

Mieszkanie bez barier - jak przygotować przestrzeń osoby starszej, niepełnosprawnej z ograniczoną mobilnością

Dla osoby starszej, niepełnosprawnej z ograniczoną mobilnością przygotowanie domu, mieszkania to podstawowe wyzwanie, dzięki któremu można znacznie podnieść komfort, bezpieczeństwo codziennego funkcjonowania chroniąc ją przed upadkami, pozwolić żyć wygodnie, dając jej przede wszystkim bezcenne poczucie niezależności i samodzielności.

Każdy dzień w domu, mieszkaniu bez barier staje się łatwiejszy nie tylko dla osoby mało mobilnej, ale także dla jego opiekuna, kiedy zainwestujemy we właściwą organizację przestrzeni i pomocnicze sprzęty ułatwiające przemieszczanie i transfer. Prawidłowo przystosowana przestrzeń usuwa bariery architektoniczne i umożliwia samodzielne poruszanie się na wózku inwalidzkim, z balkonikiem czy kulami po każdym miejscu domu czy mieszkania. Jak zrobić bezpieczne wejście, zaaranżować wnętrze, kuchnię, łazienkę i sypialnię, a także jak wykorzystać nowoczesne rozwiązania i urządzenia dostępne na rynku, aby dom, mieszkanie były funkcjonalne.

Wejście do domu to pierwsza bariera, jaką musi pokonać osoba z ograniczoną sprawnością. Jeśli przed budynkiem są schody, należy zbudować podjazd o łagodnym nachyleniu, o powierzchni antypoślizgowej i z solidnymi poręczami po bokach. Dzięki temu nawet bez windy każdy wózek dojedzie na teren posesji. Trzeba też usunąć wysokie progi przy furtce czy drzwiach; jeśli nie można ich wyeliminować, warto zastąpić je niewielkimi pochylniami lub przenośnym stopniem z rampą. Drzwi wejściowe powinno poszerzyć się przynajmniej do 90 cm szerokości (lepiej ~100-110 cm), aby umożliwić wjazd wózkiem. Zamiast tradycyjnych, zwracających się drzwi można zamontować drzwi przesuwne lub takie z pionowym uchwytem, który łatwiej chwycić, nawet mając zajęłą rękę. Powinno zadbać się o równą, antypoślizgową ścieżkę do drzwi – bez kamyków i dziur. Warto zatroszczyć się o odpowiednie oświetlenie przy wejściu oraz wjazd na podjazd (czujnik ruchu lub lampy z czujnikiem zmierzchu), bo dobra widoczność to większe poczucie bezpieczeństwa. Aby osoba starsza, niepełnosprawna mogła łatwo używać klamki, powinno nam zależeć na zamontowaniu przy drzwiach niższy wizjer do podglądu albo domofon z kamerą ustawioną niżej. Jeśli osoba mało mobilna mieszka w bloku, należy zaplanować rampę w garażu lub przy schodach do mieszkania na parterze, gdyż równy dojazd od mieszkania do samochodu to duża wygoda. W razie potrzeby można rozpatrzyć przenośny schodołaz, nawet dla jednego stopnia.

Wnętrze mieszkania również musi stać się przyjazne osobie na wózku czy poruszającej się o lasce.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

Przede wszystkim należy usunąć wszystkie zbyteczne przedmioty i nierówności, które mogłyby zahaczać o koła wózka lub końcówki lasek. Standardowy przejazd powinien mieć co najmniej 90 cm szerokości (lepiej 100-120 cm), a w korytarzach można zaprojektować ok. 150 cm (tzw. okrąg manewru), co pozwoli na swobodne zawracanie wózkiem. Drzwi wewnętrzne powinny być szerokie i bezprogowe, jeśli nie można wymienić drzwi, dobrym rozwiązaniem są nakładki rampowe na próg.

Podłogi powinny być równe i antypoślizgowe. Gładka terakota, gres czy drewno z matowym lakierem są lepsze niż śliskie płytki lub dywany. Jeżeli nie można zlikwidować dywanów, należy zabezpieczyć je mocnymi taśmami antypoślizgowymi. Powinno zrezygnować się z grubych wykładzin, bo będą zahaczać o koła wózka lub końcówki balkonika. W mieszkaniu sprawdzą się szerokie przejścia bez dekoracji i stojaków w przejściach, meble ustawione przy ścianach.

Schody - jeśli dom ma piętra, pojawiają się schody - jedna z największych przeszkód dla osób z ograniczoną mobilnością. Na szczęście istnieje kilka nowoczesnych rozwiązań: schodołazy, windy schodowe, platformy pionowe (windy dla wózków), podnośniki ściennie i sufitowe. Wybór między tymi rozwiązaniami zależy od układu schodów i budżetu. Na wiele z tych urządzeń (schodołazy, windy schodowe, platformy) można uzyskać dofinansowanie z programów PFRON czy gminnych, co znacząco obniża koszty zakupu. Dzięki tym technologiom nawet dwupiętrowy dom może stać się bezproblemowo dostępny dla osoby na wózku.

Łazienka to kolejne kluczowe miejsce, gdzie odpowiednie przystosowanie jest niezbędne. Należy usunąć wysoki brodzik czy wannę z wysokim progiem, a zamontować kabiny prysznicowe typu walk-in (bez brodzika), które umożliwiają wjazd wózkiem. Pod prysznicem zainstalować krzesło prysznicowe lub składane siedzisko. Należy pamiętać o antypoślizgowej podłodze (płytki lub maty o chropowatej powierzchni), aby zapobiec poślizgnięciom.

Poręcze powinny być zamontowane na ścianach w korytarzu, gdyż ułatwiają podpieranie się osobie słabszej, starszej, niepełnosprawnej. Także obok toalety (z lewej i prawej strony sedesu) - umożliwiają siadanie i wstawanie, a także na wysokości prysznic lub wanny. U osób po operacji stawu biodrowego można podnieść siedzisko toalety/sedesu o 5-10 cm, montując specjalny adapter. Przy umywalce nie należy montować szafki pod spodem, aby koła wózka zmieściły się pod blatem. Dobre baterie w łazience to takie z długimi dźwigniami lub czujnikami bezdotykowymi - dzięki czemu mogą je obsługiwać łatwo nawet osoby z ograniczoną siłą chwytu. Ważne jest także odpowiednie oświetlenie - warto mieć lampki kierunkowe przy lustrze oraz lampę sufitową z ściemniaczem. Dla pełnej wygody można rozważyć zakup podnośnika wannowego - to fotel z napędem elektrycznym, który opada do wanny, a po kąpieli wyciąga osobą z wanny. Jeśli budżet pozwala, można zakupić podnośnik jezdny (żurawikowy), do przenoszenia osoby z łóżka na krzesło czy wózek. Takie podnośniki bardzo ułatwiają opiekę, bo cały ciężar osoby przenosi podnośnik a nie opiekun. Warto pamiętać o pionizatorach - sprzęcie, który pomaga przejść z pozycji siedzącej do



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

stojącej. Pionizator podtrzymuje osobę pod pachami i przy pomocy elektrycznego napędu pomaga stanąć lub usiąść, co jest niezwykle pomocne przy rehabilitacji czy zwykłym porannym wstawaniu.

Kuchnia - powinna umożliwiać niezależne przygotowywanie posiłków, także na siedząco. Dlatego blaty robocze powinny być zainstalowane na niższym poziomie – około 75-80 cm nad podłogą, zamiast standardowych 90 cm. Pod blatem pozostawiona pusta przestrzeń, tak aby osoba na wózku mogła podjechać pod zlew czy kuchenkę, bez mebli przeszkadzających pod nogami. W dolnych szafkach należy zamontować wysuwane na prowadnicach półki i kosze – dzięki temu osoba nie musi się schylać czy sięgać w głąb mebla. Należy unikać głębokich półek i tradycyjnych szafek narożnych. Kuchenka powinna mieć płytę elektryczną z przednim panelem sterowania (pokrętła czy przyciski z przodu), by uniknąć sięgania nad palniki. Najbezpieczniejsza jest płyta indukcyjna – szybko reaguje na polecenia i łatwiej kontroluje temperaturę, a także minimalizuje ryzyko poparzenia. Jeżeli ktoś ma słabszy wzrok lub siłę, racjonalnym dodatkiem jest ogranicznik kuchennych pokręteł (blokada), by uniknąć przypadkowego włączenia. W okapie można zamontować sterowanie na przycisk lub dotyk, łatwe do obsługi na siedząco. Górne szafki nie powinny być zbyt wysoko. W praktyce dobrze jest, aby wybrane półki były na wysokości około 120-130 cm, a najniższe co najmniej 40 cm nad blatem. Górne szafki dobrze jest wyposażać w mechanizmy opuszczane (opuszczające ścianki przednie lub całą półkę w dół). Przydatne są także wyciągane stelaże, które pozwalają schować garnki i naczynia niżej. Sprzęt AGD (lodówka, piekarnik, mikrofalówka, zmywarka) powinno ustawić się w ergonomicznych miejscach – na tyle nisko, by wózek i stojąca osoba mogły sięgnąć. Dla bezpieczeństwa warto stosować lodówkę z dwoma drzwiami (można łatwo otworzyć tylko dolną część) i umieścić gniazda elektryczne na wysokości około 1-1,2 m, aby nie trzeba było często schylać się czy wspinać po schodkach.

W **sypialni oraz salonie** także należy wyeliminować zbędne utrudnienia. Łóżko stawiamy z myślą o łatwym wsiadaniu i wysiadaniu – najlepiej, żeby z jednej strony przylegało do ściany, a z drugiej było miejsce na dostęp wózka. Optymalna wysokość łóżka to taka, która pozwala przy dobrym ustawieniu kolan łatwo przejść z wózka na materac. Dobre są łóżka rehabilitacyjne z elektrycznym podnoszeniem górnej części i regulacją wysokości – dzięki nim zmiana pozycji czy wstawanie są prostsze. Obok łóżka zostawmy wolną przestrzeń, aby można było swobodnie manewrować wózkiem lub pójść z balkonikiem. Przy łóżku postawmy stolik nocny na wysokości dostosowanej do krzesła – najlepiej z blatem wysuwanym lub regulowanym. Umieścimy na nim lampkę na pilota lub przycisk alarmowy (SOS) – gdyby zaszła nagła potrzeba, osoba może szybko wezwać pomoc bez wstawania. Ważne, aby opaska w razie upadku lub przycisk alarmowy były zawsze w zasięgu ręki. Szafy organizujemy tak, by wszystko było dostępne na wysokości siedzącego człowieka. Montujemy niskie drążki na wieszaki i półki na wysokości ok. 100-120 cm. Ciężkie rzeczy powinno trzymać się w dolnych partiach, wykorzystując szuflady z pełnym wysuwem. Jeśli trzeba, można tradycyjną komodę (trudną do podniesienia) zamienić na lekką szafkę na kółkach, którą łatwo przesunąć przy zmianie aranżacji. W salonie układ mebli powinien zapewniać tyle samo przestrzeni co w reszcie mieszkania



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

- unikajmy wąskich przejść między kanapą, fotelem a stolikiem. Kanapa i fotele niech mają wygodne podłokietniki, ułatwiające podparcie się przy wstawaniu. Warto, aby podopieczny miał pod ręką pilota do telewizora i odkurzacza (robot sprząający). Podłoga w salonie jak w korytarzu - antypoślizgowa i bez dywanów, chyba że są bardzo dobrze przymocowane.

W całym domu powinno być **dobre oświetlenie** - wiele osób starszych ma słabszy wzrok. Lamy sufitowe i ściennie instalujemy tak, aby światło oświetlało całe pole widzenia. Idealnie, gdy można nimi sterować na odległość (pilote) lub za pomocą czujników ruchu - np. lamy automatycznie załączają się, gdy ktoś wchodzi do pokoju. Rozważmy także zamontowanie systemu inteligentnego sterowania: głosowe włączanie światła, kontrola rolet, termostatów i urządzeń RTV/AGD znacznie ułatwia życie osobie z ograniczoną sprawnością. Zalecane jest oświetlenie boczne, bardziej niż sufitowe, które może razić osoby spędzające dużo czasu w łóżku i patrzące do góry w sufit.

Jeżeli środki na to pozwalają, dobrym krokiem jest zainstalowanie w mieszkaniu systemu **teleopieki** (monitoringu medycznego). To zestaw czujników i przycisków alarmowych połączonych z zewnętrzną pomocą (szpital, ośrodek zdrowia, opiekunowie). W razie upadku lub problemów zdrowotnych można jednym naciśnięciem wezwać pomoc. Dodatkowo czujnik ruchu może codziennie raportować aktywność seniora w mieszkaniu.

Kompleksowe przystosowanie domu dla osoby z ograniczoną mobilnością wymaga przemyślanego planu i zaangażowania, ale przynosi ogromne korzyści. Istnieją firmy oferujące wsparcie na każdym etapie - od pomiaru i projektu, przez urządzenia i ich montaż, porady, serwis, np. firma Horyzonty Bez Granic, aż po pomoc w uzyskaniu dofinansowania, np. z PFRON. Niestety, obecnie na rynku nieruchomości nie ma zbyt wielu ofert kierowanych do osób starszych. Deweloperzy nie są zainteresowani tą grupą klientów, zaś propozycje społecznego budownictwa mieszkaniowego należą do rzadkości. Pozostaje rzeczywistość wziąć sprawy w swoje ręce. Doświadczenia zachodnie pokazują, że jest to możliwe. Kilkuosobowe grupy seniorów, często zaprzyjaźnionych, decydują się na wzniesienie budynku, w którym wspólnie spędzą resztę życia. Tzw. cohousing jest jeszcze w Polsce mało popularny, tym niemniej w obliczu tak intensywnego przyrostu udziału ludzi starszych można oczekiwać, że w najbliższych latach powstaną inwestycje mieszkaniowe realizowane w tym modelu.

Źródło:

1. https://seniorwpotrzebie.eu/blog/_Jak_przygotować_bezpieczną_przestrzeń_w_domu_osoby_starszej?
2. https://forhomies.pl/_Jak_przystosować_mieszkanie_do_potrzeb_osoby_niepełnosprawnej?



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczypospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niezależnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT