale da essere facilmente raggiungibile anche senza doversi abbassare;



- **termostati** presenti all'interno dell'abitazione devono avere scritte sufficientemente grandi da poter essere lette e devono essere posizionati ad un'altezza accessibile (90-120 cm). Orientando il termostato verso il basso sarà possibile leggere ed effettuare le regolazioni desiderate anche da posizione seduta.

Le **caldaie** possono essere installate sia all'interno che all'esterno dell'alloggio. Le caldaie da interno, però, devono essere di tipo "a camera stagna", cioè dotate di una propria canna fumaria che importa l'aria necessaria al bruciatore dall'esterno ed una seconda canna fumaria che scarica i fumi. È, comunque, preferibile posizionare la caldaia all'esterno, con il termostato, invece, ubicato all'interno dell'alloggio, e ciò consente di poter regolare la temperatura, programmare le ore di accensione e le funzioni della caldaia, senza dover uscire all'esterno.

La caldaia deve essere controllata una volta all'anno da tecnici abilitati: può essere utile stipulare dei contratti per la manutenzione programmata onde evitare di dimenticarsene.

Il controllo della caldaia permette anche di venire a conoscenza della regolarità della propria caldaia in quanto il tecnico non può rilasciare attestazioni né riparare una caldaia se questa non è a norma di legge.

Se l'impianto di riscaldamento è alimentato a gas (metano o GPL) è sempre opportuno inserire un rilevatore di gas.

IMPIANTO GAS CUCINA

Per la sicurezza è di fondamentale importanza che il tubo di gomma venga sostituito almeno ogni cinque anni. E' inoltre obbligatorio che nella cucina vi sia un'apertura di ventilazione, protetta con griglie.

Se si utilizza la bombola è consigliabile che sia posta all'esterno.

Anche nella cucina l'inserimento di un rilevatore di gas, benché non obbligatorio, è sempre una garanzia di sicurezza.

za. Esistono dei rilevatori molto semplici, che, in caso di fughe di gas, attivano suoni e segnali luminosi. E' importante, però, che i segnali sonori siano chiaramente udibili, eventualmente anche dall'alloggio vicino.

Altri rilevatori sono collegati elettricamente ad una valvola che, rilevata la fuga di gas, ne sospende immediatamente la fuoriuscita.

IMPIANTO ELETTRICO

L'impianto elettrico deve essere sicuro e facilmente utilizzabile.

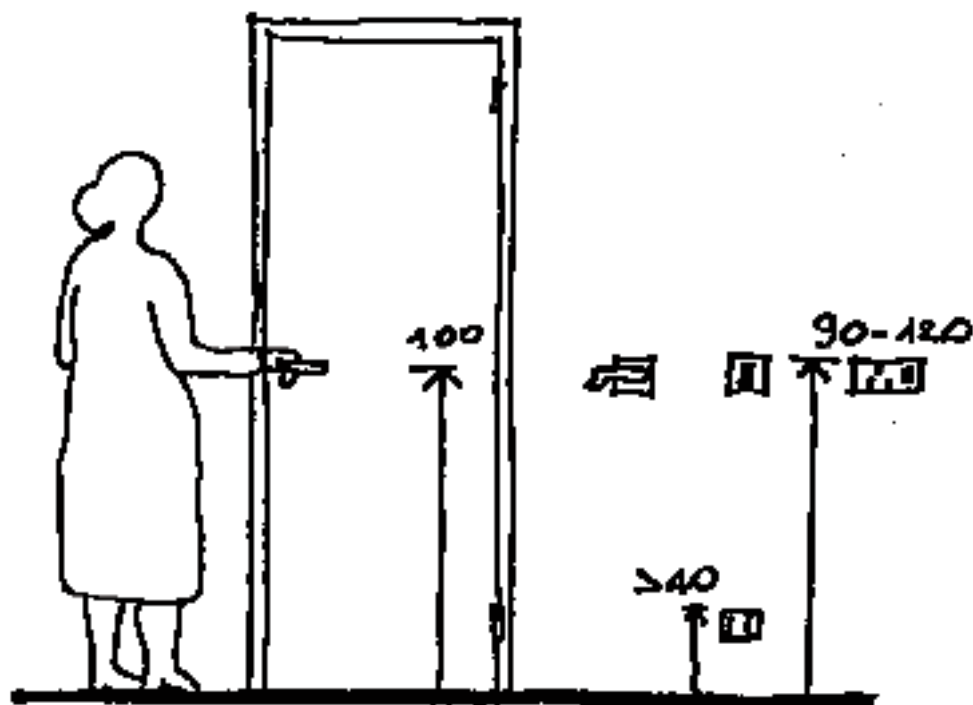
Relativamente alla sicurezza i principali elementi da valutare sono i seguenti:

- prevedere almeno un salvavita ben tarato, che interrompa il flusso di corrente in caso di rischio dovuto, ad esempio, alla presenza di apparecchiature difettose e a contatti con elementi in tensione;
- se, invece, si eseguono lavori di ristrutturazione, occorre anche realizzare *“l'impianto di messa a terra”*: questo sistema garantisce la massima sicurezza in quanto scarica la corrente in eccesso su paletti metallici infissi nel terreno;
- controllare la posizione del Quadro Elettrico: se è necessario bloccare temporaneamente l'alimentazione dell'impianto, esso deve essere in posizione accessibile;
- i tecnici che effettuano interventi sull'impianto elettrico devono sempre rilasciare una Dichiarazione di Conformità, con la quale certificano che l'impianto è stato eseguito/ristrutturato conformemente a quanto previsto dalle leggi vigenti.

Per quanto riguarda, invece, la funzionalità dell'impianto, in particolare se si eseguono lavori di ristrutturazione, è opportuno valutare non solo le esigenze relative al momento in cui si stanno realizzando le opere, ma cercare di pensare anche ad eventuali esigenze future.

Per essere comodamente raggiungibili gli interruttori devono essere posizionati ad un'altezza compresa tra 90 e 120 cm, mentre le prese non si raggiungono agevolmente se sono posizionate ad un'altezza inferiore ai 40 cm.

Relativamente alla forma è sempre opportuno valutare la possibilità che gli interruttori vengano accesi non solo con le dita della mano, ma anche con il dorso della mano, l'avambraccio, il gomito e, pertanto, forme caratterizzate da ampia superficie del pulsante di accensione risultano sempre di più facile utilizzo.



È consigliabile valutare la posizione dei vari punti luce, prese, apriporta, citofoni in relazione alle singole esigenze (statura, capacità di movimento, ecc) ed alle consuetudini di vita (tempi di permanenza nei diversi locali).

Se si vive da soli può risultare utile prevedere l'apriporta, il citofono/videocitofono ed il telefono non solo in prossimità della porta di ingresso, ma anche nella camera da letto e là dove si trascorre la maggior parte del tempo (cucina; soggiorno).

Se si conosce già la posizione di elettrodomestici, apparecchi utilizzatori, lampade, è opportuno far inserire le prese in prossimità degli stessi in modo da evitare l'uso di prolunghe o la presenza di cavi volanti che possono causare incidenti.

Infine, se si ristruttura l'impianto elettrico, è utile far predisporre una tubazione che giunga fino ai cassonetti delle avvolgibili: renderà possibile dotarle in futuro di motore elettrico senza dover realizzare interventi murari consistenti.

È opportuno esprimere un'ulteriore considerazione in merito all'inserimento di un sistema di allarme. È consigliabile privilegiare quei sistemi che, attraverso la semplice pressione di un tasto, attivano automaticamente l'apparecchio telefonico di casa, che con un messaggio registrato chiede aiuto ad una serie di numeri telefonici precedentemente memorizzati. Alcuni di questi sistemi sono dotati di un sistema di comando di dimensione molto ridotta, che può essere sempre tenuto con sè, ad esempio al collo, risultando così immediatamente attivabile in caso di bisogno.

LA CASA INTELLIGENTE

Negli ultimi anni si sente molto spesso parlare di domotica, edifici intelligenti, smart house, ecc.

Tutti questi termini si riferiscono all'insieme dei sistemi che permettono ad un individuo di svolgere, autonomamente, un'attività che altrimenti non sarebbe in grado di eseguire, e che, comunque, sono in grado di aumentare il livello di sicurezza e comodità nell'esecuzione di determinate attività.

La domotica, in particolare, è la tecnica volta a controllare tutte le utenze (solitamente elettriche) secondo dei programmi stabiliti dagli utenti. I programmi consistono, ad esempio, nell'accensione delle luci della cucina e del televisore ad un'ora prestabilita, nell'accensione della macchina per il caffè, nella chiusura delle avvolgibili e delle luci alla sera e così via. Questi programmi possono essere attivati manualmente, anche con il solo ausilio della voce, oppure dall'esterno, ad esempio, attraverso il telefono.

Tutto è gestito da un sistema di controllo remoto computerizzato che può essere programmato, individualmente, a seconda delle esigenze personali.

I principali contributi offerti dalla domotica sono:

1. potenziamento della **SICUREZZA**: partendo dall'analisi di alcuni dati significativi quali, ad esempio, la constatazione che ogni anno gli incidenti domestici provocano più del doppio di morti rispetto agli incidenti stradali e che un incendio su quattro ha origine in una cucina, la domotica consente di incrementare il livello di sicurezza all'interno delle abitazioni attraverso:

- **controllo delle intrusioni** (sorveglianza con telecamere dei dintorni dell'abitazione);
- **controllo degli accessi** (verifica dell'identità della persona che suona alla porta sullo schermo o su un televisore, differenziazione della suoneria del citofono a seconda che la chiamata provenga dal pianerottolo o dall'esterno, ecc.);
- **rilevazione di perdite d'acqua;**
- **rilevazione di fughe di gas e di incendi** (attraverso segnali sonori e luminosi ma anche, a distanza, attraverso il telefono);
- **telesoccorso** (per richiedere assistenza in caso di ma-lore, di incidente, di furto).



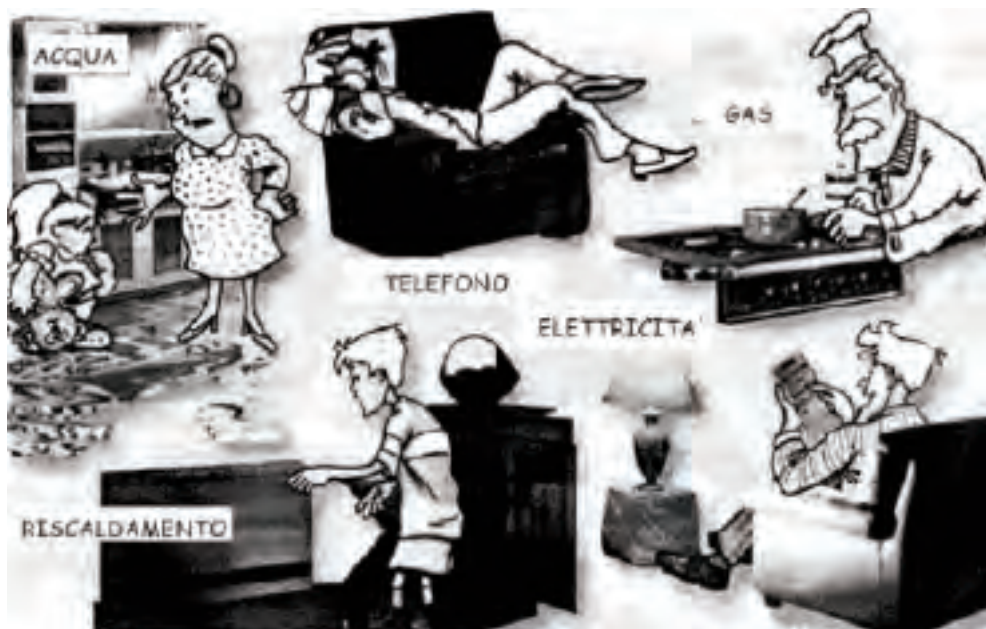
2. SEMPLIFICAZIONE di alcune attività della vita quotidiana per renderne lo svolgimento più confortevole e meno faticoso, ad esempio:

- **apertura e chiusura di porte, finestre, tende** (dotate di motori e comandi elettrici);
- **controllo dell'illuminazione artificiale** (accensione e spegnimento delle luci);
- **controllo della diffusione di suoni ed immagini** (accensione e spegnimento di televisore e stereo);
- **controllo del comfort interno all'abitazione** (controllo della ventilazione per il miglioramento della qualità dell'aria, controllo della temperatura con individuazione di differenti livelli di riscaldamento nell'arco della giornata, controllo del tasso di umidità).



3. CONTROLLO DEI CONSUMI per rendere più economica la gestione della casa attraverso:

- **controllo del consumo dell'acqua** (per evitare sprechi, ad esempio, attraverso l'inserimento di rubinetti termostatici, ed individuare immediatamente eventuali perdite);
- **controllo del consumo di energia elettrica e del riscaldamento** (attraverso l'inserimento di termostati e di programmi di gestione del riscaldamento e/o del condizionamento, accensione e spegnimento di televisore e stereo);
- **controllo dei consumi telefonici.**



È molto importante conoscere l'esistenza di queste tecnologie e dei servizi che offrono. In particolare, nel caso in cui si eseguano interventi di ristrutturazione dell'alloggio, si può prevedere di predisporre l'impiantistica necessaria per il futuro loro inserimento cosicché, in caso di necessità, sarà possibile installare sistemi di controllo e di sicurezza, senza dover effettuare opere murarie consistenti.

Nella scelta delle tecnologie occorre sempre privilegiare sistemi semplici da utilizzare, installare e mantenere, considerando anche il rapporto tra costi e benefici.

Un ulteriore aiuto per l'adattamento dell'alloggio può venire dalla potenza comunicativa della realtà virtuale. La realtà virtuale, infatti, attraverso il tempo reale e l'interattività, può essere utilizzata sia nella simulazione di ambienti che nella modalità di adeguamento di spazi abitativi.

Concludendo, le soluzioni spaziali e tecnologiche ed il ricorso all'alta tecnologia possono concorrere tutte insieme a rendere più sicura, facile e piacevole la vita in casa, purché le soluzioni tecnologiche non siano in numero eccessivo.

CONCLUSIONI: UN NUOVO ATTEGGIAMENTO NEI CONFRONTI DELLA CASA

Una casa adatta e gradevole influisce enormemente sulla qualità di vita di ogni gruppo di età e, soprattutto, su quella degli anziani, poiché la casa è al centro di tutte le loro attività: questa è una delle raccomandazioni dell'Assemblea mondiale sull'invecchiamento e sottolinea l'importanza di una casa “adatta” per l'anziano.

Anziano ed alloggio: ecco i due poli da considerare, ma mentre l'anziano si trova a confrontarsi con una serie di mutamenti (è cambiato il suo nucleo familiare, si stanno modificando le proprie caratteristiche fisiche e sensoriali e le proprie energie), l'alloggio è invece un elemento statico, immobile, rigido.

Occorre quindi intervenire almeno a due livelli:

- da un lato la casa deve modificarsi per andare incontro alla persona anziana ed adattarsi alle sue mutate esigenze: si tratta di operare interventi sull'ambiente domestico per individuare e correggere gli elementi di rischio, sia con una progettazione più attenta alle possibilità degli anziani, sia con opere di adeguamento dell'abitazione per renderla più aderente ai cambiamenti dell'età anziana;
- dall'altro l'anziano deve accettare i cambiamenti del proprio corpo e le conseguenti limitazioni, non in modo rassegnato e passivo, ma al fine di essere stimolato a cambiare ed a migliorare, a conoscersi meglio, a sapere autovalutare le proprie mutate capacità. L'autovalutazione è qui intesa nel senso di capire che cosa si può fare e come lo si può fare e che cosa invece non si riesce più a fare,

almeno con le precedenti modalità. Riconoscere i propri limiti (fisici, sensoriali, mnemonici) può diventare stimolo per modificare se stessi ed il proprio comportamento nei confronti dell'ambiente domestico, ricorrendo anche all'uso di ausili e di supporti tecnologici e telematici.

È necessario, quindi, avere un nuovo atteggiamento nei confronti della casa, riconoscendo che si può essere facilmente esposti al rischio di incidenti domestici, in virtù di una valutazione inadeguata del pericolo, del deterioramento fisico e sensoriale e della diminuita capacità di immediata risposta agli stimoli ambientali.

Tuttavia non è solo il comportamento imprudente o inco-sciente o disinformato a provocare incidenti negli ambienti domestici e a rendere difficoltoso l'uso dell'alloggio, anzi le responsabilità maggiori sono da imputare a condizioni ambientali inidonee nei confronti della fruibilità e sicurezza, ovvero a criteri progettuali inadeguati, a scelte non attentamente valutate di materiali e di elementi costruttivi, a insufficienti o inesistenti controlli normativi.

Complessivamente le difficoltà ad usare la casa e a svolgere le attività di vita quotidiana in modo agevole, autonomo e sicuro sono imputabili a:

- fattori ambientali ovvero condizioni dell'alloggio e dell'edificio residenziale su cui l'anziano non può direttamente intervenire;
- fattori comportamentali e soggettivi della persona anziana: i primi si riferiscono a comportamenti anomali e pericolosi dovuti a scarsa attenzione, imprudenza, imperizia, sopravvalutazione delle proprie capacità; i secondi si col-

- legano a condizioni di debilitazione fisica e sensoriale o a presenza di malattie in grado di determinare un malore;
- scarsa cultura della sicurezza: mancanza di informazioni, insufficiente conoscenza della pericolosità di attrezzi e prodotti, dei dispositivi di sicurezza e delle modalità di funzionamento, di uso e di controllo di apparecchiature.

Si diceva prima, conoscere i “nuovi ” limiti per esaltare le capacità residue: ad esempio, mentre la prontezza e la rapidità di movimento si riducono, spesso invece permangono ed aumentano la precisione, la pazienza, l’accuratezza nell’esecuzione di un’attività, cui si associano modalità ricorrenti, rituali, ritmiche nello svolgimento delle attività quotidiane.

Quali possono essere, quindi, gli interventi sulla persona, che consentono di comportarsi diversamente e di modificare il proprio atteggiamento nei confronti della casa?

Di seguito se ne elencano alcuni:

- considerare alcuni oggetti o mobili, che sono ingombranti o che impediscono un comodo movimento o che sono difficili da manovrare, come elementi con valore estetico o affettivo, togliendo loro l’aspetto funzionale, come già precedentemente detto, relativamente all’ambiente soggiorno;
- cambiare il proprio modo di concepire la pulizia dell’alloggio: evitare di lucidare i pavimenti a cera (o almeno utilizzare cere sicuramente non scivolose), evitare di ricorrere ai “pattini” (perché possono far scivolare ed essere oggetto di inciampo), ricorrere all’aiuto di altre persone per svolgere taluni lavori, come la pulizia dei vetri;
- curare il proprio aspetto fisico anche all’interno delle mura domestiche, evitando di indossare indumenti larghi,

svolazzanti, lunghi fino a terra (costituiscono intralcio al movimento e fanno inciampare) e con ampie maniche (possono impigliarsi nelle porte e nelle maniglie); non calzare ciabatte larghe e sformate;

- abituarsi ad alcune norme igieniche: se si fuma, non fumare a letto o sdraiati, non indossare abiti di materiale sintetico che prendono facilmente fuoco e possono sprigionare fumi tossici;
- evitare di salire su sgabelli, scalette pieghevoli, sedie, tavoli, letti; non sottovalutare il pericolo di inginocchiarsi sul letto o di salire in piedi su di esso, perché la superficie morbida e cedevole è pericolosa in quanto scivolosa, perché facilita la caduta per perdita di equilibrio;
- pulire ed asciugare subito il pavimento su cui si è versato del liquido;
- evitare di alzarsi improvvisamente dal letto e dalla posizione sdraiata: il repentino cambiamento di posizione, da quella supina a quella eretta, può contribuire a far perdere l'equilibrio;
- tener conto della diminuita vigilanza nei risvegli notturni: se il servizio igienico è piuttosto distante dal luogo in cui si dorme, ricorrere piuttosto alla comoda, al vaso da notte e ad analoghe attrezzature;
- imparare a cadere;
- guardare dove si posano i piedi;
- effettuare passeggiate quotidiane;
- fare esercizi di educazione fisica (in palestra ma anche a casa) per aumentare o non peggiorare il tono, i riflessi, la forza muscolare e per riacquistare scioltezza e sicurezza nei movimenti;
- usare solo alcune stanze della casa, se l'alloggio è di notevole estensione o se è posto su due o più livelli;

- non sottovalutare i problemi ai piedi (callosità, deformità etc.) ricorrendo al callista, al podologo, all'ortopedico e, di conseguenza, usare calzature adeguate (suola solida e non scivolosa, tacco basso);
- ricorrere a strumenti ortopedici e ad ausili per facilitare il movimento.

Come conclusione, si sottolinea che questo manuale vuole essere uno strumento di stimolo, affinché non ci si fermi di fronte alle difficoltà che si incontrano nella gestione quotidiana della casa, ma si affrontino e superino.

I suggerimenti presentati costituiscono degli spunti da rielaborare, valutando le proprie personali esigenze ed i propri desideri, lasciando spazio a fantasia ed immaginazione, per trovare sempre soluzioni innovative.



INDICE

INTRODUZIONE.....	9
Rinnovare l'alloggio.....	9
Struttura del Manuale	14
 IN CUCINA.....	 17
Dimensione ed Organizzazione della Cucina.....	17
Profondità dell'Ambiente.....	18
Disposizione delle attrezzature	19
Illuminazione.....	21
Attrezzature e Componenti d'Arredo	23
Piano Cottura.....	24
Posizionamento	24
Tipologie	25
Forno	27
Forno sotto il piano cottura	27
Colonna forno	27
Lavello	29
Posizionamento	29
Tipologie	29
Rubinetteria	30
Frigorifero	31
Posizionamento	31
Tipologie	31
Lavapiatti	32
Posizionamento	32
Tipologie	32
Lavatrice	33
Posizionamento	33

Mobili e pensili	34
Posizionamento	34
Dimensioni	34
Tipologie	36
Tipologie Tradizionali di cucina: vantaggi e svantaggi ..	37
Disposizione in Linea	38
Disposizione a U	39
Disposizione a L	40
Esempi Innovativi	42
 IN BAGNO	 48
Dimensione ed Organizzazione del bagno	48
Spazi d'uso di vaso e bidè	49
Spazi d'uso del lavabo	50
Spazi d'uso di vasca e doccia	51
Disposizione dei sanitari nel bagno	52
Illuminazione	53
Esempi di servizi igienici accessibili	53
Servizi igienici accessibili con doccia	54
Servizi igienici accessibili con vasca	56
Servizi igienici accessibili con vasca e lavatrice	58
Apparecchiature sanitarie ed accessori per il bagno	59
Lavandino	59
Tipologie e Modelli	59
Altezza	61
Posizione	61
Rubinetteria	62
Accessori per il lavandino	63
Specchio	63
Portasapone	64
Interruttori e prese	64
Cestino portarifiuti	65

Vaso	65
Tipologie e Modelli	65
Altezza	67
Posizione	68
Accessori per il vaso	69
Maniglioni	69
Portascopino	70
Poggiaschiena ed elementi anticaduta	71
Sedia	72
Telefono o sistema di chiamata	72
Bidè	72
Vasca	73
Tipologie e Modelli	73
Posizione	75
Altezza	76
Accessori per la vasca	77
Maniglioni	77
Sedili	77
Doccia	78
Tipologie e Modelli	78
Posizione	79
Accessori per la doccia	79
Maniglioni	79
Sedili doccia ribaltabili e/o asportabili	79
Rubinetterie - Aste doccia	80
Box doccia	81
Barelle doccia	82
 IN SOGGIORNO	 84
Componenti d'arredo	84
Affetti e ricordi	84
Stabilità	85

Praticità	85
Accessibilità - Fruibilità	86
Illuminazione	87
Tavoli e sedie	89
Tipologie	89
Altezza	91
Dimensioni	91
Illuminazione	93
Divani e poltrone	94
Tipologie	94
Altezza	95
Tappeti e zerbini	96
Telefono	97
 LA CAMERA DA LETTO	 98
Dimensione della camera da letto	101
Il comodino	102
Tipologie	102
Il letto	104
Altezza	104
Tipologie	105
Gli armadi	107
Scelta del sistema di apertura	108
Televisore	110
Comode	111
 SERRAMENTI	 112
Finestre	112
Tipi di apertura	113
Porte finestre	115
Porte di ingresso	116
Sistemi di oscuramento	117

Avvolgibili	117
Persiane ed ante	117
Tende a rullo	118
Veneziane	118
Porte interne	118
Tipologie di apertura	120
Maniglie	122
Tipologie e dimensioni	122
Altezza	123
Forma	124
 PERCORSI E PAVIMENTAZIONI	 126
Percorsi	129
Pavimentazioni	137
 IMPIANTI	 138
Impianto idrico	138
Impianto di riscaldamento	139
Impianto gas cucina	140
Impianto elettrico	141
 LA CASA INTELLIGENTE	 144
 CONCLUSIONI: UN NUOVO ATTEGGIAMENTO NEI CONFRONTI DELLA CASA	 149

FINITO DI STAMPARE NEL MESE DI DICEMBRE 2002
PRESSO LE OFFICINE GRAFICHE DELLA COMUNICAZIONE S.N.C.
STRADA S. MICHELE, 83 - BRA (CUNEO)