

dal sito www.aismme.org

AbitAbile

Incontro con la casa accessibile



IncontriColoplast

Ideazione **Associazione CDH**
Realizzazione **Cooperativa Accaparlante**
Testi di **Alessandra Pederzoli**
Foto di **Vittorio Valentini, Ivan Nanni e Alessandra Pederzoli**

Per segnalazioni e aggiornamenti:
Cooperativa Accaparlante
Via Legnano 2, 40132 Bologna
Tel. 051/641.50.05 – Fax 051/641.50.55
sito web <http://www.accaparlante.it>
e-mail: coop@accaparlante.it

È un'iniziativa



NUMERO VERDE

800-018537

chiam@coloplast.it
www.coloplast.it

cdh

accAparlante
cooperativa sociale a R.l.

Per le immagini si ringraziano:

- CASA AMICA dell'AIAS Bo O.N.L.U.S. e del CENTRO REGIONALE AUSILI (un appartamento dotato di ausili e soluzioni studiate appositamente per persone disabili con funzioni di accoglienza, per brevi periodi, e mostra permanente);
- Annalisa, per essersi prestata a posare negli ambienti della sua casa;
- tutti coloro che hanno permesso di fotografare dettagli delle loro abitazioni e dai quali abbiamo raccolto preziose testimonianze.

L'Associazione Centro Documentazione Handicap,
la Cooperativa Accaparlante di Bologna e Coloplast S.p.A ringraziano
l'**Agenzia Edison** che ha curato il progetto editoriale

Presentazione

Come annunciato nel precedente volume su Verona, la nuova collana **Incontri Coloplast** è più ricca non solo nella grafica e nelle informazioni fornite, ma anche nei temi trattati. Questa è quindi la prima di una serie di nuove guide, tutte da collezionare, che cercheranno di abbattere o aggirare le barriere, reali o mentali, presenti in tanti campi, di sicuro interesse per chi si muove in carrozzina. Con questa "opera prima" vi porteremo alla scoperta di una meta davvero speciale: la casa. E lo faremo sempre con quello stile che ha reso famose le guide Coloplast, privilegiando praticità e concretezza e cercando di offrire risposte subito "utilizzabili". Ecco allora i consigli degli esperti, i richiami alla legislazione vigente, ma anche le testimonianze di chi ha già affrontato e risolto i problemi e l'elenco degli indirizzi utili e delle aziende che offrono soluzioni. Un nuovo volume che, insieme agli altri che verranno, andrà ad arricchire quella specialissima libreria, che abbiamo immaginato per voi e per noi, dove potrete trovare informazioni e notizie, ma soprattutto trovarci, noi di Coloplast, in un incontro che speriamo possa continuare ad esservi d'aiuto.

Coloplast è una società internazionale che da più di 30 anni si occupa di continenza urinaria e fecale, con l'obiettivo di contribuire a migliorare la qualità della vita di chi usa i suoi ausili. Da questa esperienza è nata la profonda consapevolezza che garantire servizi utili, come ad esempio informazioni per un turismo accessibile, è importante quanto realizzare prodotti affidabili e innovativi.

Indice

Introduzione 4



► **Capitolo 1** 6

Entrare in casa

Superiamo il portone • Rampe fisse • Scala mobile elevatrice • Servoscala (o montascala fisso) • Piattaforma elevatrice • Raggiungiamo la porta dell'appartamento • L'ascensore • Consigli per la scelta • Ostacoli condominiali • Procedure concrete per agire



► **Capitolo 2** 22

Cucina e soggiorno

Componenti fondamentali • Piano di lavoro • Il lavello • Il piano di cottura • Il forno • Pensili e mobili contenitore • La scelta • *Annalisa e Paolo* • In soggiorno • Il tavolo • Divani e poltrone



► **Capitolo 3** 36

Camera da letto

Il letto • Il comodino • Il sollevatore • Sollevatori mobili • Sollevatori fissi • L'imbracatura • Manuale o elettrico • L'armadio • *Annalisa* • *Tiziana*

► **Capitolo 4** 50

Bagno

Lavabo • Tazza wc • Bidet • Doccia • Vasca • *Fabrizio*



► **Capitolo 5** 66

Dispositivi per il controllo ambientale

Le interfacce • Pulsanti • Telecomandi • Alcune tipologie di telecomando • Motorizzazioni



Il parere dell'esperto 74

Informazioni utili 76

Introduzione

Una guida per una casa AbitAbile. Alla base di questo lavoro stanno alcune domande di fondo dalle quali è impossibile prescindere perché ne sono l'anima dal quale prende vita. Innanzitutto: cos'è la casa? Un tetto sotto il quale ripararsi dalla pioggia?

Evidentemente è molto altro. In casa si vivono gli affetti familiari ma si vive anche la propria persona, ci si sente più liberi di essere se stessi. In casa ci si mette a proprio agio, si mangia, si dorme, ci si rilassa, si ha cura di sé e delle proprie relazioni affettive. È il luogo nel quale si sopportano a fatica quei piccoli ostacoli, che potrebbero diventare anche valichi insormontabili, che fuori invece si accettano con meno fastidio.

La casa, insomma, deve essere nostra, dobbiamo sentirla come un qualcosa di costruito attorno a noi e non viceversa: ci fa soffrire

vivere in un ambiente che non sentiamo appartenerci. Nella casa vogliamo essere padroni e non ospiti. Si pensi solo alla scelta degli arredi o anche dei semplicissimi e, a volte, futili complementi che scegliamo solo perché "ci piacciono" e ci aiutano a sentire nostro quell'ambiente che ci deve ri-accogliere ogni sera. Questo è vero per chiunque. Lo è a maggior ragione per la persona disabile: ma non perché viva più tempo in casa, non è necessariamente così. È soprattutto vero perché se il tema dell'autonomia in casa è scontato per chi non vive la disabilità, non lo è affatto per la persona disabile che invece questa autonomia deve costantemente costruirselo e cercarla, ma non senza averla prima desiderata. Da queste considerazioni nasce la

Finestra motorizzata



guida che vuole essere innanzitutto uno strumento per chi sia in cerca di consigli utili per costruirsi la "propria" abitazione e il proprio luogo in cui vivere. Ecco perché "AbitAbile". Inevitabilmente non si tratta di un prodot-

to esaustivo, nel quale si trova risposta per ogni tipo di esigenza: abbiamo cercato di fornire una panoramica abbastanza esauriente delle tante possibilità che rendono la casa abitabile e accessibile, consapevoli di non fornire risposta a tutti, perché tante e troppo diverse le esigenze, assolu-

tamente personali, di ciascuna persona.

Per lo stesso motivo si è deciso di non dare indicazioni di costi, in quanto dipendono strettamente da una molteplicità troppo ampia di elementi e di variabili di scelta, proprie di ogni singola progettazione.

Ascensore



Angolo cucina



Mobile contenitore con cestelli estraibili

Capitolo 2

Cucina e soggiorno



Componenti fondamentali ▶ Piano di lavoro ▶ Il lavello ▶ Il piano di cottura ▶ Il forno ▶ Pensili e mobili contenitore ▶ La scelta ▶ Annalisa e Paolo ▶ In soggiorno ▶ Il tavolo ▶ Divani e poltrone

La cucina: l'ambiente più vissuto della casa, luogo di incontro quotidiano nel quale si consumano gran parte delle attività casalinghe. Il luogo anche dell'ospitalità, oltre che dell'azione concreta: in cucina più che mai si è attivi e operativi. È dunque importante pensare bene come strutturarla, dedicandogli una particolare attenzione, perché sia veramente un luogo vivibile.

Cucina: la legge prevede

(D.M. 236/89 cfr 4.1.4)

La disposizione degli arredi fissi nell'unità ambientale deve essere tale da consentire il transito della persona su sedia a ruote e l'agevole utilizzabilità di tutte le attrezzature in essa contenute.

Nello specifico per la cucina (cfr 8.1.7)

Per garantire la manovra e l'uso agevole del lavello e dell'apparecchio di cottura, questi devono essere previsti con sottostante spazio libero per un'altezza minima di cm 70 dal calpestio. In spazi limitati sono da preferirsi porte scorrevoli o a libro.

Le cucine in commercio, diffuse in tutte le case, sono pensate per una persona che lavora in piedi con un uso agevole delle braccia. La persona invece che si muove in carrozzina, con un uso ridotto degli arti superiori, incontra notevoli difficoltà a muoversi in una cucina standard. **Le difficoltà principali derivano in primis dall'altezza a cui sono posti i**

pensili, dagli spazi ridotti di manovra tra i componenti e dall'organizzazione del piano di lavoro.

Nel momento in cui ci si impegni in una ristrutturazione dell'esistente, sarà più complicato intervenire sulla seconda componente (*i ridotti spazi di manovra*) anche se a volte semplici accorgimenti sulla posizione degli elettrodomestici, può significare molto sul piano dell'accessibilità dell'ambiente. Uno dei principali obiettivi da raggiungere è un'**organizzazione degli spazi capace di ridurre al minimo gli spostamenti**. Questo significa intervenire direttamente sull'organizzazione del piano di lavoro e sulla collocazione degli elettrodomestici.

Componenti fondamentali

Piano di lavoro

L'altezza del piano di lavoro delle cucine di serie, quelle normalmente in commercio, è di 90 cm da terra, calibrata sulle possibilità della persona che lavora in piedi. La persona in carrozzina evidentemente necessita di piani collocati a un'altezza inferiore, solitamente **non superiore agli 80 cm**. Misura da personalizzare in seguito ad adeguate prove pratiche. Quando la persona si accosta al piano di lavoro, trova un notevole ostacolo nei mobili posti nella

zona sottostante, che impediscono alla carrozzina di accostarsi frontalmente. Ecco perché è preferibile avere un **piano di lavoro sospeso**, cioè vuoto nella zona che lo separa da terra, **senza basi**: in questo modo **la carrozzina potrà accostarsi e infilare le gambe al di sotto**, trovandosi in una posizione di lavoro più agevole.

È importante che **sia il piano di lavoro, ma anche il lavello e il piano di cottura siano collocati uno accanto all'altro**, in prossimità di questa zona sospesa.

Una **soluzione ottimale può rivelarsi collocare il piano di cottura ad angolo rispetto al lavello**; questo può significare molto dal punto di vista della mobilità. La persona in carrozzina che di fronte al piano di cottura, si troverà a dover trascinare un tegame dai fornelli al lavello, dovrà compiere meno manovre per spostarsi se i due componenti saranno disposti ad angolo: basterà infatti un mezzo giro di ruote per arrivare agevolmente all'uno o all'altro.



*Piano di lavoro.
Immagine realizzata
presso CASA AMICA*



Aziende produttrici di: arredi e cucine

SCAVOLINI

Dal sito è possibile richiedere il catalogo e conoscere anche il rivenditore più vicino
www.utilitysystem.scavolini.com

SNAIDERO RINO S.p.A.

Viale Rino Snaidero Cavaliere del Lavoro, 15
33030 Majano, Udine
Tel. 0432/06.31.11
Fax 0432/06.32.35
Servizio clienti: 0432/06.34.73
lineaverde@snaidero.it
www.snaidero.it



Piano di lavoro

Il lavello

Quella del lavaggio è una zona da pensare attentamente, valutando le caratteristiche dei diversi modelli di lavello in commercio. Innanzitutto occorre **valutare la forma e il numero delle vasche**: esistono vasche rotonde (*più scomode perché i piatti sono più difficilmente estraibili, essendo minore lo spazio*), e le vasche rettangolari che lasciano più spazio di azione; si possono scegliere lavelli a due vasche, a una o a una e mezza (*con la vaschetta a fianco*). Occorre valutare attentamente la **profondità** delle vaschette in modo che non ingombrino troppo spazio nella zona sottostante il piano di lavoro (*altrimenti si scontrerebbero con le gambe*).

Lavello con doccetta.
Immagine realizzata
presso CASA AMICA



È **consigliato il miscelatore a leva dotato anche di doccetta in modo che si possa agevolmente giungere alle pentole sui fornelli**, per riempirle d'acqua senza spostarle nel lavello.

Per quanto riguarda la lavastoviglie, è da collocare preferibilmente a lato del lavello, così che rimanendo fermi qui, sia possibile spostare i piatti dal risciacquo manuale al lavaggio in lavastoviglie.

È importante però che la collocazione di questo elettrodomestico, seppur posto a lato del lavello, non ostacoli il passaggio della carrozzina dal lavello, al piano di lavoro al forno: sarà quindi meglio collocarla a lato del piano sospeso.



Piano di cottura

Quando si pensa alla strutturazione e alle caratteristiche di questo componente occorre valutare anche questioni di sicurezza a esso legate. La persona in carrozzina con difficoltà di movimento degli arti e scarsa stabilità del tronco, ha difficoltà a spostare un

Il piano di cottura



Aziende produttrici di: arredi e cucine

SALIMA CUCINE

Località Le Biffe,
53044 Chiusi Scalo, Siena
Tel. 0578/203.50 - 0578/202.55
Fax 0578/22.74.59
Numero verde 800-017909
info@salimacucine.it
www.salimacucine.com

B.G.F. Arredamenti S.n.c

Via G. Puccini, 10
20046 Biassono (MI)

Via Valle, 53 Lissone (MI)
Tel./Fax 039/275.20.32
e-mailinfo@arredamenti.it
www.bgfarredamenti.it



Aziende produttrici di: arredi e cucine

CM ORLANDINI

Via P. Togliatti, 52
42020 Montecavolo di Quattro Castella (RE)
Tel. 0522/88.08.06 • Fax 0522/88.00.38
info@cmorlandini.it
www.cmorlandini.it

CS S.r.l.

(servetti da pensili)
Via Santa Croce, 8 • 60044 Fabriano (AN)
Tel. 073/239.66 • Fax 073/232.33
cssrl@fastnet.it
www.cssrl.com

peso dal piano di cottura al lavello, per esempio, o al piano di lavoro. Ecco perché bisognerà trovare il modo di **mettere la persona nella condizione di trascinare la pentola di piano in piano**; sappiamo invece come i piani di cottura di serie abbiano un rialzo sui fuochi. Esistono piani di cottura in vetro-ceramica: si presentano come un'unica lastra liscia al di sotto della quale sono collocati gli elementi riscaldanti, indifferentemente a gas o ad alimentazione elettrica. Questa soluzione potrebbe essere problematica in quanto tutta la piastra si riscalda, anche solo all'accensione di uno dei fornelli, diventando rischioso dal punto di vista della sicurezza. Un'alternativa spesso **preferibile è il piano di cottura**

*Piano di cottura.
Immagine realizzata
presso CASA AMICA*



i Aziende produttrici di: arredi e cucine

RINALDI S.p.A.
Via Marconi, 22
53013 Gaiole in Chianti (SI)
Tel. 0577/7481
Fax 0577/749490 - 749153
info@rinaldicucine.com

GRANBERG INTERIOR AB.
info@granberger.se • www.granberg.se

Distributore in Italia:
ELMI S.r.l.
Zona Artigianale 25 • 39052 Caldaro (BZ)
Tel. 0471/96.10.02 • Fax 0471/96.23.74
info@elmi-reha.it • www.elmi-reha.com



*Doccetta estraibile
dal lavello al piano di
cottura*

ra con i fuochi affogati: si tratta di un'unica griglia complanare al piano di lavoro. Questo presenta notevoli vantaggi in termini di sicurezza in quanto rende possibile il trascinamento dei tegami direttamente dal piano di lavoro ai fornelli.

È importante pensare di **porre le manopole per l'accensione dei fornelli** né a destra né a sinistra (*ostacolerebbero il trascinamento dei tegami sul piano di cottura*) ma **in posizione centrale**, sul lato vicino al bordo e facilmente raggiungibili (*meglio ancora se digitali*).

Per quanto riguarda invece la cappa che aspira i fumi della cottura è opportuno considerare la necessità di portare l'interruttore all'altezza del piano di lavoro e non sotto la cappa come succede abitualmente. Oppure esistono modelli azionabili da un telecomando. Anche in questo caso, occorre valutare in base alle esigenze.

Collocare il forno sotto il piano di cottura significherebbe ostacolare un comodo accesso a quest'ultimo, perché la carrozzina non riuscirebbe a infilarsi al di sotto dei fornelli in una posizione frontale. Nelle cucine moderne sempre più spesso il forno è separato dal blocco cottura, per essere **incassato all'altezza del piano di lavoro**, in una posizione più

Il forno

comoda per tutti. Questa è certamente una soluzione preferibile per chi sia in carrozzina; così come sarebbe meglio scegliere un **modello con sportello ad apertura laterale**. Potrebbe essere utile installare al di sotto del forno un piano estraibile, per poter appoggiare le teglie appena sfornate.

Se invece la cucina non dispone di spazi sufficienti tali da rendere possibile dislocare il forno dal piano di cottura, è preferibile installare un forno che abbia lo sportello a cassetto nel quale anche i ripiani interni escono insieme allo sportello al momento dell'apertura, in modo quindi che siano i cibi a uscire e non le braccia e le mani a doversi infilare nel forno per estrarre le teglie.

Pensili e mobili contenitore

Abbiamo visto come per rendere fruibile la cucina da una persona in carrozzina, sia necessario eliminare i mobili alla base degli arredi. Questo comporta una notevole riduzione degli spazi a disposizione: si può ovviare in parte a questo problema prevedendo **armadietti e carrelli mobili**, con le ruote, **che possono essere inseriti al di sotto del piano di lavoro**, ma anche **facilmente spostati per lasciare spazio alla carrozzina**. Così anche la pattumiera, i mobilette per i detersivi, i cassetti contenitore possono avere le ruote per essere facilmente spostabili.

Pensili appoggiati sul piano di lavoro con ante ad apertura a libro. Piano estraibile. Immagine realizzata presso CASA AMICA



È consigliabile anche **dotare il piano di lavoro di piani estraibili** per aumentare le superfici utilizzabili, così come i tavolini e la basi di appoggio collocabili, in questo modo, all'altezza preferita. Il problema degli spazi è ovviabile montando alcune mensole, anche queste collocate a una altezza comoda, oppure, quando le pareti libere siano insufficienti, diventa necessario sfruttare abilmente i pensili in altezza.

Per rendere lo spazio al loro interno accessibile sarà necessario dotarli di **servetti elettrici**: delle strutture metalliche da installare all'interno del pensile per portare il suo contenuto all'altezza desiderata. Sono accessori, questi, dotati di un motore elettrico, azionabili o da un telecomando o da un interruttore da collocare sul piano di lavoro. Talvolta può risultare comodo appoggiare i pensili sul piano di lavoro in modo da rendere facilmente raggiungibile il loro contenuto: in questi casi si può ovviare al problema della riduzione dello spazio sul piano attraverso l'installazione di piani estraibili posti al di sotto del piano stesso.

Si possono prevedere inoltre delle **colonne dispensa**, non più alte di 150 centimetri da terra, i cui elementi interni fuoriescono su guide metalliche per essere facilmente raggiungibili anche da una posizione seduta. Spesso sono dotate di ripiani estraibili e carrelli girevoli.



Pensile con servetti elettrici. Immagine realizzata presso CASA AMICA

Mobile contenitore con cestelli estraibili





Mobile contenitore
con cestelli
estraibili

È importante valutare anche le caratteristiche delle ante, sia per misurare le possibilità di apertura, ma anche per valutare l'impugnabilità delle maniglie. Spesso è preferibile installare **ante scorrevoli** o con un'apertura di almeno 175 gradi, in modo che non siano troppo ingombranti; oppure, ancora, **ante ad apertura a libro**.

La scelta

L'arredo della cucina, il più delle volte, rappresenta **il capitolo di spesa più consistente**. Per questo, e per tutta una serie di altri motivi legati all'usabilità dell'ambiente, diventa necessario scegliere in modo accurato. Fino a non molto tempo fa per avere una cucina accessibile era necessario farla realizzare su misura. Oggi, seppur occorra vagliare le ipotesi in base alle proprie esigenze e prenderne dunque le misure, **è possibile scegliere tra alcune produzioni di serie**.

Esistono infatti aziende che da un po' di tempo a questa parte hanno prestato una particolare attenzione alle persone con disabilità immettendo nel normale circuito di vendita anche cucine accessibili, per le quali oltre all'aspetto dell'accessibilità, è stato curato anche design e gusto estetico. È anche vero che **qualunque cucina può essere adattata con semplici modifiche per renderla a proprio misura**.

Annalisa e Paolo

Paolo: *Noi abbiamo osservato attentamente l'ambiente che avevamo a disposizione, dopo aver valutato le nostre esigenze: la cucina doveva essere un ambiente nel quale entrambi riuscivamo a muoverci bene.*

L'abbiamo ragionata insieme e insieme l'abbiamo progettata in modo che i possibili ostacoli venissero aggirati.

Annalisa: *Infatti abbiamo capito subito che dovevamo lasciare vuota la zona al di sotto del piano di lavoro così che io mi potessi facilmente avvicinare al piano con la mia carrozzina. Abbiamo inserito all'interno dei mobili contenitore dei carrelli girevoli, (nei mobili ad angolo, per esempio) oppure dei ripiani estraibili, come per esempio nella colonna dispensa.*

Abbiamo dislocato parecchie mensole ad altezza carrozzina, sul lato dei mobili per esempio, oppure sul muro a fianco del mobilio per rendere molto di quanto solitamente viene riposto nei pensili, ad altezza raggiungibile.

Paolo: *Un altro accorgimento veramente interessante, credo, è la soluzione a fianco del frigo. Sul lato sinistro abbiamo lasciato una zona per appoggiarsi, lasciando libero lo spazio al di sotto; Annalisa così riesce a infilarci frontalmente al piano di appoggio a lato del frigo, riuscendo molto meglio ad aprire e a prendere ciò che le serve.*

Annalisa: *Abbiamo anche eliminato al di sotto del tavolo una banda laterale per consentire che la carrozzina potesse entrare agevolmente al di sotto del tavolo per i pasti. E così per ogni altro piccolo accorgimento: l'abbiamo pensato e progettato poi realizzato in base alle esigenze di tutti i giorni.*



Apertura
del frigorifero