

I QUADERNI DEL CENTRO CORNAGLIA

La stagione dei Grandi Adulti

Fabrizio Astrua - Dario Bracco

Silvia Bracco - Eugenia Monzeglio

VIVERE MEGLIO



LA VECCHIAIA E LA DISABILITÀ

IN COLLABORAZIONE CON LA FONDAZIONE  CRT

*“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
2^a edizione - Febbraio 2009

NON IN VENDITA

I QUADERNI DEL CENTRO CORNAGLIA

La stagione dei Grandi Adulti

**VIVERE MEGLIO
LA VECCHIAIA
E LA DISABILITÀ**

Autori

Fabrizio Aструa

Dario Bracco

Silvia Bracco

Eugenia Monzeglio

QUADERNO N. 5

Con il patrocinio del Politecnico di Torino



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 trent'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 dei disabili e il saper aiutare senza ledere la dignità altrui. Auguro ogni successo al nuovo libro "Vivere meglio la vecchiaia e la disabilità" che, insieme ai precedenti della collana "La stagione dei Grandi Adulti", mi sembra, vadano nella giusta direzione.

*Tullio Regge**

* È considerato tra i più grandi scienziati del XX secolo nel campo della relatività generale.
Docente di Teoria Quantistica della Materia al Politecnico di Torino

GLI AUTORI

Fabrizio Astrua

Ingegnere, Professore Associato in Architettura Tecnica, docente presso la I Facoltà di Ingegneria del Politecnico di Torino e presso la II Facoltà di Ingegneria del Politecnico di Torino, sede di Vercelli. Direttore del Corso di Perfezionamento Post-Laurea “Universal Design: Progettazione multisensoriale e Barriere Architettoniche”. Svolge la sua attività di ricerca nel campo della accessibilità architettonica ed urbana, della progettazione di strutture residenziali sociali e per il tempo libero, con particolare attenzione agli aspetti legati al controllo ed al miglioramento della qualità dell’ambiente e del comfort. È Direttore Tecnico della società di ingegneria FMArchistudio dove si occupa di progetti integrati urbanistici ed edilizi. Autore e curatore di numerosi volumi in materia di accessibilità, tra cui:

AA.VV. *Barriere Architettoniche, un progetto per l’uomo* (a cura di F. Astrua, R. Rustichelli, F. Zampicini) D.I.S.E.T., BeMa editrice, 1991 - F. Astrua *Progettazione e barriere Architettoniche: condizionamenti e spunti funzionali, distributivi e costruttivi per il progetto degli edifici e degli spazi urbani*. Compagnia di San Paolo, Torino 1993. - AA.VV. *L’anziano, il disabile e l’ambiente costruito* (a cura di F. Astrua e F. Zampicini), Politecnico di Torino D.I.S.E.T., 1996. - F. Astrua *Criteri generali di progettazione*, Atti Seminario “Progettazione e Barriere Architettoniche, Inail Politecnico Torino D.I.S.E.T., Inail Milano 1998 AA.VV. *Universal Design: progettazione multisensoriale e barriere architettoniche*, (a cura di F. Astrua, M.B. Picco, M. Rella), Nuova Riprografica, Torino 2007.

Dario Bracco

Sociologo, imprenditore in pensione, svolge attività di studio e ricerca in campo socio sanitario. È iscritto al ruolo di esperto in tecnologia sanitaria ed ospedaliera ed in Clinical Governance. È giornalista e membro di importanti associazioni scientifiche e culturali (Eurag - federazione europea persone anziane, ISG società internazionale di gerontecnologia - So.M.I.Par. società medica italiana di paraplegia, ASA American Society on Ageing ecc.). Collabora come docente ai Corsi post-laurea del Politecnico di Torino di “Universal design e progettazione senza barriere architettoniche”. Autore di molte pubblicazioni e libri, è il presidente del Ce.R.R.Co di Torino.

Silvia Bracco

Architetto, libero professionista. È specializzata nella progettazione di strutture socio-sanitarie ed assistenziali per anziani auto e non-autosufficienti e per disabili. Partecipa a ricerche e studi in ambito socio-sanitario e socio-assistenziale, collaborando con varie Istituzioni, anche per l'edizione di testi specializzati. Partecipa a congressi nazionali ed internazionali. È docente al Corso di Perfezionamento post-laurea "*universal design: progettazione multisensoriale e barriere architettoniche*" - presso politecnico di Torino - dipartimento D.i.s.e.t. Tra le recenti pubblicazioni: "*L'anziano disabile e la Residenza Sanitaria Assistenziale a valenza geriatrica*" (OFFSET, Torino, 1996), I Quaderni del Centro Cornaglia "*Una Casa sicura e Confortevole per tutti*" (Ce.R.R.Co., Torino, 2002). Ha fatto parte del gruppo di lavoro "Piemonte per tutti" che ha mappato l'accessibilità del territorio piemontese per le Olimpiadi invernali 2006 e della ricerca internazionale 2006-07 "Where growing old? How up date elderly' houses? Which environment seem to be healthiest, safest and socially more suitable?" presentata a congressi in USA, Portogallo e Canada.

Eugenia Monzeglio

Architetto, docente e ricercatore della 1^a Facoltà di Architettura del Politecnico di Torino. Svolge la sua attività di ricerca nel campo dell'accessibilità architettonica ed urbana, della progettazione di strutture residenziali, scolastiche, sociali e sanitarie, con particolare riguardo per le valenze terapeutiche dell'organizzazione spaziale nei confronti di bambini, anziani, disabili. È autrice, fra l'altro, del volume *Barriere architettoniche*, (Testo & immagine, Torino 2001); *Tipi di carattere. Filo d'arianna, Araba fenice, Matroska* (PoliteKo, Torino, 2002) e di contributi apparsi nei seguenti volumi: *Progettazione e barriere architettoniche. Una nuova cultura* (BE-MA, Milano 1991); *Progettare la qualità degli istituti per anziani* (Franco Angeli, Milano 1997); *Progettazione di un reparto ospedaliero e di un servizio ambulatoriale di medicina fisica e riabilitativa* e *Le barriere architettoniche* in Trattato di medicina fisica e riabilitazione (UTET, Torino 2000); *Progettare il costruito. Cultura e tecnica per il recupero del patrimonio architettonico del XX secolo* (Franco Angeli, Milano 2001), *L'architettura per l'Alzheimer* in Il geriatra e la malattia di Alzheimer (SEEd, Torino 1998). Ha fatto parte del gruppo di lavoro "Piemonte per tutti" che ha mappato l'accessibilità del territorio piemontese per le Olimpiadi invernali 2006.

INDICE

PARTE PRIMA

Dario Bracco - L'autonomia, anche una conquista

La qualità della vita nell'età moderna pag. 15

PERSONE A MOBILITÀ RIDOTTA

Le barriere architettoniche » 18

La gerotecnologia » 33

Gli ausili » 36

Forze e sforzi » 37

Il contesto urbano » 41

Una casa adeguata » 44

Arredi a tecnologia integrata » 46

Gli ausili » 60

La domotica » 70

La formazione per l'autonomia » 72

PARTE SECONDA

Silvia Bracco, Eugenia Monzeglio

Una casa sicura e confortevole per tutti

Introduzione » 75

Rinnovare l'alloggio » 75

Struttura del Manuale » 80

IN CUCINA » 83

Dimensione ed Organizzazione della Cucina » 83

Attrezzature e Componenti d'Arredo	» 89
Piano Cottura	» 91
Forno	» 93
Lavello	» 95
Frigorifero	» 97
Lavapiatti	» 98
Lavatrice	» 99
Mobili e pensili	» 100
Tipologie Tradizionali di cucina: vantaggi e svantaggi	» 103
Esempi Innovativi	» 108
IN BAGNO	» 114
Dimensione ed Organizzazione del bagno	» 114
Disposizione dei sanitari nel bagno	» 118
Illuminazione	» 119
Esempi di servizi igienici accessibili	» 119
Apparecchiature sanitarie ed accessori per il bagno	» 125
Lavandino	» 125
Accessori per il lavandino	» 129
Vaso	» 131
Accessori per il vaso	» 135
Bidè	» 138
Vasca	» 139
Accessori per la vasca	» 143
Doccia	» 144
Accessori per la doccia	» 145
IN SOGGIORNO	» 150
Componenti d'arredo	» 150
Tavoli e sedie	» 155
Divani e poltrone	» 160
Tappeti e zerbini	» 162
Telefono	» 163

LA CAMERA DA LETTO	» 164
Dimensione della camera da letto	» 167
Il comodino	» 168
Il letto	» 170
Gli armadi	» 173
Televisore	» 176
Comode	» 177
SERRAMENTI	» 178
Finestre	» 178
Porte finestre	» 181
Porte di ingresso	» 182
Sistemi di oscuramento	» 183
Porte interne	» 184
Maniglie	» 188
PERCORSI E PAVIMENTAZIONI	» 192
Percorsi	» 195
Pavimentazioni	» 203
IMPIANTI	» 204
Impianto idrico	» 204
Impianto di riscaldamento	» 205
Impianto gas cucina	» 206
Impianto elettrico	» 207
LA CASA INTELLIGENTE	» 210
Conclusioni: un nuovo atteggiamento nei confronti della casa	» 215

PARTE TERZA

Fabrizio Aструa

La città accessibile: la settimana di Nonno “Etto”

Introduzione.....» 223

La metropoli longeva.....» 223

La settimana di NONNO “ETTO”.....» 235

Lunedì.....» 237

Martedì.....» 249

Mercoledì.....» 259

Giovedì.....» 269

Venerdì.....» 279

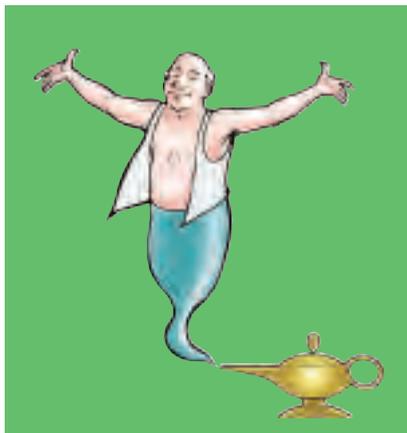
Sabato.....» 287

Domenica.....» 297

PARTE PRIMA

Dario Bracco

L'AUTONOMIA, ANCHE UNA CONQUISTA



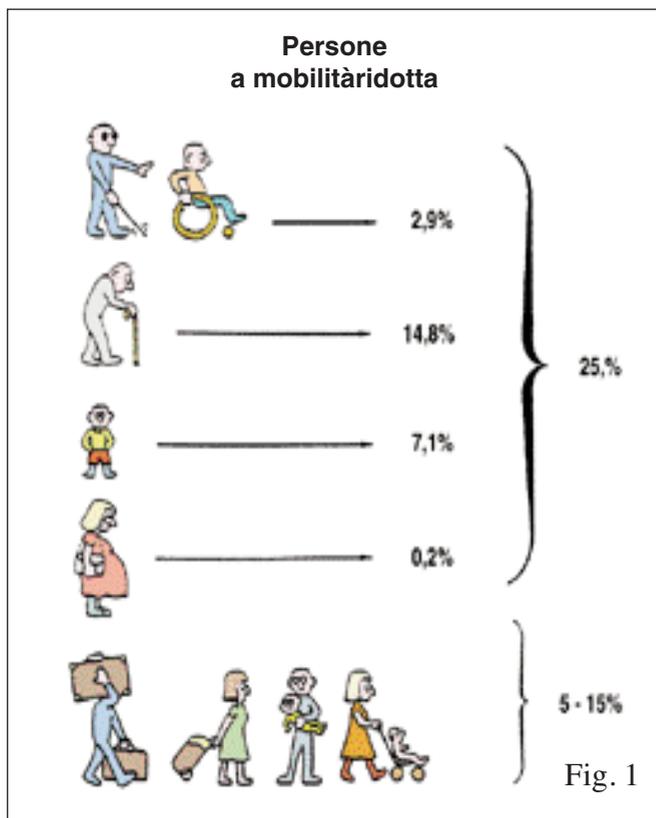
La qualità della vita nell'età moderna

La statistica (Oms, 1999) fornisce un dato molto importante: le persone a mobilità ridotta sono, in totale, circa il 40% dell'umanità. Fra esse gli adulti con più di 65 anni rappresentano, da soli, il 15% ed i disabili il 3%. Dati più recenti aumentano queste percentuali. Se aggiungiamo i bambini e le donne in gravidanza si arriva al 28%. Gli altri, per completare il 40%, sono persone con carichi di lavoro od altri impedimenti di tipo temporaneo (fig. 1). Dunque più di un quarto degli esseri umani ha problemi di mobilità, nonostante i moderni sistemi di vita e la tecnologia disponibile.

In questa sede prendiamo in esame quella fascia che comprende gli individui oltre il sessantacinquesimo anno di età, "i grandi adulti"

(definizione che prediligiamo), ai quali ci rivolgiamo indicando che cosa il moderno sistema di vita, le tecnologie, gli ausili possono offrire.

Alcuni esperti hanno cercato di spiegare il fenomeno della longevità con lo sviluppo tecnologico; i longevi sembrano essersi avvantaggiati di più di quei



“compensi protesici” che vanno da quelli definibili ambientali, come il termosifone, l’ascensore, il telefono, a quelli individuali (la dentiera, gli occhiali, l’insulina), fino ai più sofisticati: l’apparecchio acustico, il pacemaker, il telesoccorso.

Probabilmente il fenomeno si autoalimenta: i longevi, tali anche per l’ausilio della tecnologia avanzata, sono individui che osservano con la curiosità dei giovani, utilizzano bene la loro esperienza, fanno buon uso delle risorse psico-fisiche, ottenendo in tal modo di maturare, di non invecchiare, di essere appunto longevi. La differenza tra longevità ed invecchiamento è in buona parte rappresentata dall’autonomia psichica e fisica posseduta in un contesto in cui una buona autonomia psichica permette di compensare la caduta delle abilità fisiche.

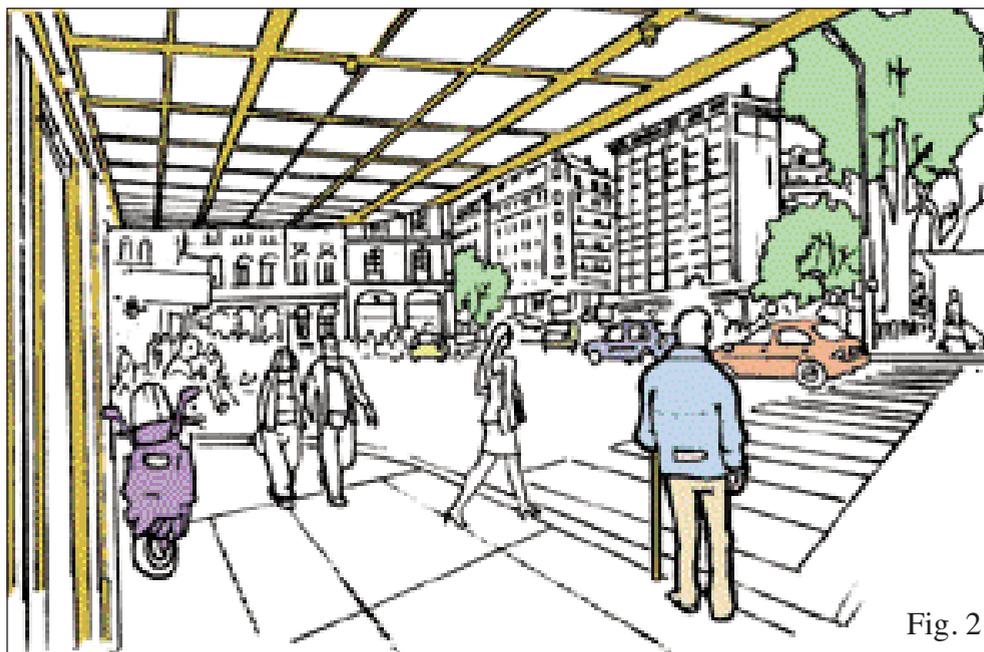


Fig. 2

Cosa si può fare, oggi, per conservare, migliorare o integrare l'autonomia dei grandi adulti nel loro ambiente di vita e, in particolare, in quello domiciliare ed urbano? Molti esperti in psicologia ambientale sono convinti dell'importanza del contesto ambientale (fig. 2) e della sua capacità di condizionare i comportamenti di chi in tale contesto è inserito. È una questione di strutturazione e qualità. Ingegneri, architetti, medici e tecnici sanitari sono in grado di progettare, misurare, gestire e promuovere la qualità ambientale; a sua volta la qualità dell'ambiente costruito partecipa a realizzare quella della vita. Questa è la risultante di comportamenti (informazione, formazione e apprendimento, controllo decisionale) e strumenti (risorse, tecnologia, comunicazione) reperibili ed utilizzabili in ogni contesto socio economico, ispirati alla stessa filosofia di base (miglioramento della qualità della vita nell'età avanzata) anche se produttori di livelli differenti di questa stessa qualità con il variare del contesto socio economico. Cambiano solo i livelli di raggiungimento della qualità, non la filosofia.

L'allestimento dell'abitazione e la sua trasformazione nel corso degli anni è un obiettivo che riteniamo prioritario ed a cui dedichiamo una parte di questa riflessione. Queste convinzioni ci sostengono nel pensare che un grande adulto, oggi, debba poter ottenere risposte qualificate e facilitazioni tecniche, burocratiche ed economiche per le sue esigenze abitative, anche perché ci attendiamo da lui un crescente interesse ed una sempre più attiva partecipazione alla costruzione di questa fase del suo esistere.

Persone a mobilità ridotta

L'accessibilità è definita "il diritto al libero movimento". Quando vi sono ostacoli ad impedirlo, si parla di **barriere**. Le prime barriere cui pensiamo sono quelle architettoniche ma il concetto di barriera come impedimento ha un'accezione molto più ampia. Al "libero movimento" nell'ambiente costruito si possono opporre barriere biologiche (inquinamento climatico, acustico e visivo), barriere sanitarie (infezioni), barriere relazionali o sociali (mancanza di comunicazione o carenza di servizi), povertà.

Questo quaderno ne tratterà alcune, altri autori ne tratteranno altre, in modo che il lettore possa riconoscere le principali barriere, se può, evitarle oppure superarle, anche con l'aiuto di strumenti adatti allo scopo. In ordine alle barriere architettoniche esistono molte leggi e normative che regolano il dimensionamento e l'allestimento di spazi destinati all'accogliamento di persone a ridotta mobilità.

Le barriere architettoniche

Quali sono le barriere architettoniche che può trovare una persona nel suo contesto ambientale, in modo particolare, quando si viene a trovare in condizioni di ridotta autonomia? Ecco alcuni esempi che illustrano i casi più frequenti, riferiti ai nostri modelli di vita e di civiltà.

Una persona che debba vivere in ambienti poco accessibili può andare incontro ad infortuni domestici; al contrario, in ambienti correttamente adattati alle sue condizioni percepisce sicurezza e comfort, ottimizzando la sua autonomia residua e facilitando interventi di assistenza di qualsiasi tipo e livello.

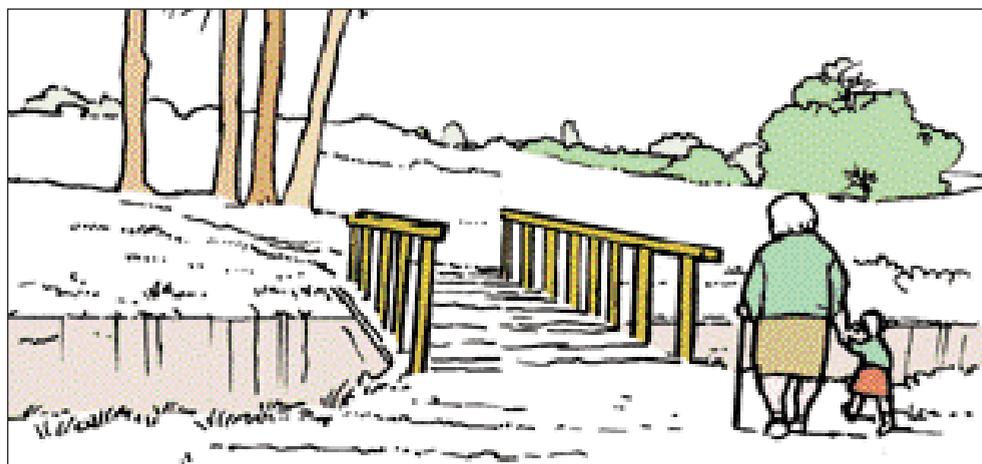
Barriere che ostacolano il raggiungimento della propria abitazione ed alcuni servizi:



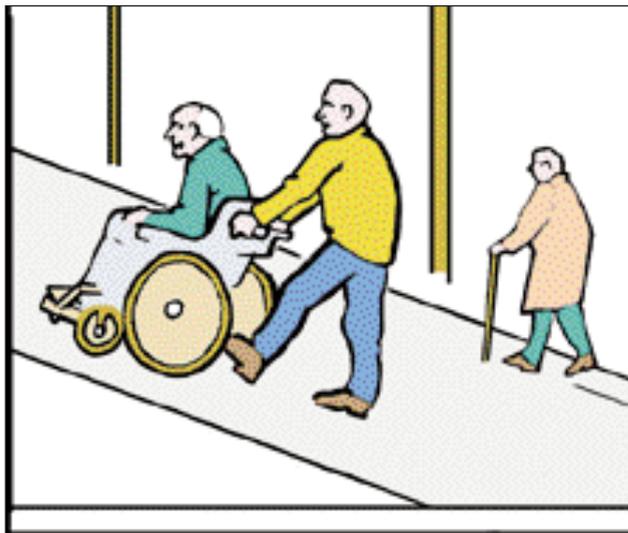
Difficoltà di orientamento, di riconoscere luoghi ed edifici



Presenza di gradini



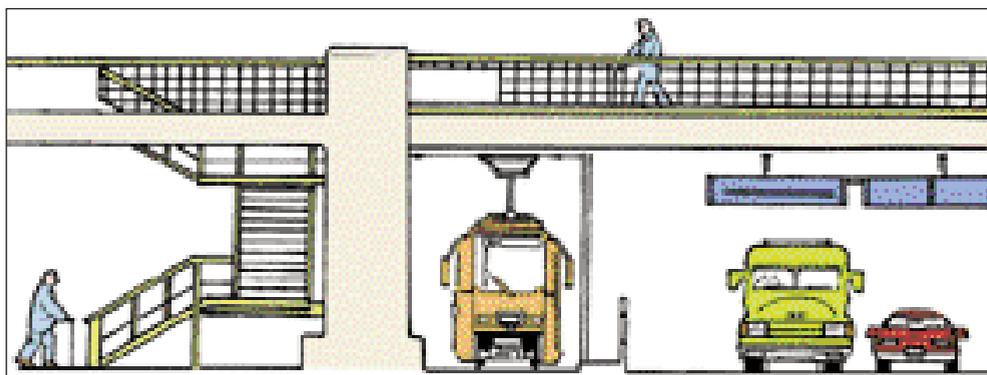
Discontinuità dei percorsi



**Eccessiva salita
dei percorsi**

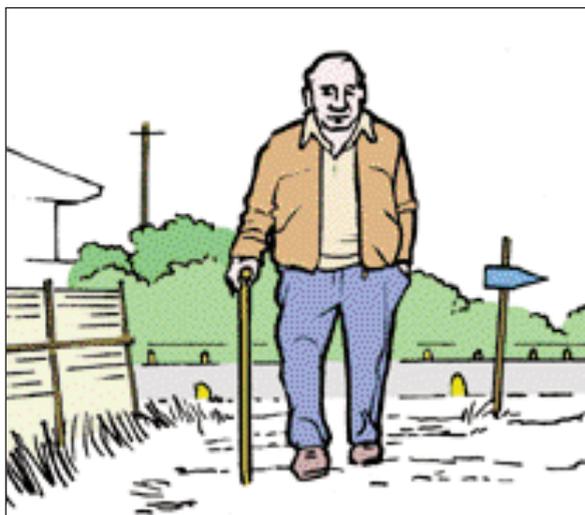


**Mancanza
di raccordo tra
marciapiede
e carreggiata**



Sottopassaggi o soprapassaggi con scalini

**Superfici irregolari,
sconnesse, dissestate
o ingombre**



**Griglie con elementi
troppo distanziati,
strette, passaggi
obbligati**

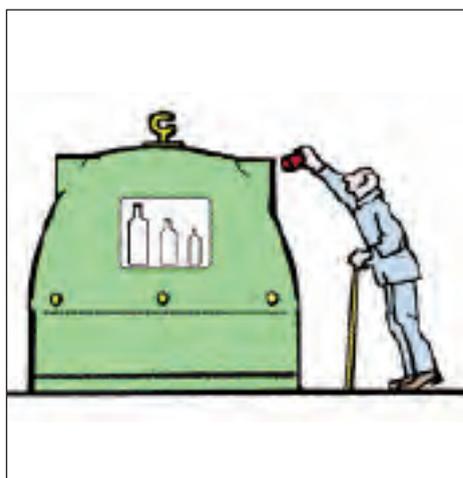


**Tabelle segnaletiche,
tende parasole, insegne
posizionate
a bassa altezza**





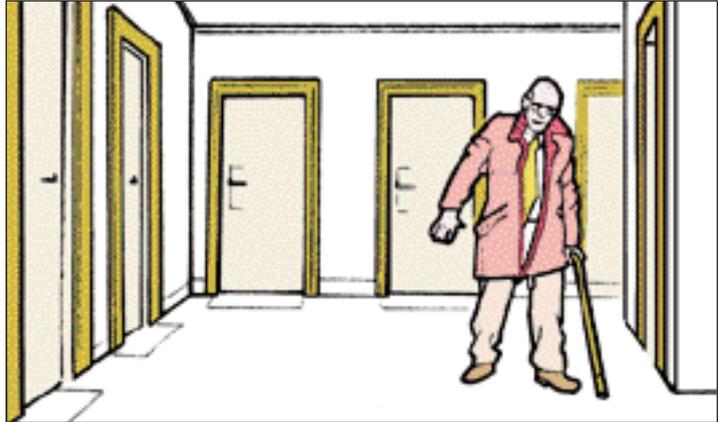
**Servizi igienici
autopulenti poco
accessibili,**



**Difficoltà di utilizzo di contenitori
(per rifiuti) e distributori
automatici di bevande,
di bancomat, di biglietti e altro**

Barriere che ostacolano l'accessibilità e l'utilizzo della propria abitazione e degli edifici in genere:

Difficoltà di distinguere l'ingresso

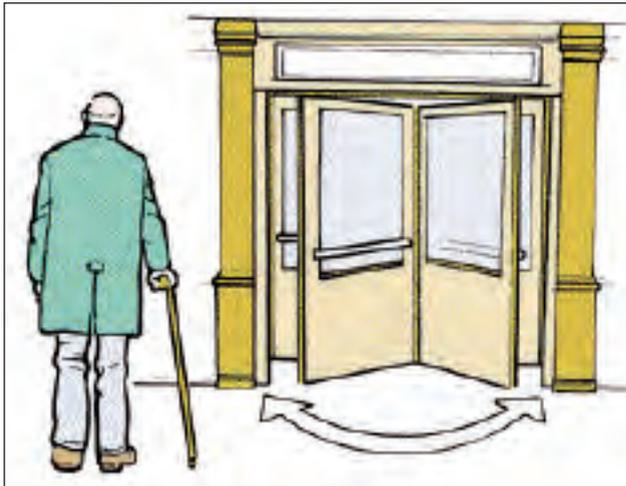


Porte troppo strette, troppo pesanti, a rientro automatico



Maniglie difficili da impugnare e mancorrenti difficili da afferrare

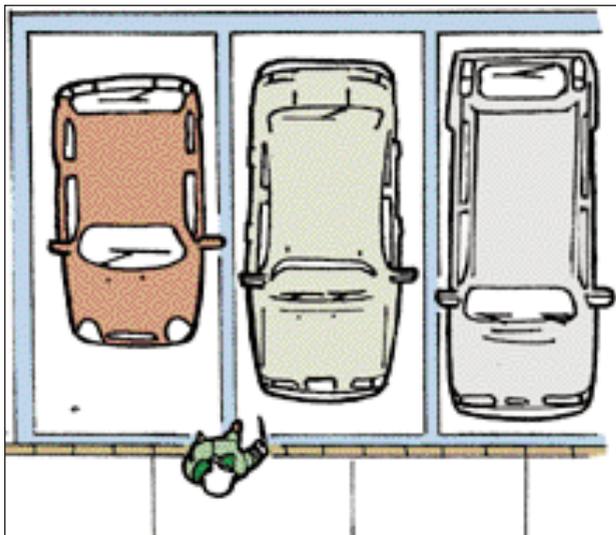




Porte a rientro automatico

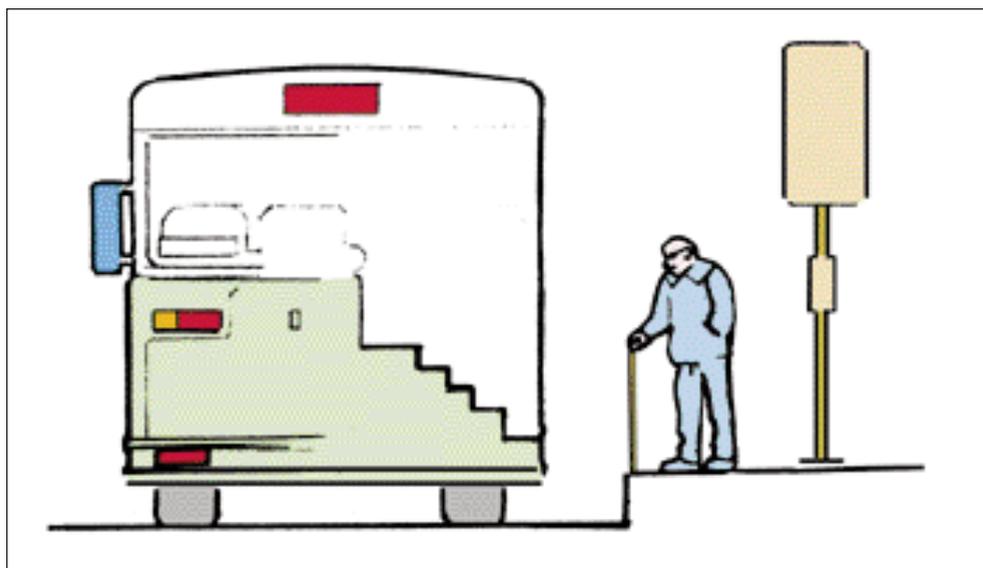


Scale troppo strette o difficili



Parcheggi con spazi auto troppo stretti

Parcheggi troppo lontani, mancanze di aree di sosta nei centri commerciali, ecc.



**Mezzi di trasporto
di difficile accesso, mancanza di pensiline**



**Citofoni, telefoni, buche
delle lettere, interruttori ecc.
troppo alti**

Barriere che ostacolano la comunicazione orizzontale



Indicazioni difficili da leggere



Ascensori troppo vicini alle scale

**Insufficiente spazio laterale
per aprire una porta**



**Zerbini non incassati,
di materiale inadeguato,
tappeti e stuoie**



Corridoi troppo lunghi e stretti

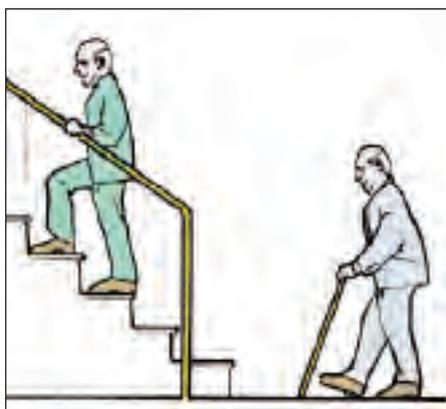
Barriere che ostacolano la comunicazione verticale negli spazi



Cabina ascensore troppo piccola, comandi alti

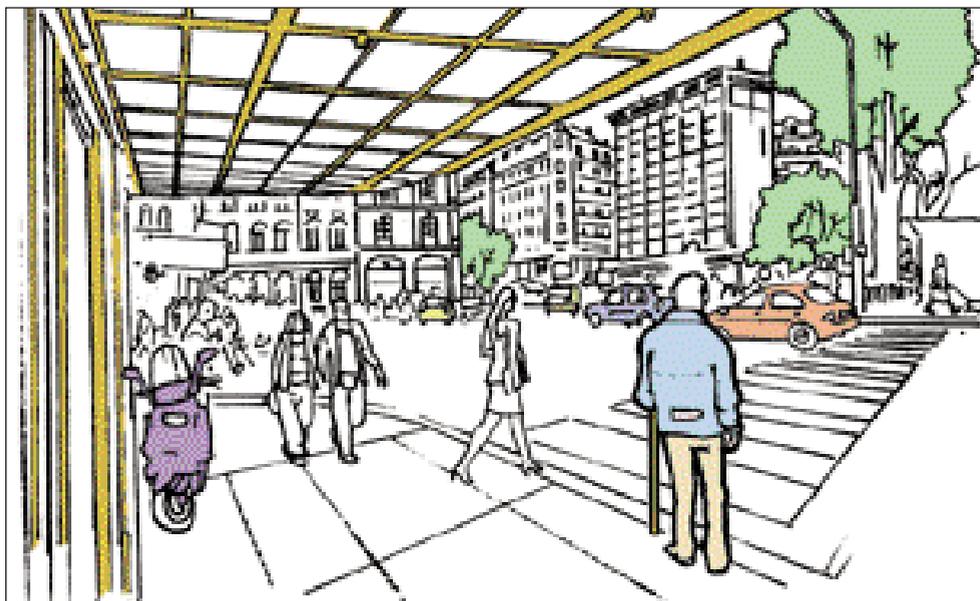


Mancanza di autolivellamento ai piani

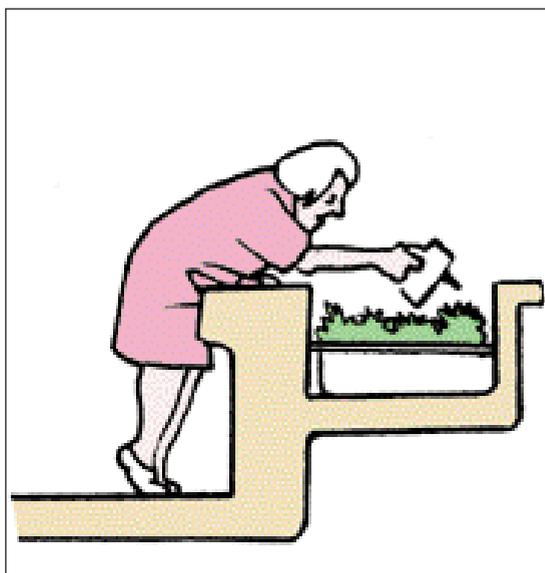


Errato rapporto tra pedata ed alzata dei gradini, gradini troppo alti, forma inadeguata degli scalini, scale ripide ed eccessivamente sviluppate

Barriere che ostacolano la fruibilità degli spazi in genere



Illuminazione inadeguata o scarsa, insufficiente isolamento acustico e visivo. Spazio insufficiente per l'uso di apparecchi, arredi ecc.



Ringhiere o parapetti troppo bassi, balconi stretti e non riparati



**Infissi difficili da aprire
e pulire**



**Spigoli vivi di muri,
infissi, arredi e terminali
d'impianti**

**Pavimenti scivolosi
o che trattengono**



**Rubinetterie difficili
da manovrare**



L'inserimento e l'uso corretto di tecnologia appropriata in questi ambienti diventa inoltre elemento di organizzazione, di facilitazione e di qualità di vita. Di queste cose è bene tener conto quando si pensa di cambiar casa perché, alle volte, bastano alcuni interventi edili od impiantistici, qualche spostamento o rinuncia negli arredi per migliorarne l'abitabilità. Nel momento in cui si debba acquistare o affittare una casa, le caratteristiche di accessibilità e vivibilità dei vari spazi diventano regole da seguire per raggiungere la miglior fruibilità e comfort ambientale domestico. Per meglio conoscere le necessità di movimento delle persone che abbiamo considerato prioritario e comprendere i problemi derivanti dall'accessibilità. È necessario anche chiarire alcuni aspetti antropometrici: qual'è la differenza d'ingombro tra una persona a normale mobilità e una persona che cammina appoggiandosi ad un bastone o a due stampelle oppure che usa una sedia a rotelle? È il volume "spostato" da quest'ultima persona in movimento, cioè il suo "ingombro" nello spazio costruito, a determinare il dimensionamento minimo di esso. Alcune soluzioni idonee (e le vedremo) si possono raggiungere solo grazie alla tecnologia, cioè agli ausili approntati dalla tecnologia.

La gerotecnologia

Sappiamo oggi moltissimo sull'invecchiamento delle persone.

Molte, forse troppe cose si dicono degli aspetti negativi dell'invecchiamento, poche di quelli positivi. Ad esempio della saggezza degli anziani. A tale riguardo E. Hemingway così si esprime: *“La saggezza dei vecchi è il grande inganno. Non diventano saggi. Diventano attenti”*. E George Bernard Shaw: *“Fisicamente sto venendo meno, eppure la mia mente*

si sente capace di crescita perché la mia curiosità è più profonda che mai, l'anima mia continua a marciare". Poco si dice della condizione sociale, talvolta invidiabile, dei grandi adulti: molto tempo disponibile, discrete possibilità finanziarie, buone condizioni di salute, consumi selettivi, osservazione attenta. Il merito è, tutto, delle "protesi"?

Certamente no. Questi grandi adulti sono oggi interlocutori attivi, sanno che la vecchiaia non è solo longevità. E la differenza è, in buona sostanza, rappresentata proprio dall'autonomia psichica e fisica residua posseduta. Diminuendo l'una serve poco l'altra; viceversa, con una buona autonomia psichica si può rimediare sempre, in qualche modo, a qualsiasi ridotta abilità fisica. Cosa si può fare, oggi, per conservare, migliorare e integrare l'autonomia di una persona nel contesto domiciliare ed urbano?

Alcuni anni or sono, in Olanda, al Politecnico di Eindhoven, fu creato l'Istituto di Gerotecnologia che si dedica allo studio ed allo sviluppo, in collaborazione con i più avanzati Centri di Gerontologia, di mezzi tecnici e progetti ambientali i quali possono promuovere la qualità della vita dei grandi adulti, con particolare riguardo alla loro autonomia, all'efficienza fisica, ma anche alla cura delle loro patologie ed alla riabilitazione, fin dov'è possibile. La ricerca e la progettazione investono un ampio spazio, dagli arredi agli ausili per la vita quotidiana, dalle automobili ai mezzi pubblici, dall'edilizia all'impiantistica, all'urbanistica.

Arrigo Levi scrive: *"Sopravvivono tutti: deboli e forti, buoni e cattivi, saggi e imprevidenti. Sopravvive chi ha amministrato bene il suo fisico e la sua mente, e chi non lo ha fatto..."*

Ecco un'altra angolazione da cui guardare l'argomento che trattiamo: tra i grandi adulti ci sono persone attive autonome o limitatamente autonome, consumatrici di farmaci, cosmetici, turismo, ma ci sono anche persone non attive e non auto-

sufficienti, malate croniche, povere. Sono oltre 6 milioni, in Italia, i pensionati sotto il minimo sociale e oltre 15 milioni i poveri. Le esigenze e le domande che provengono da questi cittadini sono dunque molto variegata, essendo funzioni di fattori quale lo stato di salute, lo stato sociale, la connotazione culturale, il potere d'acquisto.

La gerotecnologia cerca, attraverso la tecnica e la tecnologia e con la consulenza della geriatria, nuovi metodi e nuovi strumenti per dare risposte adeguate, per promuovere innanzitutto la vita delle persone che invecchiano nella propria abitazione. La qualità della vita è determinata da uno stato globale di autosufficienza nelle funzioni quotidiane, comprese quelle cognitive, psicologiche, sociali ed economiche.

Poiché con l'avanzare dell'età si radicano sempre più abitudini e modi di vita, ogni fuoriuscita dall'ambiente può sconvolgere l'orientamento e lo stato psichico del soggetto; al contrario la permanenza nel domicilio e nell'ambiente familiare concede sicurezza e possibilità di utilizzare le proprie abitudini, talora anche attraverso automatismi adatti a ritrovare capacità che in ambiente estraneo sembrano perdute. Vivere nel proprio domicilio aiuta a prevenire, per quanto possibile, situazioni di morbilità o, perlomeno, a creare situazioni ambientali favorevoli alla qualità di vita e alla soddisfazione dei grandi adulti. Le soluzioni residenziali (case di riposo, comunità alloggio ecc.), anche quando garantiscono le migliori condizioni di assistenza sanitaria e di vita associata, di incentivazione dell'autonomia del soggetto, sembrano meno idonee, molto spesso, a dare il meglio. La situazione ospedaliera, talvolta inevitabile, dev'essere limitata il più possibile per evitare i danni psicofisici che possono derivarne alla persona che ha superato i settanta/settantacinque anni.

Questa pertanto, finché le sarà possibile, potrà vivere a casa propria o presso suoi parenti con soluzioni residenziali idonee

a garantire la massima autonomia, indipendentemente dalle sue condizioni psicofisiche e di salute. Per questo obiettivo primario ci si può, oggi, avvantaggiare della più evoluta tecnologia ed impiantistica che facilitano l'autonomia dalla vita domestica e, insieme, le moderne esigenze sanitarie. Infatti è stato dimostrato che anche l'ospedale può essere trasferito a domicilio, dal personale alle diverse tecnologie, e che l'efficacia delle terapie è affrancata e gratificata dall'ambiente noto, familiare ed affettivo, costituito dalla propria casa. È stato inoltre sperimentato che nell'individuo il quale si avvale di tecnologia non s'instaura dipendenza da essa, ma una certa relazione che, tuttavia, non arriva mai a rivoluzionarne l'esistenza, anche quando egli non interviene di persona nel funzionamento della strumentazione di cui si serve; in ogni caso egli deve essere preparato al suo utilizzo affinché non sia un'appendice della tecnologia, anche se concepita adeguatamente, ma ne comprenda l'uso e la interiorizzi come un ausilio che è stato approntato per lui - persona - affinché viva meglio.

Alcune considerazioni sulla necessità di dotarsi di accessori, chiamati ausili, indicano come affrontare varie esigenze e situazioni di vita quotidiana.

Le indicazioni della Commissione Europea

Il Gruppo di esperti istituito dalla C.E. ha approvato quattro principi della accessibilità per tutti, presupposto per l'autonomia e l'integrazione e lo sviluppo sociale (*).

1. L'accessibilità riguarda tutti, non solo una minoranza fisicamente disabile. In una società sempre più composita e nel contesto dell'invecchiamento della popolazione, la questione dell'accessibilità dovrebbe essere considerata in una

gamma di politiche più ampia...

2. L'accessibilità dovrebbe essere affrontata in modo generale e integrato, come dimensione di tutte le politiche (costruzione, salute e sicurezza sul luogo di lavoro, tecnologie dell'informazione e della comunicazione, appalti pubblici, istruzione ecc.). L'accessibilità non dovrebbe più essere di esclusiva pertinenza degli esperti...
3. Le politiche per l'accessibilità si possono studiare ed attuare solo con la partecipazione delle persone e delle ONG che le rappresentano.
4. L'accessibilità è fondamentale per lo sviluppo sostenibile, poiché migliora la qualità della vita e rende più vivibile l'ambiente urbano.

(*) "2010: Un'Europa accessibile per tutti - Relazione del Gruppo di esperti istituito della Commissione Europea - Ottobre 2003 - Biblioteca Ce.R.R.Co.

Gli ausili

Gli **ausili** sono strumenti progettati e costruiti per facilitare e potenziare l'autonomia, ma il loro uso presuppone un buon funzionamento di alcuni elementi del nostro corpo: articolazioni e muscoli, veri e propri motori capaci di dar vita a questi strumenti. È dunque importante che la tonicità muscolare e la mobilità dei nostri arti siano tenute in buona efficienza. Infatti noi usiamo le braccia, le mani e le gambe come fossero delle leve o altre macchine, per compiere gesti che ci sono abituali e naturali, ma che risultano sovente molto complessi ad una analisi ergonomica, cioè ad una loro scansione tecnica.

La fisica parla di "macchine semplici" che presuppongono l'uso di "forze" e di loro combinazioni. Un rapido *excursus* ci aiuterà a comprendere meglio come il corpo umano compia sforzi che attengono ai principi di questa scienza e come pos-

sa potenziarli sfruttando la conoscenza di tali principi.

Forze e sforzi

“**Forza**” è il termine usato dalla dinamica (ramo della fisica che studia le cause del moto) per indicare ciò che modifica lo stato di quiete o di moto di un corpo libero di muoversi, ciò che lo ferma se è in movimento e lo mette in moto se è fermo, ma indica pure ciò che produce deformazioni di un corpo vincolato (se spingo contro un tavolo un oggetto poggiato su di esso, applico uno sforzo muscolare che ha per effetto non il movimento dell’oggetto, vincolato dal tavolo, ma la deformazione dell’oggetto stesso). Dunque il concetto di forza è insito nello sforzo muscolare che si compie ogni volta che vogliamo spingere, tirare, impedire il moto o deformare un corpo. Se sorreggiamo con una mano un corpo per mantenerlo in equilibrio, eseguiamo un sforzo muscolare; se poniamo l’oggetto su di un tavolo, lo sforzo è compiuto dal tavolo, che per questo si deforma, anche se non appare.

Quando due forze agiscono nella stessa direzione si ottiene una forza totale pari alla loro somma, detta “**risultante delle due forze**”. Se le stesse forze sono esercitate in direzioni opposte il risultato è uguale alla differenza delle due forze, con direzione verso la forza maggiore (fig. 3). Se le due forze sono pari ed opposte si annullano e si crea una situazione di

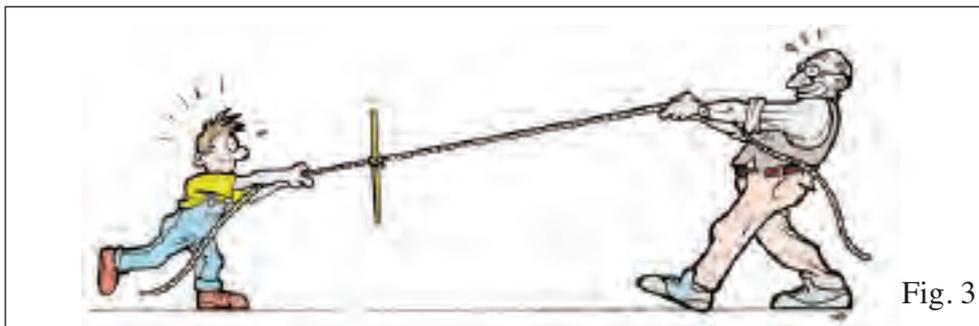
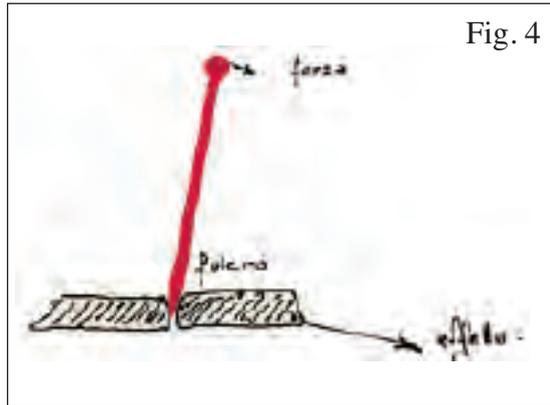


Fig. 3

equilibrio.

Due persone che allungano di uno stesso tratto una stessa molla applicano alla molla due forze uguali, che si sommano se la molla è tirata nella stessa direzione, si annullano se è tirata in direzioni opposte.



Due forze di uguale intensità parallele e contrapposte ad una certa distanza generano una “**coppia**”. Una coppia genera una rotazione la cui ampiezza è data dal movimento della coppia.

Ispirandosi al corpo umano (braccio), per ridurre gli sforzi, l'uomo ha inventato la prima delle “macchine semplici”, la leva, che è un'asta girevole intorno ad un punto fisso detto “fulcro”; la retta che dal fulcro va alla linea di lavoro della forza non a caso è definita “braccio” (fig. 4). Se la somma dei movimenti delle forze che agiscono sulla leva, in riferimento al punto di rotazione, è uguale a 0 si ha uno stato di equilibrio.

Nella vita di tutti i giorni numerose sono le applicazioni dei principi di queste “macchine semplici”: le pinze, lo schiaccianoci, le forbici, la carriola, la bilancia (fig. 5 - fig. 6) e altro.

Gli stessi principi sono utilizzati, a vantaggio di una persona a ridotta autonomia, nella progettazione e costruzione di ausili e protesi: dal sostegno per la deambulazione, alle speciali stoviglie per mangiare e bere, da accessori per pettinarsi o tagliarsi le unghie, ai sollevapersone, apparecchi di vario tipo per la mobilizzazione di persone anche disabili.

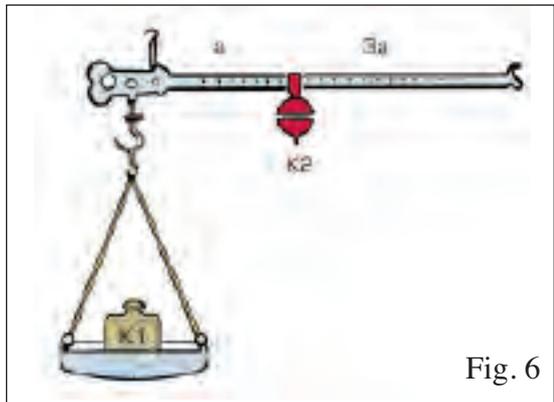
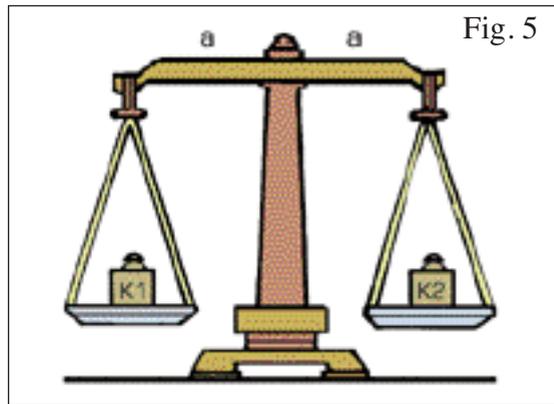
Applicando il principio della leva possiamo confrontare e bilanciare le forze in campo; agendo sui bracci si può ottene-

re un vantaggio per chi lavora. Un braccio più lungo dell'altro può sollevare di più o compiere meno sforzo.

È utile ed opportuno ricordarsi nelle azioni quotidiane dei rapporti tra i bracci delle leve, i pesi da sollevare e le distanze da compiere. Un'applicazione della meccanica può facilitarci un movimento; ma anche senza un apposito strumento, conoscendo i principi fisici, possiamo assumere qualche atteggiamento che ci faciliti l'operazione che abbiamo

progettato e migliori così la nostra autonomia ed indipendenza.

Su ogni corpo agisce la forza di gravità terrestre che lo attrae verticalmente verso il centro della terra; diciamo che i corpi hanno un peso e cadono perché sono pesanti, la pesantezza è data dall'attrazione terrestre; questa agisce su un corpo in un punto chiamato “**centro di gravità o baricentro**”. Allo stesso modo tutti i movimenti che noi compiamo e pertanto gli sforzi necessari originano da “punti di forza” che si trovano all'interno del nostro corpo. Il fulcro di tutti i movimenti è il nostro centro di gravità o baricentro che nel corpo umano (in posizione eretta con le braccia distese) è localizzato vicino alla seconda vertebra sacrale (fig. 7). Il braccio della



forza è applicato a circa 3 cm. da tale fulcro.

Ovviamente il nostro centro di gravità si sposta avanti o indietro a seconda che il corpo si sposti avanti o indietro. In posizione eretta esso è funzionale al mantenimento dell'equilibrio. In posizioni diverse partecipa agli sforzi sopportati dalle varie articolazioni del corpo. Il corpo di una persona adulta avanti negli anni sopporta meno gli sforzi a causa della sua

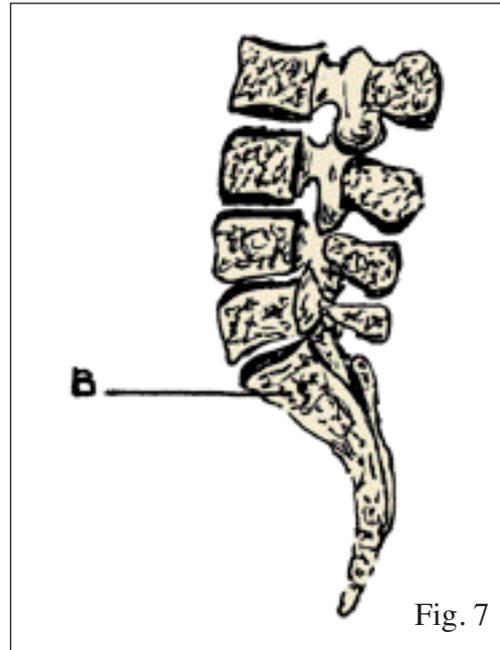


Fig. 7

Rachide lombosacrale

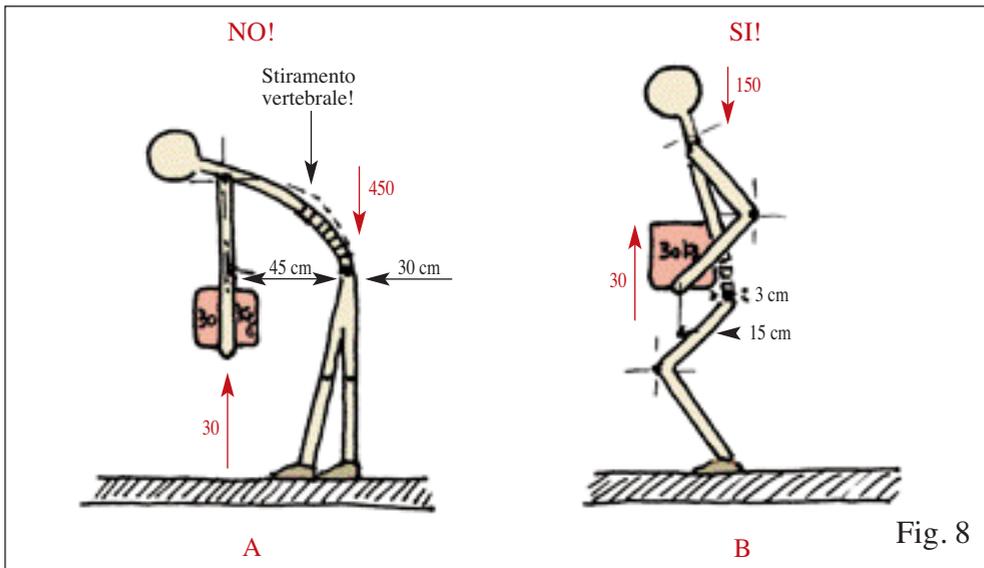


Fig. 8

PESO da sollevare	x	BRACCIO del peso	=	FORZA necessaria al sollevamento	x	BRACCIO della forza
A: 30 kg	x	45 cm	=	1350	=	450 kg x 3 cm
B. 30 kg	x	15 cm	=	450	=	150 kg x 3 cm

debolezza e dell'usura articolare (come conseguenza, ad esempio, dell'artrosi ecc.). È dunque importante conoscere e non superare certi limiti di sicurezza per evitare incidenti o infortuni. Qual è il confine tra sicurezza e rischio per un carico eccessivo sopportato dalla schiena? Varia da persona a persona, a seconda dell'età, del sesso, di condizioni come la stanchezza, delle motivazioni ad effettuare quel determinato atto, delle attitudini a compiere un determinato sforzo (esercizio, allenamento), per esempio a sollevare dei carichi o a camminare. Applicando i principi della fisica che abbiamo accennati, otteniamo un adeguamento dello sforzo agendo sul movimento e sulla posizione che assumiamo per tale sforzo, come è illustrato nella fig. 8.

Il contesto urbano

La vita nelle città richiede l'utilizzo di veicoli, pubblici e privati (bus, tram, automobili, vetturette e cicli vari), di strumenti per la comunicazione (telefono, citofono...), per gli acquisti (carrelli, borse, distributori automatici...), per gli affari (bancomat, biglietterie automatiche...), tutti progettabili per essere accessibili ed utilizzabili anche in condizioni di ridotta autonomia.

Da segnalare i sistemi di guida facilitata di vari modelli di automobili, ormai diffusi ed acquistabili come normali accessori. Ad esempio il sedile girevole di 90° che permette al guidatore un ingresso molto comodo e sicuro (fig. 9).

Sono anche in aumento le vetturette elettriche che consentono di effettuare lunghi percorsi, comodamente seduti e con bagaglio appresso (fig. 10 e fig. 11).

E per i più "sportivi" esistono particolari tricicli, ad uno o due posti, molto stabili e sicuri, dotati di accessori (portapac-



Fig. 9

chi, parabrezza, ecc.) che ne permettono l'uso anche in condizioni meteorologiche ostili (fig. 12).

Per deambulare con possibilità di riposarsi di tanto in tanto

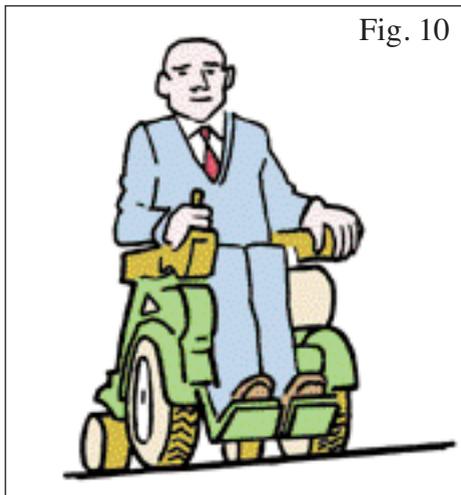


Fig. 10

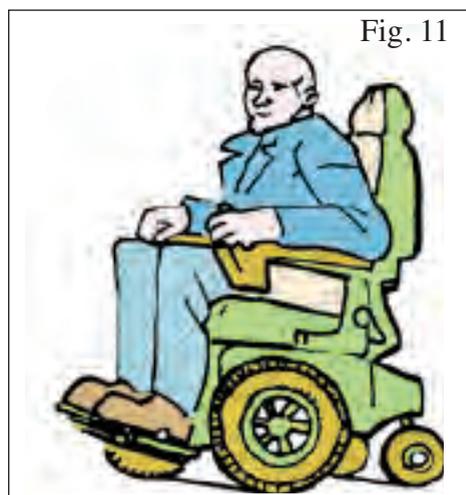


Fig. 11

o, semplicemente, di appoggiarsi e di trasportare borse o pacchetti, esistono ausili particolari che risultano molto graditi ai frequentatori di gallerie e supermercati (fig. 13 e 14).

Ancora troppo poco diffusi, invece, i mezzi pubblici con ingresso facilitato anche da pensiline rialzate che evitano di dover salire gradoni viscidi e sempre troppo alti.

In alcune città tedesche ed olandesi sono sorte, già da tempo, organizzazioni di taxibus che garantiscono percorsi personalizzati da domicilio a domicilio con

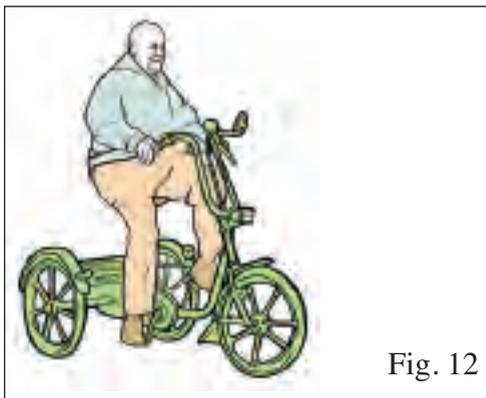


Fig. 12

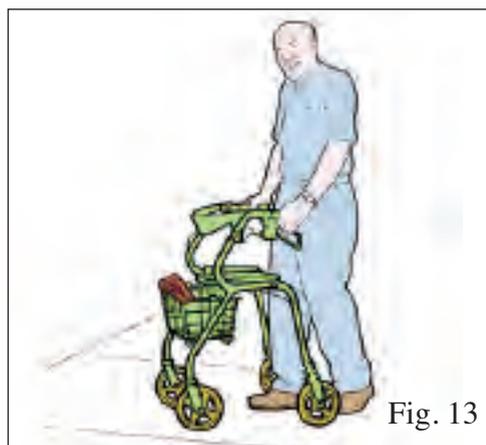


Fig. 13



Fig. 14

utenze multiple e che costituiscono un modo raffinato di viaggiare in città con un indice di elevata sicurezza per l'utente che non deve percorrere tratti a piedi, specie in zone poco sicure della città.

Da sottolineare alcune realizzazioni di percorsi urbani con servoscale e tappeti scorrevoli che concedono al cittadino ed al turista di compiere percorsi, altrimenti impossibili o molto faticosi, al coperto e senza muoversi: esemplare il caso della città di Perugia.

Una casa adeguata

Negli ambienti vi sono altre barriere, sovente non visibili, altrettanto pericolose e nocive di quelle architettoniche, per la qualità della vita di tutte le persone, specialmente se avanti con gli anni, e di chi eventualmente le assista. Esse sono costituite dai rischi che lo spazio comporta, anche solo per la sua destinazione, perché ci si deve vivere, o compiere delle attività, o svolgere un lavoro specifico, quando l'abitazione non è organizzata e arredata adeguatamente. Lo spazio domestico (e non solo quello) può essere fonte di rischi.

Se una persona va a vivere in una struttura residenziale compie il passaggio dalla casa alla camera che va ad occupare e che diventa la sua nuova casa. I pochi oggetti che vi può trasferire e conservare diventano i suoi beni più preziosi, in quanto ricordi della sua vita, indumenti, accessori, qualsiasi cosa, a prescindere dal valore.

Ciò che ci circonda è parte della nostra vita, è ciò che abbiamo voluto, è la motivazione di base per cui ognuno di noi resti con le sue cose nella sua casa. Tuttavia per l'incolumità, la sicurezza e l'integrità psicofisica è necessario sapere che alcuni elementi abitativi possono essere pericolosi.

Con l'aiuto degli operatori dei servizi territoriali e di semplici programmi di formazione corredati di testi e disegni è possibile difendersi da queste insidie nell'organizzare la propria casa, conservare e migliorare le energie, le forze, la memoria e gestire la vita anche in tarda età nel modo più indipendente ed autonomo possibile.

La necessità di adeguamento della propria casa o di parte di essa ed anche delle abitudini alle nuove esigenze insorte con il progredire dell'età è elemento fondante del percorso di formazione che vogliamo proporre.

È necessario in primo luogo verificare la struttura abitativa e la sua componentistica: gli arredi in generale, gli apparecchi idro-sanitari, l'impianto elettrico e quello del gas ed altri oggetti di uso quotidiano, per adattarli o predisporli alle condizioni di ridotta autonomia, intesa anche soltanto come indebolimento delle forze e comparsa di qualche problema di memoria, o a situazioni più problematiche di perdita dell'auto-sufficienza.

Si passa poi alla fase operativa, vale a dire all'approntamento degli strumenti tecnologici conformi alle esigenze di chi occupa l'abitazione. Gli sforzi che una persona compie per superare degli ostacoli o per raggiungere le varie parti del corpo e la ripetitività delle manovre e dei movimenti per compiere le varie attività quotidiane sono complessi e comportano essi stessi dei rischi. Quando poi il corpo è affetto da patologie acute o croniche poco o molto invalidanti, insorgono altre barriere, di tipo sanitario o biologico, ad esempio l'eventualità di ulcerare la cute. Non dobbiamo sottovalutare la necessità di conoscere anche le metamorfosi della pelle nel corso degli anni, al fine di prevenire alcune situazioni pericolose come le ulcere da decubito. La cura della pelle è un trattamento estetico che unisce alla bellezza la salute della cute;

un'attenzione dovuta alla parte del nostro corpo che conosciamo e, forse, amiamo di più.

Arredi a tecnologia integrata

Dormire e riposare bene è importante per tutti; lo diventa ancor di più col passare degli anni, quando si dorme meno e si riposa peggio. È allora che si deve modificare il proprio letto, cambiando le reti, inserendo delle articolazioni per sollevare il tronco, meglio ancora installando reti con regolazione verticale che facilitano l'ingresso nel letto e le operazioni di pulizia e riassetto dello stesso, e prevedendo l'inserimento di un corrimano, di spondine ed aste porta flaconi che diventano utili nell'eventualità di una malattia (fig. 15 e 16).

Anche il comodino da notte può essere migliorato se attrezzato di tavolino estraibile o scorrevole che faciliti il consumo della prima colazione (o di altro pasto) a chi è comodamente nel letto, perché questo assume posizione a poltrona! (fig. 17). Perché non inserire nella casa un arredo da non sottovalutare: la poltrona per la pennichella? Si tratta di una "*chaise longue*"

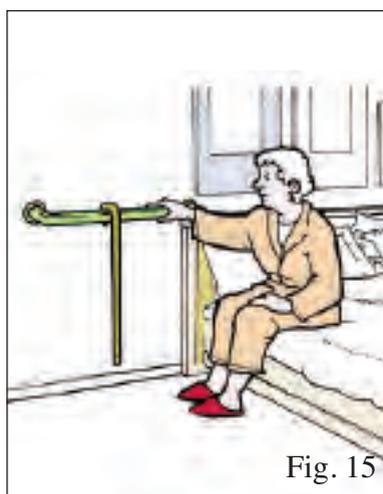


Fig. 15

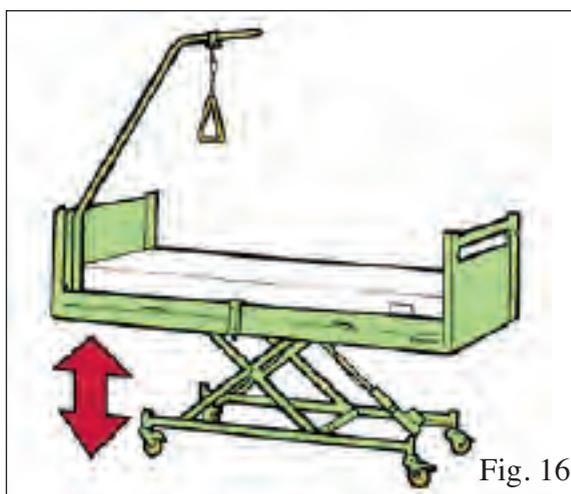


Fig. 16

che consente di riposare, ma anche di passare molto tempo seduti a leggere, scrivere o fare altro senza che insorgano dolori alla schiena o che ci si debba alzare di continuo per prendere qualcosa. La poltrona può essere accessoriata di piccoli vani per riporre gli occhiali o matite o altro, di un tavolino da inserire per appoggiare oggetti o stoviglie e può assumere la posizione semisdraiata, ottimale per riposare (fig. 18 e 19).

Cosa fare in cucina? Esistono oggi molte soluzioni per rendere accessibile e comodo questo locale. Ad esempio, per lavorare da seduti, sono i pensili a scendere! Basta inserire tra di loro e la parete che li sostiene un dispositivo che li rende scorrevoli verticalmente con un semplice comando a manovella o elettrico.

Per ciò che riguarda i fornelli sono da adottare “fuochi” di sicurezza: è bene rendere accessibile la parte frontale in mo-

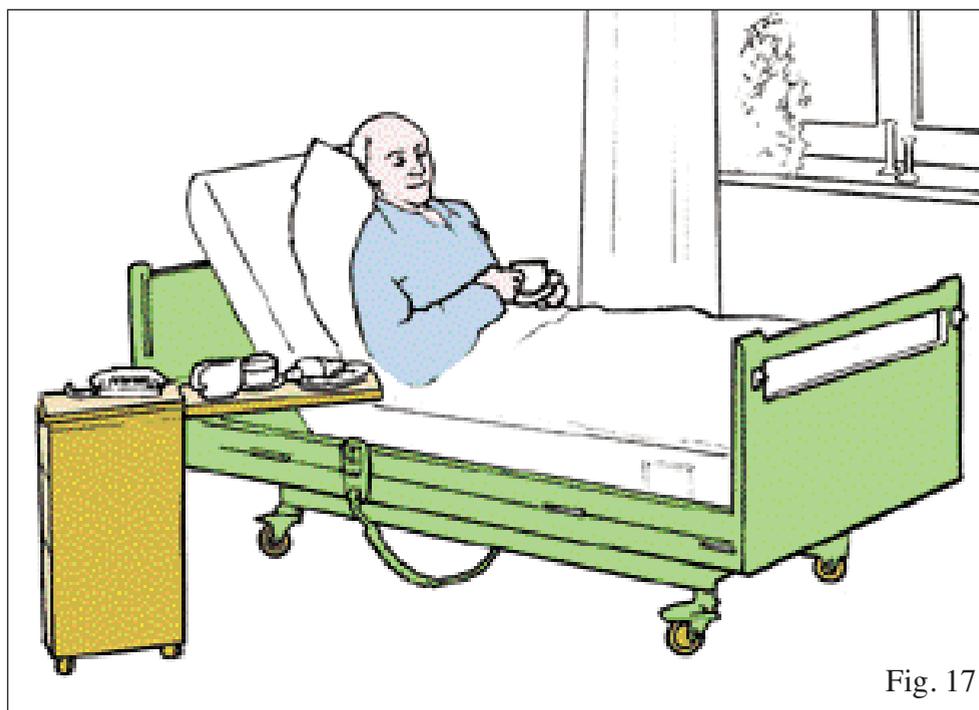
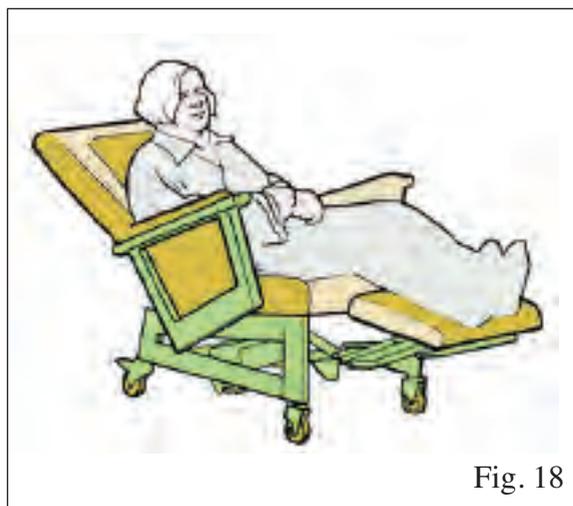
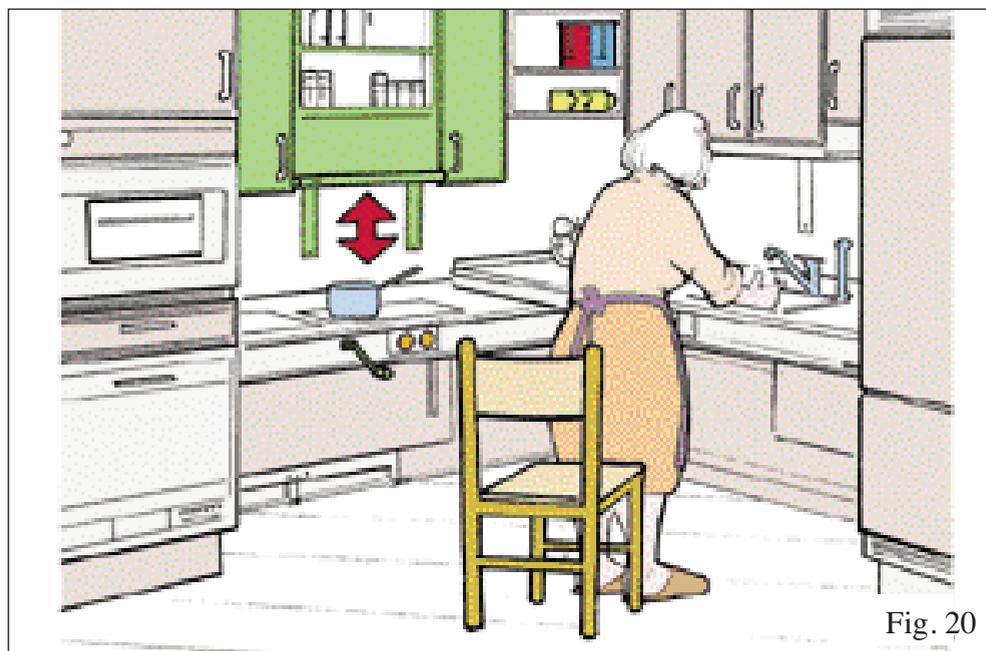


Fig. 17



do da poterci stare con le gambe (fig. 20). È altresì possibile regolare l'altezza del piano di lavoro con dispositivi analoghi a quelli dei pensili. Altri lavori domestici hanno stimolato la realizzazione di particolari attrezzi: ad esempio, l'asse da sti-



ro a regolazione verticale. Lo stesso meccanismo, peraltro invisibile, consente di regolare l'altezza di tavoli e tavolini consentendone l'utilizzo a persone sedute (anche su sedia a rotelle) (fig. 21). L'accesso ad armadi guardaroba è ottenuto con ante scorrevoli in modo da potersi avvicinare seduti. Insistiamo nell'indicare questa posizione perché è la più comoda per compiere un'operazione in buona autonomia, a prescindere dalle condizioni in cui si trova la persona che la effettua. L'inserimento di questi particolari arredi prevede che la struttura-casa si adegui alle necessità operative della tecnologia da inserire in essa, perché tutto sia conforme alle esigenze di chi vi abita. Ad esempio, si deve adeguare l'impianto elettrico affinché si possano, all'occorrenza, utilizzare l'informatica e la comunicazione biomedica che hanno trovato soluzioni ed applicazioni adottabili nelle abitazioni civili; ciò significa poter domiciliare presso l'utente anche attrezzature e macchine nate per l'ambiente ospedaliero e consentirne l'uso al personale di assistenza (o ai familiari stessi) senza difficoltà, evitare fastidiosi ricoveri, attivare l'ADI (assistenza domiciliare integrata), ma significa anche trovare un giusto equilibrio spaziale ed operativo tra l'utente e chi lo aiuta o lo assiste. Dobbiamo affrontare il problema di chi è ammalato più o meno gravemente ed eventualmente ha limitazioni dell'autonomia; serenamente, perché

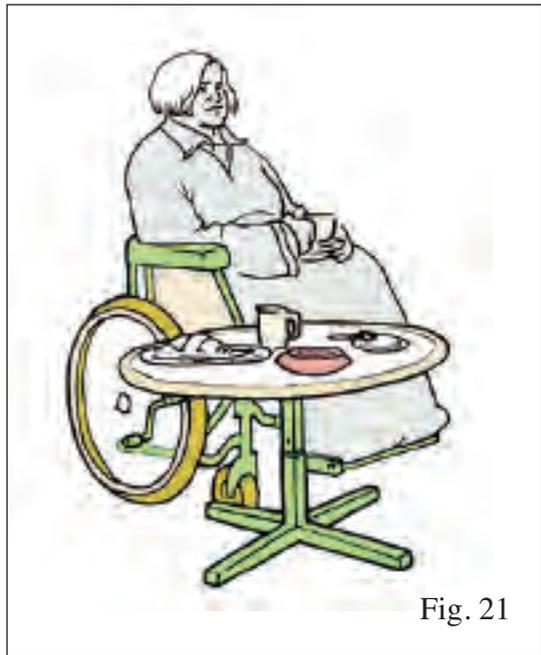


Fig. 21

oggi sono disponibili moltissime soluzioni tecniche ed operative per “convivere” con le proprie condizioni di salute, a casa propria.

Citiamo qualche esempio pratico: dal semplice apparecchio per stimolazioni, chiamato t.e.n.s. (fig. 22), che permette alcuni trattamenti fisioterapici a domicilio, fino ai vari erogatori di ossigeno che permettono ampia autonomia del prezioso gas che facilita le funzioni respiratorie. In casa si possono effettuare anche esami elettrocardiografici ed esami del sangue. Persino la dialisi. Per questi apparecchi è necessario poter disporre di un impianto elettrico e telefonico particolarmente efficiente.

Un altro esempio molto più semplice, ma altrettanto importante per la sicurezza ed il comfort, è costituito dagli apparecchi idrosanitari: riguardo ai servizi igienici, tutto ciò che concerne protezione ed accessibilità deve trovare la massima applicazione. È necessario modificare la collocazione di alcuni apparecchi igienici, applicare accessori (maniglioni, sedili, tientibene) o inserire nuove esecuzioni di vasche da bagno o docce apposite per utenti poco autonomi. Così affrontano anche gli aspetti della mobilizzazione e dei cambi posturali. La “postura” è la posizione assunta dal nostro corpo, sia fisiologica che patologica; la “mobilizzazione” è il movimento di una o più articolazioni e può essere attiva o passiva, (la messa in movimento viene effettuata da un terapeuta o da altro ope-

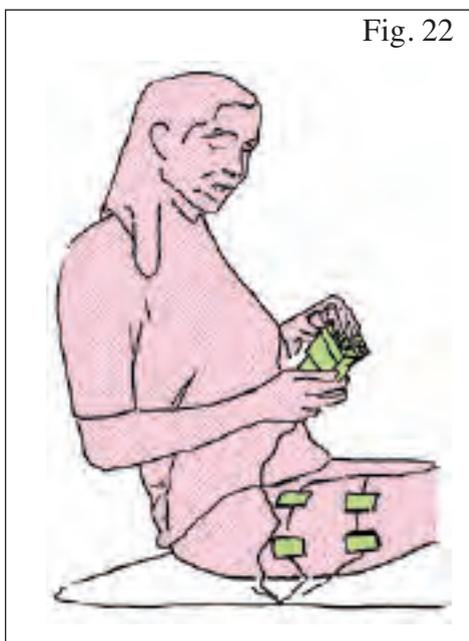


Fig. 22

ratore).

Mantenere l'autonomia in bagno è certamente importante per ovvie ragioni, ma l'efficacia dell'igiene personale e la mobilitazione sono rilevanti anche in quanto prevenzione di patologie, a carico principalmente della cute e delle articolazioni.

Gli sforzi che si compiono per il superamento di ostacoli e per raggiungere le varie parti del corpo e la ripetitività delle manovre e dei movimenti, nella giornata, per compiere le attività quotidiane sono gravose e comportano quindi altri rischi.

Le attività che più richiedono uno spazio organizzato sono quelle relative all'igiene personale; esse si svolgono nella stanza da bagno e sono per la maggior parte correlate all'uso degli apparecchi sanitari: bidet, doccia o vasca, lavandino, wc, oltre alla necessità di riporre oggetti e di girarsi (anche con una carrozzella), fino a 360°. Per "uso" s'intende in tale contesto l'ingombro dell'attrezzatura più lo spazio per accedervi. Nei servizi igienici tutto ciò che riguarda la protezione deve trovare la massima applicazione in quanto molto spesso chi fruisce di questo servizio si trova a poter contare solamente sulle proprie forze, trovandosi esposto a pericoli che non sempre riesce ad evitare.

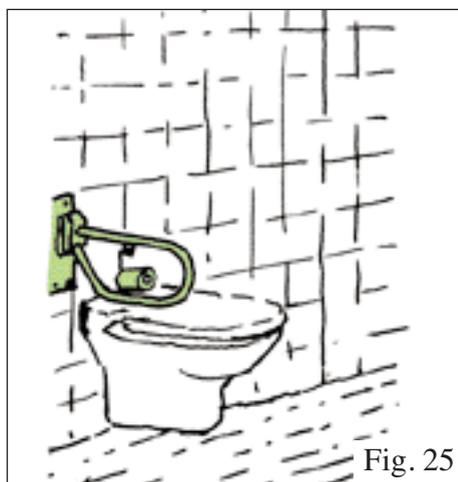
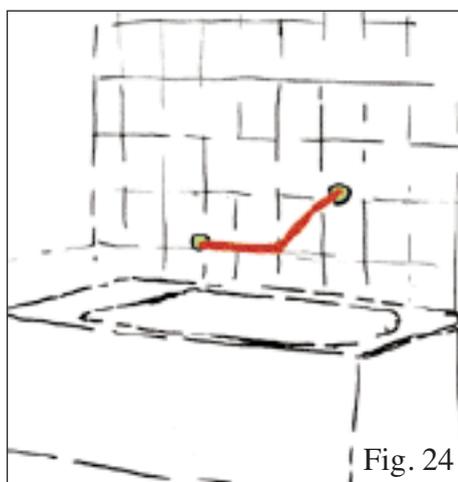
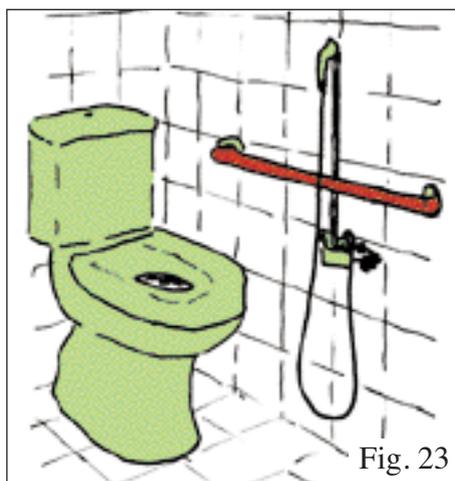
È opportuno quindi posizionare mancorrenti orizzontali, disposti lungo le pareti e nelle zone dove necessita appoggio: sostegni ed appoggi su uno o entrambi i lati della tazza del wc che, permettendo un sicuro appoggio, facilitano l'accessibilità, dunque l'autonomia rimasta ed altresì l'eventuale intervento di un'altra persona che aiuti il soggetto in tali attività (parenti o assistenti domiciliari). Questi semplici, ma irrinunciabili accessori consentono e prevengono già l'insorgenza dei rischi d'infortunio (fig. 23, 24 e 25). Al fine di rendere ancor più sicura e confortevole la posizione dell'utente è

consigliabile applicare sulla tazza wc un sedile rialzato e di foggia anatomica: si tratta di un ausilio appositamente progettato per aumentare l'altezza del WC, promuovere la manovra per sedersi, e accogliere comodamente l'utente e favorirne la funzione (fig. 26). A complemento si può installare, sulla parete, alle spalle della tazza, un appoggiaschiena che ottimizza la postura.

Per i lavabi sono da preferire i modelli facilitati, sia per l'accessibilità a quanti desiderano lavarsi da seduti o utilizzano la sedia a rotelle, sia per la presenza di rubinetterie a monocomando che permettono l'utilizzo autonomo delle stesse. Questi lavabi ergonomici sono regolabili in altezza ed hanno il lato anteriore di forma anatomica (fig. 27).

L'utilizzazione del lavabo da seduti richiede altresì l'installazione di uno specchio angolato per potersi specchiare in questa posizione (fig. 28).

Tali accessori offrono anche vantaggi di tipo psicologico



perché chi se ne serve acquista sicurezza, senso di libertà ed allo stesso tempo migliora ed incentiva il mantenimento della autonomia residua attraverso l'uso degli arti e gli esercizi propri della riattivazione, come indicheremo più avanti nel testo. Sono peraltro accessori di facile acquisizione ed installabili in tutti i servizi igienici esistenti.



Fig. 26

In questi ultimi anni i componenti idrosanitari delle nostre stanze da bagno si sono evoluti parecchio: basta sfogliare una qualsiasi rivista di arredamento per trovare soluzioni avveni-

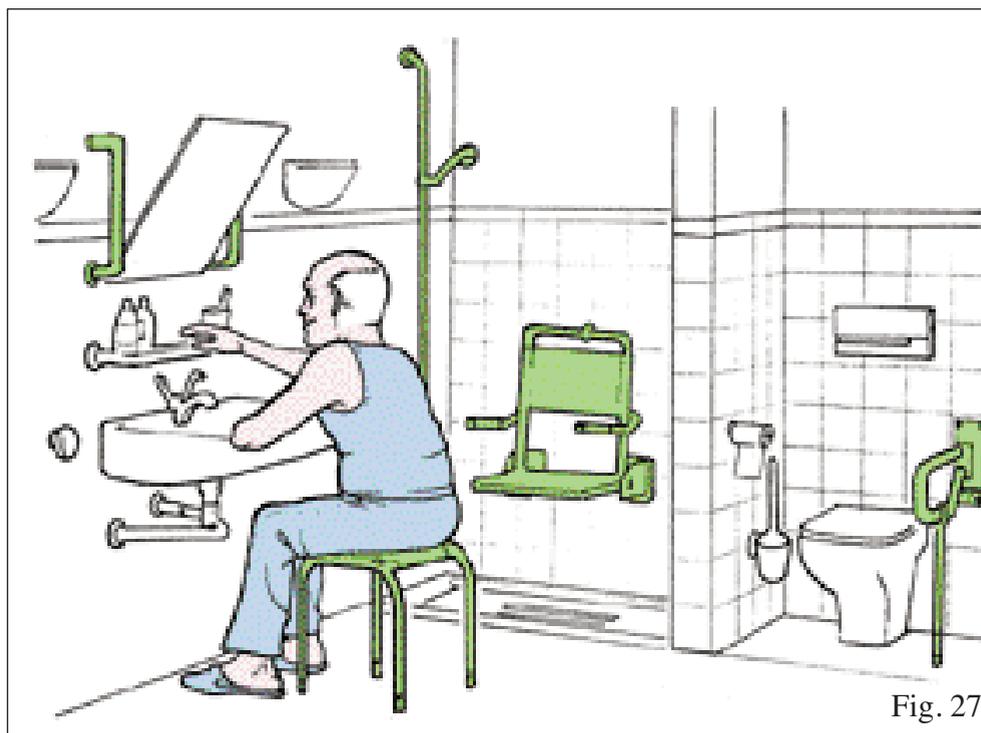


Fig. 27

ristiche. Si è passati da una ottica di tipo “igienico” a quella di un ambiente dove trovare comfort e rilassamento. Le docce si possono fare anche da seduti ed hanno getti di tutti i tipi e temperature; le vasche da bagno offrono idromassaggi e persino il vapore. Nelle strutture residenziali questi aspetti vengono interpretati con le varie esecuzioni del “bagno assistito”. Sono consentiti tutti i benefici effetti del bagno che abbiamo appena accennati anche ad utenti a ridotta autonomia, che sono assistiti in bagno da qualcuno, parente o assistente domiciliare che sia.

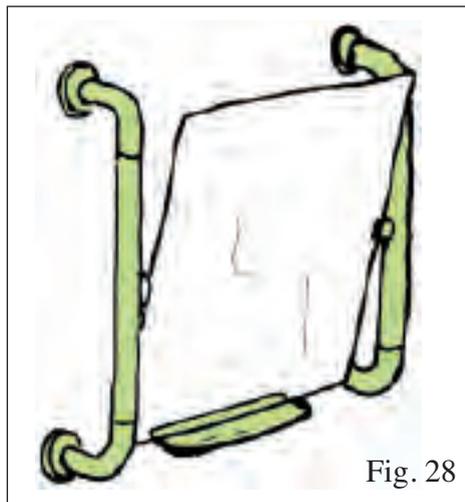


Fig. 28

Per operare con sicurezza ed efficacia, è necessario utilizzare apparecchi idrosanitari speciali per bagno assistito; ne esistono sostanzialmente due tipi di possibile applicazione nelle mura domestiche:

a) vasca da bagno ad altezza regolabile o con dispositivi di trasferimento dell’utente in essa (fig. 29); si tratta di vasche da bagno tradizionali dotate di una struttura portante che ne consente l’escursione verticale per adattarsi alle esigenze operative di chi assiste o effettua la balneazione. Possono essere accessoriate con idromassaggi e varia strumentazione. Altresì esistono dispositivi di trasferimento del soggetto in vasche normali che possono facilmente essere applicati ai bagni domestici (fig. 30).

b) vasca doccia da seduto con o senza dispositivo wc incorporato con o senza porta; in linea di massima può soddisfare le esigenze igieniche di tutti gli ospiti che non hanno difficoltà a mantenere questa posizione. I modelli con wc incorporato

sono particolarmente utili nei casi di incontinenza e nei casi di soggetti con problemi clinici (cardiopatici e psichici) ai quali il bagno ad immersione potrebbe causare seri problemi (fig. 31).

Questi apparecchi sanitari assolvono ai compiti per i quali sono stati progettati con elevati standard di sicurezza e comfort e possono essere integrati da presidi specifici per il trasporto ed il trasferimento dell'utente tali da soddisfare ogni esigenza di mobilitazione e cambi posturali e da garantire massima protezione e comfort (fig. 32, 33 e 34).

Ovviamente la scelta della qualità e del tipo o tipi di attrez-

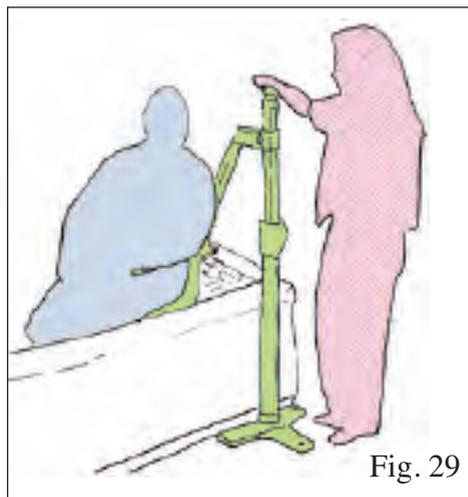


Fig. 29

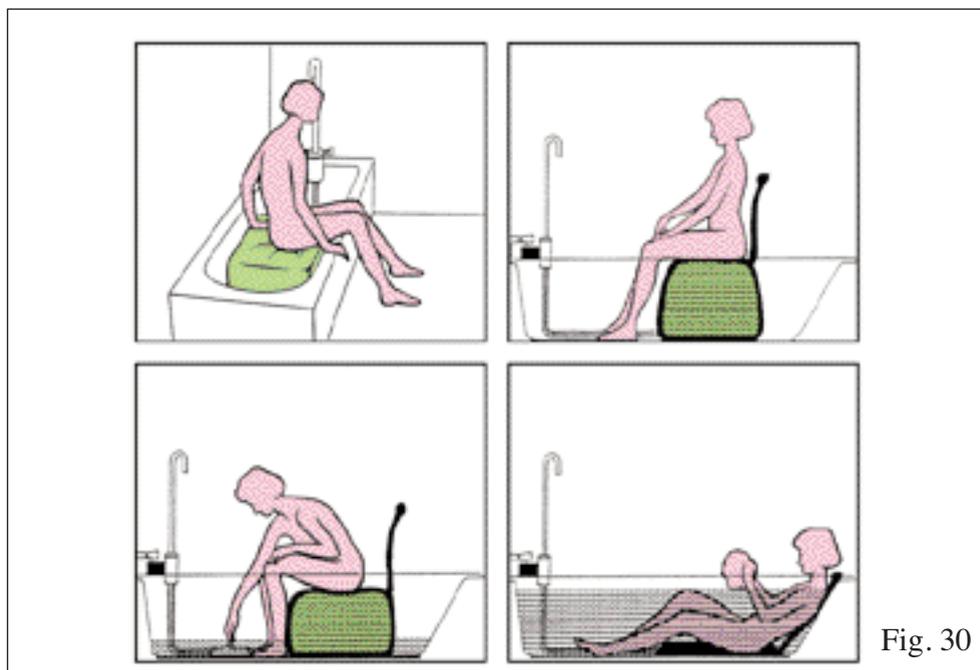


Fig. 30

zature dovrà tener conto delle condizioni dell'utente e di quelle dei locali e degli impianti. Sono esempi estremi che tuttavia rassicurano sulla grande flessibilità della tecnologia oggi a disposizione ed opportunamente certificata.

Tutte queste attrezzature specifiche per il bagno protetto necessitano di una predisposizione impiantistica molto semplice poiché non servono, normalmente, allacciamenti

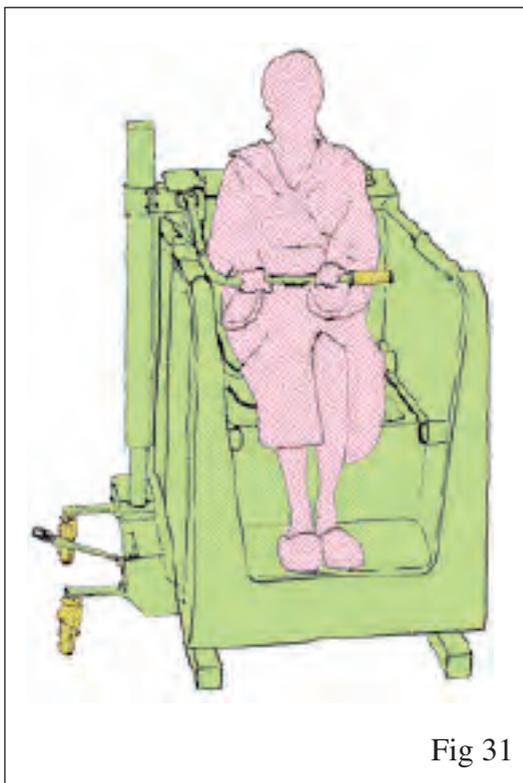


Fig 31

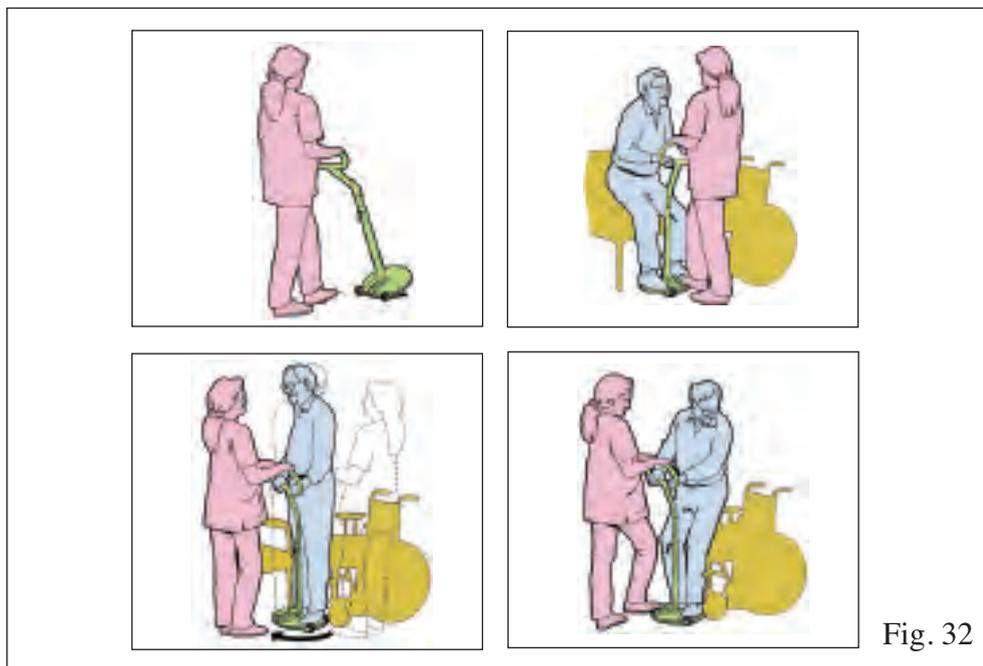


Fig. 32

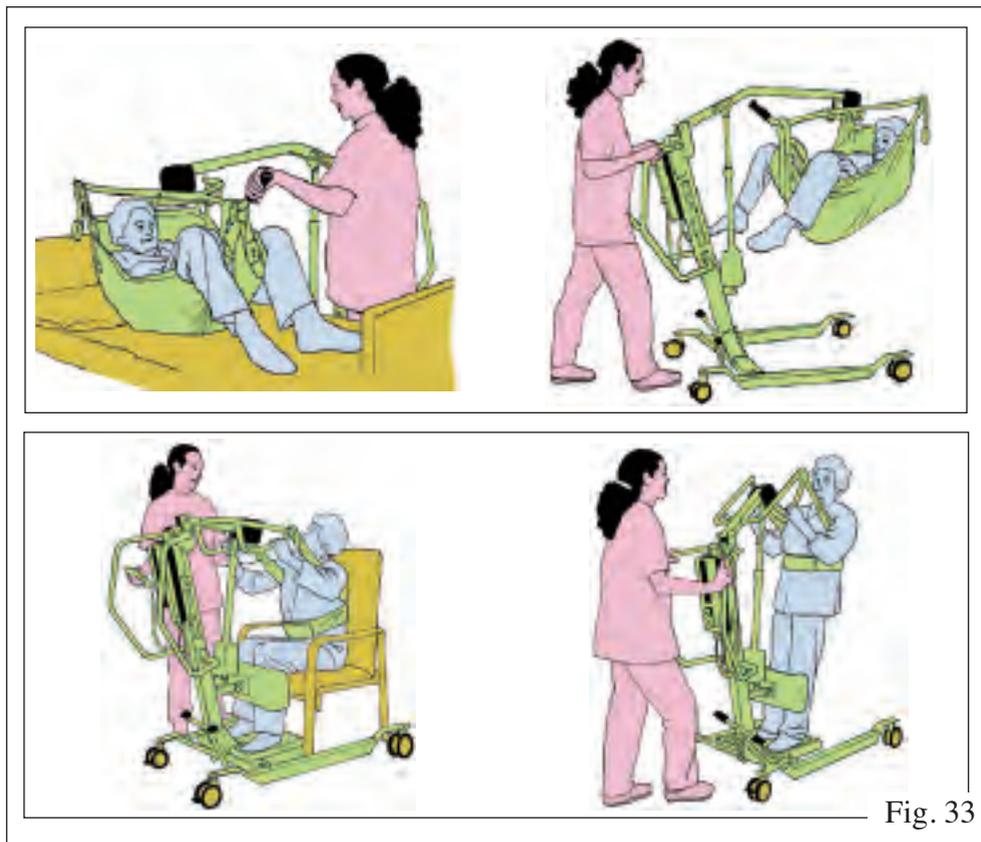


Fig. 33

elettrici. Se tali predisposizioni si prevedono già in fase di progetto o di ristrutturazione di ambienti pre esistenti, il costo d'installazione sarà analogo a quello di un bagno tradizionale.

Di questi apparecchi igienico sanitari ne esistono, oggi, anche modelli specifici per uso domestico in grado di agevolare le operazioni, sia compiute autonomamente che in ambito di assistenza domiciliare. I locali per i servizi igienici delle case possono dunque essere integrati da ausili semplici e



Fig. 34

funzionali, che non ne complicano l'uso e non ne riducono la privacy: semmai il contrario (fig. 35)!

Anche per i sollevapersona sono oggi disponibili modelli per uso domiciliare (fig. 36).

La pratica costante e puntigliosa dell'igiene personale interviene pure nella prevenzione di alcune patologie a carico

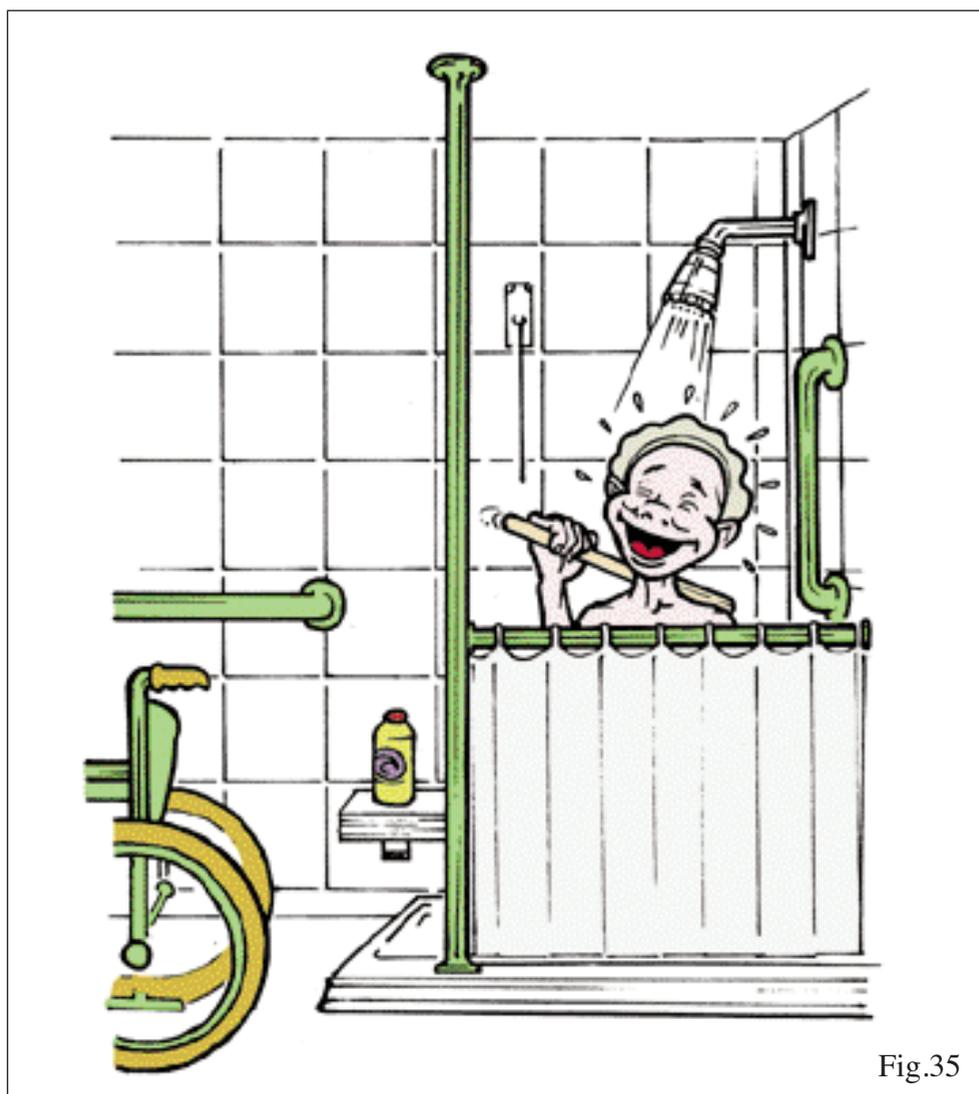


Fig.35

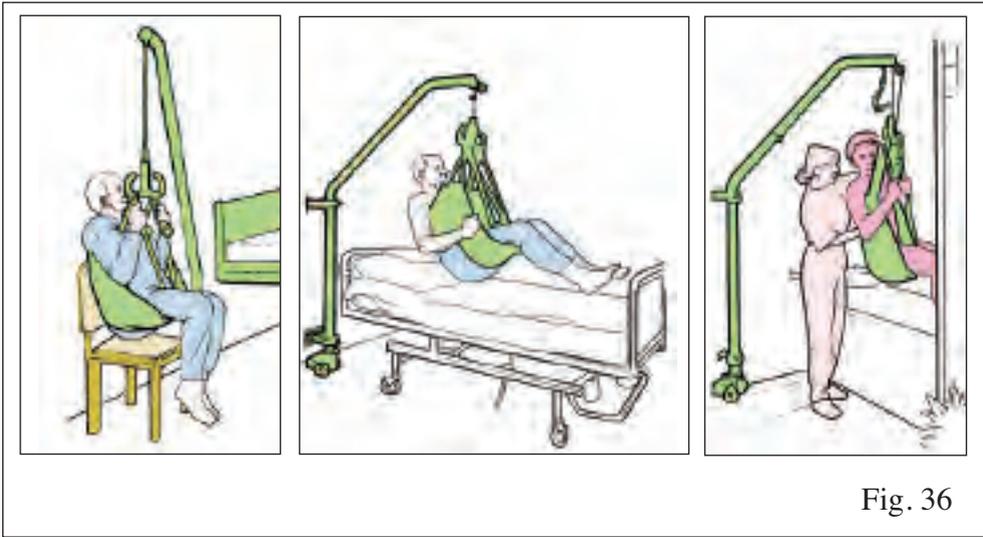


Fig. 36



Fig. 37

della cute, di cui l'esempio più frequente è costituito dalle ulcere da decubito. Oltre all'igiene, per la prevenzione di questa patologia, si possono usare speciali materassi e cuscini (fig. 37).

Gli ausili

È utile illustrare i principali ausili per le attività personali. Mangiare e bere, vestirsi e svestirsi, lavarsi e pettinarsi, cucinare, leggere e scrivere, e altro sono talvolta operazioni difficili da compiere a causa di difficoltà fisiche anche solo a carico di un arto. L'esempio più semplice è quello di riuscire a tagliare una fetta di pane con una sola mano, senza cioè tener fermo il pane! Rischioso.

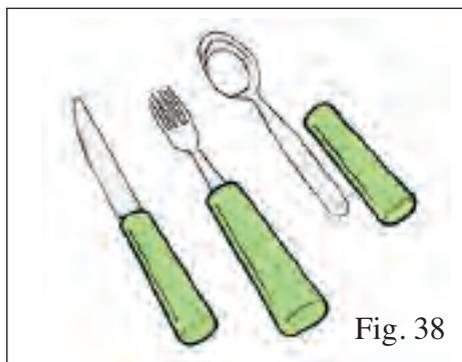


Fig. 38

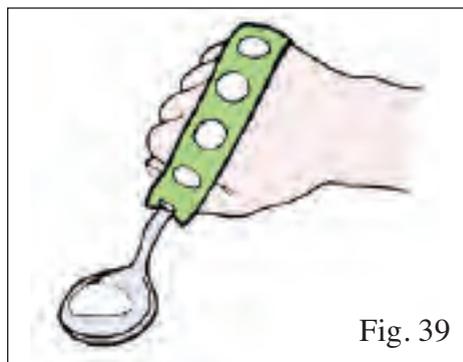


Fig. 39

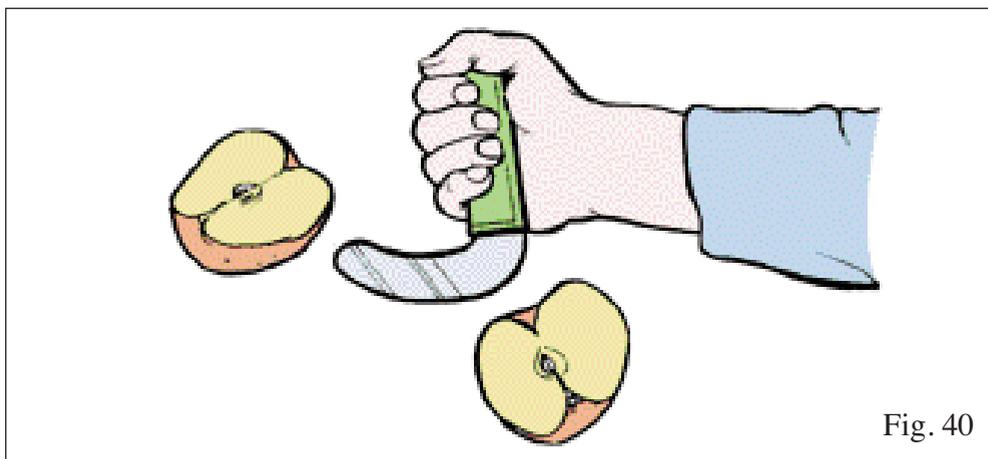


Fig. 40

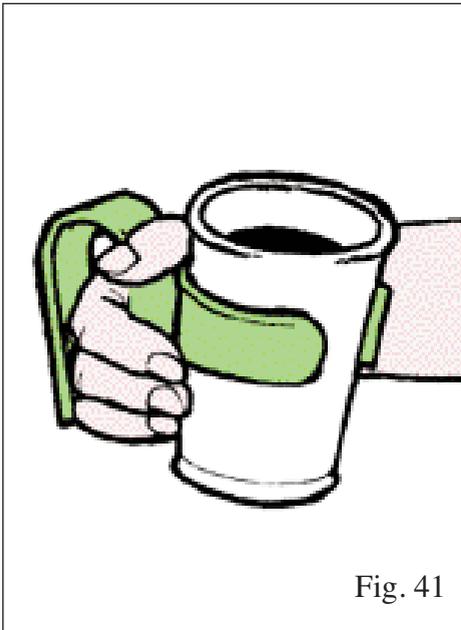


Fig. 41

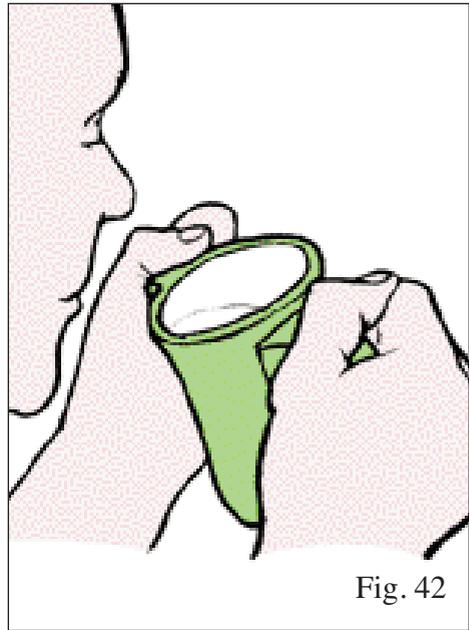


Fig. 42

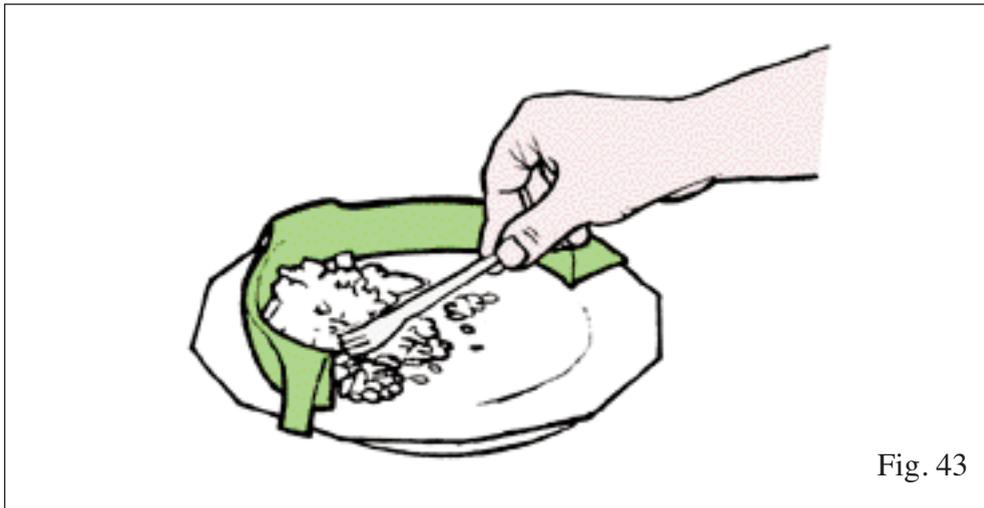


Fig. 43

Fortunatamente vi sono moltissimi ausili che possono aiutare, come speciali accessori.

Per mangiare e bere, sono utili posate angolate ergonomiche

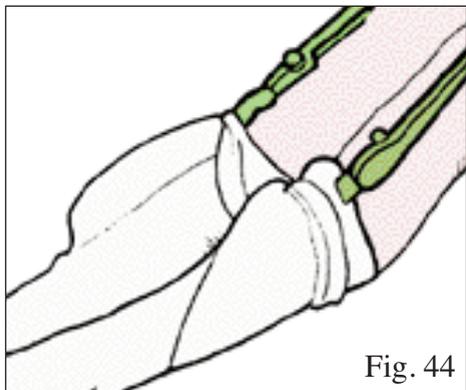


Fig. 44

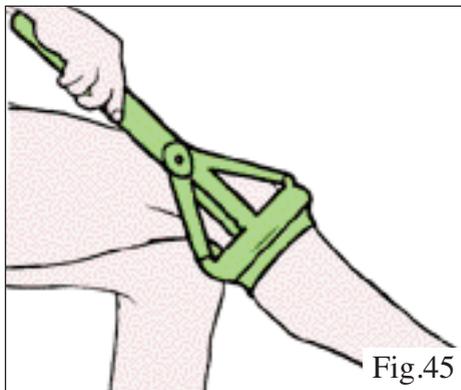


Fig.45

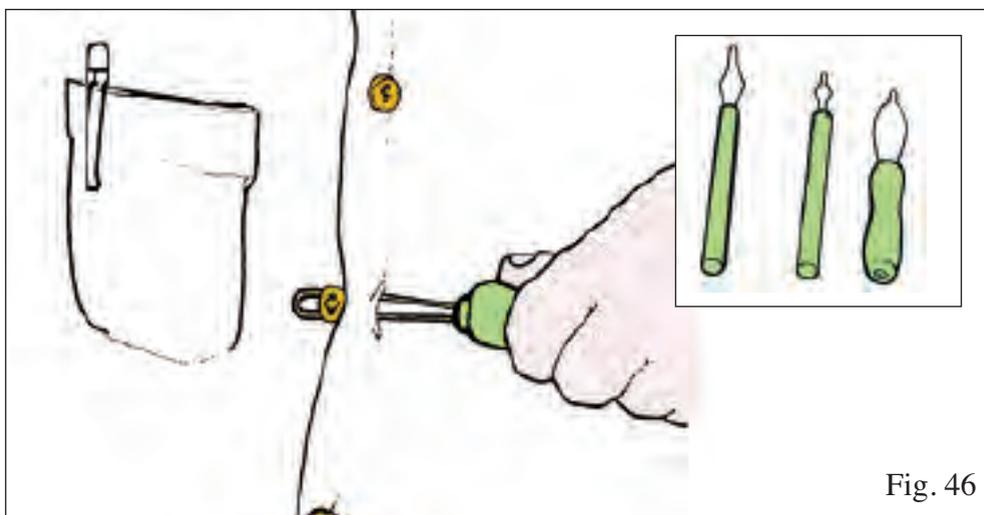


Fig. 46

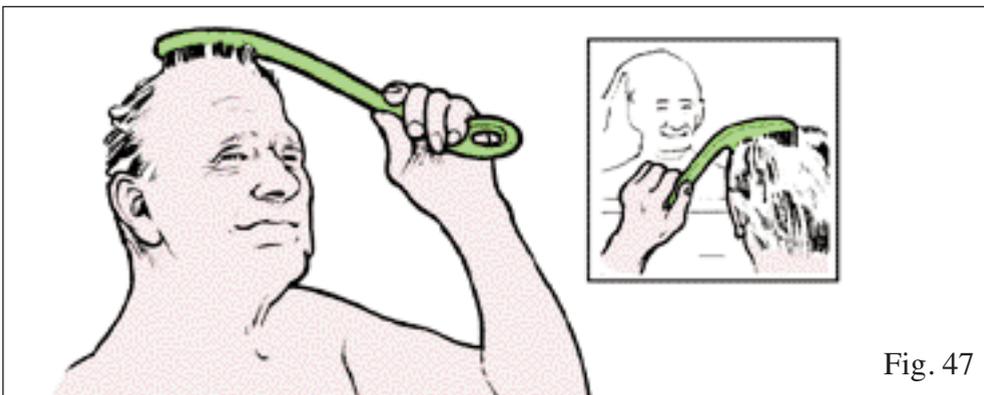
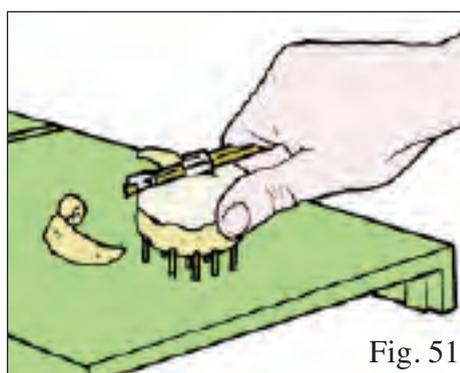
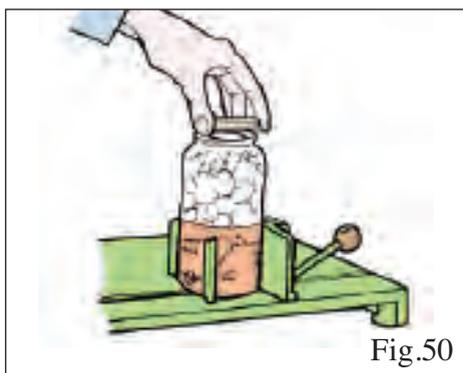
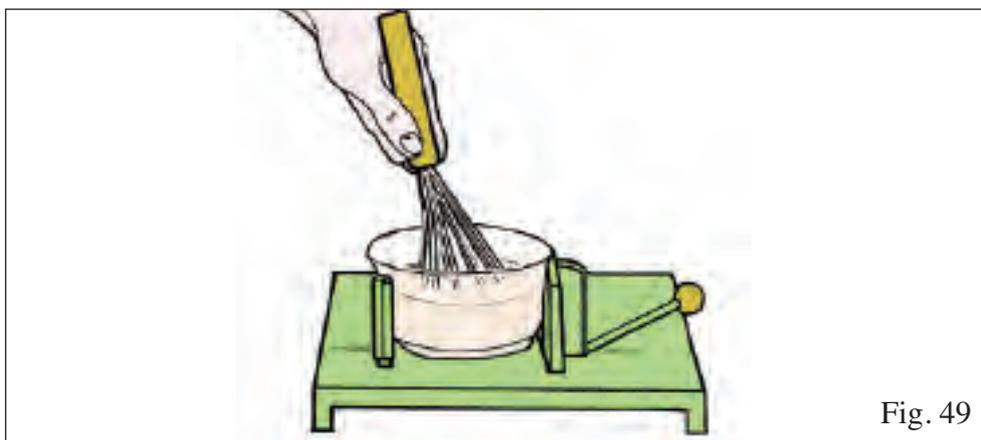
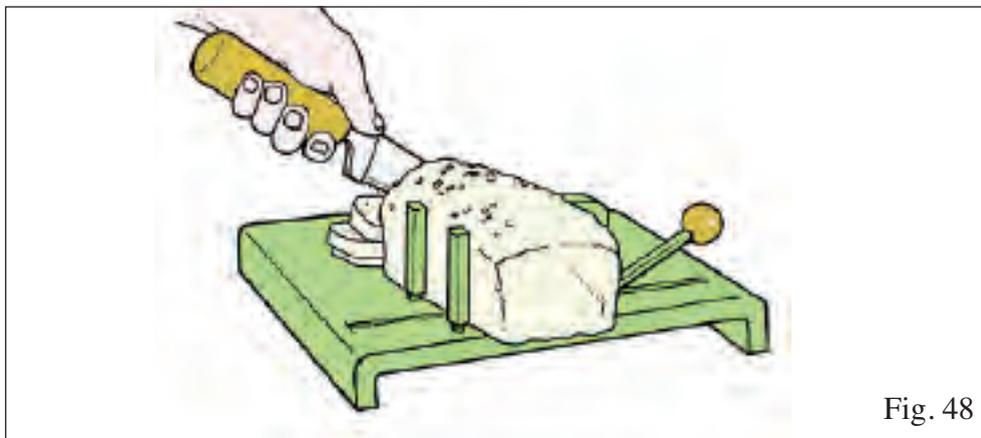


Fig. 47

che e bicchieri anti-rovesciamento (figg. da 38 a 43).

Per la cura della persona, sono reperibili pettini con impugnature speciali, dispositivi per infilarsi le calze e per abbottonare (figg. da 44 a 47).



Per cucinare, c'è l'asse con dispositivo di fissaggio per tagliare, aprire i barattoli senza sforzo e con una mano sola, rimiscolare il cibo, sbucciare frutta e verdure e altro (figg. da

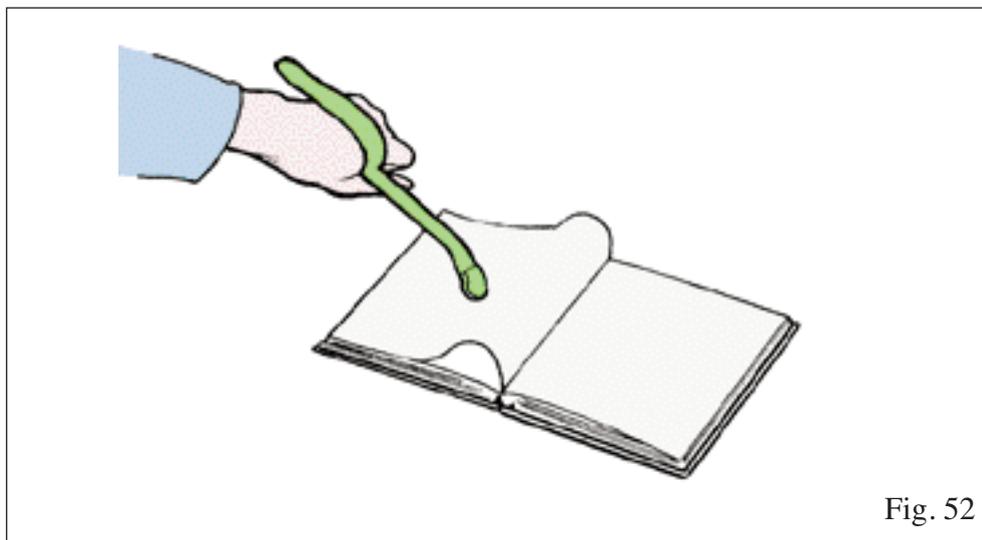


Fig. 52

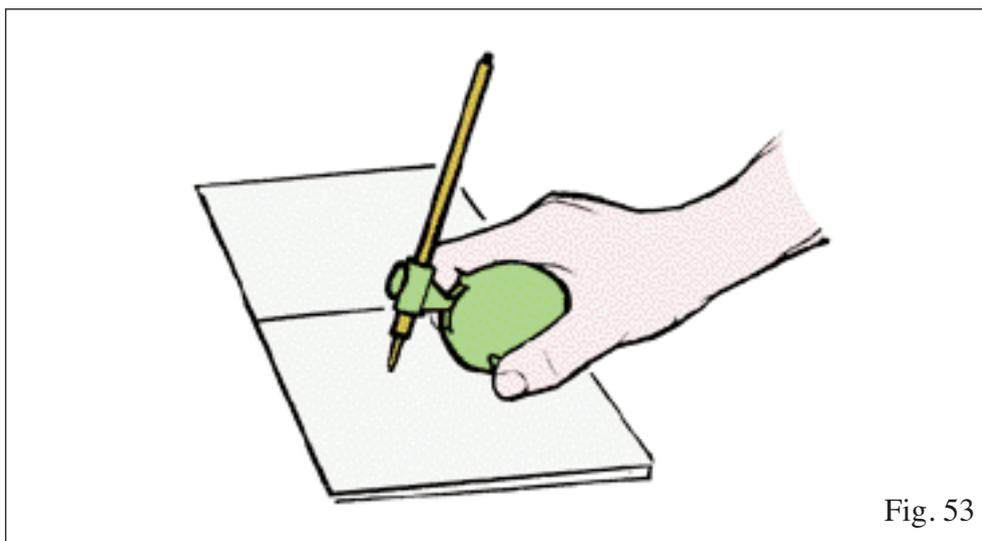


Fig. 53

48 a 51).

Per leggere e scrivere, si può fare affidamento su dispositivi di sostegno per libri e quaderni, sovra impugnature per matite e penne, sfoglia pagine (figg. 52 e 53).

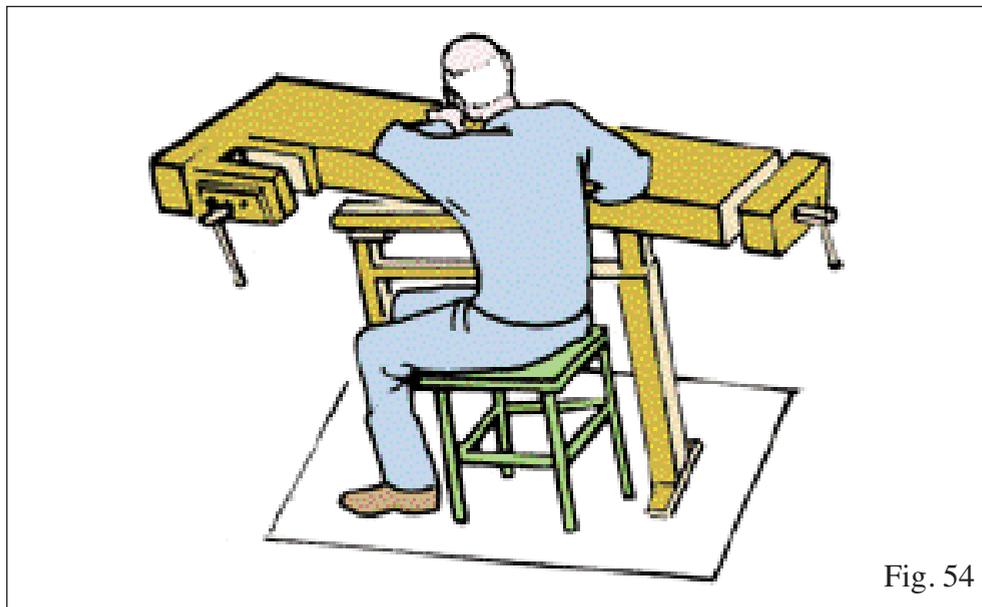


Fig. 54

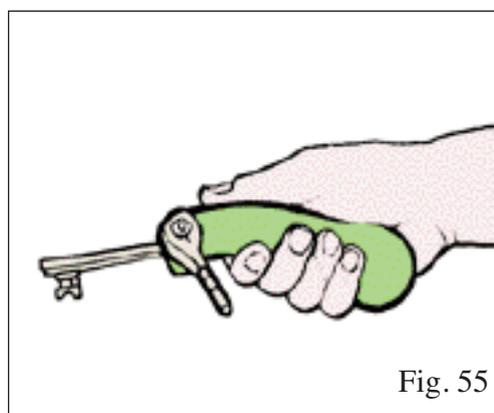
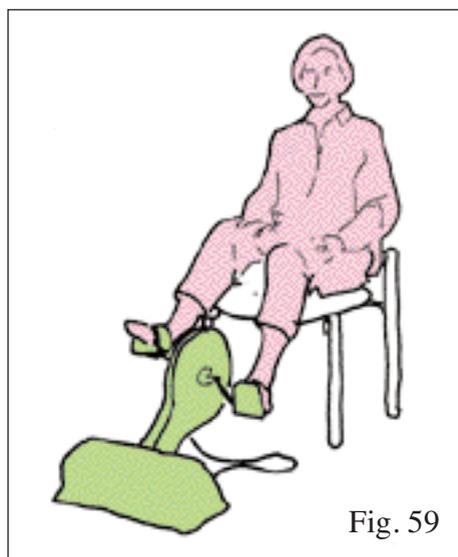
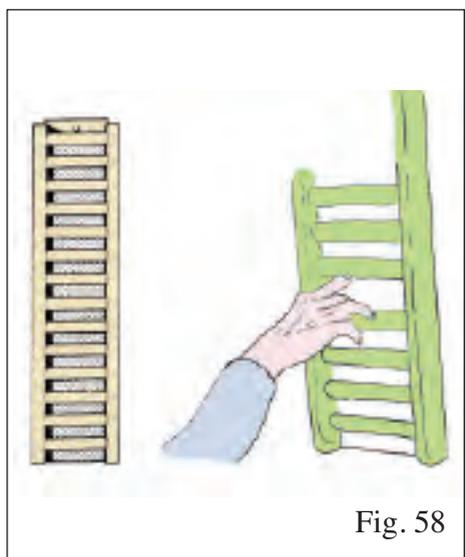
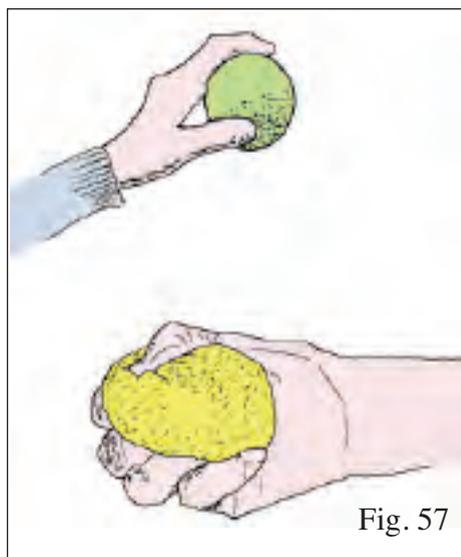
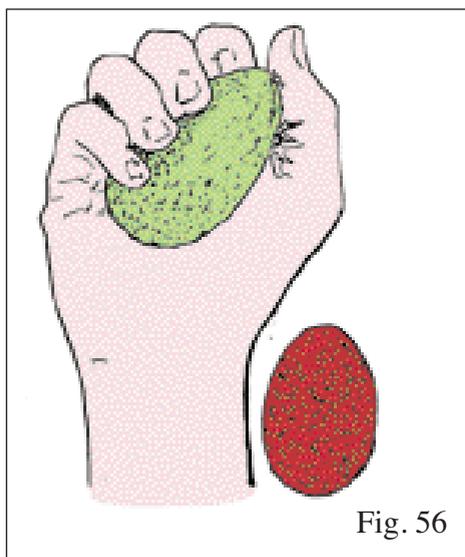


Fig. 55

Lavoro e bricolage, si avvalgono efficacemente di banchi da lavoro e tavoli da disegno regolabili per operare da seduti, dispositivi reggi computer, impugnature per utensili e chiavi in genere e altro (figg. 54 e 55).

Altri piccoli attrezzi permettono di tenersi in forma senza



uscire di casa, utilizzando dei semplici accorgimenti e qualche ausilio, principalmente per mantenere nella massima efficienza gli arti, perché di essi abbiamo bisogno per compiere le più importanti gestualità quotidiane (figg. da 56 a 59).

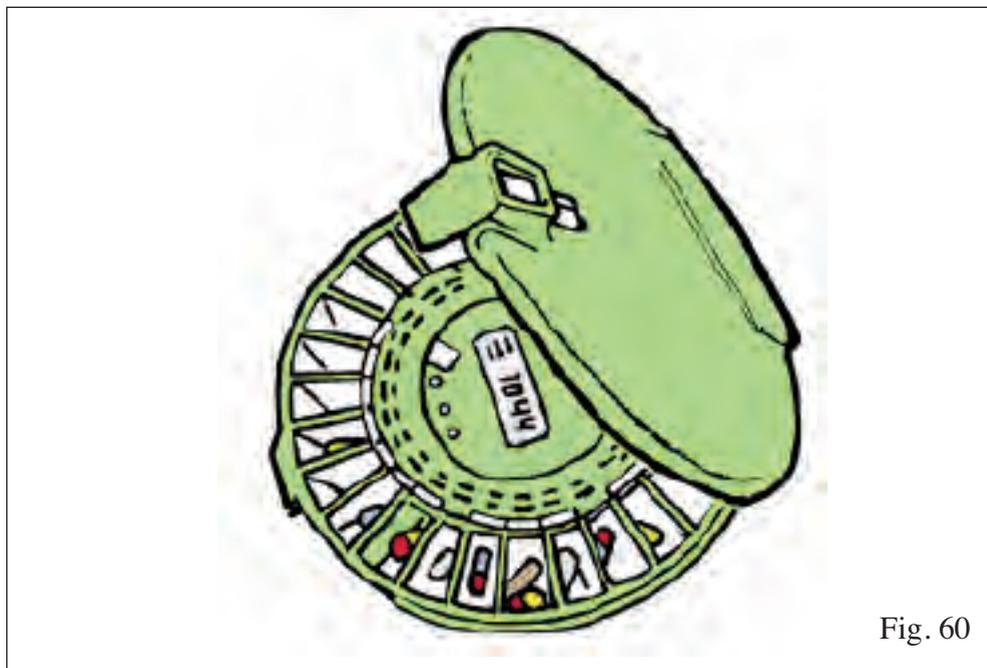


Fig. 60

Per controllare la salute: suggeriamo misuratori della pressione automatici, rilevatori della glicemia, distributori di pillole ad orologeria utilissimi a chi deve assumere molti di questi medicinali nell'arco della giornata (fig. 60).

La funzione del comunicare è facilitata da telefoni a com-

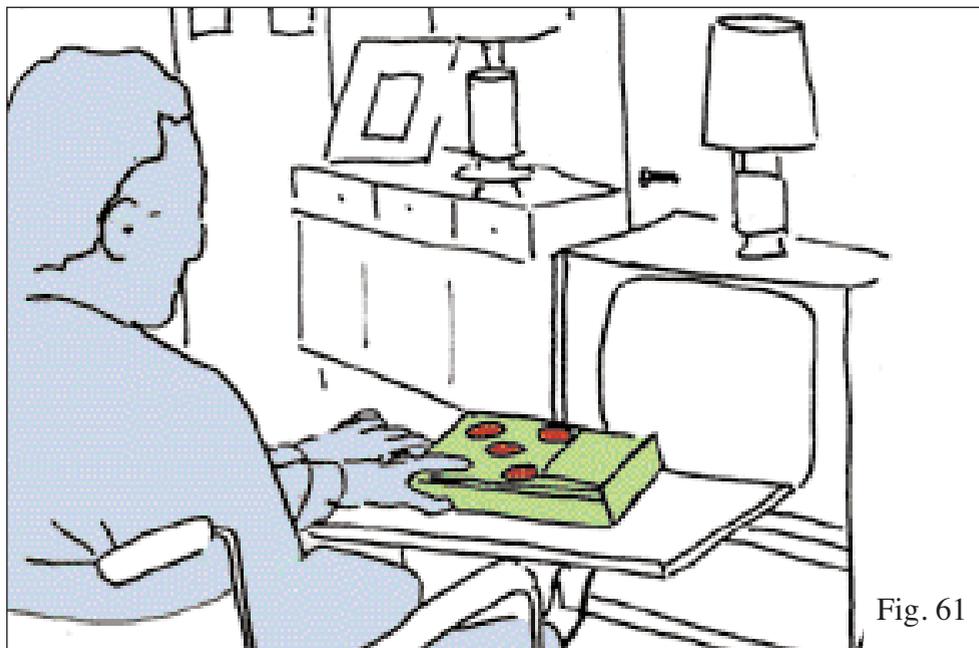


Fig. 61

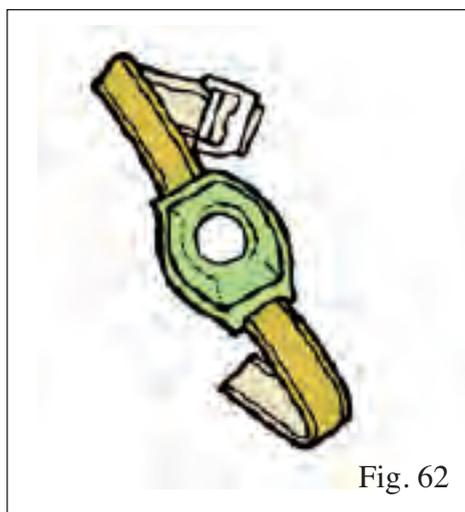


Fig. 62

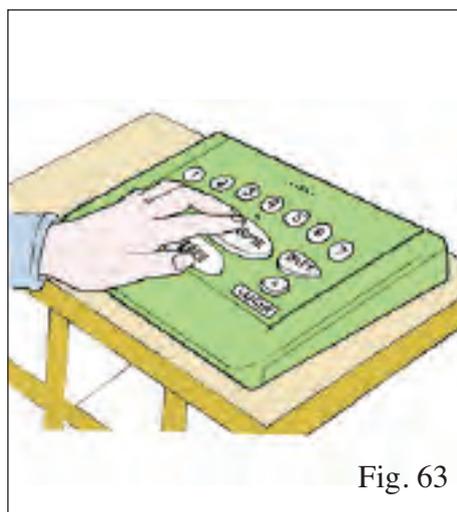


Fig. 63

pilazione semplificata, con simboli o fotografie (fig. 63); sistemi di allarme e telesoccorso, con segnalatori a braccialeto (fig. 62); centrali di collegamento ai vari dispositivi domesti-



Fig. 64

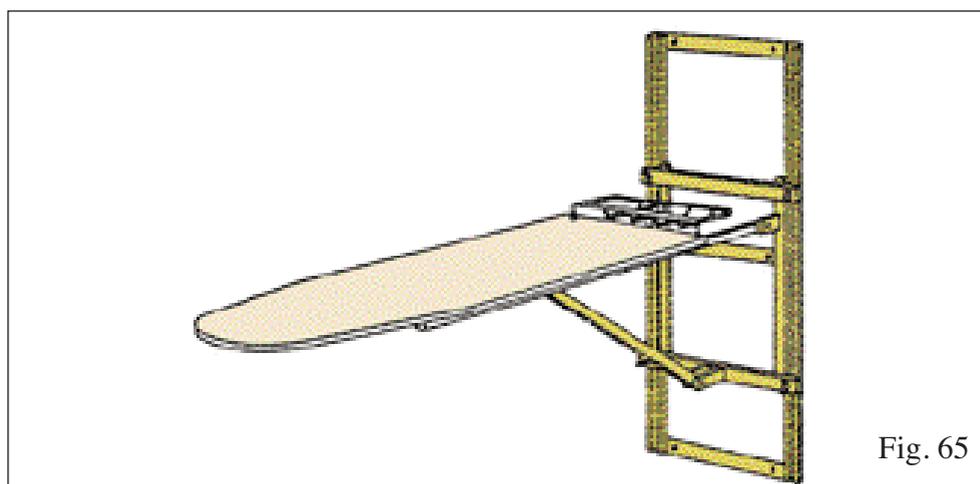


Fig. 65

ci (porte, finestre, tapparelle, radio, citofono, TV, ecc.) (fig. 61).

Nelle varie attività domestiche sono utili gli strumenti per prendere oggetti a distanza, per appendere abiti (fig. 64), tavolo da stiro accessibili (fig. 65) e altro, di cui già si è parlato.

La domotica

Con il termine **domotica** si cerca di definire l'applicazione dell'informatica alle abitazioni. Sistemi intelligenti perché dotati di elementi di controllo e di funzione automatici e di memoria, gestiti da un microprocessore o da un vero e proprio calcolatore elettronico, permettono di verificare e mano-

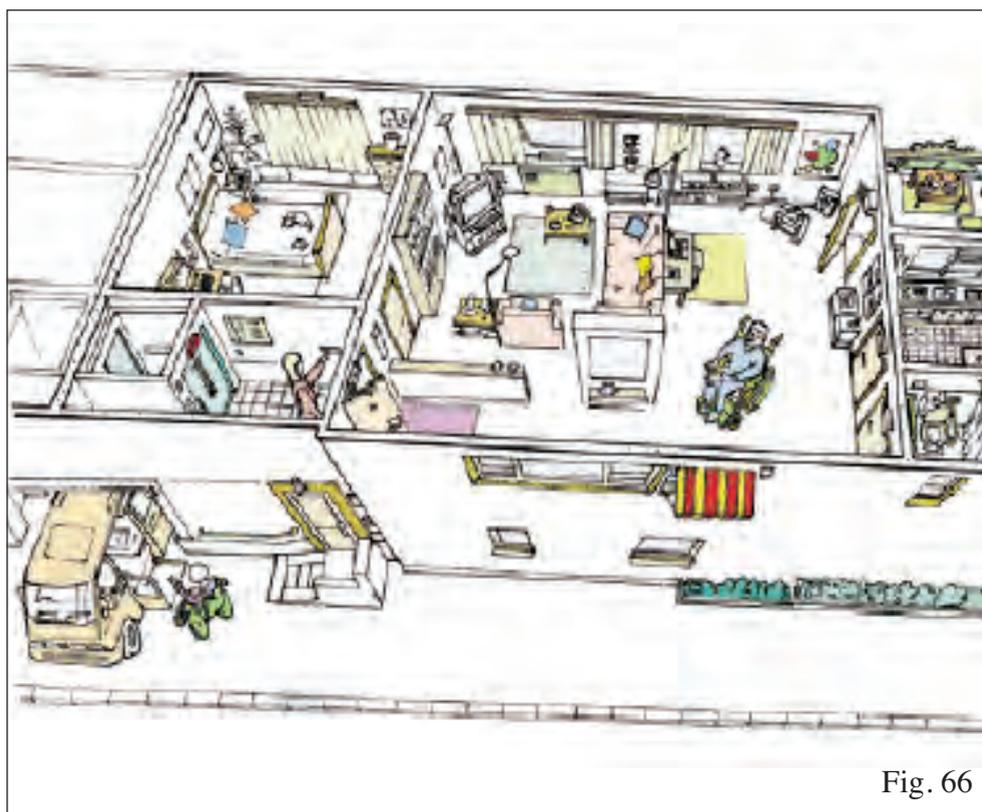


Fig. 66

vrare con facilità e sicurezza porte, finestre, avvolgibili, tende, rubinetti di erogazione del gas e dell'acqua, interruttori di luce, telefono, citofono, forni, sistemi vari di termoregolazione ed altro ancora.

Se per un qualsiasi motivo sono lasciati aperti, un dispositivo "intelligente" li chiude dopo poco e segnala l'accaduto alla centralina generale ed anche fuori della casa, ad es. presso il centro di assistenza domiciliare.

La casa diventa intelligente perché "cablata", cioè predisposta per la rete informatica. E può comunicare con l'ambiente esterno, anche in modo autonomo. L'informatica gestisce i consumi, l'energia, il soccorso, la comunicazione e può

farlo in modo discreto, senza sconvolgere gli arredi ma trasformandoli, all'occorrenza, in presidi assistenziali o sanitizzati (arredi a tecnologia nascosta). Chi abita questa casa è motivato ad apprendere l'uso dei vari congegni e le loro potenzialità, soprattutto del computer, vera e propria interfaccia tra sé e l'ambiente costruito (fig. 66).

La formazione per l'autonomia

Le persone evolvono continuamente, la loro crescente e rapida emancipazione li rende sempre più consapevoli dei loro diritti e delle loro capacità residue. Anche persone di oltre ottant'anni possono migliorare la loro "forza contrattuale", perché più tutelati grazie alle recenti enunciazioni dell'ONU e della Comunità Europea sui diritti fondamentali. Persone longeve vogliono e possono essere sempre più protagoniste della loro vita e padrone delle loro scelte. Sono disposte a formarsi, ad imparare a mantenere il loro fisico e la loro mente efficienti, quanto più a lungo possibile. Sanno chiedere e scegliere, vogliono vivere a casa loro, adeguandola alle nuove esigenze, con nuovi interventi progettuali. La medicina, l'ingegneria, l'architettura, l'informatica studiano con assiduità e successo metodi ed applicazioni per consentire di compiere le azioni necessarie alla vita quotidiana in modo efficace ed adatto alle nuove condizioni psico-fisiche dell'età avanzata.

Un aggiornamento su questi temi è presupposto irrinunciabile per la qualità della vita dei nostri protagonisti e ad essa questo quaderno ha voluto offrire il suo contributo. È la sta-

PARTE SECONDA

Silvia Bracco - Eugenia Monzeglio

UNA CASA SICURA E CONFORTEVOLE PER TUTTI



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",

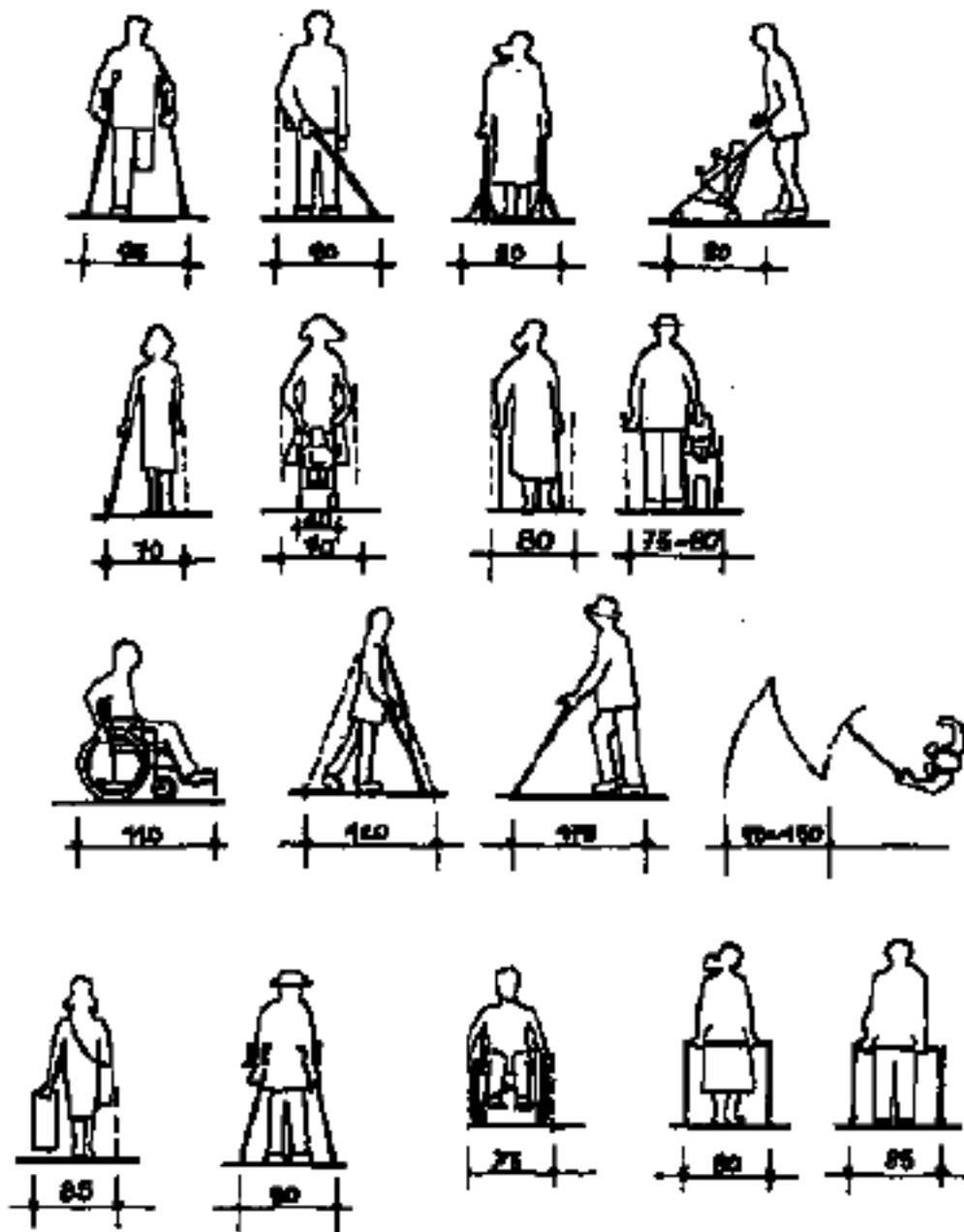
mirato alle specifiche esigenze del soggetto che dovrà abitare in quello spazio, fruirlo, viverlo nel senso più ampio del termine.

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 esempio, 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.



Ingombri del corpo umano con l'impiego di ausili

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 pavimenti) 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 sce-

gliere 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 *ri-progettazione* e *ristrutturazione* dell'alloggio (o di un ambiente dell'alloggio), interventi che consentono di apportare miglioramenti significativi alla situazione abitativa corrente.

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.

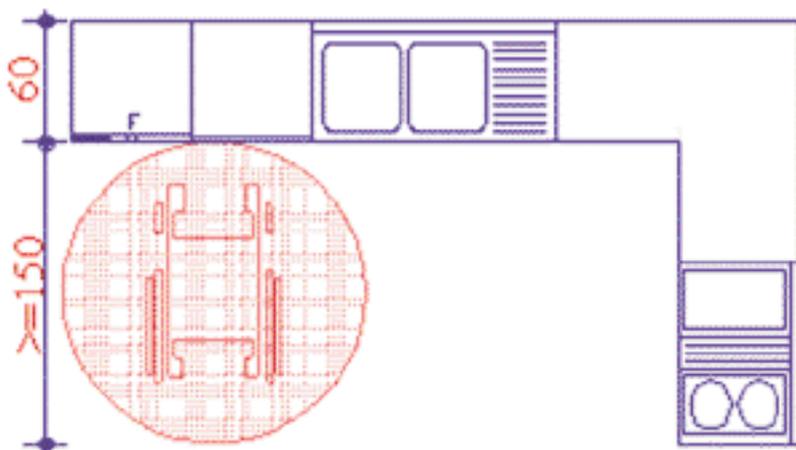
Dimensione ed Organizzazione della Cucina

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.

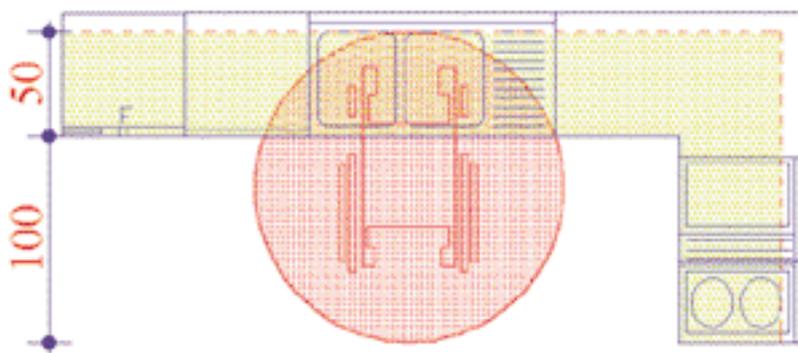
Profondità dell'Ambiente

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.

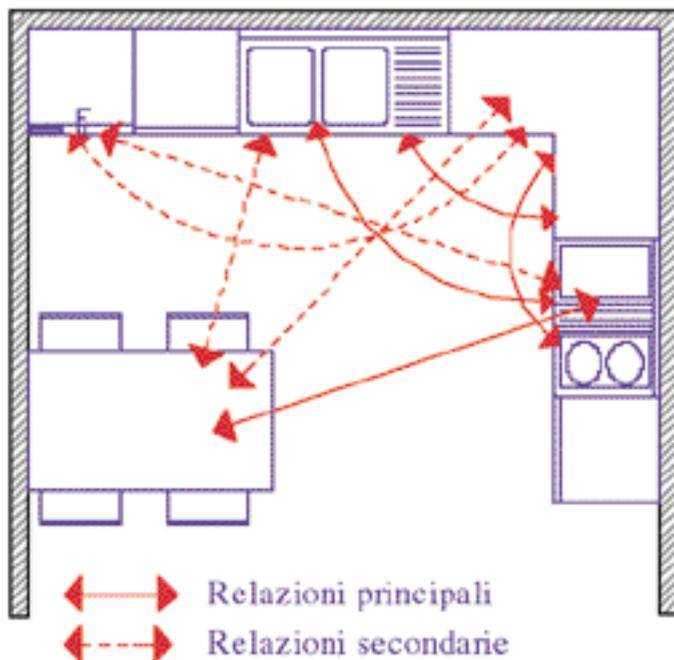


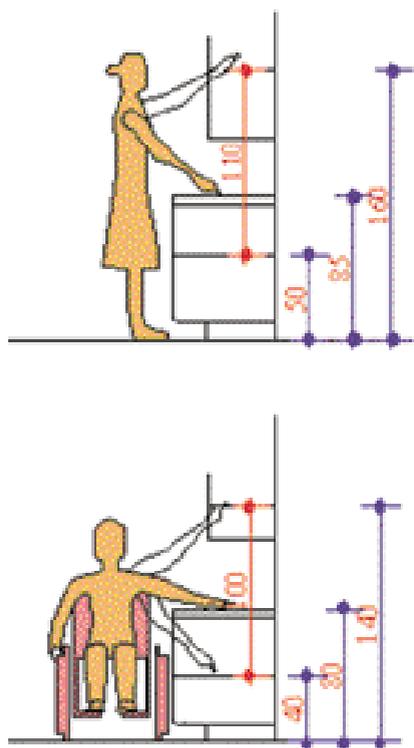
Disposizione delle attrezzature

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:

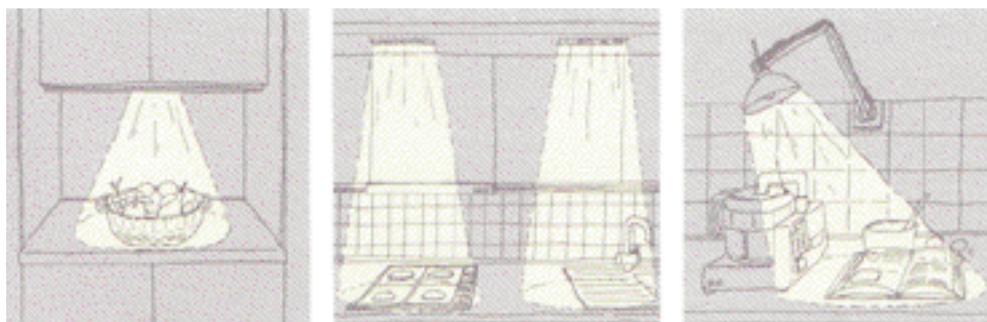
- se non si dispone di arredi con spigoli arrotondati, il mancorrente assume anche la funzione di paracolpi;
- per quanto concerne i piani di lavoro, la loro profondità deve essere adeguata all'altezza dell'utente in modo tale da evitare il ricorso a sedie e sgabelli per raggiungere oggetti sul piano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



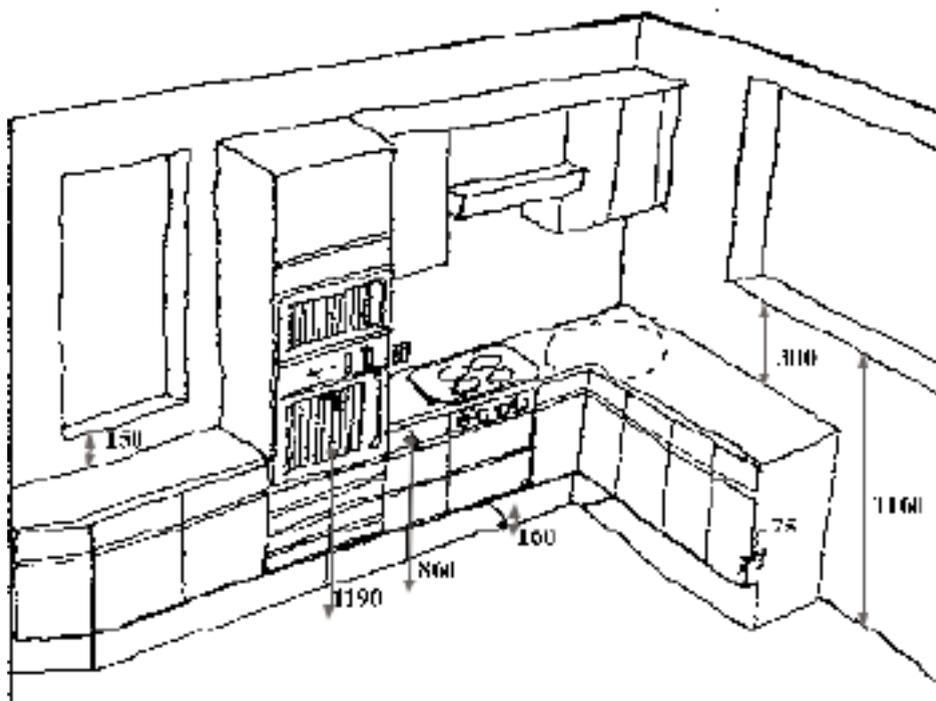
¹ Illuminazione del piano di lavoro – da Valcucine – *Progettare l'ambiente in cucina.*

Attrezzature e Componenti d'Arredo

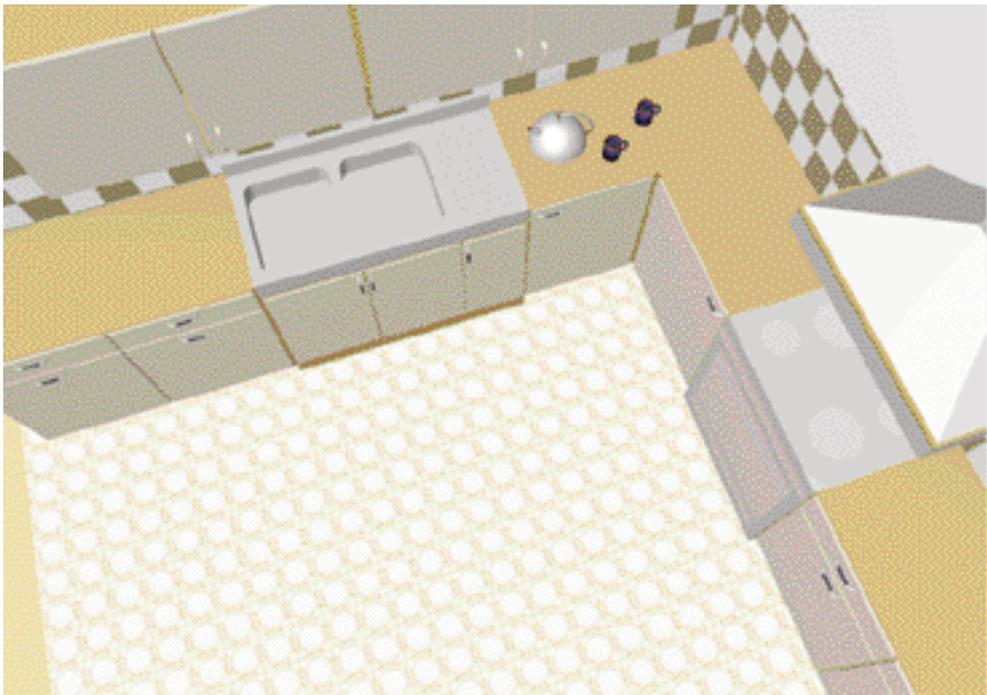
Le attrezzature e gli arredi devono consentire un utilizzo facile, comodo, confortevole e sicuro e non devono essere fonte di affaticamento e di disagio.

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.

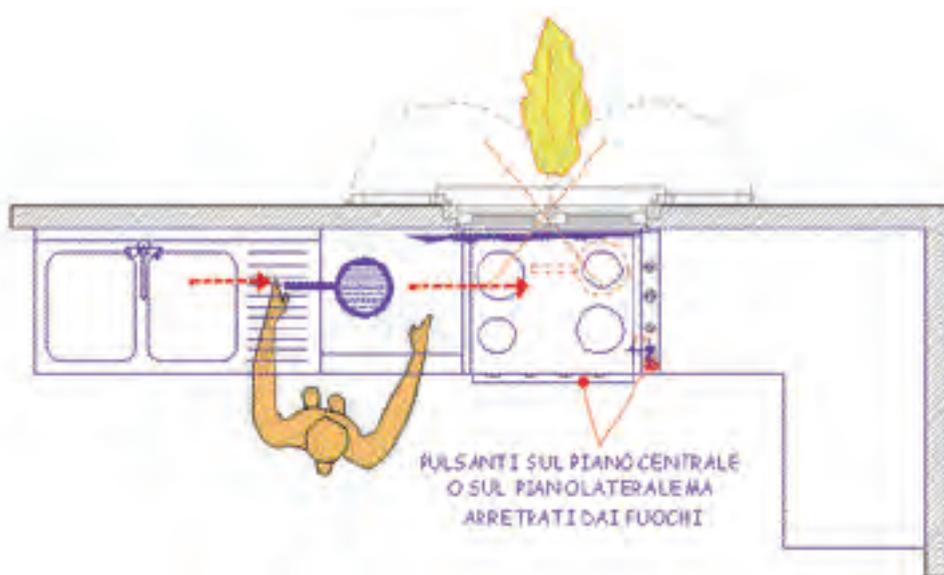


Piano Cottura

Posizionamento

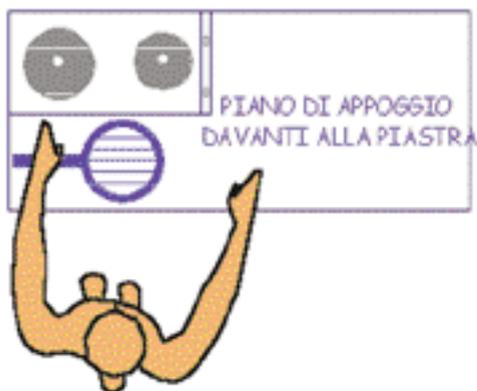
La posizione più idonea di un piano cottura è in prossimità del lavello, ma separato da questo da almeno un piano di lavoro ed affiancato, sull'altro lato, da un ulteriore piano. I piani e le attrezzature devono essere allo stesso livello per consentire lo scivolamento delle stoviglie. Proprio per questa 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.

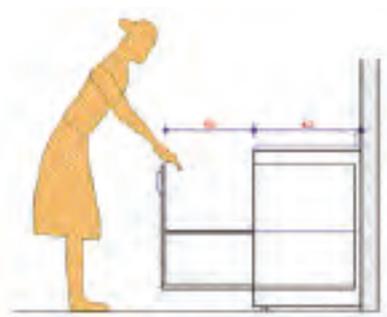
Relativamente alle manopole è meglio preferire piani cottura con pulsanti a pressione piuttosto che a rotazione.



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.

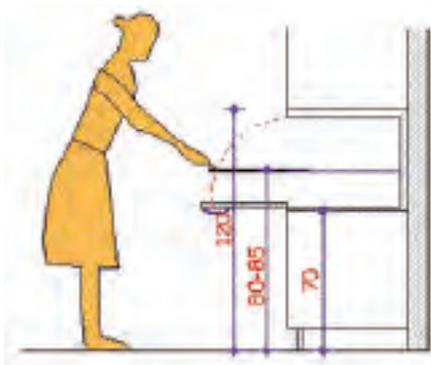
Per la sicurezza sono preferibili i forni elettrici o a microonde.

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 cucina.

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

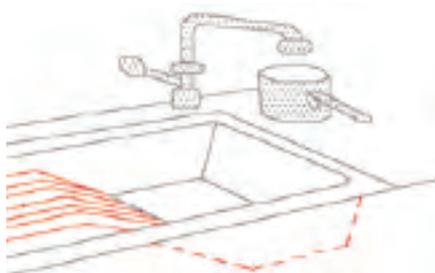
È sempre opportuno che il lavello sia posizionato tra due piani di appoggio.

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.

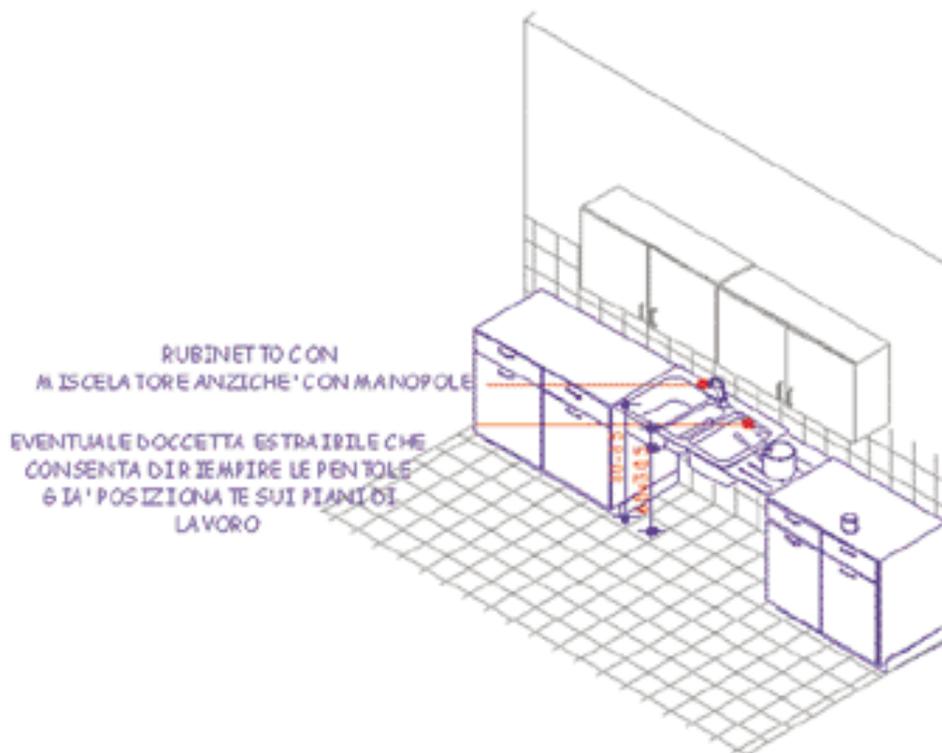
- anche il materiale di cui è costituito il lavello dovrà essere isolante per evitare il rischio di ustioni alle gambe che, lavorando in posizione seduta, si trovano molto vicine al bacino.

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

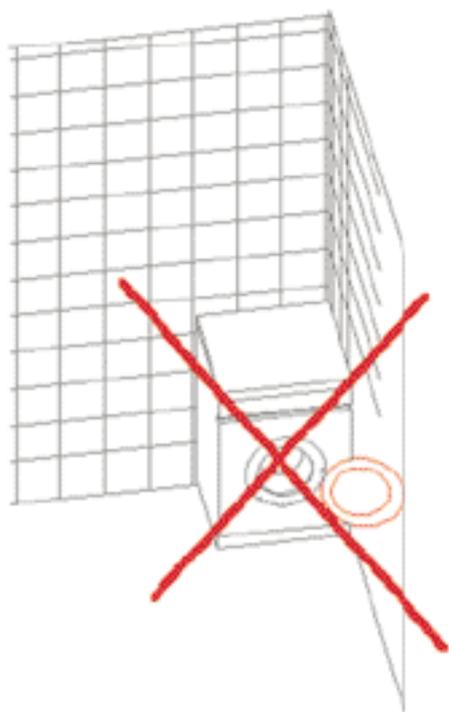
Alcuni semplici requisiti assicurano una maggiore sicurezza, funzionalità e comodità nell'utilizzo. Le principali caratteristiche da valutare prima di acquistare questo elettrodomestico sono:

- 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.

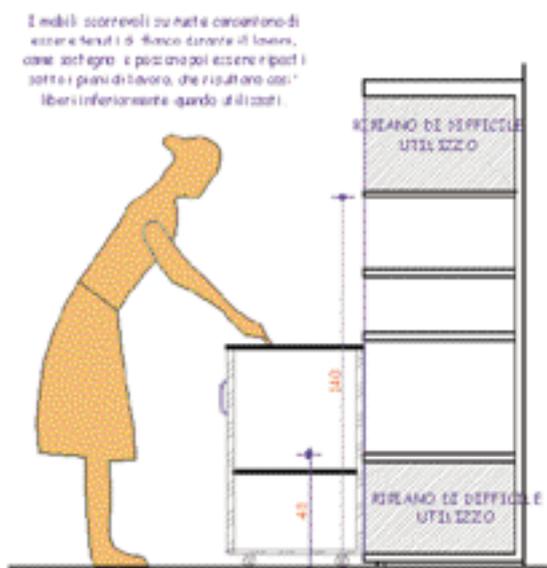
Mobili e pensili

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.

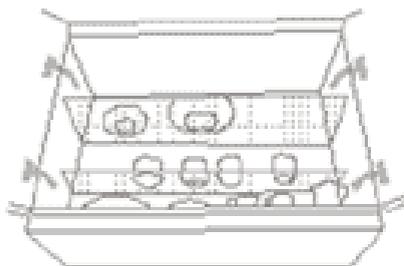


Per quanto riguarda l'altezza, è consigliabile che i ripiani siano posizionati ad un'altezza adeguata alla propria statura ed, in generale, che i ripiani più bassi non scendano al di sotto dei 40-60 cm e quelli più alti al di sopra dei 140-160 cm.

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.



I RIPIANI IN VETRO
CONSENTONO DI RICONOSCERE
GLI OGGETTI POSIZIONATI AL
DI FUORI DEL CAMPO VISIVO

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 sostituire 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 tipolo-

gia presenta vantaggi e svantaggi che devono essere valutati in rapporto alle proprie esigenze personali e familiari.

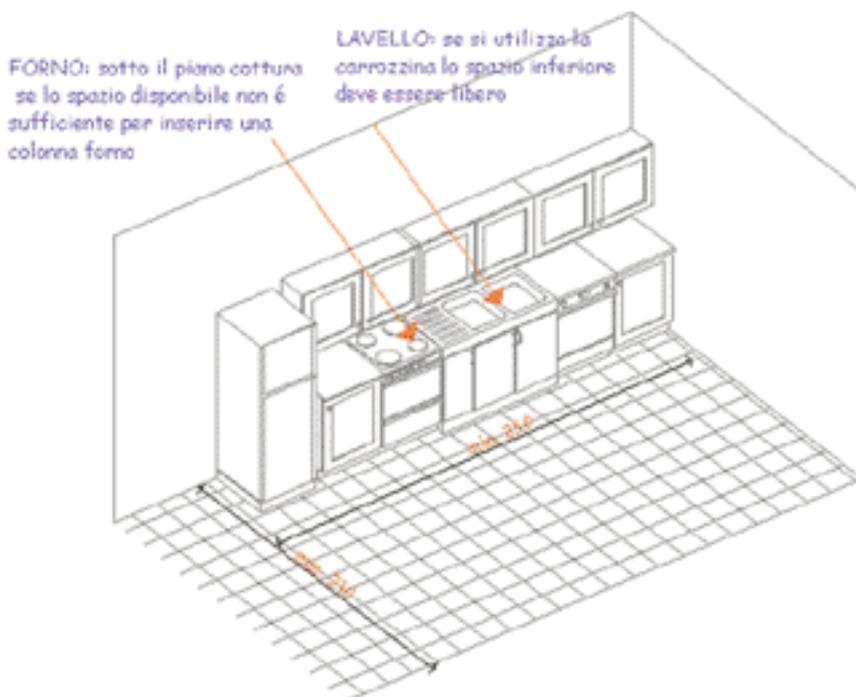
Disposizione in linea

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.

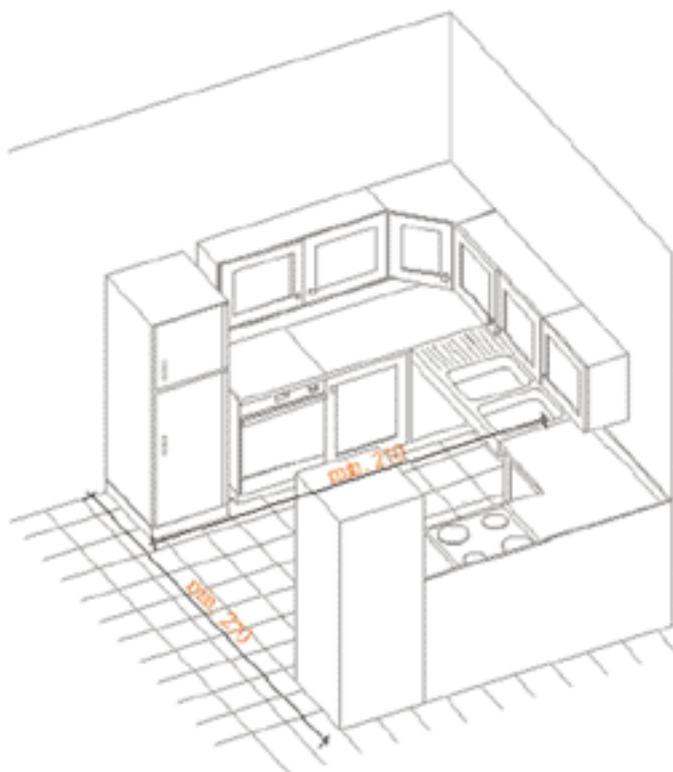
Disposizione a U

È 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 se-



conda della tipologia di attrezzature e del numero di componenti del nucleo.

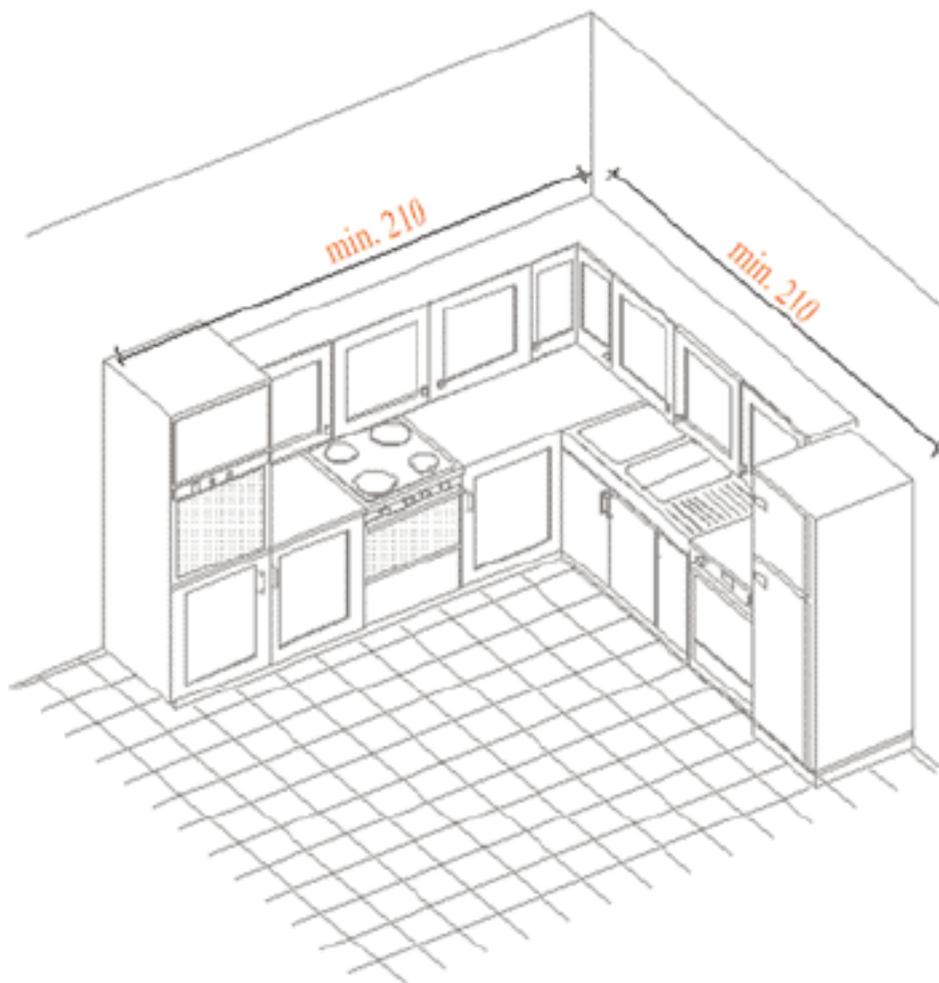
Disposizione a L

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 at-



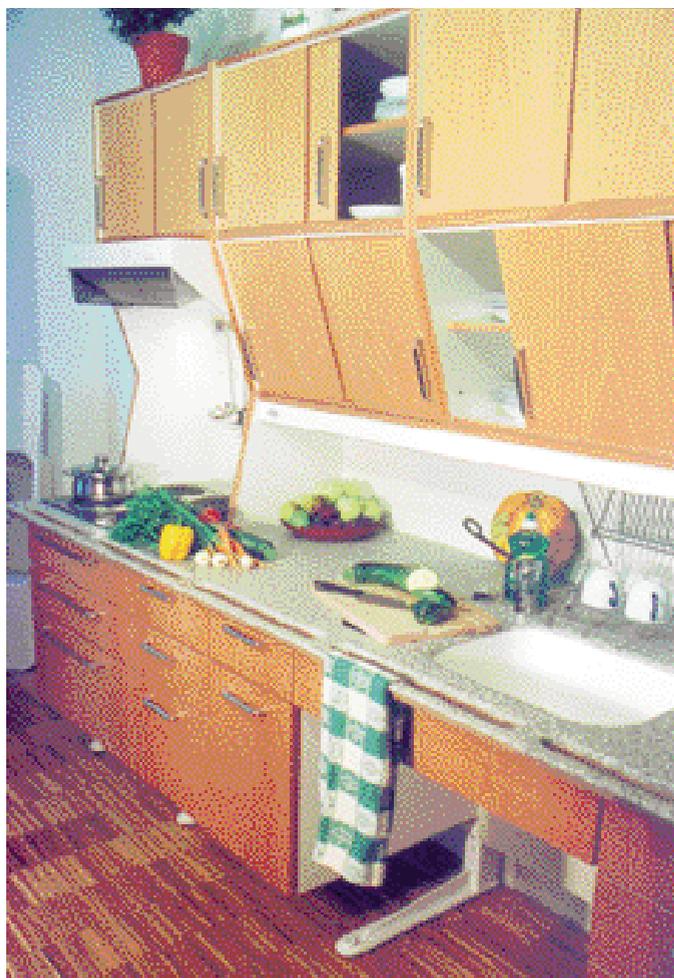
trezzature e del numero di componenti del nucleo.

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 attrezza-



ture (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

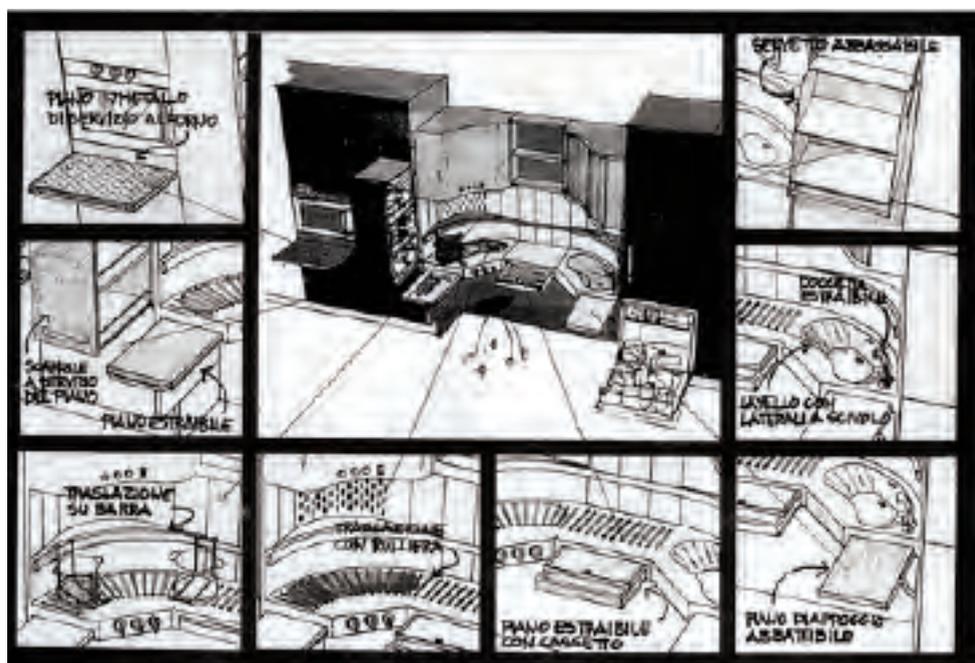


tutti i comandi sono posti sul piano frontale. (*Progetto spazio amico* - Nuova CLA)

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 necessa-

rio 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 la presa, un servetto abbassabile, l'inserimento di rulli che dal piano cottura per-



mettono 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).

In bagno

Il bagno rappresenta uno dei luoghi più pericolosi della casa.

Materiali spesso scivolosi che diventano viscosi 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.

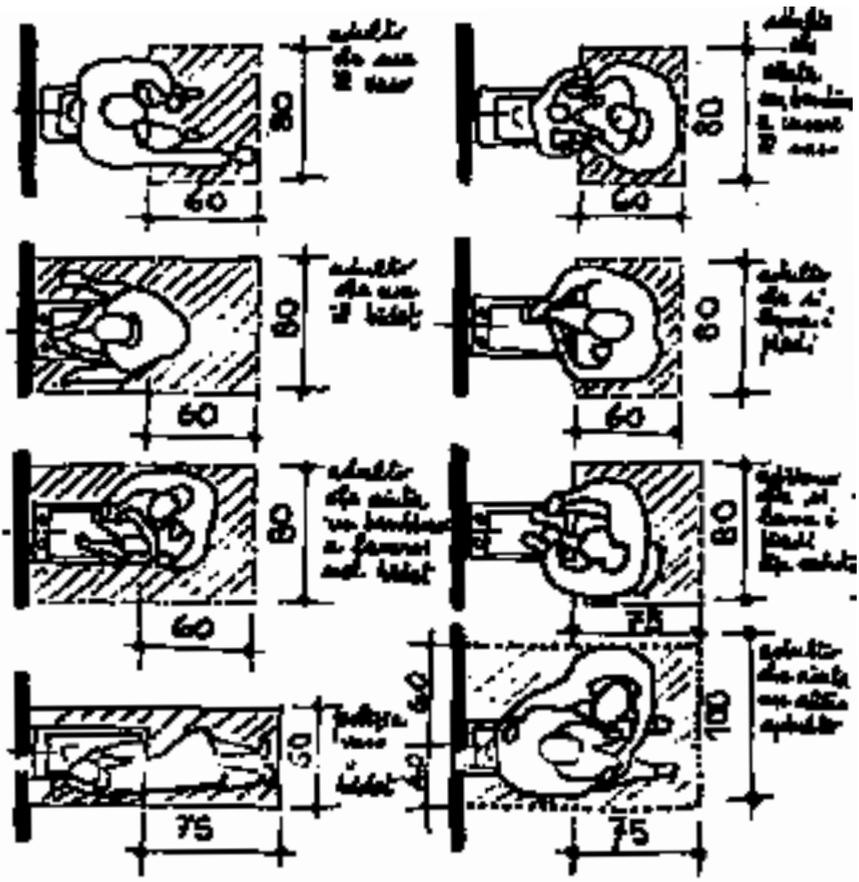
Scegliere il giusto tipo di sanitari ed arredi, disporli correttamente, inserire maniglioni ed elementi di sostegno, prevedere materiali antisdrucchiolevoli, consentirà di svolgere autonomamente, in sicurezza e senza affaticamento, tutte le attività connesse all'igiene personale.

Dimensione ed organizzazione del bagno

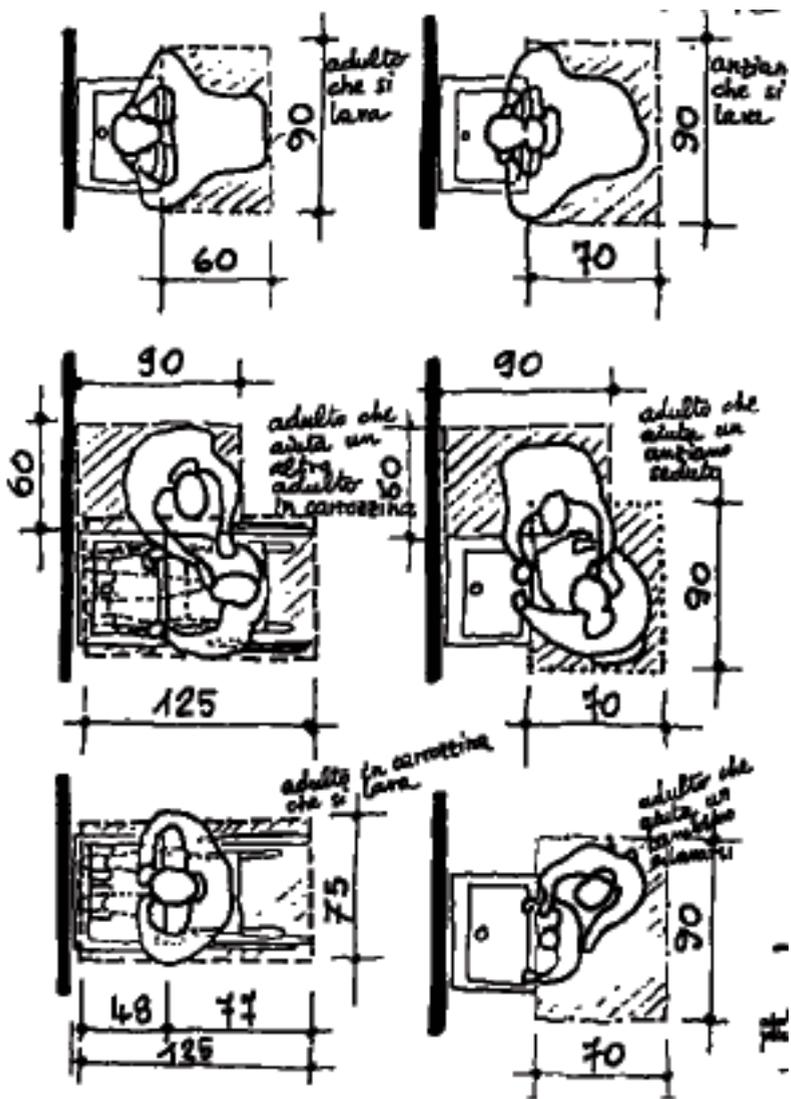
La giusta dimensione del bagno varia a seconda del tipo di utente, della sua altezza, della sua capacità di movimento, della necessità di utilizzare ausili per il movimento (carrozzina, girello, bastone), della necessità di assistenza, delle sue abitudini e modi d'uso.

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 consi-

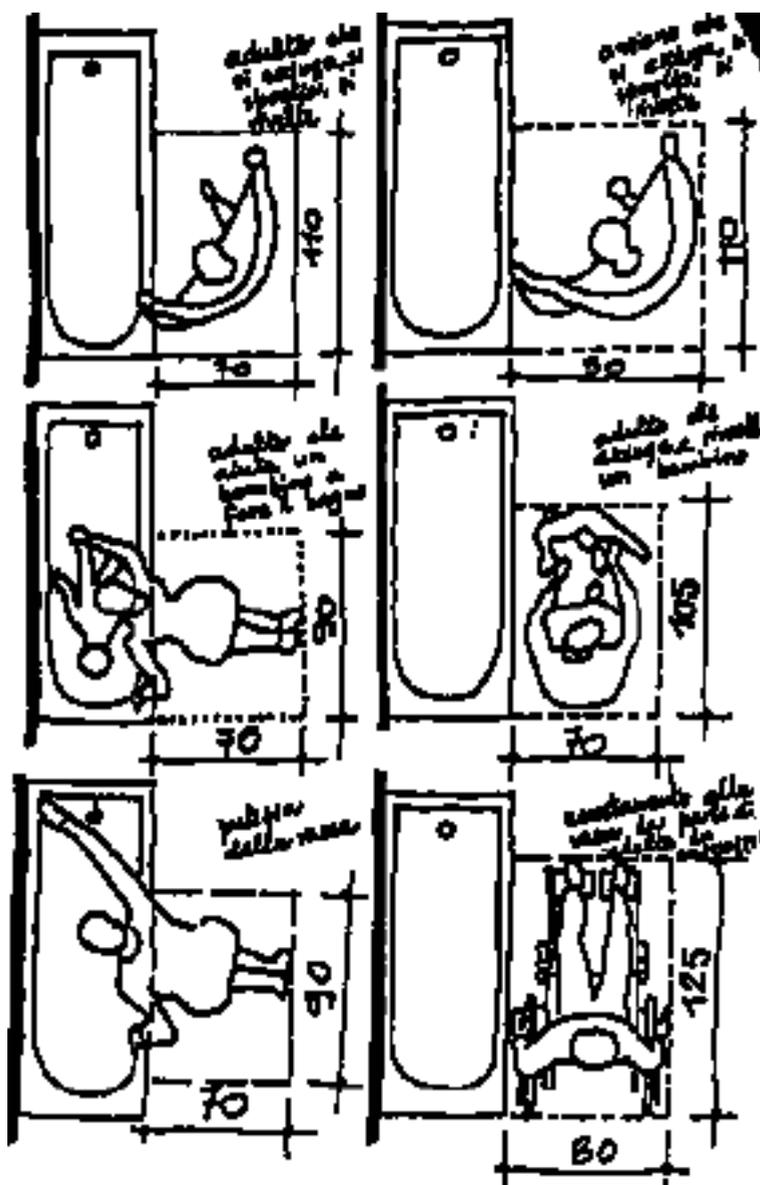
Spazi d'uso di vaso e bidé



Spazi d'uso del lavabo



Spazi d'uso di vasca e doccia



derare i seguenti spazi d'uso:

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

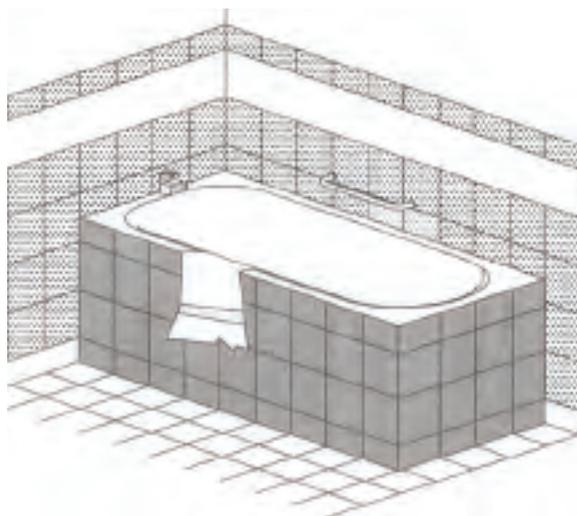
Se si deve rifare il bagno, un criterio razionale per organizzare lo spazio è quello di disporre i sanitari considerando la loro frequenza d'uso, al fine di ridurre il più possibile le necessità di movimento e spostamento.

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.

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

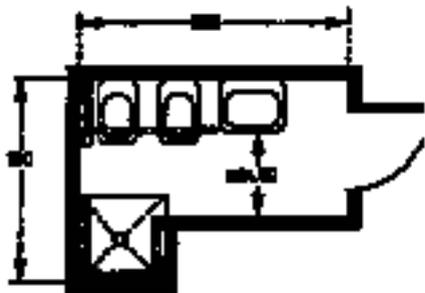
lavandino. Con rotazione di 90° e successiva marcia indietro ci si accosta lateralmente alla tazza; l'accesso può avvenire anche a marcia indietro. Per il trasferimento è necessario inserire un maniglione a parete a lato del vaso ed, eventualmente un secondo maniglione a soffitto. La doccia deve essere 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 lavandino 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 so-

stegni 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.



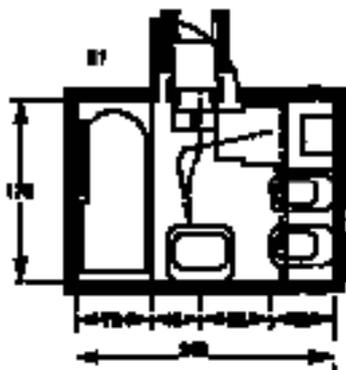
L'accesso può avvenire sia a marcia avanti, con rotazione di 90° e successiva marcia indietro per l'accostamento laterale o obliquo alla tazza, che indietro. È opportuno inserire almeno un maniglione ribaltabile al lato della tazza.



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

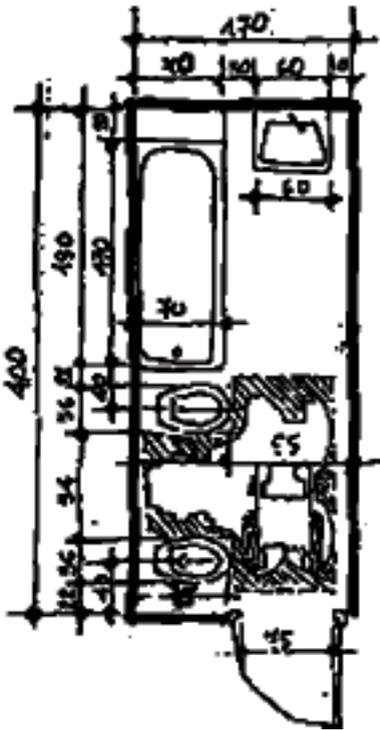
Il lavandino è preferibile a mensola e la doccia deve essere a pavimento.

Servizi igienici accessibili con vasca

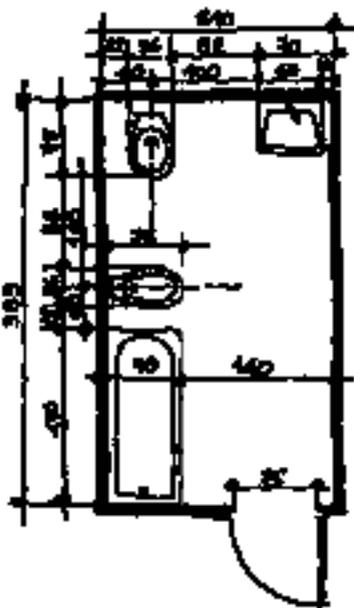


L'accesso al bagno avviene marcia avanti e l'uscita a marcia indietro. L'accostamento al lavandino è diretto, mentre per l'utilizzo della tazza è necessaria una manovra a marcia indietro con rotazione di 90° per l'accostamento laterale alla tazza, oppure a marcia indietro e trasferimento obliquo.

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.

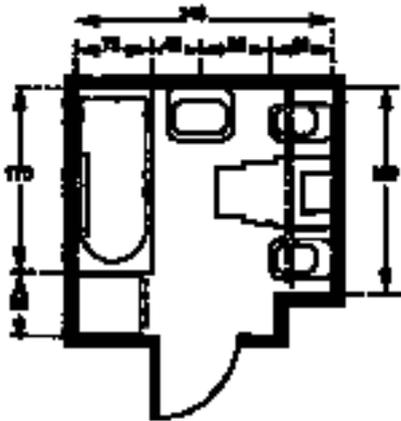


L'accesso al bagno avviene marcia avanti e l'uscita a marcia avanti o indietro, dopo rotazione con manovra combinata lateralmente al vaso. L'accostamento al lavandino è diretto mentre per l'utilizzo della tazza è necessaria una manovra a marcia indietro con rotazione di 90° per l'accostamento laterale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

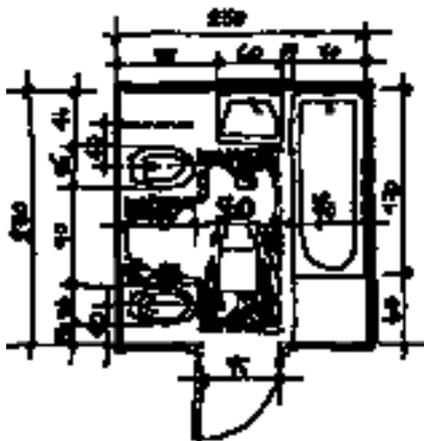
Servizi igienici accessibili con vasca e lavatrice



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'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



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.

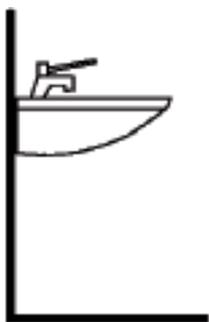
Lavandino

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:

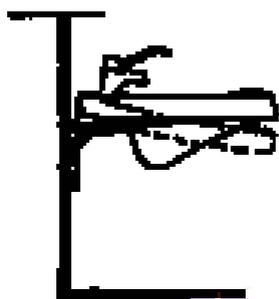


LAVANDINI DI TIPO SOSPESO A MURO:

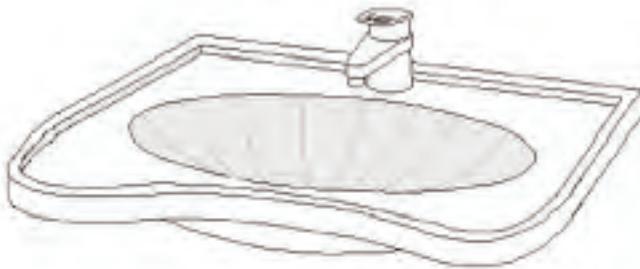
sono privi di colonna e, affinché si possa sfruttare la parte inferiore, il sifone deve essere del tipo a snodo o incassato a muro e comunque termicamente isolato per evitare scottature alle gambe.



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'avvicinamento ed allo stesso tempo funge da appoggiagomiti. I bordi

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

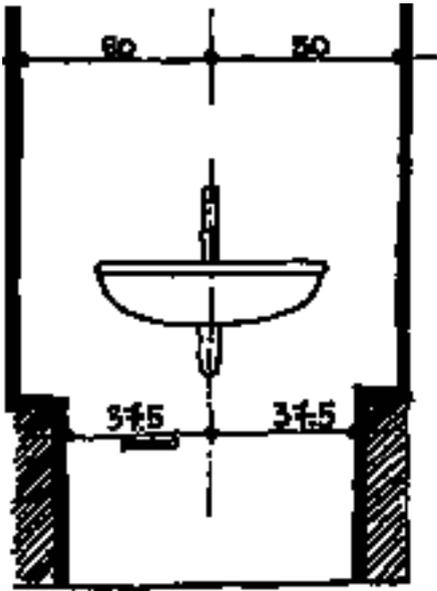
Se lo spazio disponibile non è molto, la scelta del lavamani non si rivela mai funzionale in quanto il lavamani non dispone di un catino sufficientemente grande: in questo caso è meglio optare per modelli di dimensioni ridotte.

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

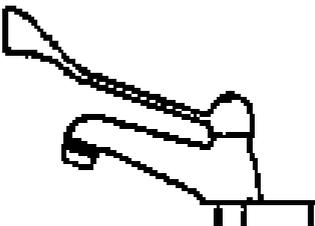
La più funzionale è in prossimità dell'ingresso del bagno, in quanto il lavandino è l'apparecchiatura più utilizzata.



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.

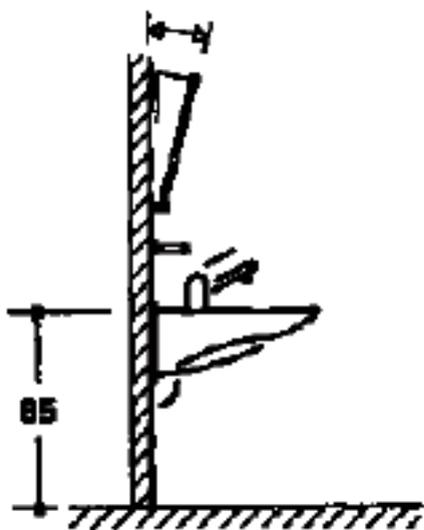


Alcuni miscelatori sono dotati di una leva lunga, che ne facilita la presa e ne consente l'apertura anche utilizzando il gomito o l'avambraccio.



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

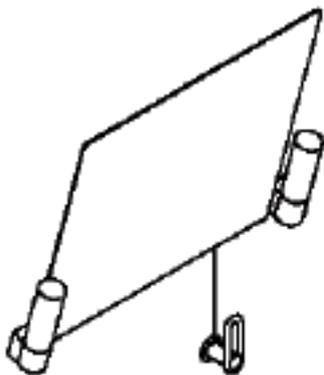
Accessori per il lavandino



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.

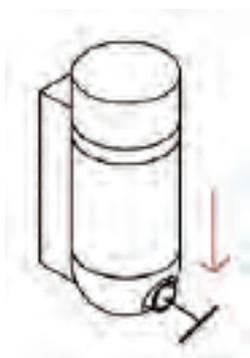
Lo specchio montato in questa posizione risulta, però, molto vicino al rubinetto con l'inconveniente di sporcarsi facilmente a causa degli spruzzi.



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

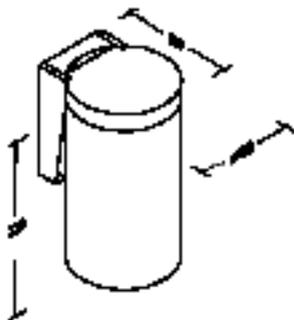
Al posto della saponetta sono preferibili dosatori a pompa, azionabili con una semplice pressione.

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.



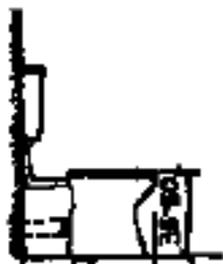
Cestino portarifiuti

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.

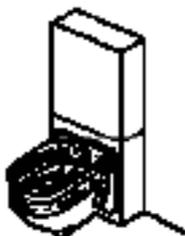
Lo scarico a parete è indicato nei casi in cui la posizione della colonna di scarico non sia molto vicina al vaso.



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.

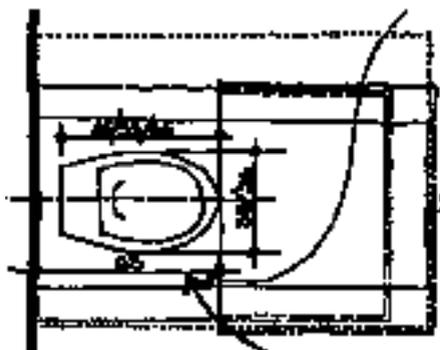
Altezza

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.

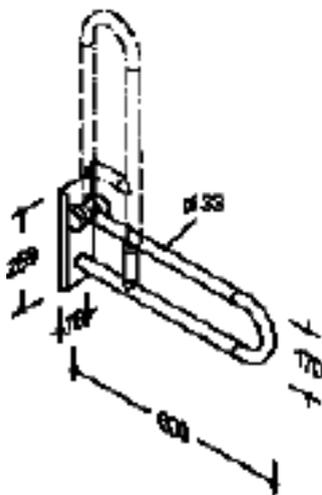


Se si utilizza una doccetta posizionata a lato del vaso e dotata di miscelatore termostatico esterno, la distanza dal muro al centro del vaso non deve essere inferiore ai 40 cm.

Accessori per il vaso

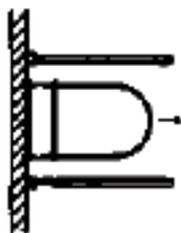
Maniglioni

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.

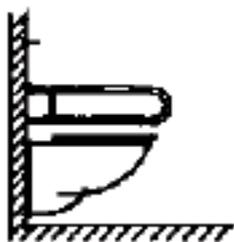


Se il wc è posizionato al centro del bagno si possono utilizzare i maniglioni di tipo ribaltabile, che servono sia per sostenersi, che per agevolare i movimenti di alzarsi e sedersi.

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



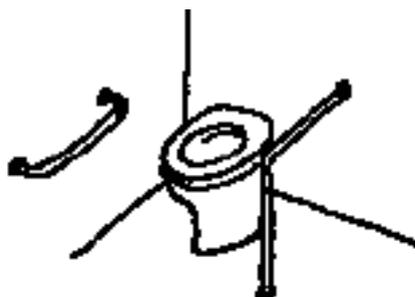
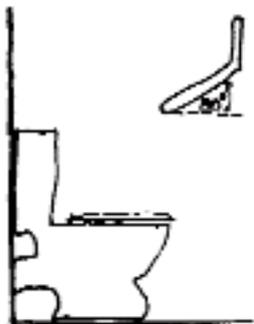
Indicativamente la distanza media dal centro del vaso al maniglione si può valutare in 35-40 cm e l'altezza in 85-90 cm.



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.



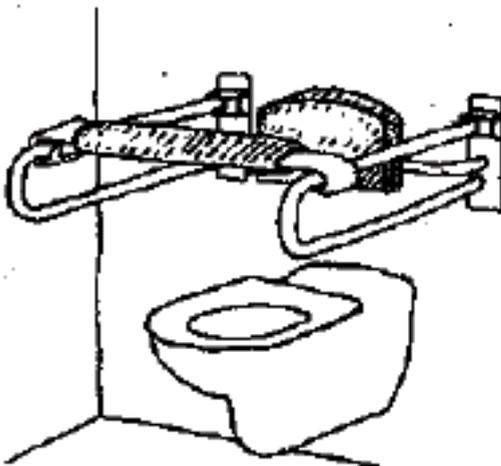
Portascopino

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. È 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

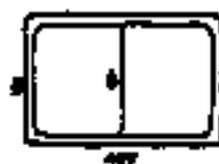
La vasca tradizionale, benché a volte preferita rispetto alla doccia, è molto pericolosa perché i movimenti necessari per entrarvi od uscirvi sono di difficile esecuzione. Moltissimi incidenti succedono proprio entrando od uscendo dalla vasca. Per queste ragioni è comunque preferibile sostituirla con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



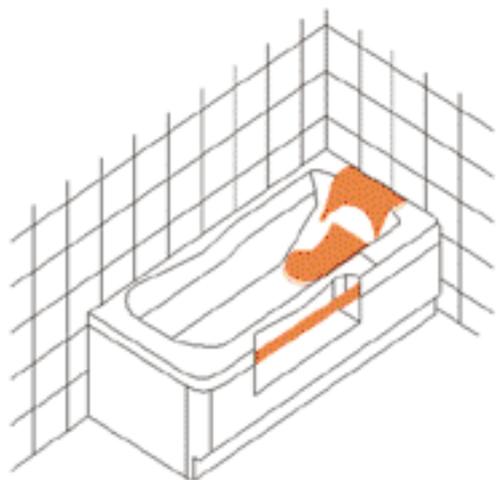
VASCA LUNGA NORMALE



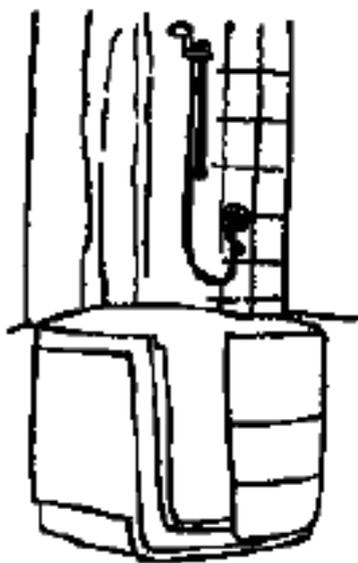
VASCA A SEDILE



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



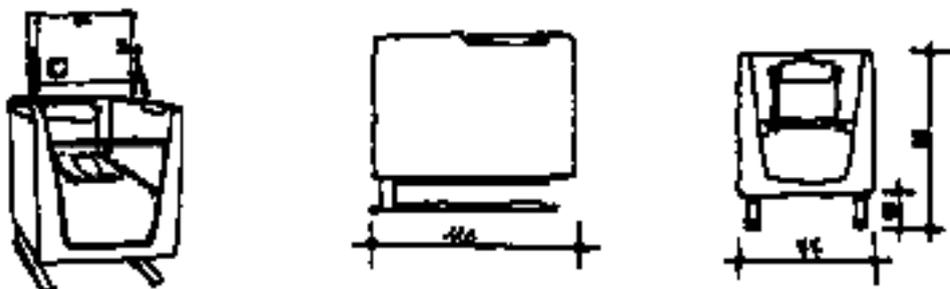
Altri modelli più ricercati sono, ad esempio, le **VASCHE PREDISPOSTE CON POGGIATESTA E SEDILE RICHIUDIBILE**: queste vasche presentano il bordo rialzato e sono dotate di un maniglione che rende più facile e sicuro l'ingresso nella vasca.



Tra i modelli di vasche più funzionali si ricordano le **VASCHE CON SPORTELLO**: sono vasche che facilitano l'ingresso e l'uscita perché dotate di porta di accesso. È 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

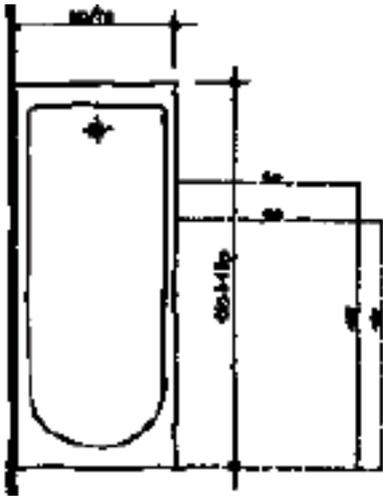


VASCA CON SPORTELLO LATERALE

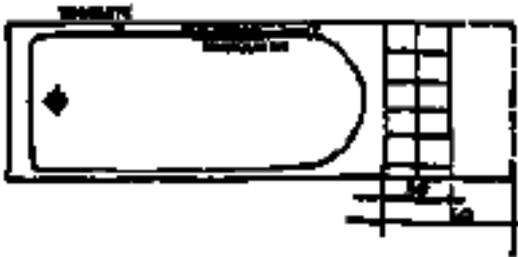


Posizione

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

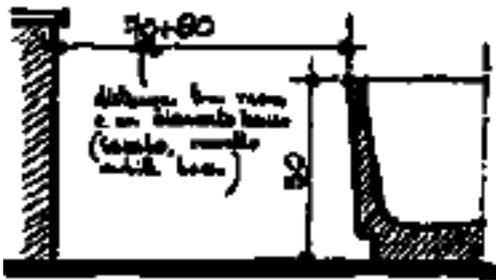


Lasciare 80-90 cm liberi lungo il lato lungo assicura di poter sempre entrare comodamente nella vasca, pulirla, avere spazio sufficiente per asciugarsi o eventualmente per farsi aiutare.



Può essere utile per facilitare l'entrata nella vasca creare un piano di seduta largo almeno 30 cm su una testata perché consente di sedersi e di entrare nella vasca da posizione seduta e, quindi, con maggiore sicurezza.

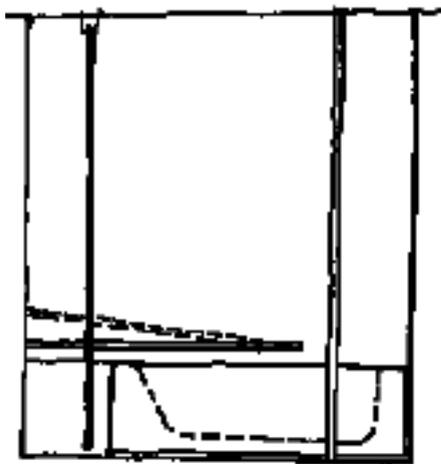
Altezza



Per facilitare l'uso della vasca ed aumentare il livello di sicurezza è conveniente ridurre l'altezza da 50 cm (standard) a 38 cm.

ACCESSORI PER LA VASCA

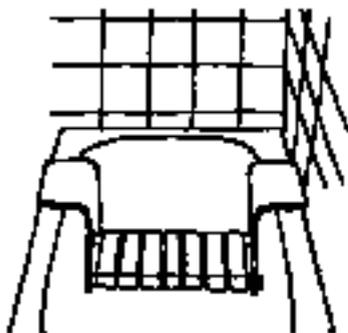
Maniglioni



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

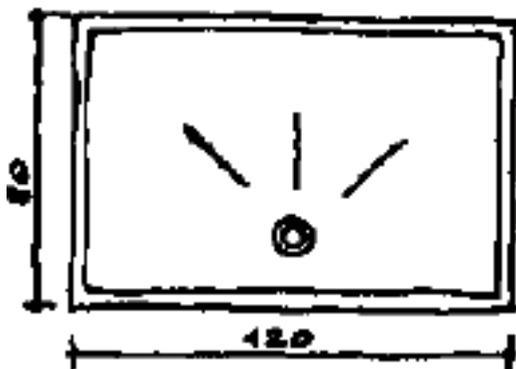
Esistono in commercio molti tipi di docce di molte dimensioni e forme (quadrate, rettangolari).

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.

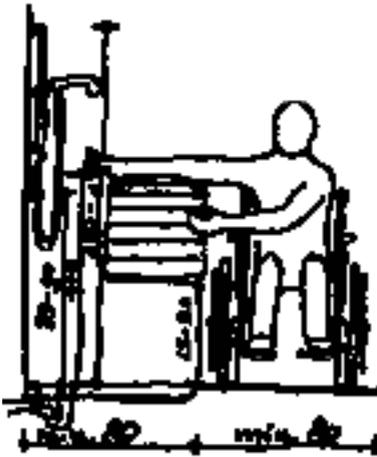
Tuttavia se si utilizza frequentemente la doccia e se si è in grado di camminare autonomamente, il piatto a filo pavimento non è consigliabile in quanto risulta sempre difficile contenere l'acqua che tende a scorrere, allagando il bagno. Può, invece, risultare utile ridurre l'altezza del gradino, da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



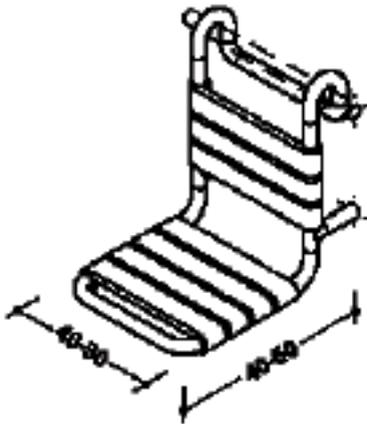
Accessori per la doccia

Maniglioni

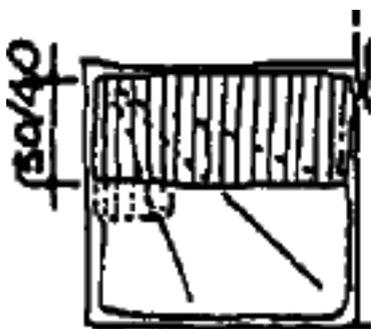
È di fondamentale importanza dotare la doccia di maniglioni orizzontali e verticali.

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.

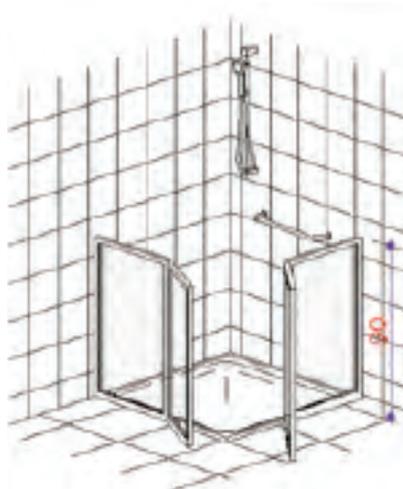
Relativamente ai saliscendi, preferibili rispetto ad una bocchetta fissa, alcuni sono dotati di manopole che rendono necessario un movimento rotatorio unitamente all'applicazione di una discreta forza. Con questi saliscendi risulta, quindi, piuttosto difficile regolare l'altezza della bocchetta.



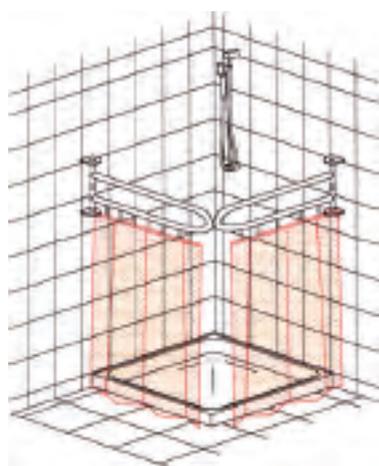
Esistono, invece, delle aste doccia che consentono di far scivolare il rubinetto in alto o in basso con una semplice pressione della mano.

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.



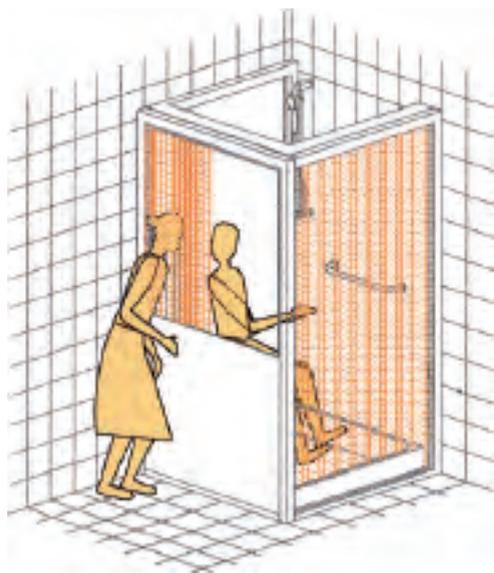
sostegno e, pertanto, risulta pericoloso appoggiarsi ad essi per sostenersi, entrare od uscire dalla doccia.



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 funzione di

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,

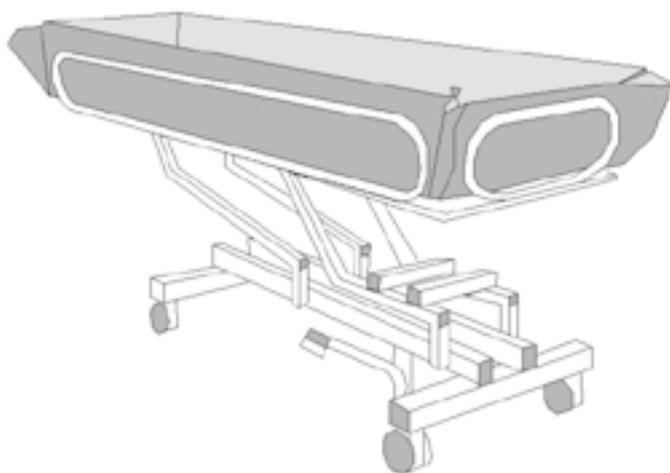


e quindi solo saltuariamente si presenta la necessità di avere assistenza, si può optare per soluzioni integrate. Esistono, ad esempio, sistemi che presentano un lato chiuso normalmente da una tenda a tutta altezza e che all'occorrenza si può estendere per chiudere anche il secondo lato, e l'altro lato, invece, provvisto di paraspuzzi 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 ne-

cessità, 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.

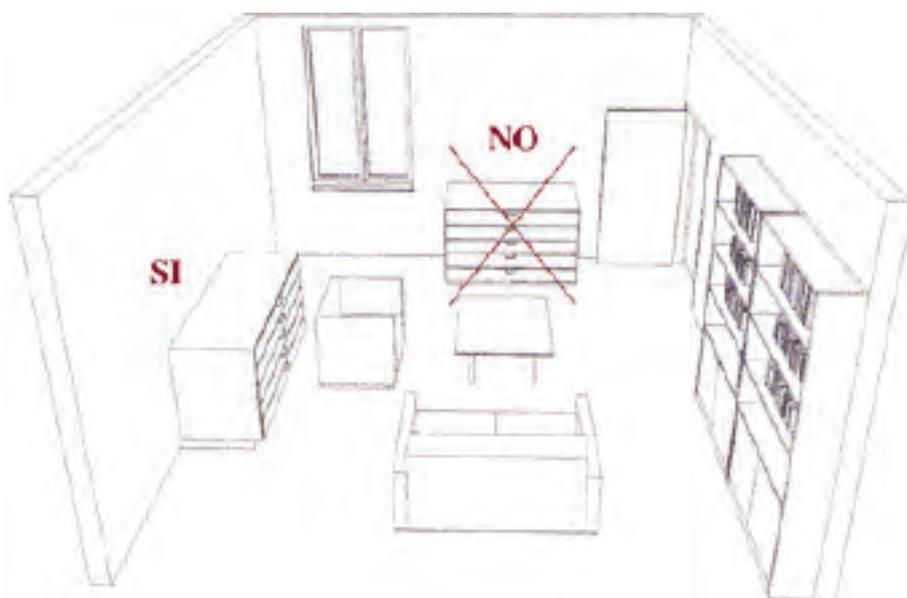
Componenti d'arredo

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, posizio-

nare 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.

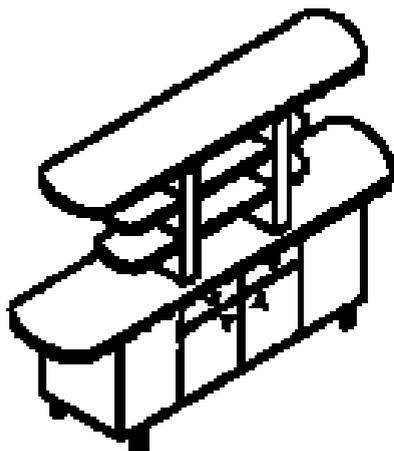


Stabilità



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 antisfilamento: 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 interiormente 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;

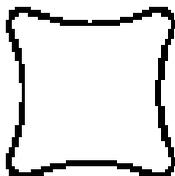
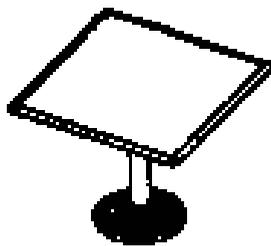
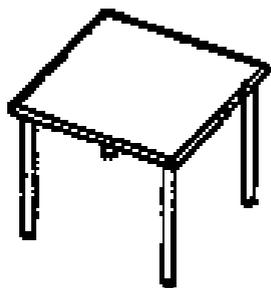
- per le lampade a pavimento non dimenticare di verificare la stabilità della base ed il posizionamento, cercando di non posizionarle in punti di passaggio.



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, comun-



que, 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.

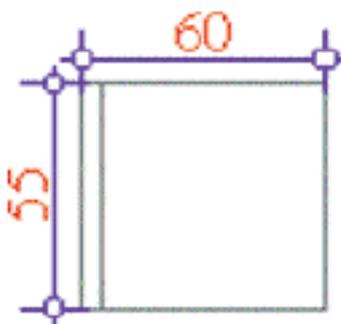
Se si hanno grandi difficoltà nel sedersi e nell’alzarsi si possono acquistare sedie con meccanismo di auto-sollevamento. Queste sedie sono dotate di un meccanismo che, azio-

nato 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

singola 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

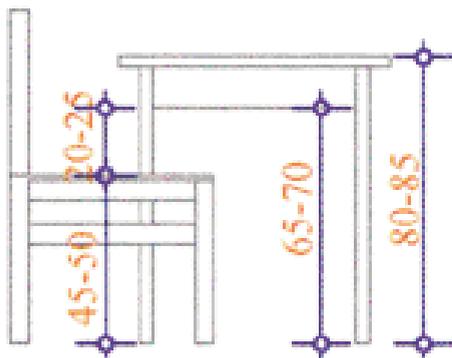
La larghezza e la profondità del tavolo non devono essere inferiori ad 80 cm.

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.

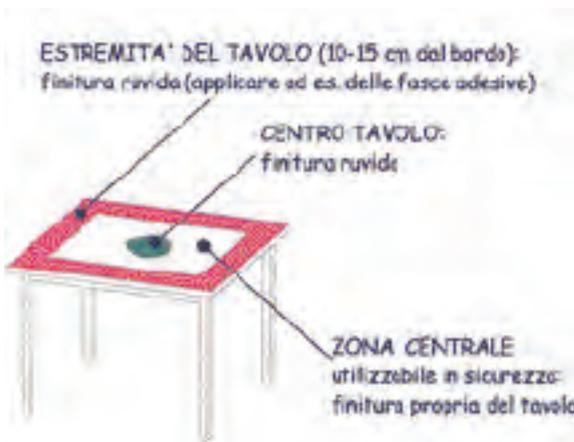
La distanza verticale tra tavolo e sedie dovrebbe risultare pari almeno a 20-25 cm.



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 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 sottopiatti e sottobicchieri con colori adeguatamente contrastanti.

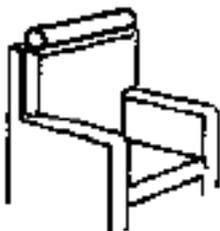


Divani e poltrone

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.

Altezza



POLTRONA
CON POGGIATESTA



POLTRONCINA
CON SCHIENALE ALTO
INCLINABILE E BRACCIOLI



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

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, poggiatesta e, possibilmente, con schienale inclinabile e con meccanismo di autosollevamento.

Alcune poltrone dette "relax" consentono di reclinare lo



schienale ed il poggiatesta 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 possi-



bile 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:



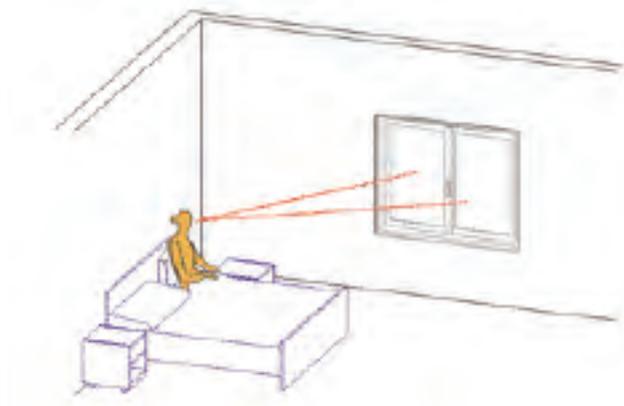
- scegliere apparecchi telefonici dotati di tasti a pressione di grandi dimensioni che consentono di leggere agevolmente i numeri;
- scegliere apparecchi telefonici che consentano di memorizzare i numeri telefonici maggiormente utilizzati e comporli premendo, poi, un unico tasto;
- disporre un piccolo 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

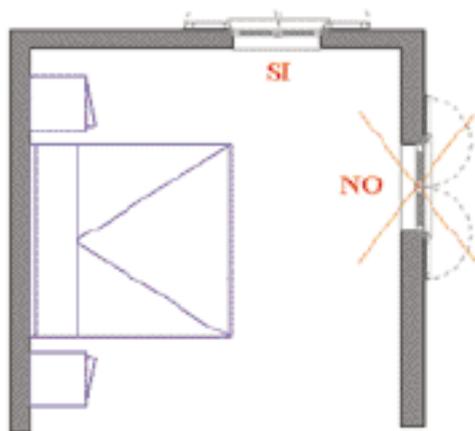
Le principali difficoltà che si incontrano nella camera sono connesse alle attività di coricarsi ed alzarsi dal letto ed all'utilizzo degli armadi.

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;



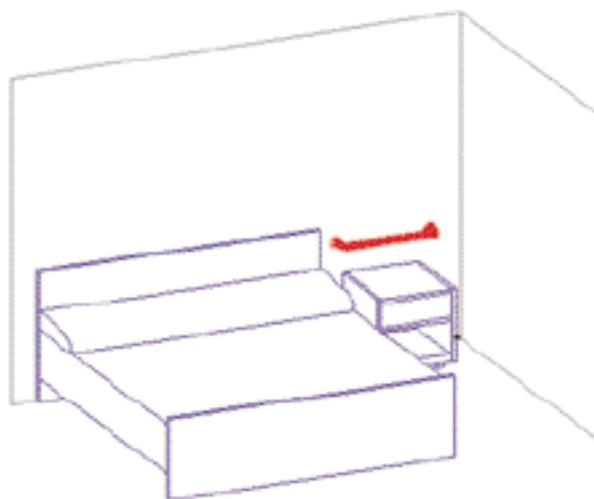
- posizionare il letto in modo che sia possibile la visione all'esterno anche da posizione seduta/coricata;



- 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;

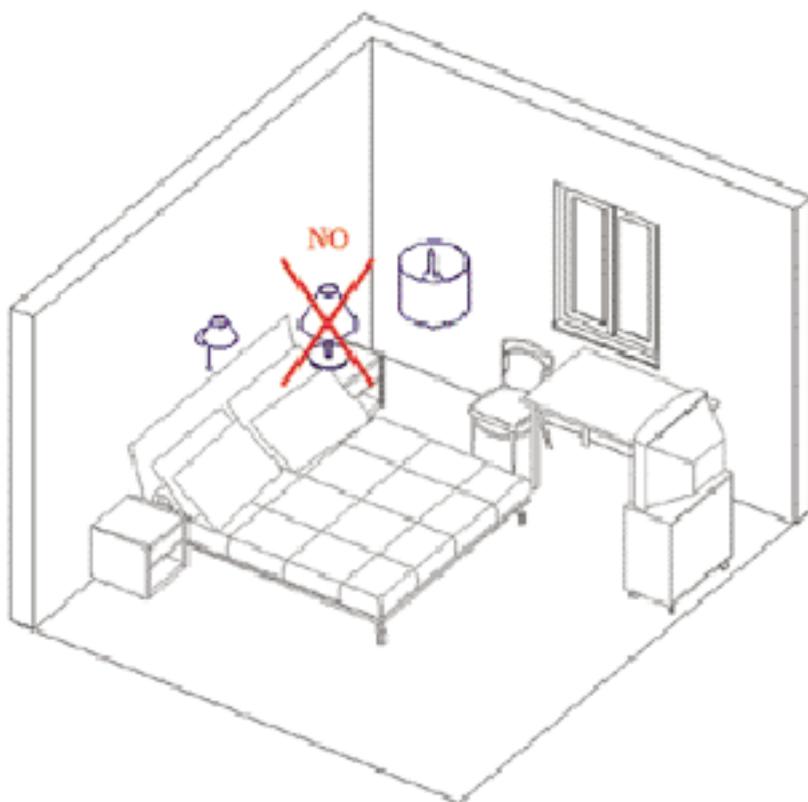
- la presenza di una sedia stabile e robusta,

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;

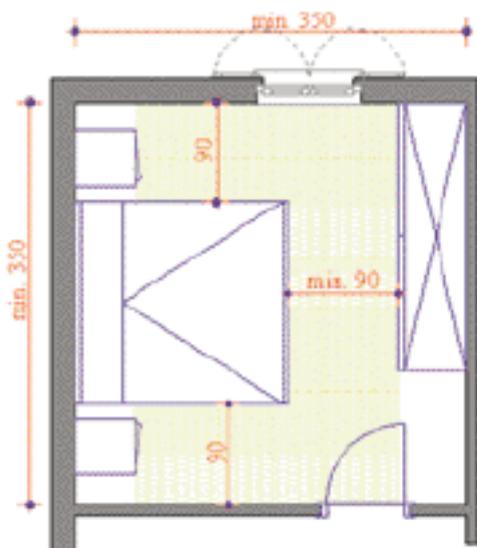
- la presenza di una lampada a muro, montata sulla parete retrostante il letto, ad una altezza sufficiente da consentire alla persona coricata di sedersi, è preferibile alla classica lampada da comodino, per motivi di maggior sicurezza, oltre che per il fatto che una luce diretta, proveniente dall'alto, 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.

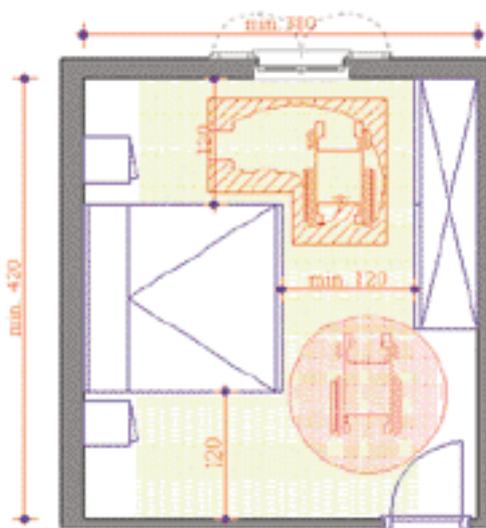
Pertanto la minima profondità della camera da letto dovrà essere di circa 280 cm e la lunghezza di circa 350 cm oltre agli spazi per armadi.



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°.

Se, invece, si utilizza la carrozzina lo spazio dovrebbe essere aumentato a

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.



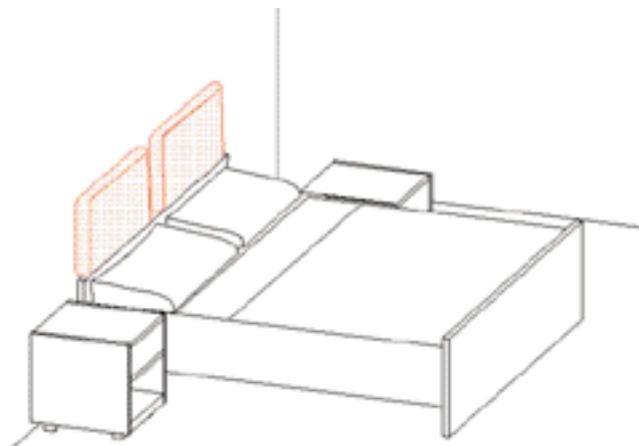
A seconda delle personali esigenze il vano inferiore del comodino può essere scelto sia di tipo a ripiani che a cassettone estraibile.



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:

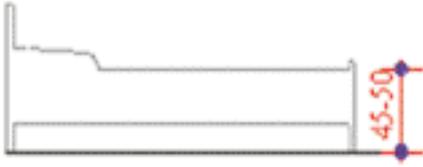


■ sostituire il materasso se risulta troppo molle: un materasso più duro facilita i movimenti ed evita sprofondamenti;

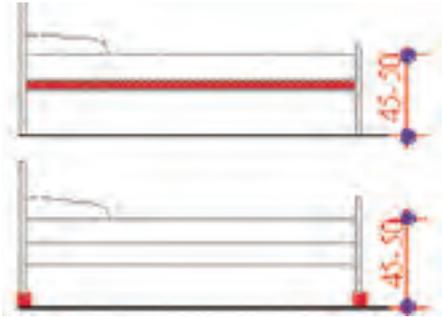
- due materassi singoli, al posto del matrimoniale, sono più leggeri da sollevare rifacendo il letto;
- lo schienale deve risultare sufficientemente alto e comodo: qualora il letto non disponga di uno schienale alto si possono fissare al muro dei cuscini, posizionati all'altezza che risulta più comoda 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.

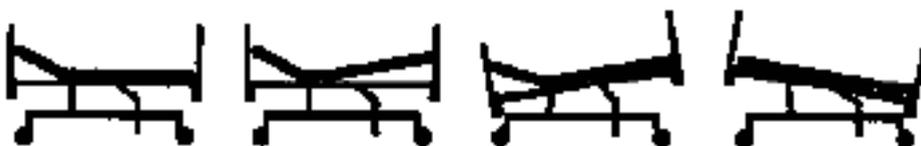


Letti a 2 snodi:

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





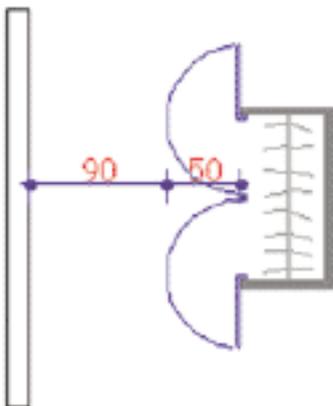
In alternativa si possono acquistare armadi con lo spazio inferiore libero che presentano il duplice vantaggio di rialzare il ripiano più basso e facilitare le operazioni di pulizia.



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

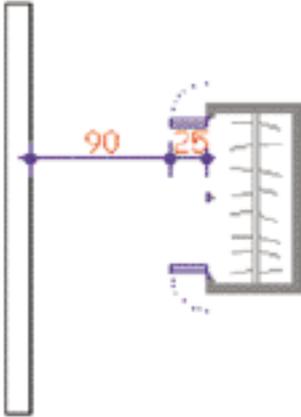
Scelta del sistema di apertura

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

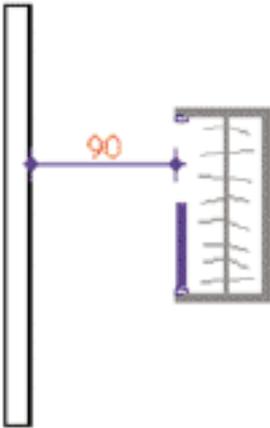


Le ante del tipo a battente sono quelle che richiedono un maggior spazio antistante l'armadio per renderne possibile l'utilizzo: ipotizzando ante larghe circa 50 cm, lo spazio libero di fronte all'armadio non dovrebbe essere inferiore a 140 -150 cm e deve essere propor-

zionalmente 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.



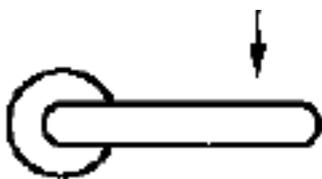
Le ante scorrevoli sono le più indicate perché non occupano spazio per aprirsi: lo spazio davanti all'armadio si può quindi ridurre a 90 cm.



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 carrelli 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

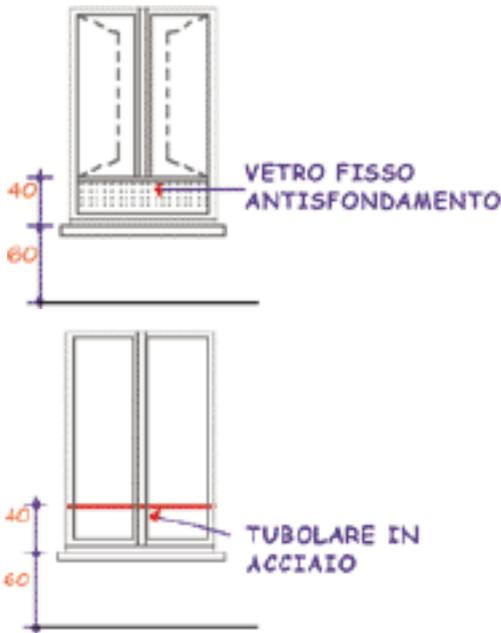
Le tre esigenze fondamentali da considerare nella scelta del tipo di finestra sono:

- 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.

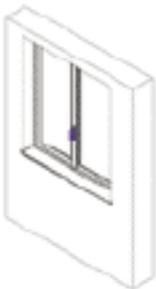
Oppure si può inserire una barriera orizzontale, ad un'altezza di 100 cm, quale può essere, ad esempio, un tubolare in acciaio.

Tipi di apertura

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



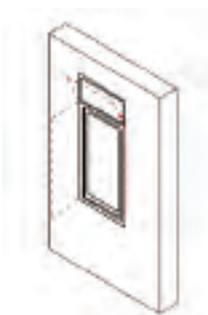
Il sistema ad anta ribalta consente di aprire la finestra sia a battente che a wasistas. Offre il vantaggio di consentire il ricambio dell'aria senza creare correnti, ma il meccanismo di apertura risulta piuttosto difficoltoso.



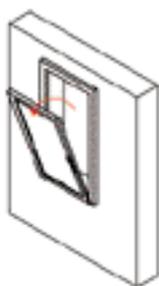
Il sistema a due battenti è sconsigliabile perché la chiusura, ovvero l'incastro dei due battenti, risulta difficoltoso e richiede una buona abilità nell'uso delle mani e, sempre, l'uso di entrambe le mani. Pertanto diventa impossibile chiudere la finestra se, ad esem-

pio, si utilizza il bastone, a meno che non lo si appoggi, privandosi del sostegno, per liberarsi entrambe le mani.

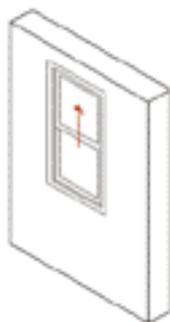
Se si ha una finestra di questo tipo la si può modificare creando due battenti indipendenti, cioè l'uno apribile separatamente dall'altro.



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 tondini 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. È 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:

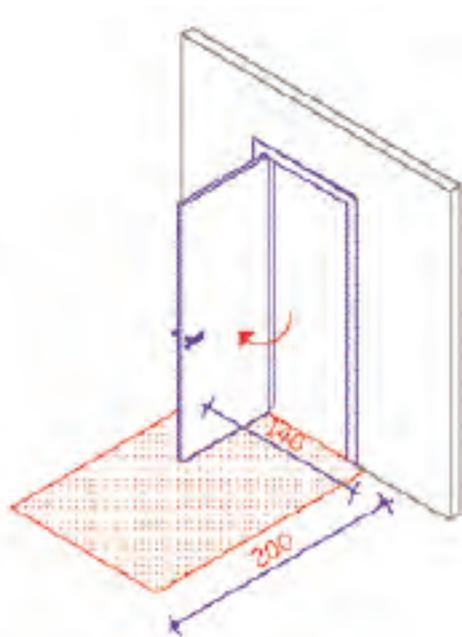
- presenza di coprifili arrotondati, e realizzati in materiale in grado di sopportare gli urti di girelli, carrozzine, ecc.;
- ante realizzate con materiali leggeri ma resistenti (ad esempio laminati ad alta densità).

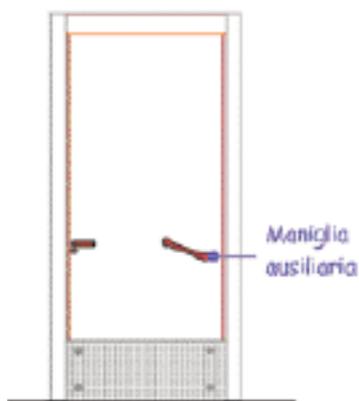
Il posizionamento della porta deve essere attentamente valutato in modo da consentire di aprirla e chiuderla senza difficoltà. In generale è utile inserire degli slarghi in prossimità delle porte in modo da disporre di uno spazio sufficientemente ampio per l'apertura/chiusura.

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

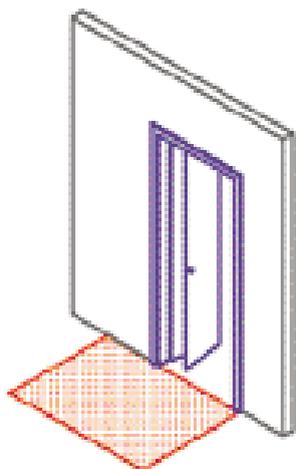
Tipologie di apertura

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

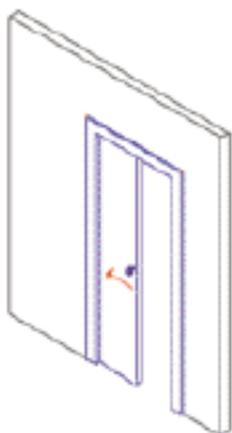




Se si hanno particolari difficoltà nell'utilizzo della porta si possono inserire dei maniglioni ausiliari.



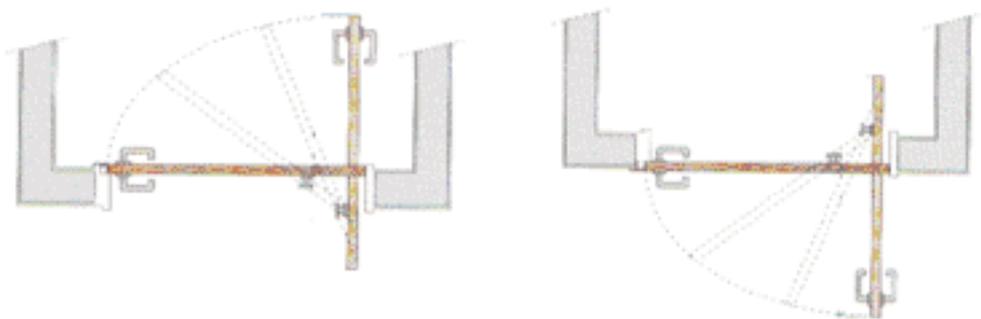
L'apertura a libro presenta il vantaggio di avere un ingombro, aperta, pari alla metà di una normale porta a battente e, pertanto, è indicata qualora si disponga di uno spazio esiguo antistante e/o retrostante la porta. Per poter aprire completamente questo tipo di porta, la maniglia dovrebbe essere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

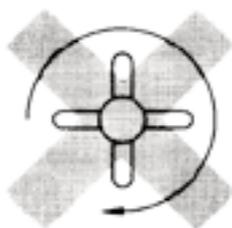
In generale le maniglie devono avere una sezione ed una dimensione tali da poter essere facilmente afferrate.

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.



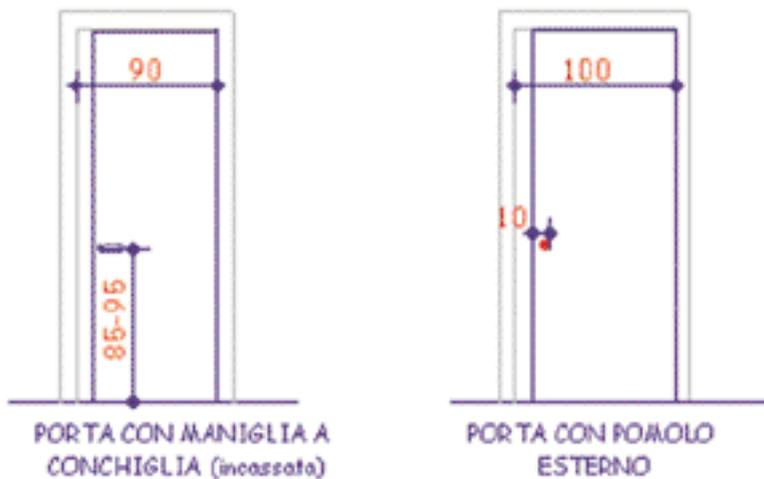
Meglio optare per forme arrotondate, che presentino una curva verso la porta, per evitare ad esempio di agganciarsi con le maniche dei vestiti.



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.

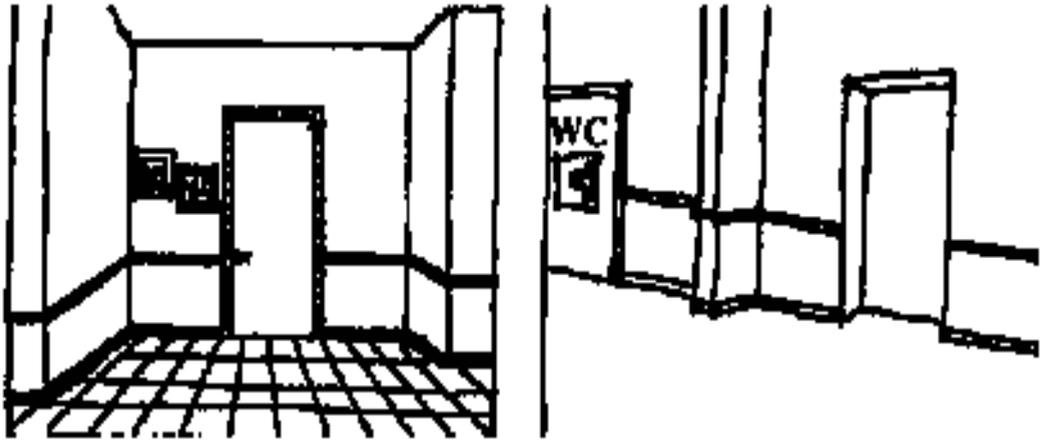
Per agevolare e rendere sicuri gli spostamenti in casa occorre quindi controllare:

- 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 sgombri 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 ca-



duta;

- 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 sconnesione. 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 comunica-

zione. 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 antisdrucciolo 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).

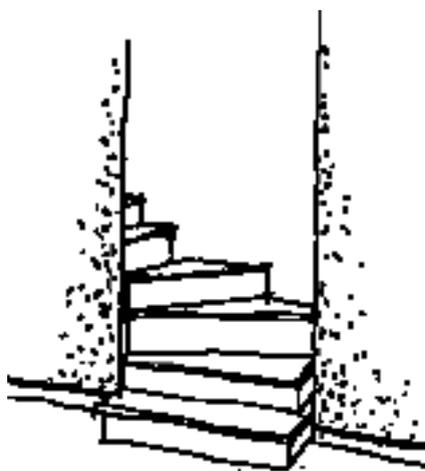
Riepilogando, nei confronti dei tappeti, si possono individuare 3 modi di comportamento:

- 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;



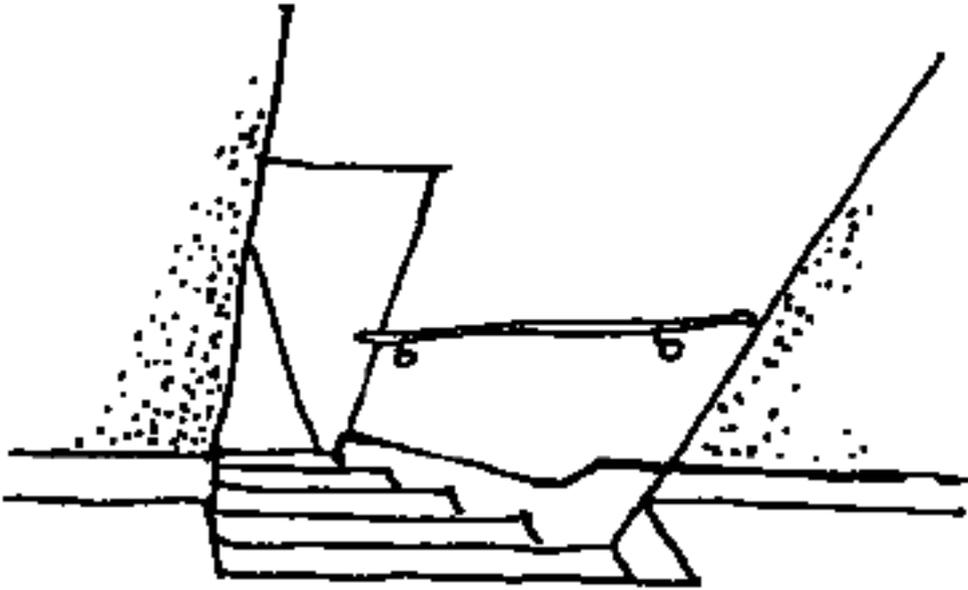
- segnalare la presenza di gradini isolati o sporgenti attraverso una piccola luce a basso consumo oppure attraverso strisce di materiale e di colore fortemente diversificati (ad esempio strisce con zigrinature) in modo da poterne individuare facilmente la presenza. È ovvio che, se si ricorre a strisce 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: gradini 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

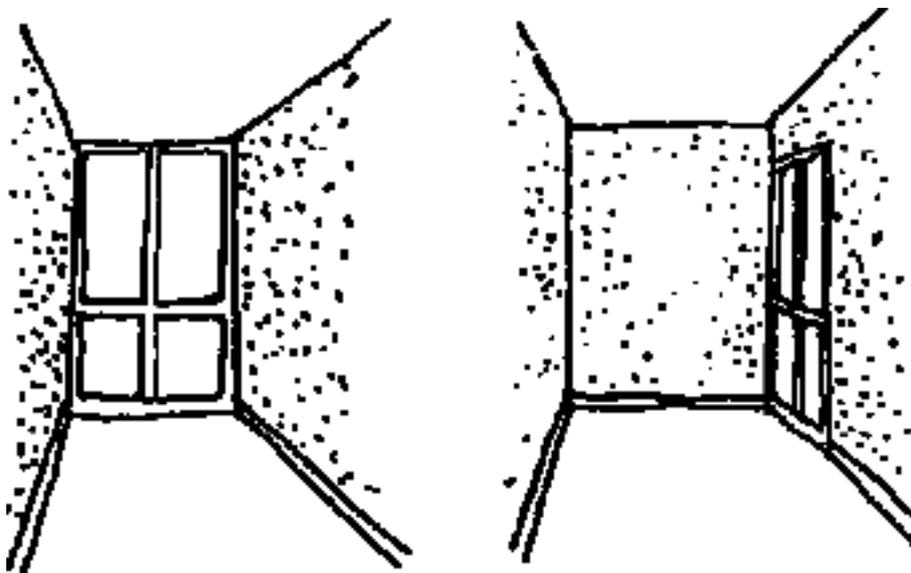


luogo di passaggio, il gradino sporgente, il gradino isolato. Alcuni accorgimenti possono essere attuati in scale già esistenti, come:

- 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 (antifondamento); 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.

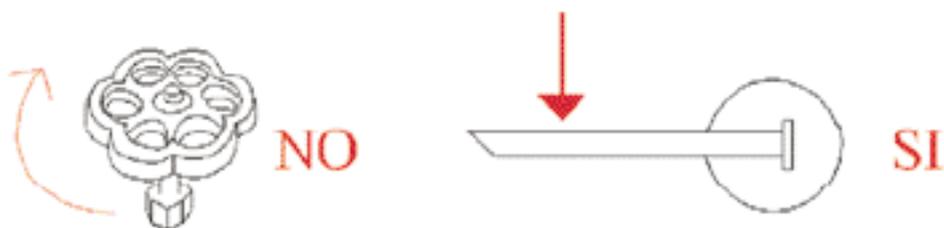
Impianto idrico

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 mano-

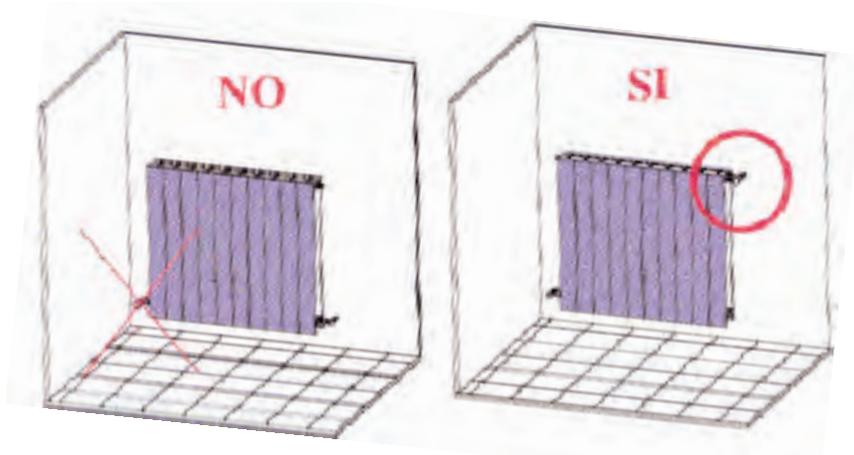


vrabile e, quindi, del tipo a leva e non a rotazione.

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'an-



golo, 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'e-

sterno.

Anche nella cucina l'inserimento di un rilevatore di gas, benché non obbligatorio, è sempre una garanzia di sicurezza. Esistono dei rilevatori molto semplici, che, in caso di fughe di gas, attivano suoni e segnali luminosi. È 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:

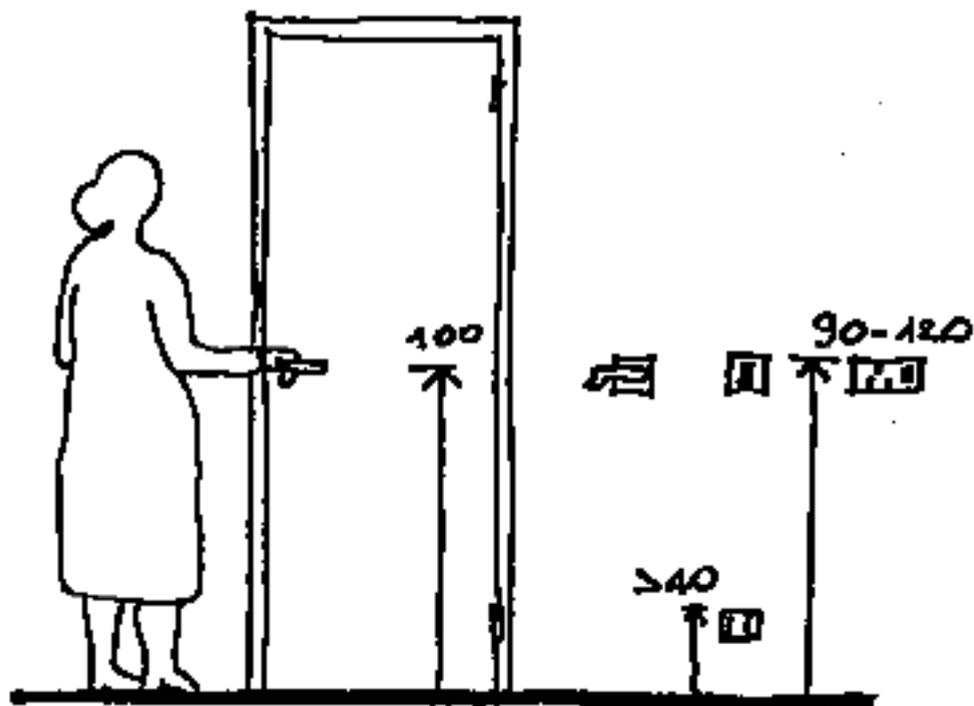
- prevedere almeno un salvavita ben tarato, che interrompa il flusso di corrente in caso di rischio dovuto, ad esempio, alla presenza di apparecchiature difettose e a contatti con elementi in tensione;
- se, invece, si eseguono lavori di ristrutturazione, occorre anche realizzare "*l'impianto di messa 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

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).



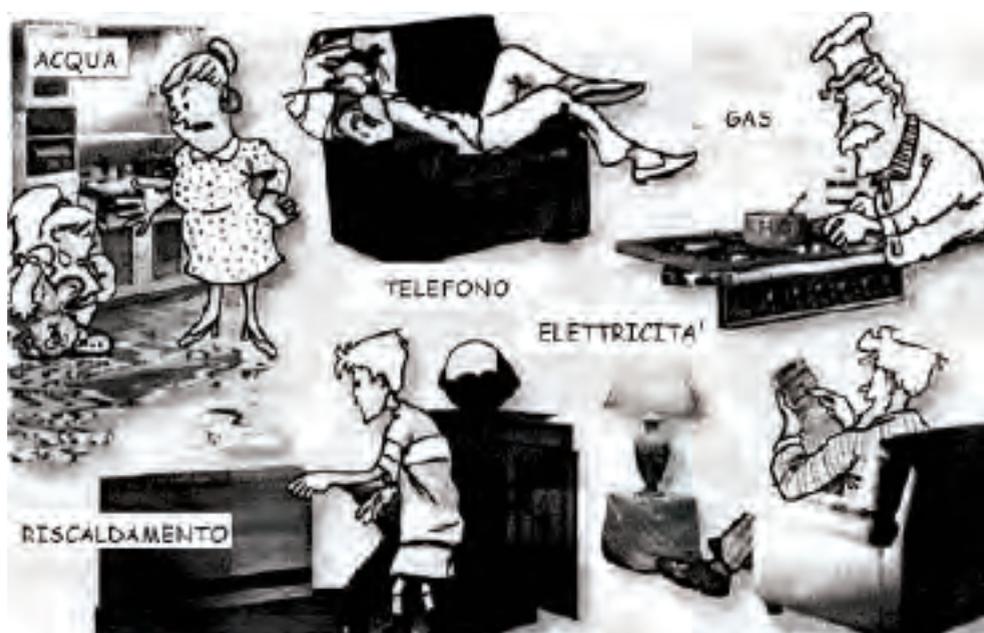
2. **SEMPLIFICAZIONE** di alcune attività della vita quotidiana per renderne lo svolgimento più confortevole e meno faticoso, ad esempio:

- **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, al-

meno 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 inadeguate 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 collegano 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.

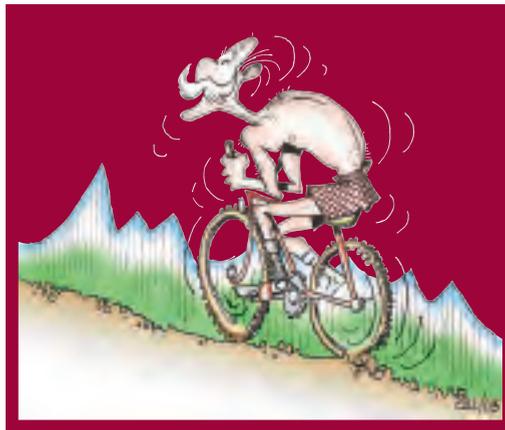
I suggerimenti presentati costituiscono degli spunti da rielaborare, valutando le proprie personali esigenze ed i propri desideri, lasciando spazio a fantasia ed immaginazione, per trovare sempre soluzioni innovative.

PARTE TERZA

Fabrizio Astrua

LA CITTÀ ACCESSIBILE: LA SETTIMANA DI NONNO “ETTO”

Vignette di Gianfranco Calorio



LA METROPOLI LONGEVA

1. I giovani “vecchi”

Nelle grandi aree metropolitane il problema dell'invecchiamento della popolazione è particolarmente sentito, per molte ragioni.

La prima, più ovvia, è che nelle grandi concentrazioni urbane, più che nelle piccole o medie città o che nelle aree country, i modelli di vita per i giovani sono cambiati e la famiglia non è più uno degli obiettivi primari da raggiungere, né tantomeno uno degli obiettivi da raggiungere in età ancora giovanile. Ne consegue che si ritardi sempre di più l'età della proliferazione. Questo fenomeno è in atto da oltre un decennio in Europa.

Per ovvi motivi, soprattutto di carattere economico ma anche di lavoro, le coppie che costituiscono il nucleo familiare tendono ad avere un solo figlio nella loro vita ed in genere verso i 30/35 anni per la donna ed i 35/40 anni per l'uomo (in Italia la media è di 1,24 figli per donna, contro 1,30 della Germania, 1,47 dell'Austria, 1,53 della Svizzera, 1,78 della Gran Bretagna, 1,83 della Finlandia, 2,01 della Svezia, 2,05 degli Stati Uniti, “tasso di fertilità 1995”, fonti ONU).

Di questi argomenti ed in particolare del livello di natalità in Italia, ed in generale nei paesi occidentali, ne hanno parlato molto in questi ultimi anni anche i mass-media. Ricordo ad esempio che sul quotidiano “La Stampa” del 13/05/99 si dedicarono quasi tre pagine complete all'argomento con i seguenti titoli:

- *“Niente figli, ci godiamo la vita”*, articolo di Maria Laura Rodotà;
- *“Stiamo peggio della Scandinavia: è in arrivo una società over 65; a rischio pensioni, creatività e mercato degli acquisti”*, articolo di Carlo Grande;
- *“E per la carriera la donna tradì la mamma”* articolo di Maria Teresa Crisci.

In questi articoli si cercava di spiegare le ragioni del fatto che l'Italia era diventata il paese meno prolifico del mondo: da una indagine Explorer-La Stampa fatta su di un campione di 506 giovani intervistati, emergono infatti le ragioni di questa scelta che vanno dalla necessità di affermarsi nel lavoro (forte è la richiesta femminile in tal senso) alla esigenza di avere una situazione economica sicura, dalla paura di non poter dare ai/al figlio il necessario per il futuro al timore di doversi privare delle comodità, della libertà e del benessere raggiunto. Oggi nel 2008, tutto è aggravato dalla pesante “crisi economica e finanziaria”.

Credo però che sarebbe semplicistico e riduttivo motivare questa situazione con la paura egoistica di perdere la propria libertà o facendo pesare sulla emancipazione della donna la grossa parte di questo cambiamento epocale. Le ragioni sono certamente molte e sono da ricercare in tutto l'arco del sistema socio economico.

Ad esempio non possiamo dar colpa di questa denatalità alla crisi dell'istituzione “matrimonio” in quanto oramai nei paesi della Unione Europea quasi il 25% delle nascite avvengono fuori del matrimonio, ed in Italia la percentuale è dell'8,3 (da un rapporto Eurostat, servizio statistico dell'Unione Europea).

Anche se in questi ultimi anni si sta assistendo ad una lieve inversione di tendenza, dobbiamo preoccuparci molto seriamente della situazione della denatalità come dobbiamo preoccuparci in generale del problema dell'invecchiamento della società perché tale fatto coinvolge molti campi della società civile: da quello sociale a quello assistenziale, da quello sanitario a quello previdenziale, da quello economico a quello del marketing, ecc.: molti cambiamenti sono già in atto nelle risposte che la società deve dare e molti altri cambiamenti dovranno ancora essere affrontati.

È indispensabile che i governi dei paesi occidentali affrontino seriamente il problema ed adottino le politiche più corrette per evitare che il fenomeno possa “scappare” di mano e diventare drammatico.

2. I vecchi “giovani”

Come ho già avuto modo di dire in precedenti occasioni, se osserviamo il problema dell'invecchiamento della popolazione dal versante degli anziani ci accorgiamo che la condizione dell'anziano è molto migliorata in questi ultimi decenni, sia per il miglioramento delle possibilità economiche relative ai beni primari (alimentazione per esempio), sia per la possibilità di cure mediche e sia per alcune condizioni socio-economiche che si sono venute a creare nei paesi occidentali ed in particolare in Italia, come i pensionamenti anticipati, sciaguratamente generalizzati o in alcuni casi episodici, emblematici di una politica sociale completamente sbagliata (ricordiamo i baby pensionati di alcuni anni fa).

Per queste ragioni e per molte altre nelle grandi agglomerazioni la presenza dell'anziano è molto evidente, anzi direi

palpabile. È sufficiente osservare un qualsiasi giardino pubblico di un qualsiasi quartiere urbano per capire la dimensione del problema. Molto spesso si tratta di persone che hanno ancora molte energie da spendere, sia fisiche che mentali, che in qualche modo potrebbero mettere a disposizione della società.

Ci troviamo dunque di fronte ad una presenza di popolazione anziana molto alta percentualmente (si sa che oggi una persona su quattro ha più di 65 anni). Anche se non possiamo più considerare anziana una persona di 65 anni, nella grande città questo fenomeno è evidente proprio perché la città non si è ancora adattata pienamente a questo nuovo tipo di utenza, che trova sempre maggiore difficoltà nella mobilità, nella comunicazione, nella vita quotidiana.

In tutta Europa molti centri di ricerca specializzati si stanno occupando di studiare il “pianeta” anziani: ad esempio in Francia l’Institute National de Recherche sur les Transports et leur Sécurité (INRETS) da tempo studia come modificare il sistema della mobilità nelle grandi agglomerazioni urbane. Molto interessante è la pubblicazione “La ville des Vieux, recherche sur une cité à humaniser”, pubblicata da Editions de l’Aube nel 1998 a margine del simposio internazionale tenutosi ad Arles dal titolo significativo “Ville et vieillissement - Aménagement et personnes âgées” (città ed invecchiamento - strutture urbane e persone anziane) patrocinato tra l’altro dalla “Fondation Nationale de Gerontologie (FNG)”.

Un altro studio molto importante sulla mobilità delle persone anziane fu oggetto di analisi e discussione in occasione del simposio tenutosi a Kerkrade in Olanda nel giugno 1998 dall’omonimo titolo, molto significativo “Keeping elderly

mobile” (che potrebbe essere tradotto con il titolo “garantiamo la mobilità dell’anziano” o forse ancora più appropriatamente “teniamo l’anziano in efficienza”), la qual cosa sarà strategica nella società dei prossimi decenni.

La qualità della vita sarà sempre più proporzionale alla qualità dell’ambiente, alla qualità dei servizi, alla qualità della mobilità.

Ma dove troveremo le risorse economiche per far fronte a questa richiesta di standard qualitativo? Probabilmente nei prossimi decenni (2020-2030) sui cinquanta/sessantenni di oggi graverà grossa parte del peso, anche economico, del sistema.

Naturalmente stiamo parlando di quella grande fetta di popolazione anziana magari un po’ “acciaccata” ma ancora efficiente, in grado di muoversi, di svolgere ancora qualche attività e che può costituire una risorsa per la società e che in qualche modo dovrà diventare un elemento attivo nei nuovi equilibri che si verranno a creare.

Ed è di questa parte della popolazione che vogliamo parlare in questo libro per evidenziare tutte le risorse che l’Anziano ancora Attivo ha e può mettere a disposizione della società.

Questa pubblicazione vuole essere da un lato una sorta di “vademecum” per l’anziano, per ricordargli le sue grandi potenzialità e per suggerirgli come impiegarle nel migliore possibile dei modi, e dall’altro una sorta di “memento” per la società ed in particolar modo per quelle amministrazioni pubbliche che ancora non hanno provveduto ad adeguare gli edifici pubblici e gli spazi urbani alle normative sul superamento delle barriere architettoniche e che ancora non hanno capito l’importanza di rivalutare la figura ed il ruolo dell’anziano nella società, soprattutto nelle grandi città.

Nei prossimi anni assisteremo certamente a mutamenti di tipo comportamentale che avranno come conseguenza economica ad esempio una forte diminuzione dei consumi di certi prodotti (in genere l'anziano tende a risparmiare su tutto ciò che non è così indispensabile) a beneficio di altri (prodotti farmaceutici e similari per esempio o prodotti che migliorino la qualità della vita) e ad un insieme di nuove esigenze che produrranno una forte richiesta di servizi di tipo medico, paramedico, ricreativo, sociale ed assistenziale.

Si verranno a creare certamente nuove figure professionali per la cura e l'assistenza dell'anziano malato, che costituisce il problema più grave sotto tutti i punti di vista.

3. L'anziano malato

Esiste infatti, e lo sappiamo bene, quella grossa parte di anziani bisognosa di cure mediche e di assistenza quotidiana, che oggi troviamo nella maggior parte dei casi negli "ospizi", nelle residenze sanitarie assistenziali o in strutture analoghe e per la quale è necessaria una assistenza sanitaria specifica. Con meno frequenza queste persone possiamo trovarle in casa per la difficoltà di assisterle con continuità.

Senza entrare nel merito possiamo citare solo una delle grandi patologie dell'anziano di cui oggi si parla molto: la demenza senile o morbo di Alzheimer.

Per queste persone naturalmente la soluzione ideale è la residenza sanitaria assistenziale, ma sappiamo tutti quanto costa un soggiorno in queste strutture.

Vi sono però molte altre patologie, e sono in valore assoluto la maggioranza (disabili motori, disabili clinici, ecc.), che non richiedono necessariamente il ricovero continuativo presso strutture specializzate: per le persone affette da queste

patologie ritengo che la soluzione più corretta, nella situazione attuale e del futuro prossimo, debba essere quella dell'“asilo del nonno”, ovvero del ricovero diurno in Residenze Flessibili o in centri diurni attrezzati. Questo consentirebbe di alleggerire il peso dell'assistenza della famiglia durante il giorno da un lato e diminuire il costo sociale dell'assistenza notturna dall'altro.

Per un prossimo futuro ritengo però che tali soluzioni potrebbero costituire una eccezione, se si fosse in grado di mantenere l'anziano in casa propria attraverso una rivoluzione del modo di abitare, cioè attraverso la realizzazione di tipologie nuove abitative formate da diverse unità residenziali per diverse tipologie di utenti (ad es. per coppie giovani e per anziani), all'interno delle quali si potessero individuare alloggi flessibili (per adattarsi a mutate condizioni di autosufficienza per es.), unità ambulatoriali, ed altro.

Questi suggerimenti sono emersi dai contributi di studiosi, ricercatori e progettisti a livello europeo raccolti dal Corso di Perfezionamento post lauream “Progettazione e Barriere Architettoniche - l'Anziano, il Disabile e l'Ambiente costruito” che dal 1986 si tiene presso il Politecnico di Torino. Ed in particolare dal progetto dell'arch. Gros-bois per una residenza flessibile realizzata a Toulouse in Francia per conto del Ministère du Logement.

Si parla anche molto dell'assistenza domiciliare integrata (ADI) ed anche questa ritengo sia una soluzione adeguata, soprattutto per quella forma di assistenza medico-infermieristica di tipo leggero. Questa soluzione potrebbe affiancarsi al nuovo modo di abitare precedentemente illustrato. Tale soluzione richiede però una organizzazione territoriale capillare che è ancora lungi dall'essere realizzata.

4. La tecnologia: ausilio o barriera?

La rapida evoluzione della tecnologia oggi produce un rapido “invecchiamento” delle generazioni. In termini tecnologici si ritiene che una generazione sia invecchiata, cioè sia superata dopo tre anni (ad esempio gran parte di ciò che si è imparato tre anni fa per l’uso di un computer, di una apparecchiatura elettronica, oggi è già superato e diventa necessario imparare altre nozioni per stare al passo).

Questo fatto da un lato fa “invecchiare” molte persone ancora attive, ma che per loro disavventura non sono più dentro il sistema produttivo, rendendole non competitive, e dall’altro costituisce una grossa barriera per le persone anziane, che, si sa, hanno perduto parte della loro elasticità mentale e quindi non possono star dietro a così rapidi mutamenti generazionali.

Le grandi potenzialità della telemedicina e del telesoccorso, invocate a gran voce dai “tecnologi” quindi si scontrano contro questi aspetti gestionali che impediscono all’anziano di beneficiare delle nuove tecnologie. Il successo di tali attrezzature e di tali sistemi dipenderà anche dalla semplicità d’uso che sapranno offrire.

La tecnologia però, è corretto ricordarlo, offre già oggi un aiuto importante in tema di ausili (basti pensare alle protesi di tutti i generi ed alle ortesi) ed è giusto pensare che potrà e dovrà venire in aiuto alle necessità dell’anziano dei prossimi decenni. Ed è anche giusto ricordare che l’anziano del 2020/2030 sarà una persona che un po’ di dimestichezza con le apparecchiature elettroniche l’avrà già avuta.

5. Il serbatoio dell'immigrazione

Oggi, è a tutti sotto gli occhi, il problema dell'immigrazione di massa costituisce uno dei grandi problemi nella società occidentale. Dobbiamo però cercare di vedere il bicchiere mezzo pieno. In un quadro generale, se vogliamo di tipo biologico e sociale, le nuove generazioni di immigrati già presenti sul territorio, appartenenti a razze diverse, che sempre più si stanno inserendo nella società occidentale, e le nuove generazioni che verranno costituiscono e costituiranno un importante serbatoio per il riequilibrio delle risorse umane in gioco.

Naturalmente parliamo di quella parte di immigrazione che crede nel lavoro onesto, che desidera costruirsi una esistenza cosiddetta normale e che desidera raggiungere quello stato di benessere economico (e soprattutto sociale) che gli indigeni hanno già in genere raggiunto ampiamente (e che temono di perdere).

Si dovrà prestare molta attenzione alla formazione di queste persone per la copertura di quelle figure professionali (di tipo medico, paramedico, sociale ed assistenziale) cui abbiamo accennato in precedenza e di cui ci sarà grande bisogno nella società del futuro, dal momento che non appaiono per gli indigeni come professioni appetibili.

6. Conclusioni

In conclusione possiamo dire che stiamo assistendo in questi anni ad un fenomeno epocale di invecchiamento della popolazione (ci riferiamo in particolare alla nostra nazione) in presenza di un fortissimo fenomeno di immigrazione di pro-

venienza extra europea. Ad aggravare la situazione sembra profilarsi all'orizzonte un progressivo decadimento della situazione di floridezza economica (che per altro è già in atto da alcuni anni).

Il costo sociale ed economico di questa situazione lo stiamo già pagando.

La domanda spontanea è: dove troveremo le ulteriori risorse economiche per gestire il problema dell'invecchiamento della popolazione che si sta profilando in questi ultimi anni?

È indispensabile che i nostri governanti prendano provvedimenti urgenti per contenere il problema ed evitare che il fenomeno diventi incontrollabile e porti al collasso dell'intero sistema.

Sono necessarie nuove politiche in materia di:

- *aiuto verso le giovani coppie* per favorire l'aumento del numero dei figli;
- *aiuto per l'inserimento dei giovani nel mondo del lavoro*;
- *revisione della previdenza sociale*, con incentivi per le persone anziane che desiderano ancora lavorare;
- *formazione professionale* verso le nuove generazioni di immigrazione e verso le persone anziane che desiderano ancora essere utili;
- *assistenza sanitaria ed assistenza sociale*;
- *contenimento della pressione fiscale* attraverso l'eliminazione degli sprechi della macchina statale.

Tutti noi però dovremo adattarci a mutamenti comportamentali e probabilmente dovremo adattarci ad un livello di "benessere" inferiore al livello attuale. Questo concetto di "sana recessione economica" può costituire il "file rouge" di

un nuovo modo di pensare, lavorare, vivere, un modo più ecologico ed eco-sociale.

Le giovani coppie forse scopriranno che fare un figlio non è poi così limitativo della propria libertà, come non lo fu per le generazioni passate, e che non è poi così indispensabile fare le vacanze in luoghi esotici (io ricordo che negli anni settanta andavo in vacanza in tenda con i miei figli in Italia e non mi sentivo per nulla emarginato).

Forse riscoprire come luogo di vacanza la casa di campagna dei nonni o dei bisnonni potrebbe diventare un modo per fare delle vacanze alternative e sicuramente meno stressanti di un “viaggio tutto compreso” di una settimana ai Caraibi.

Noi cinquantenni di oggi ed anziani di domani forse scopriremo che non vi è nulla di più importante della salute e del vivere serenamente; forse scopriremo che siamo andati in pensione troppo presto e che (pur contenti di aver fregato lo Stato con un pensionamento anticipato) la nostra pensione non ci basta minimamente.

Come ho già avuto modo di dire nel 2003 ad un congresso su questi temi. “Forse scopriremo che alcuni valori morali come la solidarietà sono importanti, molto più importanti degli obiettivi di carriera, del fare soldi, dell’emergere nella società perché magari ci accorgeremo che avremo bisogno degli altri. Ed allora saremo ben contenti se qualcuno potrà assisterci (anche se di razza diversa).

E forse allora la città ritornerà ad essere il luogo di aggregazione sociale, luogo di sinergia di forze e servizi, di cultura, di convergenza, di convivenza comunitaria e non luogo di disagio, di contrasti sociali e razziali, sorgente di patologie e luogo inospitale ed inquinato”.

Il testo che segue, “La settimana di Nonno Etto” è stato un testo che spero possa far riflettere tutti sulle tematiche e le problematiche dell’invecchiamento, ma soprattutto possa far sorridere un po’ le persone tristi.

Questo libro è dedicato ai nonni maschi nella mia famiglia, che sono tutti citati in modo impersonale e dai quali ho preso spunto per il racconto.

Grazie nonni Ausonio, Ernesto e bisnonno Giuseppe.



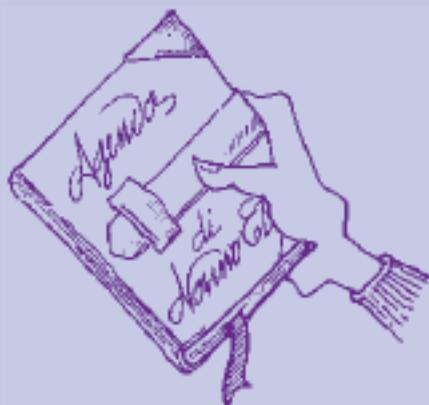
La settimana di **N O N N O**

La settimana di nonno Ernesto detto “*Etto*” è la settimana tipica di un anziano “over 75”, un anziano come tanti, vedovo e solo come tanti, un po’ acciaccato come tanti, con tutti i problemi tipici di questa età.

Il suo vero nome è Ernesto, ma noi preferiamo chiamarlo con quel diminutivo affettuoso con cui lo chiamava il nipotino Marco quando, da piccolo, non sapeva ancora pronunciare correttamente il suo nome.

A differenza di molti, però, nonno “*Etto*” è un anziano attivo, che sa di essere ancora utile agli altri, alla società ed a se stesso, che ha reagito alle situazioni tristi che la vita gli ha presentato perché ha ancora tanta voglia di vivere, e sa di poterlo fare bene.

Per questo progetta ed organizza il suo tempo. Per questo tiene un’agenda per non dimenticare i tanti impegni che ha.



LUNEDI

matino	8		8
	-		-
	9		9
	-		-
	10	<i>Fare due passi prima di pranzo ...se fa bello! Andare al mercato...</i>	10
	-		-
	11		11
	-		-
	12		12
	-		-
13		13	
-		-	
pomeriggio	14	CONFERENZA <i>Università della Terza Età prendere il bus</i> 58	14
	-		-
	15		15
	-		-
	16		16
	-		-
	17	<i>Forse... passa mio figlio Antonio</i>	17
	-		-
	18		18
	-		-
19		19	
-		-	
sera	20		20
	-		-
	21		21
	-		-

Regola del giorno

Ama la vita e chi ti sta vicino, cerca di avere sempre più sogni e meno rimpianti e considera l'amore, in tutte le sue espressioni, importante ad ogni età!

LUNEDI MATTINO

La settimana di nonno Etto comincia con un impegno contenuto. Dopo aver fatto colazione e riordinato la casa nonno Etto ha programmato una bella passeggiata e, visto che il tempo è bello ha pensato di andare sino al mercato.”...*Si compra meglio e costa meno caro... anche se con l'Euro... Non c'è tanto da risparmiare...!*”

Nonno Etto è un anziano previdente e meticoloso e quando decide di uscire sa che deve ricordarsi di alcune regole importanti.

1. PROGRAMMARE IL PERCORSO A PIEDI
2. INDIVIDUARE LE BARRIERE ARCHITETTONICHE
3. FARE ATTENZIONE AGLI ALTRI
4. STUDIARE IL PERCORSO CON I MEZZI PUBBLICI

1. PROGRAMMARE IL PERCORSO A PIEDI

È opportuno, ogni qualvolta si decida di uscire di casa per fare una passeggiata, fare un programma del percorso e dei luoghi ove si vuole o si deve andare. Questo è utile e necessario perché a volte il percorso è troppo lungo e si torna a casa stanchi, oppure ci sono troppi ostacoli (dislivelli, semafori, tratti di strada sdrucchiolevoli o accidentati, ecc.), insomma delle Barriere Architettoniche che rendono il tragitto un percorso di guerra e “...*Grazie a Dio quella l'ho già fatta a tempo debito...*”.

Nonno Etto sa che strada fare e sa che vicino al mercato c'è il bar Sport dove può fermarsi a prendere un caffè e riposarsi un po'. “...*Ma si!.. una tazza di caffè ogni tanto non può far male a nessuno!... magari decaffeinato... o forse d'orzo...*”.

Deciderà lui sul momento.

“...Certo che sulla strada non c’è neanche una panchina a pagarla!... Ma cosa aspettano quelli del Comune a metterne una... non pensano mai a noi anziani!...e dire che di tasse ne abbiamo già pagate tante...”

“...Mi hanno detto che al mercato metteranno un servizio igienico accessibile a tutti... di quelli automatici... era ora!... vabbè che c’è il bar Sport... ma se uno deve andare al bar a far pipì ogni due o tre ore... la pensione se ne va in... caffè”.

2. INDIVIDUARE LE BARRIERE ARCHITETTONICHE

Quali sono le barriere architettoniche che nonno Etto può trovare oggi nella sua passeggiata? Vediamone alcuni esempi sottolineando che molto spesso basterebbe un po’ di sensibilità e di intelligenza da parte degli amministratori per risolvere i punti critici e per rendere all’anziano la vita più facile. Senza contare che basterebbe applicare le leggi esistenti per il superamento delle barriere architettoniche e che tutti conosciamo (ad es. L.13/’89, D.M.236/’89, D.P.R. 503/’96, L.104/’92).

A proposito di marciapiedi e di viali pedonali la legge dice tra l’altro che:

“...Negli spazi esterni e fino agli accessi degli edifici deve essere previsto almeno un percorso preferibilmente in piano con caratteristiche tali da consentire la mobilità delle persone con ridotte o impedito capacità motorie, e che assicuri loro la utilizzabilità diretta delle attrezzature dei parcheggi e dei servizi posti all’esterno, ove previsti...”

“...I percorsi devono essere privi di strozzature, arredi o ostacoli di qualsiasi natura che riducano la larghezza utile di passaggio o che possano causare infortuni...”

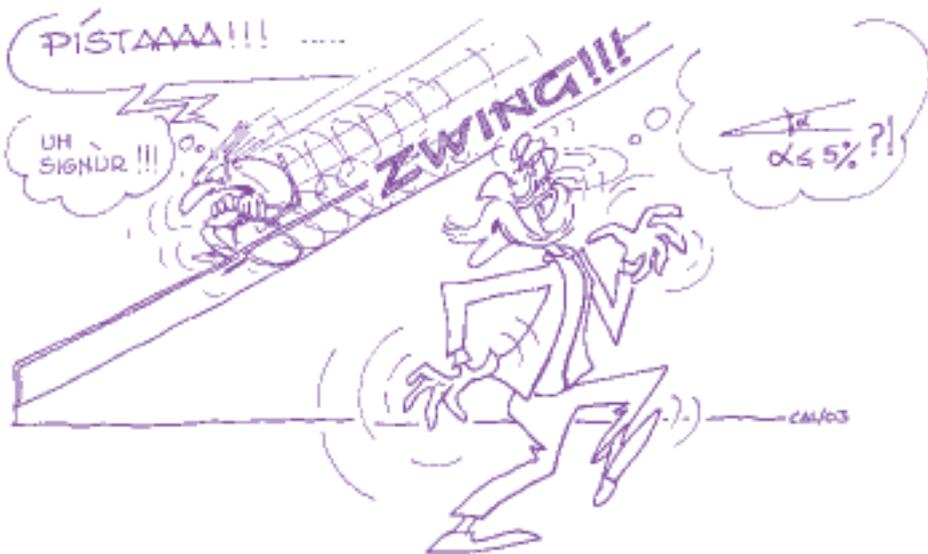


“...La loro larghezza deve essere tale da garantire la mobilità nonché in punti non eccessivamente distanti fra loro, anche l’inversione di marcia da parte di una persona su sedia a ruote...”

“...Le eventuali variazioni di livello dei percorsi devono essere raccordate con lievi pendenze ovvero superate mediante rampe in presenza o meno di eventuali gradini ed evidenziate con variazioni cromatiche...”

“...le pavimentazioni devono non essere sdruciolevoli, percorribili da una persona su sedia a ruote...”

“...Le intersezioni tra percorsi pedonali e zone carrabili devono essere opportunamente segnalate anche ai non vedenti...”



Ed inoltre a livello di prestazione richiede che:

“...Il percorso pedonale deve avere una larghezza minima di 90 cm ed avere, per consentire l’inversione di marcia da parte di una persona su sedia a ruote, allargamenti del percorso, da realizzare in piano almeno, ogni 10 m di sviluppo lineare...”

“...La pendenza longitudinale non deve superare di norma il 5%...”

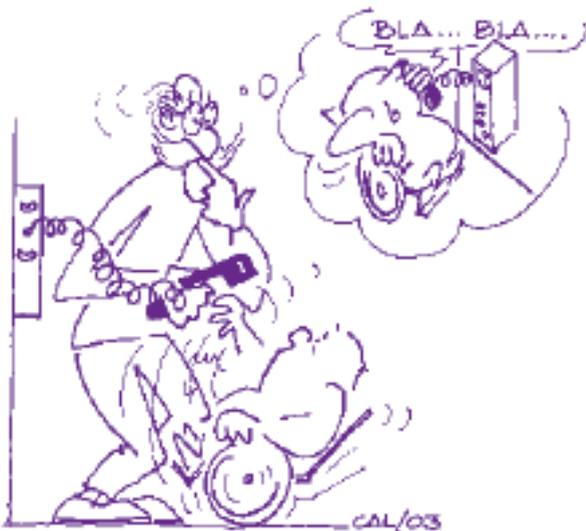
“...Per pendenze del 5% è necessario prevedere un ripiano orizzontale di sosta di profondità almeno 1,50 m ogni 10 m di lunghezza del percorso...”

“...La pendenza trasversale massima ammissibile è dell’1%...”

“...In presenza di contropendenze al termine di un percorso inclinato o di un raccordo tra percorso e livello stradale, la somma delle due pendenze rispetto al piano orizzontale deve essere inferiore al 22%...”

“...Il dislivello ottimale tra il piano del percorso e il piano del terreno o delle zone carrabili ad esso adiacenti è di 2,5 cm...”

“...Quando il percorso si raccorda con il livello stradale o è interrotto da un passo carrabile, sono ammesse brevi rampe di pendenza non superiore al 15% per un dislivello massimo di 15 cm...”



“...Fino ad un'altezza minima di 2,10 m dal calpestio non devono esistere ostacoli di nessun tipo, quali tabelle segnaletiche o elementi sporgenti dai fabbricati, che possono essere causa di infortunio ad una persona in movimento...”.

3. FARE ATTENZIONE AGLI ALTRI

È importante in genere a tutte le età fare attenzione agli altri, alle persone che ci circondano. In particolare lo è quando si è anziani, quando cioè si può essere più soli e meno pronti ad affrontare una emergenza.

L'anziano è in genere più vulnerabile di altre persone ed è la preda più facile per i borseggiatori.

Quindi bisogna uscire con pochi soldi e non fidarsi troppo della gente, soprattutto di quei sedicenti agenti dell'azienda del gas, o della telecom che aspettano l'anziano fuori casa perché devono consegnargli urgentemente un rimborso per una bolletta pagata in eccesso.

Diffidare sempre di chi ci vuole dare o regalare qualcosa. In genere nessuno fa niente per niente in cambio.

Fare attenzione a chi ci sta intorno può anche aiutarci in caso di necessità, ad esempio in caso di emergenza di salute.



LUNEDI POMERIGGIO

L'agenda di nonno Etto prevede per il lunedì pomeriggio una conferenza della terza età sul tema della civiltà degli antichi egizi ed in particolare sulla vita della regina Nefertiti. È un argomento che lo ha sempre interessato ed incuriosito, ma non vi ha mai potuto dedicare del tempo con il lavoro che aveva di dirigente nella Ferrero, che lo impegnava tutto il giorno anche sino a tardi. E poi con due figli da tirare su con i problemi della scuola e dell'università. Marco, il più giovane ed il più irrequieto, da piccolo era sempre in Presidenza tante ne combinava.

“... Ora finalmente posso ritagliarmi un po' di tempo e di spazio per conoscere meglio questo diavolo di Nefertiti. Che poi, dicono, doveva anche essere una gran bella donna oltre che intelligentissima...”

Il programma prevede di prendere l'autobus che fortunatamente porta proprio vicino all'edificio barocco dove trova sede il museo. Anche in questo caso nonno Etto si è organizzato con “tutto città” ed ha studiato prima il percorso con i mezzi pubblici.

4. STUDIARE IL PERCORSO CON I MEZZI PUBBLICI

“...Il bus purtroppo non è uno di quei mezzi a pianale ribassato per cui posso salire comodamente... Questi mezzi in circolazione sono pochi però ed anche le banchine sono troppo basse ed il dislivello da superare un po' alto... mah!.. speriamo che il Comune provveda...”

Ci sono città invece come Torino però dove sono stati immessi in servizio molti mezzi come questo (sia autobus che tram a pianale ribassato) e dove sono state modificate ed at-

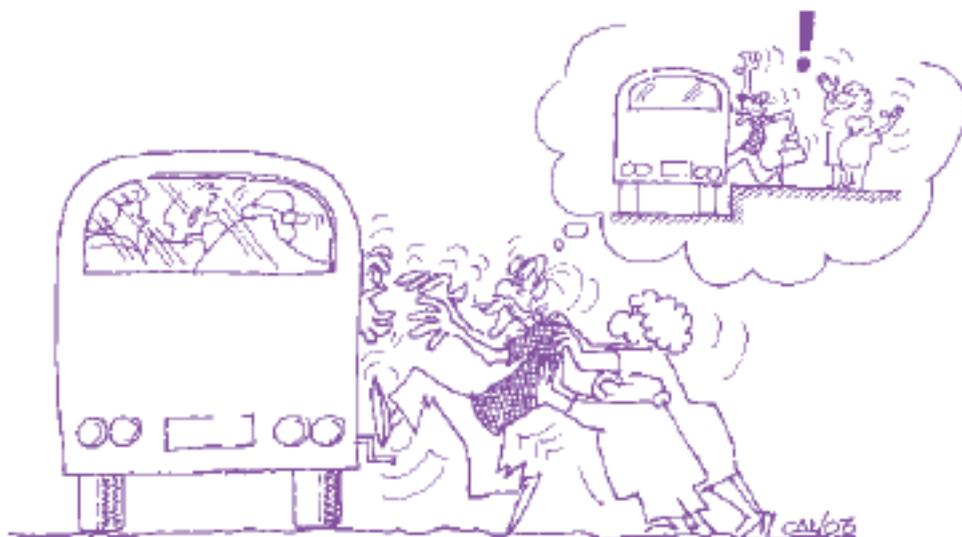
trezzate molte banchine di accesso sia con la sopraelevazione del piano banchina, sia con la realizzazione di rampe di accesso, il posizionamento di pensiline e di panchine per l'attesa o appoggi ischiatici.

Questo consente a tutti i viaggiatori una migliore comodità di viaggio.

Questi adeguamenti, molto importanti per la verità, non sono però sufficienti per consentire da soli la piena mobilità per una persona su sedia a ruote. In questo caso sono necessarie giuste pendenze sulle rampe di accesso, assenza di dislivelli tra banchina e pianale e soprattutto pedane di raccordo tra mezzo pubblico e banchina.

Le principali Barriere Architettoniche che si incontrano quando si deve prendere un mezzo pubblico sono infatti:

- Il dislivello tra il piano banchina ed il pianale del mezzo pubblico;
- L'accesso alla banchina;
- L'assenza di panchine o appoggi ischiatici;
- L'assenza di una pensilina di protezione dalle intemperie.



LA CONFERENZA ALL'UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ

La conferenza si tiene nella sede dell'Università della terza età in un palazzo barocco molto bello ma con tanti problemi di accessibilità.

L'appuntamento è alle "tre" con l'amico Tony, che purtroppo sta su di una sedia a ruote ed ha molte difficoltà ad accedere alla sala conferenza.



Soprattutto ci sono quei dieci scalini all'ingresso che costituiscono una seria difficoltà.

“...Ma si... l'ufficio tecnico ci ha messo a disposizione una pedana in legno ma è troppo ripida e tutte le volte che spingiamo Tony sulla rampa rischiamo di rovescarci tutti... dovrebbero installare un piattaforma elevatrice in un punto protetto... capisco che non si può rovinare l'estetica di un edificio monumentale, ma ci sarà pure una soluzione che consenta al mio amico Tony, tra l'altro ex professore di liceo e persona molto colta, di partecipare come tutti gli altri!...”

Quello delle Barriere Architettoniche all'ingresso è solo uno dei problemi che si possono incontrare in un locale aperto al pubblico come una sala conferenze. I principali punti critici sono infatti:

- l'accessibilità all'ingresso ai vari livelli dell'edificio;
- l'accessibilità ai servizi igienici;
- l'accessibilità alla sala conferenze;
- l'accessibilità in genere a tutti i luoghi aperti al pubblico.

A proposito della Accessibilità della sala conferenze la Legge dice che:

“...Al fine di consentire la più ampia partecipazione alla vita associativa, ricreativa e culturale, nelle sale per riunioni e

spettacoli facenti parte di edifici sociali, almeno una delle sale deve essere utilizzabile anche da persone a ridotte o impedite capacità motorie o auditive...”

...Tale zona deve avere i seguenti requisiti:

“essere raggiungibile preferibilmente mediante un percorso continuo e raccordato con rampe o mediante ascensore in alternativa ad un percorso con scale...”

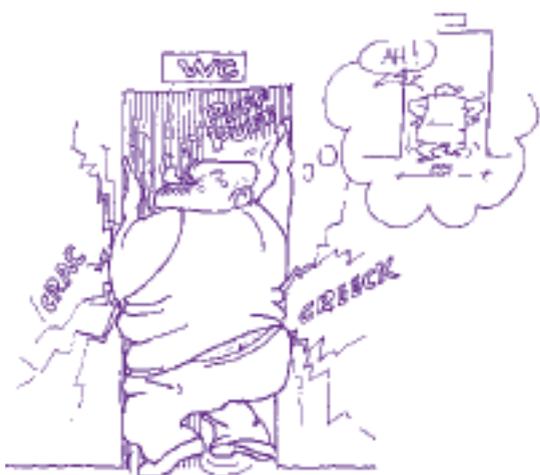
“...essere dotata di un congruo numero di stalli liberi di facile accesso, ricavati tra le file delle poltrone e riservati alle persone utilizzando sedie a rotelle...”

“...il numero degli stalli per le persone utilizzando sedie a rotelle è di un posto per ogni quattrocento o frazioni di quattrocento posti normali...”

“...lo stallo libero deve avere le seguenti caratteristiche

Lunghezza da 1,20 a 1,40 m; Larghezza 1,10 m; Spazio libero anteriore o posteriore per la manovra di uscita di larghezza pari a quella dello stallo e di lunghezza minima di 1,00 m.; il pavimento dello stallo deve essere orizzontale...”

“...Per fortuna i servizi igienici sono stati ricavati in grandi locali di servizio ubicati verso il cortile e quindi la carrozzina si può muovere liberamente all'interno... peccato che con tutto lo spazio a disposizione non abbiano pensato di lasciare lo spazio necessario per l'accostamento laterale al vaso, cosa peraltro richiesta dalla normativa attuale!...”



Per sorridere un po'

Intervista

Un giornalista di un canale televisivo conclude la sua intervista ad un novantanovenne dicendo: “*Spero di potere tornare l'anno prossimo a celebrare il suo centesimo compleanno*”. “*Perché ne dubita?*” - chiede il vecchietto - “*Non si sente bene?*”

Per la strada

Sapete cosa fanno due ottantenni che camminano per la strada tenendosi per mano? “*Due lenti a contatto!*”

Ex carabinieri

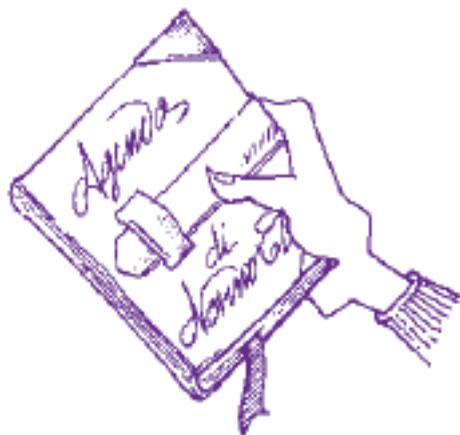
Un anziano ex carabiniere sta facendo le parole crociate:
- Dodici orizzontale, due lettere, “Sei romano”...
Ci pensa un po' e poi scrive: - Enne-ooo, NO!

AFORISMI

L'uomo muore una prima volta nel momento in cui perde l'entusiasmo. (Honorè de Balzac).

Il tempo è la cosa più preziosa che l'uomo possa spendere. (Teofrasto)

Vivere è la cosa più rara al mondo. Molta gente esiste. (Oscar Wilde)



MARTEDI

mattino	8	<i>Panetteria, latteria... fare un po' di spesa</i>	8
	-		-
	9		9
	-	-	-
	10	<i>In Posta e in Banca ritirare la pensione... (attenzione agli scippi!)</i>	10
	-		-
	11		11
	-	-	-
	12		12
-		-	
13		13	
-		-	
pomeriggio	14		14
	-		-
	15		15
	-		-
	16	<i>Passatempo ...fuori di casa giuoco alle bocce (o la partita a carte)</i>	16
	-		-
	17		17
	-	-	-
	18		18
-		-	
19		19	
-		-	
sera	20	<i>C'è la partita della nazionale Campionato europeo di</i>	20
	-		-
	21		21
	-		-

Regola del giorno

Datti sempre da fare
e dedicati ad una qualsiasi attività
che ti dia soddisfazione!

MARTEDI MATTINO

Oggi nonno Etto si è svegliato un po' disturbato e non si sente molto in forma. Forse sarà stata la cena della sera prima.

"..Probabilmente quelle verdure crude alla sera faccio fatica a digerirle....o forse il prosciutto che tenevo da tre giorni in frigo non era freschissimo...sì infatti mi sembrava un po' verde...mah...speriamo in bene..."

Nonno Etto però non può permettersi di fermarsi.

"..Chi si ferma è perduto... diceva qualcuno... e ci sono tante cose da fare oggi..."

L'Agenda di oggi prevede:

1. RITIRARE LA PENSIONE ALL'UFFICIO POSTALE
2. GIUOCARE ALLE BOCCE

Soprattutto per nonno Etto è importante oggi andare a ritirare la pensione all'Ufficio Postale. Sarebbe meglio andarci subito appena aprono gli sportelli, ma oggi non se la sente di uscire subito. Prima farà un po' di pulizia in casa poi uscirà con calma per andare a comperare qualcosa in latteria ed in panetteria e poi andrà per la pensione.

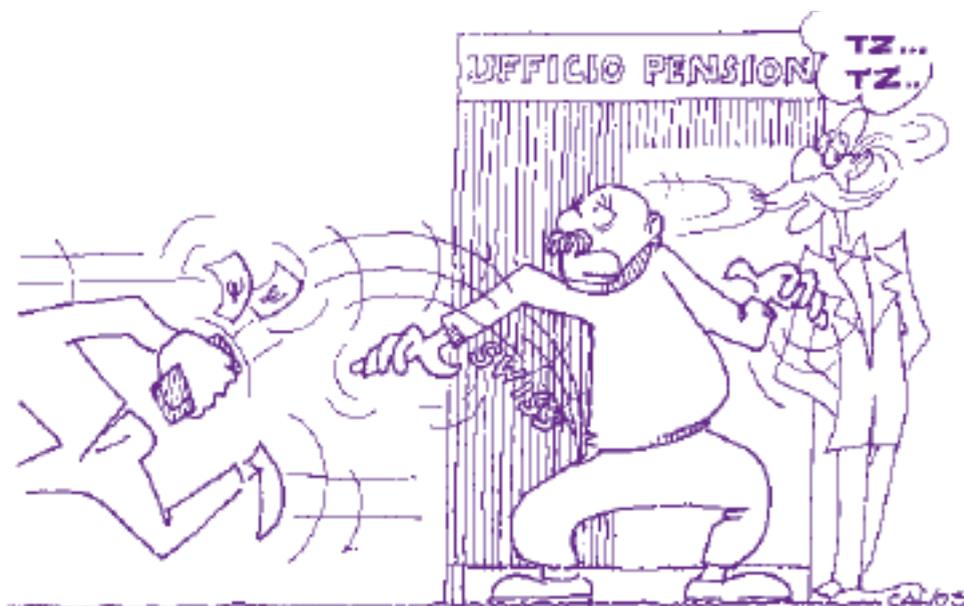
"..Per fortuna che in questo quartiere ci sono ancora i negozietti..hanno i prezzi un po' troppo alti, ma almeno posso parlare con qualcuno..."

Quando si va a ritirare la pensione in banca o all'Ufficio Postale è opportuno ricordare alcune regole fondamentali di sicurezza antiscippo.

"..Meglio sarebbe se uno dei miei figli potesse accompagnarmi, ma...hanno sempre tanti impegni...pazienza andrò da solo..."

1. RITIRARE LA PENSIONE ALL'UFFICIO POSTALE

- Quando ritirate la pensione o fate operazioni di prelievo o versamento possibilmente non andate mai da soli, e in particolare nei giorni di scadenze generalizzate. Fretta e confusione sono cattive consigliere.
- Seguite attentamente l'operato del cassiere in modo da evitare di appartarvi per ricontare il denaro.
- Mettete il denaro in una tasca interna dell'abito e tenete un portamonete con pochi spiccioli a portata di mano, per usarlo nelle spese o eventualmente darlo in caso di rapina.
- Cercate di evitare di portare borse e borselli e soprattutto di riporvi il denaro.
- Se avete il dubbio di essere osservati fermatevi all'interno della banca o dell'ufficio postale, parlatene con chi vi accompagna o con chi effettua il servizio di vigilanza.
- Se questo dubbio vi assale per strada entrate in un negozio, cercate un poliziotto o compagnia sicura.
- Durante il tragitto di andata e ritorno, con i soldi in tasca, evitate di fermarvi e di farvi distrarre.



- Quando utilizzate il BANCOMAT usate prudenza, evitate di operare se vi sentite osservati.
- Gli uffici postali e le banche sono costantemente presi di mira anche dalla microcriminalità che ricerca con il minor rischio possibile il maggior guadagno.
- Sono gli anziani e le loro pensioni che, in particolare, finiscono sotto il tiro dei malviventi.

In materia di superamento di Barriere Architettoniche nei luoghi aperti al pubblico bisogna sapere che le normative in Italia (ad es. L. 13/'89, D.M. 236/'89, D.P.R. 503/'96, L. 104/'92) prescrive che:

“...Per quanto attiene alle zone utilizzate dalla clientela le difficoltà di adeguamento sono costituite dalle zone di accesso controllato (bussole) e dall'eventuale collocazione di uffici aperti al pubblico ai piani diversi da quello in cui è situato il salone per la clientela...”

“...Gli impedimenti più frequenti per persone disabili sono i dislivelli, l'assenza di servizi igienici adeguati, l'impossibilità di posizionare persone su sedia a ruote in modo da consentire loro l'accesso, la visibilità e l'esodo anche in situazioni di emergenza...”

“...Nei luoghi aperti al pubblico, nei quali il contatto con il pubblico avviene mediante tavoli o scrivanie, deve essere previsto un adeguato spazio libero, eventualmente in ambiente separato, per poter svolgere una ordinata attesa, nel quale inoltre possano disporsi un congruo numero di posti a sedere (preferibilmente sedie separate)”

“...La distanza libera anteriormente a ogni tavolo deve essere almeno di 1,50 m e lateralmente di 1,20 m al fine di consentire un agevole passaggio fra i tavoli e le scrivanie...”

“...Nei luoghi aperti al pubblico, nei quali il contatto con il pubblico avviene mediante sportelli su bancone continuo o su parete, deve essere consentita una attesa sopportabile dalla generalità del pubblico, al fine di evitare l’insorgere di situazioni patologiche di nervosismo e stanchezza...”

“...In tali luoghi deve essere previsto un adeguato spazio libero, eventualmente in ambiente separato, per poter svolgere una ordinata attesa, nel quale inoltre possano disporsi un congruo numero di posti a sedere (preferibilmente sedie separate)...”

“...Quando in funzione di particolari affluenze di pubblico è necessario prevedere transenne guida persone, queste devono essere di lunghezza pari a quella della coda di persone che viene considerata la media delle grandi affluenze, e di larghezza utile minima di 0,70 m...”



“...La transenna che separa il percorso di avvicinamento allo sportello da quello di uscita deve essere interrotta ad una distanza di 1,20 m dal limite di ingombro del bancone continuo o del piano di lavoro dello sportello a parete...”

“...Le transenne guida persone non devono avere una lunghezza superiore a 4,00 m...”

“...Devono essere rigidamente fissate al pavimento ed avere un'altezza al livello del corrimano di 0,90 m...”

“...Almeno uno sportello deve avere il piano di utilizzo per il pubblico posto ad una altezza di 90 cm dal calpestio della zona riservata al pubblico...”

“...Nei luoghi aperti al pubblico nei quali il contatto con il pubblico avviene mediante bancone continuo, almeno una parte di questo deve avere un piano di utilizzo al pubblico posto ad una altezza pari a 0,90 m dal calpestio...”

“...Apparecchiature automatiche di qualsiasi genere ad uso del pubblico, poste all'interno o all'esterno di unità immobiliari aperte al pubblico, devono, per posizione, altezza e comandi, poter essere utilizzate da persona su sedia a ruote...”.

MARTEDI POMERIGGIO

Dopo un pranzo leggero consumato rigorosamente alle 12.00 in punto, a base di spaghetti supercotti con sugo di pomodoro e formaggio grattugiato come primo piatto (ma chi ha messo in giro la voce che gli spaghetti stracotti sono più digeribili? Tutti i nutrizionisti sostengono il contrario!) e filetti di sogliola surgelati cotti a bagnomaria e conditi con olio crudo e limone come secondo piatto, e dopo l'irrinunciabile sonnellino pomeridiano, nonno Etto è pronto ad affrontare il pomeriggio con energie nuove.

“...Oggi esco un po' presto, verso le due, così c'è ancora un po' di sole e vado alla bocciofila... ci sarà sicuramente qualcuno per fare una partitina alle carte o qualcuno che gioca alle bocce da poter guardare...”

2. GIOCARE ALLE BOCCE

Per la verità a nonno Etto non sono mai piaciuti né il gioco delle bocce né il gioco delle carte. Ci ha provato da giovane e meno giovane, ma nel gioco delle bocce non riusciva mai a calibrare il colpo giusto e mettere la sua boccia abbastanza vicino al pallino per fare dei punti e... per le carte non aveva memoria, non si ricordava mai le carte appena passate.

Però nonno Etto è uno tosto ed ha capito subito, dopo la morte di sua moglie cinque anni fa, che non doveva lasciarsi andare e si è imposto, non senza fatica, di fare delle attività che gli permettessero di ricominciare a vivere e di superare quel brutto momento. Perché no? Anche giocare alle bocce.

“Che poi... se toccava a me non era peggio?... La vita è bella e merita di essere vissuta...”
aveva pensato senza farsi notare

“...quasi quasi ci provo anch’io a giocare alle bocce...e vuoi vedere che magari li batto questi giocatori incalliti che pensano di essere i migliori...”

Il pomeriggio trascorre bene tra una partita e l’altra al sole tiepido di un autunno non ancora inoltrato. La natura inizia a vestirsi di foglie ingiallite che non pensano affatto di lasciarsi cadere.

Nonno Etto rientra a casa verso le 17.00 giusto in tempo per riposarsi un po’ davanti alla televisione, per prepararsi la cena (piatto forte minestrina in brodo a base di “bombonini” perché la sera bisogna tenersi leggeri) e per prepararsi a gustare la partita dell’Italia che si gioca l’ingresso nelle finali del Campionato europeo di calcio.

Per sorridere un po'

Ex Atleti

Due pensionati sono sulla panchina di un parco intenti a rimembrare i bei tempi andati.

“Pensa che quand’ero a scuola io, ad una gara interscolastica, scagliando il giavellotto a più di sessanta metri ho preso una medaglia!”

“Cavolo che mira!”

Attività fisica

Una anziana signora è dal medico. Il medico le misura la pressione, studia il suo elettrocardiogramma e poi le fa:

” Bene bene, siamo molto migliorati dal mese scorso. Ora può riprendere a fare le scale tranquillamente!”

“Meno male dottore! Mi ero proprio stufata di salire e scendere dalla grondaia!”

AFORISMI

Il bacio fa più giovane il cuore e cancella le età.

Dopo tutto bisogna avere una gioventù; poco importa l'età e alla quale si decide di essere giovani.

Noi siamo resi felici o infelici, non dalle circostanze della vita, ma dal nostro atteggiamento verso di esse.
(Inayat Khan)



M E R C O L E D I

<i>matino</i>	8	<i>Pulire in casa...</i>	8
	-		-
	9		9
	-	-	-
	10	<i>Andare dal Medico per le</i>	10
	-		-
	11		11
	-		-
	12		12
	-		-
13	13		
-	-		
<i>pomeriggio</i>	14	<i>Appuntamento dal Cardio-</i>	14
	-		-
	15		15
	-	-	-
	16		16
	-		-
	17		17
	-		-
	18	<i>Riabilitazione</i>	18
	-		-
19	19		
-	-		
<i>sera</i>	20		20
	-		-
	21		21
	-		-

Regola del giorno

Muoviti
e pratica sempre attività fisica,
di qualunque tipo.

MERCOLEDI MATTINO

Oggi la giornata di nonno Etto è tutta incentrata sulle cose sanitarie. Alle 10.00 deve andare dal medico della mutua per farsi prescrivere qualcosa di più efficace per la sua ernia jatale allo stomaco che gli causa quella digestione così difficile e lunga.

”..Per fortuna quest’anno non sono ancora svenuto... come mi capitava gli altri anni...”

Lo studio del medico è abbastanza vicino a casa sua e nonno Etto può andarci a piedi.

“..Devo arrivare almeno mezz’ora prima però perché altrimenti con la gente che c’è non passo neanche a mezzogiorno!... per fortuna che la giornata è bella perché lì si deve aspettare l’arrivo del medico fuori dal portone... ma perché non si prende una infermiera?... che ci apra prima del suo arrivo... che taccagno!...”

Lo studio del medico si trova al piano primo di un edificio dei primi anni del novecento: si può accedere tramite due



rampe di scale o tramite uno stretto ascensore realizzato successivamente nella tromba delle scale.

“..Io faccio volentieri le scale perché mi esercito anche un po’... le faccio lentamente... senza correre... così faccio un po’ di ginnastica... ma il mio amico Tony, in carrozzina, se dovesse venire da questo medico non potrebbe entrare in ascensore perché l’ascensore è veramente molto piccolo, di quelli fatti negli anni sessanta...”

“..In questo ascensore si entra a fatica anche senza essere su di una sedia a ruote... figuriamoci una persona grassa come quel giornalista della tivvù. Ferrara!...”

Ha ragione nonno Etto a lamentarsi perché molti edifici esistenti non sono adeguati alle norme per il superamento delle Barriere Architettoniche che prescrivono che:

L'ASCENSORE

“...L’ascensore in caso di adeguamento di edifici preesistenti, ove non sia possibile l’installazione di cabine di dimensioni superiori, deve avere le seguenti caratteristiche:

“...cabina di dimensioni minime di 1,20 m di profondità e 0,80 di larghezza...”

“...porta con luce netta minima di 0,75 m posta sul lato corto...”

“...piattaforma minima di distribuzione anteriormente alla porta della cabina di 1,40 x 1,40 m...”

“...Le porte di cabina e di piano devono essere del tipo a scorrimento automatico...”

“...Nel caso di adeguamento, la porta del piano può essere del tipo ad anta incernierata purché dotata di sistema per l’apertura automatica...”

“...In tutti i casi le porte devono rimanere aperte per alme-

no 8 secondi e il tempo di chiusura non deve essere inferiore a 4 secondi...”

“...L’arresto ai piani deve avvenire con autolivellamento con tolleranza massima più o meno 2 cm...”

“...Lo stazionamento della cabina ai piani di fermata deve avvenire con porte chiuse...”

“...La bottoniera di comando interna ed esterna deve avere i bottoni ad una altezza massima compresa tra 1,10 e 1,40 m: per ascensori del tipo a), b) e c) la bottoniera interna deve essere posta su una parete laterale ad almeno 35 cm dalla porta della cabina...”

“...Nell’interno della cabina, oltre al campanello di allarme, deve essere posto un citofono ad altezza compresa tra 1,10 m e 1,30 m ed una luce di emergenza con autonomia minima di 3 ore...”

“...I pulsanti di comando devono prevedere la numerazione in rilievo e le scritte con traduzione in Braille...”

“...Si deve prevedere la segnalazione sonora dell’arrivo al piano e, ove possibile, l’installazione di un sedile ribaltabile con ritorno automatico...”

“...Ove possibile, può essere utile disporre uno o più posti a sedere in corrispondenza del piano d’attesa...”.



In alternativa, per consentire l’accesso allo studio medico si potrebbe installare un “servoscale”, come si fa in quei casi dove risiede una persona disabile e dove non è possibile adeguare l’ascensore. Ma in questo caso occorre che la scala sia larga a sufficienza.

MERCOLEDI POMERIGGIO

Nel pomeriggio c'è l'appuntamento alle 14.00 con il cardiologo e poi più tardi con l'angiologo al Centro medico. Eh, sì, è un appuntamento importante per nonno Etto per via di quell'aneurisma all'aorta addominale che anno dopo anno diventa sempre più grande e per via di quelle aritmie che lo colpiscono sempre più spesso.

“..Diametro tre centimetri e lunghezza sei centimetri, mi hanno detto i medici dopo l'ultima ecografia, ...da tenere sotto controllo...”

“...ed anche per quelle aritmie dobbiamo cercare di trovarne la causa... per questo mi hanno dato da tenere per 24 ore questo apparecchio, mi pare che si chiami OLTER... ho dovuto segnare tutte le attività significative...”

“...speriamo che tutto sia sotto controllo...”.

Il Centro medico è un po' distante da casa e nonno Etto deve fare ricorso ad un taxi, in quanto con i mezzi pubblici dovrebbe cambiare almeno due bus e poi anche il percorso a piedi sarebbe troppo lungo.

“...Ora che non guido più la macchina posso permettermi il lusso di prendere il taxi tutte le volte che ne ho bisogno... con i soldi risparmiati dall'assicurazione della vecchia Fiat Ritmo, settecento euro all'anno! me ne posso permettere di taxi!...”

Il Centro medico è situato al piano terreno ed al primo piano di un edificio signorile degli anni settanta. L'accessibilità è buona sia attraverso gli ascensori che attraverso le scale, nonostante l'edificio sia stato realizzato molto prima della uscita della normativa per il superamento delle Barriere Architettoniche.

2. LE SCALE

“...Le rampe di scale che costituiscono parte comune o siano di uso pubblico devono avere una larghezza minima di 1,20 m, avere una pendenza limitata e costante per l'intero sviluppo della scala...”

“...I gradini devono essere caratterizzati da un corretto rapporto tra alzata e pedata (alzata massima 17 cm, pedata minima 30 cm): la somma tra il doppio dell'alzata e la pedata deve essere compresa tra 62/64 cm...”

“...Il profilo del gradino deve presentare preferibilmente un disegno continuo a spigoli arrotondati, con un sottogrado inclinato rispetto al grado, e formante con esso un angolo di circa 75 - 80 gradi...”

“...In caso di disegno discontinuo, l'aggetto del grado rispetto al sottogrado deve essere compreso fra un minimo di 2 cm e un massimo di 2,5 cm...”

“...Un segnale al pavimento (fascia di materiale diverso o comunque percepibile anche da parte dei non vedenti), situato almeno a 30 cm dal primo e dall'ultimo scalino, deve indicare l'inizio e la fine della rampa...”

“...Il parapetto che costituisce la difesa verso il vuoto deve avere un'altezza minima di 1,00 m ed essere inattraversabile da una sfera di diametro di cm 10...”

“...In corrispondenza delle interruzioni del corrimano, questo deve essere prolungato di 30 cm oltre il primo e l'ultimo gradino...”

“...Il corrimano deve essere posto ad una altezza di 0,75 m...”

“...Il corrimano su parapetto o parete piena deve essere distante da essi almeno 4 cm...”

“...Le rampe di scale che non costituiscono parte comune o non sono di uso pubblico devono avere una larghezza minima di 0,80 m. In tal caso devono comunque essere rispettati il

rapporto tra alzata e pedata (in questo caso minimo 25 cm), e l'altezza minima del parapetto..."

"...Ove possibile, può essere utile disporre uno o più posti a sedere in corrispondenza di un pianerottolo..."

La visita al Centro medico è andata molto bene, tutto sotto controllo, e nonno Etto è molto soddisfatto ed ha anche le energie giuste per affrontare la seconda parte del pomeriggio che prevede un impegno, come possiamo dire, di tipo assistenziale o sociale: si tratta di accompagnare in piscina l'amico Tony che deve fare degli esercizi di riabilitazione in acqua, "la idroterapia".

È un impegno importante, faticoso, che lo stanca sempre di più, ma gli dà una vera grande soddisfazione: quella di sentirsi utile a qualcuno, ad un amico che ha bisogno, alla società. Ed allora, nonostante il peso dell'impegno, nonno Etto continua a farlo, ad andare a prendere in taxi l'amico Tony (il servizio peraltro è convenzionato con la Regione), accompagnarlo in piscina, attendere la fine dalla seduta e riaccomparlo a casa.



“...Questa piscina è veramente bella... e quanta gente fa ginnastica in acqua!... dicono che faccia molto bene l'idroterapia... quasi quasi la prossima volta chiedo informazioni e se non costa molto m'iscrivo anch'io e poi il personale è così preparato...”

“...Certo che se potessi guidare ancora io la macchina tutti questi spostamenti sarebbero meno faticosi... ma i miei figli non hanno più voluto che guidassi perché... dicevano che sono un po' sordo e... che non sentivo più il clacson delle altre auto...”

“ dicevano che non sentivo il motore...che tenevo la prima a tremila giri per mezzo chilometro... e che secondo loro ero diventato un pericolo pubblico...”

“...tutta invidia perché a quasi ottantanni guido ancora meglio di loro!...”

Per la sera nonno Etto aspetta la visita di suo figlio maggiore Antonio, che non è riuscito a venire l'altra sera, lunedì.

“...Come sempre sarà una visita veloce... cinque minuti e via... e poi viene sempre all'ora di cena, quando sto per sedermi a tavola... mi scombina tutti i piani... sembra che lo faccia apposta... ma mi conviene non fare troppo il difficile e prendere la vita come viene...”.



Per sorridere un po'

A Teatro

In un teatro un anziano rientra al suo posto nella penombra durante la rappresentazione.

Uno spettatore gli dice seccato: “È la seconda volta che mi cammina sui piedi!”

“Bene, vuol dire che sono nella fila giusta”, risponde l’anziano.

Siamo tutti dottori

“...Dottore, faccia qualcosa! Non riesco più a camminare dal dolore che ho alla schiena...” “...Per prima cosa io le consiglierei una visita agli occhi!... Io sono il commercialista, il medico sta al piano di sopra!”.

Titoli di giornale

Attentato dinamitardo alla centrale dell’ENEL. La polizia brancola nel buio (!)

Noto pregiudicato, vistosi circondato dalle forze dell’ordine si è messo a sparare alla cieca. Domani si svolgeranno i funerali della poveretta (!)

Pazzo suicida si sdraia sui binari della Roma-Napoli. Muore con otto ore di ritardo (!)



G I O V E D I

<i>matino</i>	8		8
	-		-
	9		9
	-		-
	10	<i>In OSPEDALE ... ritirare le analisi</i>	10
	-		-
	11		11
	-		-
	12	<i>... passare in Farmacia per le medicine</i>	12
	-		-
	13		13
-	-		
<i>pomeriggio</i>	14		14
	-		-
	15		15
	-		-
	16	<i>In B ib li o t e c a</i>	16
	-		-
	17		17
	-		-
	18	<i>... forse passa mia nipote a trovarmi verso le 18.00 telefona lei per conferma</i>	18
	-		-
19	19		
-	-		
<i>sera</i>	20		20
	-		-
	21		21
	-		-

Regola del giorno

Consulta periodicamente il tuo medico curante
e assumi farmaci solo quando sono realmente necessari
e sempre sotto controllo medico!

GIOVEDÌ MATTINO

Oggi nonno Etto deve andare in Ospedale a ritirare la ecografia addominale e poi passare in farmacia a prendere le medicine per il cuore che gli ha prescritto il cardiologo.

Delle due commissioni preferisce la seconda perché la farmacia è di fronte a casa, lungo il viale. Può fare una passeggiata, vedere gente e comperare anche qualche cosa per il pranzo e per la cena.

”..E poi in farmacia c'è quella dottoressa gentilissima e carina, mi pari si chiami dottoressa Felicina... che ha tanta pazienza con gli anziani, ascolta i miei problemi e mi consiglia... è proprio una donna solare... quando esco mi sento più sereno... ah!... se fossi più giovane!... però!”

La commissione in Ospedale invece non la fa volentieri. Forse sarà a causa dell'ambiente, l'ospedale, dove si respira un'aria greve. E poi non si sa mai quale sia il responso delle



analisi ed anche quello ti fa stare con il fiato sospeso. Per fortuna anche questo esame per nonno Etto va bene: tutto è sotto controllo.

Andare in Ospedale lo stanca molto anche perché i percorsi da fare sono molto lunghi, si passa da un corridoio all'altro per raggiungere il reparto desiderato.

“...Dovrebbero dare in uso alle persone che non possono camminare per problemi di cuore o altro, come fanno in certi musei all'estero, quegli scooters elettrici a quattro ruote...sono così comodi...mi ricordo quello che avevo provato a Parigi alla Villetta...pratico e simpatico... da noi le novità arrivano sempre con anni di ritardo!... se arrivano...”

In effetti negli ospedali i corridoi sono larghi, i pavimenti lisci per il passaggio delle barelle, gli ascensori ampi ed i servizi igienici comodi ed accessibili. Non si potrebbe forse pensare ad una mobilità diversa?

A proposito di servizi igienici è opportuno ricordare quanto la normativa prescrive e richiede (sia per le strutture private D.M 236/'89, sia per le strutture pubbliche D.P.R. 503/'96). Devono in genere essere assicurate le seguenti prestazioni:

I SERVIZI IGIENICI

“...Per garantire la manovra e l'uso degli apparecchi anche alle persone con impedita capacità motoria, devono essere previsti, in rapporto agli spazi di manovra, l'accostamento laterale della tazza w.c., bidet, vasca, doccia, lavatrice e l'accostamento frontale del lavabo. A tal fine devono essere rispettati i seguenti minimi dimensionali...”

“...lo spazio necessario all'accostamento e al trasferimento laterale della sedia a ruote alla tazza w.c. e al bidet, ove previsto, deve essere minimo 100 cm misurati dall'asse dell'apparecchio sanitario...”

“...lo spazio necessario all'accostamento laterale della sedia a ruote alla vasca deve essere minimo di 140 cm lungo la vasca con profondità minima di 80 cm...”

“...lo spazio necessario all'accostamento frontale della sedia a ruote al lavabo deve essere minimo di 80 cm misurati dal bordo anteriore del lavabo...”

“...Relativamente alle caratteristiche degli apparecchi sanitari inoltre:...”

“...i lavabi devono avere il piano superiore posto a cm 80 dal calpestio ed essere sempre senza colonna con sifone preferibilmente del tipo accostato o incassato a parete;...”

“...i w.c. e i bidet preferibilmente sono di tipo sospeso, in particolare l'asse della tazza w.c. o del bidet deve essere posto a una distanza minima di cm 40 dalla parete laterale, il bordo anteriore a cm 75-80 dalla parete posteriore e il piano superiore a cm 45-50 dal calpestio. Qualora l'asse della tazza w.c. o bidet sia distante più di cm 40 dalla parete, si deve prevedere, a cm 40 dall'asse dell'apparecchio sanitario un maniglione o corrimano per consentire il trasferimento;...”

“...la doccia deve essere a pavimento, dotata di sedile ribaltabile e doccia a telefono...”

“...Nei servizi igienici dei locali aperti al pubblico è ne-

cessario prevedere e installare il corrimano in prossimità della tazza w.c., posto ad altezza di cm 80 dal calpestio, e del diametro di cm 3-4; se fissato a parete deve essere posto a cm 5 dalla stessa...”

“...Nei casi di adeguamento è consentita l’eliminazione del bidet e la sostituzione della vasca con una doccia a pavimento al fine di ottenere anche senza modifiche sostanziali del locale, uno spazio laterale di accostamento alla tazza w.c. e di definire sufficienti spazi di manovra..”

“...Eventuali interruttori, dispositivi o apparecchi devono poter essere utilizzati anche da persone su sedia a ruote...”



GIOVEDÌ POMERIGGIO

L'agenda di nonno Etto prevede per il pomeriggio una visita alla biblioteca civica di quartiere per restituire quel bel libro sull'avventura del Corpo di Spedizione Italiana in Russia nel '41-'43.

“...Quanti episodi mi ha fatto ricordare questo bel libro di Arrigo Petacco L'armata scomparsa, come gli altri che ho già letto di Mario Rigoni Stern o di Giulio Badeschi ... quanti poveri ragazzi ci hanno lasciato le penne nel fiore della giovinezza!... io fui fortunato, ero nelle retrovie a montare e gestire quell'ospedale da campo a RIKOVO,... l'832°,... posso ritenermi fortunato di essere qui a ricordare... quando dormivo nelle isbe sequestrate ai contadini russi... quelle marce forzate... su mezzi di fortuna... a 30°/40° sottozero... per non pensare ad altro...”

Vorrebbe anche prenderne un altro su questo argomento e mentre c'è dare una occhiata ai giornali che oramai non compra più.

“...Sento le notizie alla Tivù in tutti i telegiornali...”

È IMPORTANTE TENERE SVEGLIO IL CERVELLO

Come ha scritto il premio Nobel per la medicina Rita Levi Montalcini è importante tenere sveglio il cervello nella cosiddetta terza/quarta età per sopperire al naturale invecchiamento delle cellule del cervello con il potenziamento a livello sinaptico dei circuiti cerebrali:

“...Il cervello, nel periodo senile va incontro ad una diminuzione dei processi metabolici e di conseguenza può perde-

re peso. A questo processo è attribuita la presunta decadenza delle funzioni cerebrali e mentali. Tale opinione sembrava avvalorata dal fatto che i neuroni (cellule perenni, cioè prive della proprietà di riprodursi) nella senilità vanno incontro a morte, oggi designata come – morte programmata –. Si riteneva che questo calo numerico fosse dell'ordine di centinaia di migliaia di cellule al giorno dall'età di 60/70 anni in poi.

In realtà il normale invecchiamento porta all'eliminazione di un numero molto inferiore di cellule. Si è stimato che circa il 5% dei neuroni dell'ippocampo scompare ogni 10 anni nella seconda metà della vita, il che corrisponde ad una perdita complessiva del 20% dei neuroni. Le cellule che permangono possono andare incontro ad un aumento delle ramificazioni dendritiche e al potenziamento a livello sinaptico dei circuiti cerebrali. Nell'età avanzata, persiste nel cervello dell'Homo sapiens questa attività che non differisce da quelle in suo possesso nelle fasi precedenti. In base a questa proprietà, l'individuo sino alla fine del suo percorso può usufruire in pieno delle capacità intellettuali....”

La biblioteca è situata in una bella villa nobiliare del '700, immersa in un bel parco, il parco della contessa Rignon. L'accesso è difficoltoso per via della scalinata di ingresso (capita spesso in queste strutture storiche), ma all'interno gli spazi sono ampi, ben sfruttati, confortevoli ed è molto piacevole trascorrervi qualche ora.

Il parco è stato attrezzato a parco pubblico accessibile a tutti. Vi sono percorsi organizzati a misura dei nostri sensi, un po' come hanno fatto a Nantes in Francia con il parco dei cinque sensi. Vi sono anche postazioni ludiche per le persone su sedia a ruote. Ed anche i telefoni sono stati realizzati come richiesto dalla normativa.

I TELEFONI

La normativa richiede che:

“...Sia consentito l’uso di impianti telefonici anche a persone a ridotte o impedito capacità motorie...”

“...L’impianto sia installato in posizione accessibile...”

“...L’impianto deve essere posto ad un’altezza massima di 0,90 m dal pavimento...”

“...L’impianto deve essere convenientemente isolato sotto il profilo acustico...”

“...Il dislivello massimo tra il pavimento interno e quello esterno non deve essere superiore a 2,5 cm...”

“...La porta d’accesso, ove ci sia, deve avere una luce netta minima di 0,85 cm...”

“...Sulla parete ove è applicato l’apparecchio, deve prevedersi un sedile ribaltabile a scomparsa avente il piano d’appoggio ad un’altezza di 0,45 m...”

“...La mensola porta elenchi deve essere posta ad una altezza di 0,80 m...”

“...Le caratteristiche delle cabine telefoniche per i posti telefonici pubblici dei luoghi di provincia devono essere le seguenti:

Dimensioni esterne minime:

larghezza 1,00 m

lunghezza 0,83 m

altezza 2,13 m...”

“...Le caratteristiche delle cabine stradali devono essere le seguenti:

Dimensioni esterne minime:

larghezza 1,05 m

lunghezza 1,05 m

altezza 2,30 m...”.

I benefici effetti della attività fisica

- 1) rinforza i muscoli e l'apparato scheletrico, previene l'osteoporosi e mantiene elastiche le articolazioni;
- 2) brucia i grassi nocivi (colesterolo e trigliceridi) e fa aumentare quelli buoni (il colesterolo HDL);
- 3) brucia gli zuccheri e fa smaltire le calorie in eccesso, quindi fa dimagrire se ce n'è bisogno;
- 4) aumenta la fluidità del sangue e lo fa circolare meglio;
- 5) protegge dalla arteriosclerosi e dalle trombosi;
- 6) abbassa la pressione del sangue;
- 7) attiva la digestione ed aumenta la motilità dell'intestino, combattendo la stitichezza;
- 8) aiuta a dormire meglio e più a lungo;
- 9) stimola anche le funzioni cerebrali (a quanto pare, secondo alcuni studiosi, riduce la insorgenza di demenza);
- 10) migliora il tono dell'umore, combatte la depressione;
- 11) avvantaggia il desiderio e le prestazioni sessuali;
- 12) migliora la funzione respiratoria e cardiocircolatoria.

Altro ancora? Probabilmente. Ma riteniamo che ce ne sia abbastanza per dire che l'attività fisica è una grande medicina.



VENERDI

<i>matino</i>	8	<i>Al mercato del pesce pesce fresco... da decidere cosa prendere</i>	8
	-		-
	9		9
	-	-	-
	10	<i>Fare un po' di spesa</i>	10
	-		-
	11		11
	-	-	-
	12		12
	-		-
13		13	
-		-	
<i>pomeriggio</i>	14	<i>Portare Zigo e Zago al Museo</i>	14
	-		-
	15		15
	-	-	-
	16		16
	-		-
	17		17
	-		-
	18		18
	-		-
19		19	
-		-	
<i>sera</i>	20		20
	-		-
	21		21
	-		-

Regola del giorno

Esercita sempre la mente,
mantenendo l'attività intellettuale vivace e creativa!

VENERDI MATTINO

“*..Signor Ernesto... guardi che belle sogliole!... sono appena arrivate!...*”. La signora Cesira lo accoglie al mercato da quella sua bancarella così ricca di pesce fresco da sembrare un miracolo di Cristo. Sono le dieci del mattino ed il sole incomincia a scaldare la gente che anima il mercato.

“*..Lei mi ha letto nel pensiero signora Cesira... volevo proprio prendermi un bel pesce fresco... ma come lo posso cucinare... per cambiare un po'?... sa sono stufo di farlo sempre bollito, con olio e limone... mi sembra sempre cibo da ospedale...*” risponde nonno Etto allegro e felice di poter imparare una nuova ricetta.

La signora Cesira incomincia a spiegargli come farlo “al guazzetto”, ma a lui sembra troppo complicato..., con quel battuto di cipolla e quegli aromi... finge di ascoltarla, ma intanto pensa: “*..devo guardare su quel ricettario che usava mia moglie... almeno lì so di trovare la soluzione giusta... ah! Mia moglie... lei sì che sapeva cucinare!... mah!... bando alle tristezze!...*”

Di ritorno dal mercato nonno Etto incontra la vicina di casa, la signora Pautasso, una bella donna sui cinquanta molto ben portati, formosa e sempre elegante, anche lei in giro per fare la spesa: “*..Buon giorno signor Ernesto... come va?... sempre in gamba eh!... come stanno i suoi nipotini?...*”

Per nonno Etto è un piacere conversare con quella bella signora, così gentile e loquace. Ritrova anche quella sua galanteria un po' retrò, ma sempre efficace e giustificata.

“...Che piacere chiacchierare con qualche persona conosciuta...poter scambiare qualche parola...basta poco per noi anziani per darci un po' di carica...se poi si tratta di una bella donna come Lei...il piacere è doppio...”

Ritornando verso casa nonno Etto si accorge che c'è un ragazotto vestito in modo un po' trasandato e dai modi sospetti, che gli pare lo stia seguendo. Ma sì..., quando si ferma lui davanti ad una vetrina si ferma anche “lo zingaro”! “...È meglio che entri in un negozio e veda cosa succede...”

Se ti senti seguito da qualcuno:

- Dirigiti verso un ufficio di polizia.
- Ferma un vigile o un poliziotto.
- Entra in un bar o in un altro luogo frequentato; Chiedi l'aiuto di qualche altro passante.
- Se noti qualcosa di anormale, tieni la borsa stretta al fianco.
- Non portare mai molto denaro e se ciò è inevitabile, fatti accompagnare.
- Non tenere mai un'arma nella borsa o nel borsello: avresti difficoltà ad estrarla e potrebbe esserti presa dai malviventi.
- Un cane, oltre a tenere compagnia, può servire a far desistere i malintenzionati.
- Il 113 è gratuito anche con il telefono cellulare.

Passano alcuni minuti e “lo zingaro” è sempre nelle vicinanze, ha superato la vetrina dell'elettricista, dove si è rifugiato nonno Etto, ma gli sembra sia poco distante ad aspettare.

“...Posso esserLe utile...” chiede il negoziante che forse

ha intuito “...ha bisogno di qualcosa?...”.

Dopo una veloce e timida spiegazione, insieme si affacciano fuori della vetrina a guardare, ma per fortuna dello “zingaro” non c’è più traccia,... scampato pericolo!

Nonno Etto rientra verso casa, guardandosi intorno con fare circospetto, mentre pensa ai pericoli che ci sono a vivere da solo.

“...Già ...un cane che mi faccia compagnia e un po’ di guardia... ma perché non ci ho pensato prima!... è meglio essere solo con un cane che solo come un cane... bisogna che ci pensi...certo che un cane è impegnativo... portarlo fuori a tutte le ore...con tutti i climi... forse sarebbe meglio un gatto!... sì, ma... un gatto da guardia?!...”.

VENERDI POMERIGGIO

Dopo il pranzo consumato a casa a base di spaghettoni al pesto, sogliola in umido e frutta fresca, e dopo un bel sonnellino ristoratore per smaltire il piccolo spavento della mattina, nonno Etto affronta un pomeriggio impegnativo.

Ha deciso di portare i nipotini Paolo, di otto anni, e Luca di sei, figli del secondogenito, in centro al teatro delle marionette con annesso museo.

In realtà lui li chiama Zigo e Zago, per via del fatto che sono tanto vivaci, gli scappano sempre di mano e sembrano zigzagare indemoniati quando li porta al parco e li lascia correre sul prato tra gli alberi.

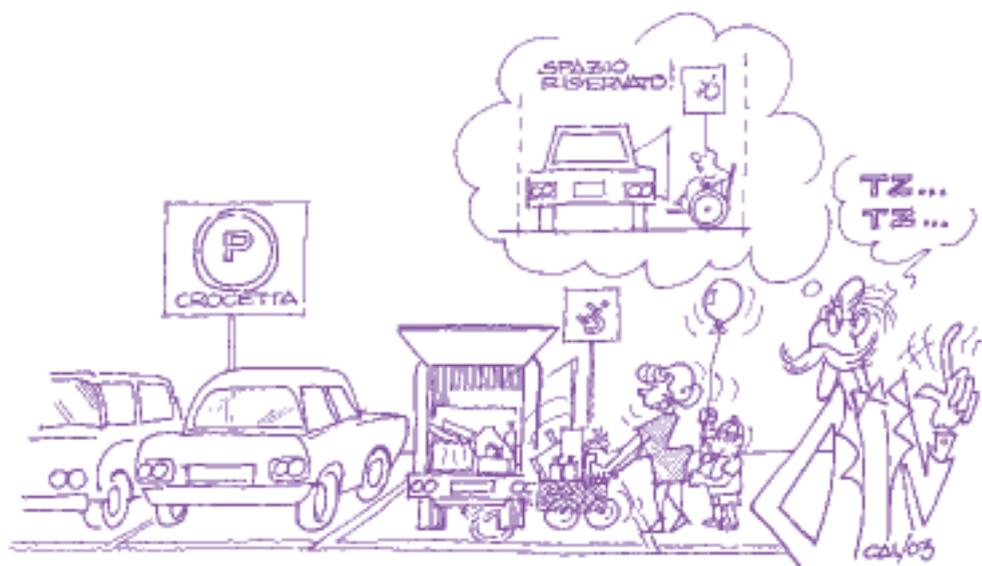
“...Ti aspettiamo in macchina...” gli dice la nuora che è appena arrivata con i nipoti ed ha appena suonato il campanello. Insieme andranno in centro e Sandra, la nuora, mentre nonno Etto ed i nipoti saranno al museo, approfitterà per fare qualche commissione.

“...Certo... in centro c'è sempre il problema del parcheggio... non si trova mai posto... nemmeno ad avvicinarsi per una sosta.... figuriamoci se un disabile volesse fare un giro in centro!... tra sosta selvaggia, paline segnalitiche e lampioni che sorgono dai marciapiedi è una selva impraticabile...”.

A proposito di parcheggi la norma in vigore prevede che:

I PARCHEGGI

“...Nelle aree di parcheggio devono comunque essere previsti, nella misura minima di 1 ogni 50 o frazione di 50, posti



auto di larghezza non inferiore a 3,20 m, e riservati gratuitamente ai veicoli al servizio di persone disabili...”.

“...Detti posti auto, opportunamente segnalati, sono ubicati in aderenza ai percorsi pedonali e nelle vicinanze dell’accesso dell’edificio o attrezzatura...”

“...Al fine di agevolare la manovra di trasferimento della persona su sedia a ruote in comuni condizioni atmosferiche, detti posti auto sono, preferibilmente, dotati di copertura...”

“...La larghezza minima prescritta per i parcheggi riservati è di 3,00 m di cui 1,30 m di spazio libero necessario alla completa apertura della portiera (destra o sinistra) anteriore, nonché alla manovra di entrata ed uscita della persona con limitazione di movimenti, nei confronti dell’autovettura...”

“...La segnaletica verticale ed orizzontale deve essere sempre ben visibile, meglio se permanente (strisce di delimitazione gialle e simbolo internazionale a terra in laminato plastico).”

All’interno del museo ci sono tante barriere architettoniche. Soprattutto ci sono tanti dislivelli da superare che rendono il percorso molto movimentato ma improponibile alle persone con qualche problema deambulatorio. Anche una giovane mamma con un bimbo in carrozzina o in passeggino non potrebbe visitarlo. E poi non ci sono mancorrenti, sedie o poltroncine.

“..Io posso pensare che la filosofia di chi gestisce un museo sia quella di far muovere in fretta la gente per lasciare posto a chi viene dopo... ma qualche punto di sosta, che non sia il solito coffi-point o bar a pagamento, in genere situato alla fine del percorso... dovrebbero pure metterlo... noi anziani ogni tanto vorremmo anche sederci un attimo... la visita diventa un tour de force...”.



La legge (D.M. 236/'89) dice testualmente che devono essere evitate le fonti di affaticamento e di disagio...

La sera, quando rientrano a casa, nonno Etto si sente molto stanco. Questi due diavoletti sono tanto impegnativi, lo hanno tempestato di domande e vorrebbero sapere tutto. Lo mettono spesso in imbarazzo.

Ma per un anziano è bello sentirsi ancora utile e vitale... almeno per i nipoti... ed è bello che i bambini crescano con la figura dei nonni, imparino a rispettarli ed ad amarli, perché loro, i nonni, sono come le radici del proprio albero.

Nonni e nipoti spesso si assomigliano ed è frequente ritrovare caratteristiche comportamentali e fisionomiche comuni.

Purtroppo la società di oggi, consumista ed edonista, tende ad emarginare la figura dell'anziano perché forse non si ritiene più una figura "produttiva" utile al sistema.

Qualche frase celebre sull'amore

Quando si bacia una donna sugli occhi, sopra le palpebre, si prova una sconcertante tenerezza, come se si baciasse il petto di un passerotto inquieto, di pelle fine e delicata, e con un cuore caldo e palpitante. (Ramòn Gòmez de la Serna)

Bisogna annaffiarlo il fiore dell'amore se si vuol conservarne la freschezza. (Henrik Ibsen)

Amore è tutto ciò che aumenta, allarga, arricchisce la nostra vita, verso tutte le altezze e tutte le profondità. L'amore non è un problema, come non lo è un veicolo; problematici sono soltanto il conducente, i viaggiatori e la strada. (Franz Kafka)

Solo l'amore può guarire il male che ha fatto l'amore. (Etienne Rey)

Amore è volontà di vivere, un disperato e oscuro bisogno che ogni essere mortale sente di generare la sua immortalità. (Alfredo Panzini)

Una parola ci libera di tutto il peso e il dolore della vita: quella parola è amore. (Sofocle)

Tutto l'universo obbedisce alle leggi dell'amore: amate, amate, il resto è nulla. (Jean de la Fontaine)

SABATO

<i>matino</i>	8		8
	-	<i>Far due passi sotto casa...</i>	-
	9		9
	-		-
	10	<i>dal parrucchiere ...ogni tanto ci vuole...</i>	10
	-		-
	11	<i>Viene mio figlio Marco a</i>	11
	-		-
	12	<i>Andare a prendere il tram n. 10</i>	12
	-		-
13	13		
-		-	
<i>pomeriggio</i>	14	<i>Andare a trovare Giuanin in casa di riposo</i>	14
	-		-
	15		15
	-		-
	16		16
	-		-
	17		17
	-		-
	18		18
	-		-
19		19	
-		-	
<i>sera</i>	20		20
	-		-
	21		21
	-		-

Regola del giorno

Evita il fumo
e limita sempre
il consumo di alcolici

SABATO MATTINA

La giornata di sabato si presenta per Nonno Etto un po' più interessante degli altri giorni. È perché oggi nella tarda mattinata passerà a trovarlo verso le 11,00 il figlio più giovane Marco, quello che da piccolo era il più coccolone e che anche da grande è rimasto più affezionato e quando viene a trovarlo si ferma sempre una bella oretta e possono parlare di tante cose, di quando loro, i figli, erano bambini, delle gite che si facevano in montagna, della mamma....

"..Non si dovrebbe vivere di ricordi... ma come si fa alla mia età pensare al futuro... è così bello ricordare i bei momenti vissuti con mia moglie e con i bambini piccoli... ma anche così triste... ma perdiamine!... sono ancora un uomo che può dire la sua... che può essere d'aiuto a tanta gente..."



"...posso vivere il presente con soddisfazione... devo cercare di non rattristarmi... il passato è passato e se sono ancora qui vuol dire che lassù qualcuno ritiene che che sia giusto così e che posso ancora essere utile... e poi... non devo lamentarmi... basta guardarsi intorno e si vede quanta gente sta

peggio di me... e poi lamentarsi fa tanto vecchio rimbambito!...”.

Prima delle 11,00 però farà un salto dal barbiere, per essere un po' a posto, così quando arriva suo figlio lo troverà curato come è giusto che sia per un uomo della sua levatura.

“..la cura della propria persona è il primo segno che ci si vuole ancora bene...”.

Ha ragione nonno Etto a curare la sua persona, perché l'energia per fare tante cose, per andare avanti, per vivere la vita in modo attivo e non passivo, nasce proprio dalla stima verso se stessi.

Sentirsi bene significa non solo stare bene di salute, ma anche e soprattutto stare bene psicologicamente e mentalmente. Significa anche non pensare sempre alle proprie malattie o ai propri “bubù”, cioè dare il giusto peso ai problemi di salute.

Molto spesso, se si hanno cose importanti da fare, non ci si ricorda più dei piccoli problemi di salute che quotidianamente ci affliggono. Per le persone anziane questo problema è più sentito, perché hanno più tempo per pensare a se stessi.

Dopo la bella chiaccherata con il figlio e dopo il pranzo, per la verità molto veloce, nonno Etto si organizza ed esce molto presto da casa perchè al pomeriggio verso le ore 15,00 deve già essere nella casa di riposo fuori città, dove è ospite il suo caro amico “Giuanin”.

Questo è un compito molto gratificante perché è un momento in cui si sente veramente di aiuto ad un'altra persona.

Il viaggio con i mezzi pubblici è un po' lungo, circa un'ora ed un quarto tra lo spostamento in tram e la corriera intercomunale, e per questo è un po' faticoso. Ma Nonno “Etto” lo

fa volentieri. Certamente lo può fare grazie al fatto che è ancora dinamico e perfettamente efficiente. Non potrebbe certamente farlo se avesse qualche disabilità motoria o sensoriale.

Il punto di interscambio poi, dove nonno Etto deve cambiare mezzo e passare dal tram alla corriera intercomunale, e cioè la stazione degli autobus, sembra fatto apposta per scoraggiare anche il più allenato camminatore o arrampicatore.

“...Ma, dico io..., possibile che per passare dalla fermata del tram alla stazione degli autobus devo fare trecento metri a piedi, superare un incrocio, due semafori e diversi dislivelli tra gradini e banchine non raccordate... sembra un percorso di guerra...e se uno avesse delle valige?... e se fosse disabile su sedia a ruote?... oppure una giovane donna con un bimbo in braccio?...”

Quello della accessibilità dei nodi di interscambio è certamente uno dei punti più delicati del problema “mobilità”, ed è il punto dove in genere il sistema va in crisi.

Poche stazioni o fermate dei bus sono attrezzate per consentire una vera accessibilità secondo i dettami della normativa più aggiornata.



SABATO POMERIGGIO

Sono le ore 15.00 in punto e nonno Etto arriva alla casa di riposo dove c'è già Giuanin ad aspettarlo.

“...Ciao Giuanin, come va? Ti vedo bene, hai una bella cera!...”

“...Ciao Etto, come vuoi che vada... qui fra un po' divento rincoglionito anch'io... vedi la signora Migliuccia, quella seduta là su quella poltrona a ruote... sta peggiorando ogni giorno di più,... non mi riconosce, ma vuole che la porti in giro con la carrozzina...”, “...vuole che a tavola la imbocchi io...che le racconti delle storie... e pensare che era una professoressa di italiano e ogni tanto, quando inizio a citare una poesia o dei versi che ricordo ancora a memoria... lei continua le frasi e mi guarda con quegli occhi tra lo stupito e l'incantato... ricorda ancora quei versi, ma non ricorda chi sono... cosa ha mangiato a pranzo... come è brutto diventare vecchi in quel modo...”.

Il dialogo tra nonno Etto ed il suo amico Giuanin in casa di riposo è un po' il dialogo che si sente in tutte le case di riposo dove naturalmente insieme a pochi anziani ancora validi ci sono tanti anziani non autosufficienti anche dal punto di vista mentale.

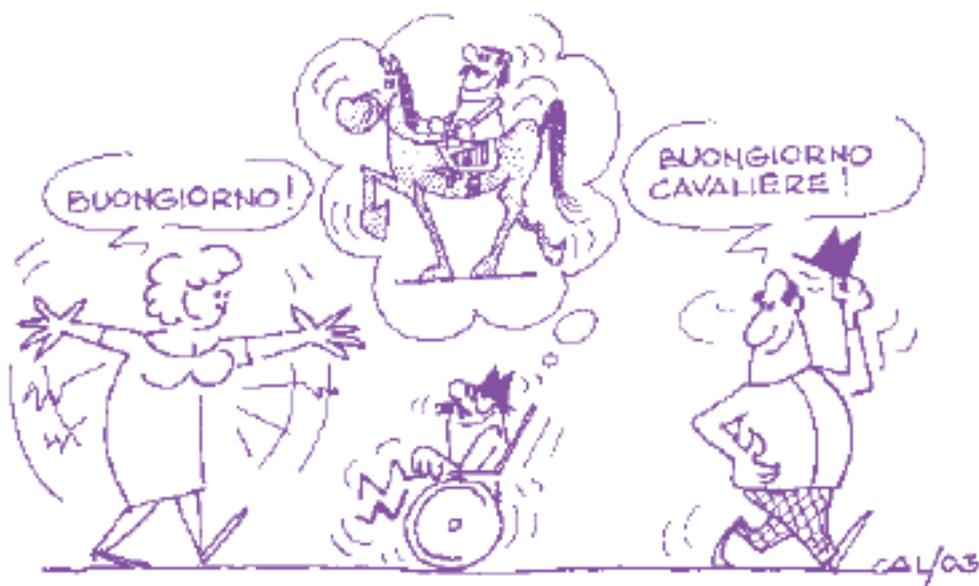
Giuanin ha 85 anni, è ancora una persona molto valida, ma non poteva più vivere da solo a casa. Non ha figli o parenti stretti. Ha voluto e dovuto essere ricoverato in casa di riposo perché la sua situazione di salute è un po' delicata e più volte in passato ha subito strani svenimenti, di cui non si è mai capita la causa e l'origine.

Quando viveva a casa da solo aveva sottoscritto un contratto di “pronto intervento in casa”; gli avevano dato quell'appa-

recchietto da tenere al collo dotato di pulsante da premere in caso di emergenza; gli telefonavano tutte le mattine alle 8,30 per un controllo e tutto sembrava funzionare bene.

Ed ha funzionato anche quando ha cominciato ad avere quegli svenimenti perché, cadendo a terra per fortuna ha schiacciato il pulsante ed è subito arrivata l'ambulanza. Per ben tre volte. Ma dopo tre avventure del genere ha pensato che non poteva rischiare ancora.

Ed allora ha cominciato a vagliare le varie soluzioni possibili tra le case di riposo che conosceva. Ha chiesto anche a nonno Etto che, grazie anche ad uno dei suoi figli che lavora nel campo dell'assistenza geriatrica, gli ha dato una buona soluzione: la Residenza per Anziani "Anni Azzurri" che si trova proprio nel suo paese, dove tutti lo conoscono e lo rispettano.



Già perché quello di essere ancora stimato e rispettato come essere umano è forse la cosa più importante per un anziano, perché non c'è nulla di peggio per un anziano, quando le energie fisiche e mentali cominciano ad abbandonarlo, di essere trattato come un “numero in attesa”.

Per fortuna la Residenza per Anziani “Anni Azzurri” del suo paese è un esempio, forse raro, di efficienza e di solidarietà. Qui molti abitanti del paese prestano la loro opera come volontari; conoscono gli ospiti perché questi in genere erano anch'essi abitanti del paese o dei paesi vicini, o avevano la casa di campagna e venivano spesso a trascorrere periodi di vacanza.

E poi lui può uscire e recarsi nella sua vecchia casa di campagna, nella piazza principale, dove c'è ancora lo studio di suo padre. È un po' mal tenuta perché il nipote ed unico erede viene poco, ma è sempre un punto di riferimento.

Nella Residenza per Anziani “Anni Azzurri” organizzano tutte le settimane manifestazioni varie, dalla proiezione di diapositive sulla montagna “*..Bella sì... ma sarà durata un'ora e mezza... che pizza!*” al coro degli alpini, allo spettacolo di burattini “*..Proprio grazioso e ben fatto... da ragazzi giovani molto bravi e preparati... che lavorano per il teatro più importante della città... il Teatro Ragazzi...*”.

Al giovedì poi si fa ginnastica.

“*..Figurati che ho ricominciato anch'io a fare qualche cosa...*” gli racconta Giuanin.

In genere però queste strutture sono molto tristi perché la maggior parte degli ospiti è poco autosufficiente o totalmente non autosufficiente, e gli anziani sono trattati nella migliore delle ipotesi un po' come persone senza personalità, per dirla

con un eufemismo. A volte si ha l'impressione di essere in un ghetto.

In Italia non c'è la cultura che possiamo trovare nel nord Europa, ad esempio in Olanda o in Svezia, dove le persone già all'età di 65 anni iniziano a trasferirsi in casa di riposo, ancora nella piena efficienza fisica e mentale ed utilizzano quelle strutture un po' come degli alberghi.

Bisognerebbe cercare in Italia altre strade, come quella della assistenza domiciliare integrata. Soprattutto un anziano non dovrebbe essere sradicato dal proprio territorio, dalle proprie radici e se possibile dalla propria casa.

Un po' di poesia

Il dono del sorriso

Un sorriso non costa nulla e produce molto.
Arricchisce chi lo riceve senza impoverire chi lo dona.
Dura solo un istante,
ma il suo ricordo può essere immortale.
Un sorriso dà sollievo ad un animo affaticato,
coraggio ad uno spirito abbattuto,
consolazione ad un cuore rattristato.
È un vero antidoto
che la natura tiene in serbo per tutti i dolori.
E se vi rifiutano il sorriso che meritate
siate generosi, donate il vostro.
In effetti, nessuno ha tanto bisogno di un sorriso
come chi non sa donarlo agli altri

Le età degli amori

Se mai volete che io ami ancora, rendetemi l'età degli amori...
Lasciamo alla bella giovinezza i suoi folli trasporti...
Si muore due volte, lo vedo bene:
cessare di amare e di essere amabile
è una morte insopportabile;
cessare di vivere è men che niente...
Per grazia di Dio soccorre allora l'amicizia.
Anch'essa può essere tenera,
ma nulla è più labile che l'Amore...
(J. Alexandre De Segùr)



DOMENICA

<i>matino</i>	8		8
	-		-
	9	<i>La Santa Messa</i>	9
	-		-
	10	<i>Banco di beneficenza in parrocchia</i>	10
	-		-
	11		11
	-		-
	12	<i>Pranzo con "Presenza Amica"</i>	12
	-		-
<i>pomeriggio</i>	13		13
	-		-
	14	<i>Ai Giardini pubblici: Lucia</i>	14
	-	<i>...tempo permettendo!</i>	-
	15		15
	-		-
	16	<i>Teatro all'aperto</i>	16
	-	<i>Se fa bello</i>	-
	17		17
	-		-
<i>sera</i>	18		18
	-		-
	19		19
	-		-
	20		20
	-		-
	21		21
	-		-

Regola del giorno

Adotta una alimentazione equilibrata, magra e varia
cercando di mantenere sempre il tuo peso ideale,
nel rispetto della tua persona!

DOMENICA MATTINA

La domenica mattina per Nonno Etto vuole dire S.Messa al mattino e partite di calcio al pomeriggio.

Sono due riti ai quali non vuole rinunciare. Il primo perché si sente cattolico credente, soprattutto da quando è mancata sua moglie.

“..Ho capito in quel momento così triste come era importante per me avere una fede... credere ad una dimensione superiore, soprannaturale della esistenza... una fede che mi ha aiutato a superare quel momento così difficile...”

Il secondo rito è il calcio perché il calcio è lo sport nazionale, che nonno Etto praticava con qualche successo da giovane. Ed ancora oggi resta affascinato ad ascoltare le radio-cronache in diretta delle partite di calcio a “novantesimo minuto”.

“..Siamo alla ottava giornata di campionato e la Juventus è già in testa, credo proprio che anche quest’anno vincerà il campionato,... il ventisettesimo scudetto!... abbiamo già quattro punti di vantaggio sulla seconda, l’Inter...”

Subito dopo la Santa Messa delle 9.00, alla quale assiste con i vicini di casa molto praticanti, questa domenica c’è il banco di beneficenza che Don Mario, il parroco di Santa Rita organizza tutti gli anni per raccogliere fondi in favore dei poveri della Parrocchia.

“...Quest’anno non ho lavorato molto per la preparazione del Banco, dunque mi sono offerto di fare un turno di presenza subito dopo la Messa...”

“...Gli altri anni facevo anche un po’ di contabilità, ma quest’anno non me la sono più sentita...”

“...mio figlio mi dice sempre che devo tenere la testa allenata, sforzarmi di ricordare, di ragionare e di parlare con gli altri... è un esercizio per essere sempre lucido... ma a volte a casa mi accorgo di parlare da solo... se qualcuno mi sente... sai che ridere!...”

A pranzo, alle 12.00, è atteso alla Associazione Presenza Amica, una associazione di ex dipendenti di azienda che si prefigge lo scopo di portare una parola di conforto ed anche aiuti concreti a persone bisognose.

Per fortuna la sede dell’Associazione è vicina a casa e non deve prendere mezzi pubblici per muoversi.

Oggi c’è il pranzo sociale e nonno Etto è molto contento di parteciparvi per incontrare tutti gli amici con i quali sta facendo un buon lavoro. È un bel gruppo, affiatato.

E poi finalmente oggi non cucina. Tra l’altro il cibo è proprio buono. L’unica cosa che gli dispiace è che non potrà fermarsi troppo nel pomeriggio.

DOMENICA POMERIGGIO

Visto che il tempo lo consente, dopo il pranzo a Presenza Amica, nonno Etto va volentieri a fare una passeggiata, portandosi dietro la sua inseparabile radiolina per ascoltare la radiocronaca delle partite di calcio.

Ma c'è un altro motivo che interessa molto a nonno Etto e che lo spinge volentieri al parco Rignon.

“..Buongiorno signora Lucia!... oggi i suoi capelli d'argento brillano al sole come le stelle... sembra più giovane...”.

Si sente anche un po' poeta nonno Etto quando incontra al parco la signora Lucia, vedova anche lei da una decina d'anni, un pò più giovane di lui.

Ha un viso dolce, modi di fare cordiali ed è così simpatica con quell'accento triestino, quando dimentica le consonanti doppie.

Anche lei ha capito, dopo i primi anni di tristezza per la perdita di suo marito a cui voleva così bene, che costava così poco donare un sorriso.

E poi questo signore, così galante, è anche molto simpatico quando si mette a raccontare della sua vita.

“..All'inizio è stato difficile rompere il gelo che c'era tra di noi, dentro di noi... un gelo causato dalla tristezza della vita... poi però abbiamo capito che potevamo trascorrere insieme qualche ora piacevole... niente di sentimentale sia chiaro!...” pensa nonno Etto.

“..Signor Ernesto... Lei è sempre così galante con me, ma...lo era anche con sua moglie?... o si né intenerito con gli anni?... comunque grazie per i complimenti!...”

E così la conversazione si sviluppa al sole tiepido d'autunno, tra una interruzione e l'altra provocata dalla radio: "...Goal, ha segnato l'Inter ed ora le squadre sono in parità..."

"..Mi scusi signora Lucia... diceva?..."

La siepe di pitosforo emana ancora un timido e leggerissimo profumo, certamente non così intenso come quello che si sentiva in primavera ma ancora presente; gli alberi nel parco sono ancora vestiti di foglie ingiallite ed il sole timido d'autunno riscalda i due anziani, seduti uno accanto all'altro sulla panchina nel parco.

Ed è un giorno bello per nonno Etto, un giorno che purtroppo passa così veloce... ma nonno Etto è fermamente deciso a goderselo sino in fondo perché è il momento più importante della sua settimana. A ottant'anni ormai ha capito che... è proprio vero: quando si sta bene il tempo passa come un lampo.

Un po' di poesia

Il gallo

Arzillo il gallo appena desto canta
battendo l'ale. Canta, e al limitare
dell'orizzonte appare in cielo il sole.
Di tanto fatto il gallo se ne vanta,

quasi che il sol sorgesse al suo cantare
e reclama per sé ricche parole,
per sé, per la sua boria,
convinto d'essere carico di gloria.

Così l'uom presuntuoso nel suo io
si crede grande, osa il coraggio
di reclamar per sé anche l'omaggio
che va dovuto a Dio.

Giuseppe Astrua,
dal quaderno "Redenzione" pag. 70, aprile 1938



Ce.R.R.Co.

Centro Ricerche e Relazioni Francesco Cornaglia

È una libera associazione culturale, apolitica e senza fini di lucro, fondata, dal celebre cardiologo Prof. Pier Federico Angelino nel 1982, per ricordare ed onorare la memoria di un uomo, Francesco Cornaglia, che legò la sua vita al mondo della medicina con grande disponibilità e generosità. Il Centro sviluppa ricerche e relazioni interdisciplinari, tra tecnici e medici, in campo socio-sanitario e socio-assistenziale. L'attività relazionale del Centro è sempre stata ricca di avvenimenti: dall'assistenza alla Segreteria Nazionale della S.I.M.F.E.R. (Società Italiana Medicina Fisica e Riabilitativa) alla costituzione della So.M.I.Par: (Società Medica Italiana di Paraplegia alla collaborazione per Corsi, Convegni e Seminari di Cardiologia, Chirurgia Plastica, Corsi post-universitari di Progettazione senza barriere architettoniche, universal design ecc. Il Centro è in rapporto con Associazioni e Istituzioni nazionali ed internazionali e si dedica alla ricerca con esperti medici, ingegneri, architetti e tecnici sanitari, per progetti utili a migliorare la qualità della vita di anziani e disabili. Il Centro collabora con Istituzioni e gruppi di ricerca internazionali, Enti ed Università italiane, contribuendo a programmi di studio e formazione.

Tutta l'attività del Centro è di volontariato ed i suoi soci mettono a disposizione conoscenze e competenze per le finalità statutarie: un vero team di esperti professionisti in contatto continuo con Enti di tutto il mondo per aggiornarsi ed aggiornare, grazie alle relazioni interdisciplinari internazionali ed alle varie professionalità (geriatri, fisioterapisti, sociologi, ingegneri, architetti, dirigenti socio assistenziali ecc.) presenti nel Consiglio Direttivo del Centro. Una ricca biblioteca, in continua evoluzione, è a disposizione di tutti i nostri interlocutori.

Sede Storica e Provincia di Cuneo:
c/o Biblioteca Comunale - 12066 MONTICELLO D'ALBA (CN) -
Tel./Fax: 0173 229 084

Sede Centrale:
Via Perugia, 24 - 10152 TORINO - Tel./Fax: +39 011 240 80 88

E-mail: ricerchecornaglia@tiscali.it
www.centrocornaglia.org

Ce.R.R.Co. Centro Ricerche e Relazioni Cornaglia Collana "I quaderni dei Grandi Adulti". Quaderno n. 4 **ALLENO LA MIA MEMORIA**

Un'importante ricerca, condotta negli USA a livello federale su 2800 persone anziane, per valutare l'importanza degli esercizi mentali, ha dimostrato che coloro che avevano praticato almeno 10 esercitazioni per la memoria, riuscivano a sostenere test mentali molto meglio degli altri e i risultati rimanevano stabili per almeno tre anni. Era anche aumentata l'autostima e l'autofiducia consentendo a queste persone maggior efficienza nella soluzione dei problemi quotidiani della loro vita.



Sono, in sintesi, i presupposti che hanno convinto il Centro Ricerche e Relazioni Cornaglia di Torino a coordinare il 4° Quaderno della collana "La stagione dei Grandi Adulti" **"Alleno la mia Memoria"** scritto dagli stessi autori che in Europa hanno dato vita al "Memory Training Center Method", in seno all'EURAG, la Federazione Europea delle Persone Anziane.

La memoria è la capacità di conservare le informazioni e di recuperarle, cioè quell'insieme di funzioni cerebrali che consentono di registrare messaggi o informazioni grazie alla collaborazione degli organi di senso (udito, vista, tatto...), di organizzarli e conservarli, di rievocarli quando lo si desidera.

La memoria rappresenta lo strumento che consente di conservare nel tempo traccia delle conoscenze apprese e quindi di adattarsi continuamente all'ambiente: *ricordare è sapersi adattare*. Il disturbo della memoria che accompagna l'invecchiamento è senza dubbio il deficit neuro-psicologico più noto e diffuso. Più della metà delle persone sopra i 65 anni lamentano una memoria meno efficiente. Un calo del rendimento cognitivo provoca un senso di inadeguatezza nei confronti di un mondo dove è aumentato enormemente il numero di informazioni che ci vengono fornite, ad un ritmo sempre più veloce. Il risultato più negativo che ne consegue è l'abbandono di ogni attività che richieda un anche minimo impegno cognitivo, con conseguente isolamento e ritiro sociale. **Alleno la mia Memoria** descrive in modo chiaro e con parole semplici le principali modifiche del cervello che invecchia; come funziona la memoria, da cosa dipende il suo calare conseguente l'invecchiamento, come allenarla per mantenerla giovane ed efficiente. Le cellule nervose sono le unità elementari del cervello. Con l'invecchiamento si perdono progressivamente, ma grazie al loro elevato numero (*ridondanza*) ed alla capacità delle cellule residue di aumentare le connessioni tra di loro (*plasticità cerebrale*) il cervello è capace di mantenersi funzionalmente integro fino a tarda età. A qualsiasi età, pertanto, l'esercizio è una vera ginnastica che può mantenere l'eccitabilità dei neuroni e cambiarne l'architettura: i neuroni si perdono, ma le connessioni tra di loro aumentano. Studi, ricerche e sperimentazioni consentono di affermare che la memoria non sia una funzione unitaria, ma sia articolata in varie sottocomponenti e che coinvolga più sistemi ed aree del cervello, in certa misura separabili e distinguibili, anche se connesse ed integrate tra loro. *Non esiste alcun "farmaco miracoloso" per la memoria*. L'allenamento della memoria, (specie attraverso testi e corsi coordinati - indicati particolarmente per i residenti nelle strutture socio-sanitarie assistenziali -), si è dimostrato un valido rimedio anche per gli stati pre-depressivi. L'efficacia di questo allenamento migliora persino le condizioni di vita dell'anziano Alzheimer. I formatori, italiani e stranieri, co-autori del libro, spiegano questa realtà con esempi che sfociano negli "Album degli esercizi di allenamento della memoria N° 1 e N° 2" che completano il "Quaderno" stesso.

Autori:

Dott. Dario Bracco - sociologo - presidente di Ce.R.R.Co. e formatore metodo Eurag, delegato per l'Italia.

Dott. Laura Mari Costa - educatore/formatore - Università di Torino.

Dott. Pierangelo Pieroni - Geriatra - dirigente Reparto di Medicina Ospedale di Alba ASL 18 Alba-Bra.

Dott. Monica Lindberg-Kaiser - educatore/formatore e psicomotricista della Federazione tedesca ed austriaca per il training della memoria, Stoccarda.

Dott. Dana Steinova - direttrice dell'Eurag Memory Training Center e del centro per l'allenamento della memoria, Praga.

I quaderni del Ce.R.R.Co. "La Stagione dei Grandi Adulti" non sono in vendita, ma distribuiti gratuitamente fino al loro esaurimento. È possibile ottenere copie stampate personalizzate: per informazioni contattare Ce.R.R.Co. - Via Perugia, 24 - 10152 Torino - Tel. 011 240 80 88 - fax 011 240 88 89 E-mail: ricerchecornaglia@tiscali.it