



Università Cattolica del Sacro Cuore  
Facoltà di Scienze della Formazione  
Milano



Fondazione Don Carlo Gnocchi ONLUS  
SIVA, Centro IRCCS S.Maria Nascente  
Milano

Corso di Perfezionamento  
**Tecnologie per l'autonomia  
e l'integrazione sociale delle persone disabili**  
Anno Accademico 2001/2002

# **Sistema Internet di divulgazione e informazione sugli ausili**

## ***DAILY FOR ALL***

**CANDIDATO: Manuela Romanò**

***Abstract.** Molti dei problemi pratici della vita quotidiana possono essere risolti con semplici accorgimenti, piccoli ausili o interventi di prevenzione ed eliminazione di barriere architettoniche.. Scopo di questo lavoro è quello di sviluppare un sito internet, che si svilupperà sull'ordito di DAILY, un Cd-Rom multimediale realizzato per persone anziane e che descrive il possibile utilizzo di ausili nel proprio domicilio. L'obbiettivo è di creare una fonte informativa utile alle persone che usano gli ausili nella vita quotidiana, o che non si sentono più sicuri nella loro realtà di vita, ai loro parenti ed alle persone che fanno parte del loro entourage. Il presente studio è costituito sostanzialmente da tre parti. La prima parte in cui ho cercato di individuare le fonti informative attualmente disponibili, il bacino d'utenza a cui il servizio è destinato, servendomi anche, a tale scopo, dell'osservazione delle consulenze effettuate presso il servizio SIVA di Milano negli anni 1999/ 2000/ 2001. La seconda parte è dedicata all'articolazione del progetto in cui ho analizzato il cd-rom DAILY. L'ultima parte è una relazione tecnica che descrive, viaggiando attraverso i vari ambienti che compongono l'abitazione, tutti gli accorgimenti e gli ausili che possono rendere fruibile e sicuro lo spazio domestico.*

**Direttore del Corso:**  
**Responsabile Tecnico Scientifico:**  
**Tutor:**

**Prof. Giuseppe Vico**  
**Ing. Renzo Andrich**  
**Ing. Maurizio Ferrarin**

## 1. INTRODUZIONE

*“La casa è lo spazio costruito più importante per gli esseri umani, è presente nelle fantasie, nelle rappresentazioni mentali, nei sogni. Viviamo la casa come un nostro territorio, un’espansione della nostra persona, un rifugio che ci dà sicurezza, un luogo di articolazione tra il privato e il pubblico. La parola latina habitare significa “continuare ad avere” e rinvia quindi a qualcosa di intimamente consueto, di fortemente personale ed affettivamente proprio. La casa è la realtà concreta e quotidiana dei nostri utenti. Rappresenta uno dei fattori in grado di inibire o incoraggiare la ricerca personale di autonomia”* (Forcella, 1990).

La qualità della vita dipende in gran parte proprio dall’ambiente in cui si abita, che deve essere confortevole e adeguato alle condizioni delle persone che vi vivono, ma anche permeabile al suo interno affinché si svolgano scambi sociali. Risulta evidente l’importanza di adattare lo spazio all’uomo e non il contrario servendoci di tutti gli accorgimenti, gli strumenti, le tecnologie che permetteranno di fruire in modo soddisfacente dell’abitazione. Molto importante è l’aiuto che gli operatori impegnati nell’ambito riabilitativo (medici, fisioterapisti, terapisti occupazionali, educatori, tecnici) possono offrire affinché le persone possano mantenersi o ridivenire capaci di abitare. Credo che come me ogni persona impegnata nel campo della riabilitazione sia ogni giorno consapevole della costante relazione che i nostri utenti hanno con il contesto ambientale oltre che sociale e come le facilitazioni rivolte a questa sfera portino ad una definizione di identità personale oltre che di ruolo sociale.

Ove l’ambiente è accessibile la persona potrà accedervi autonoma, essere assieme agli altri muoversi. Semplicissimi ausili a volte sono la chiave per risolvere molti problemi, altre volte è la tecnologia più avanzata che permette una semplice gestione di tutti i sistemi installati nella propria abitazione (luci, audio, video, sicurezza, tende, elettrodomestici, arredi automatizzati, telefono ecc...).

Le barriere non esistono in natura, sono nate dalla progettazione ispirata a un modello di uomo medio, come forma dimensione e capacità di cui ne è emblematica rappresentazione il disegno di Leonardo Da Vinci (Maurizio, 2002).

Cambiando il modello di riferimento si darà vita ad una progettazione ampliata in cui l’accessibilità intesa come fruibilità dell’ambiente costruito, dei prodotti e dei servizi di uso generale sarà alla portata di un’ampia percentuale di popolazione, e i vantaggi saranno estesi a tutti, indipendentemente dal fatto che si sia giovani, anziani, uomini, donne o disabili (Del Zanna, 2002).

In questo tipo di progettazione l’utenza è suddivisa in una scala a piramide. Nella parte più bassa sono comprese le persone nel pieno delle loro facoltà fisiche e mentali e le persone anziane con dei problemi minimi come una leggera diminuzione della vista e dell’udito e leggera difficoltà motoria. Nella zona centrale ci sono persone con gravi compromissioni visive e con problemi più gravi relativi alla diminuzione della forza e della mobilità, causate dall’invecchiamento o da patologie di altra natura che necessitano di vari tipi di ausili. Nella parte superiore della piramide si trovano invece persone affette da gravi disabilità e che necessitano di aiuto nella maggior parte delle attività quotidiane: in generale si tratta di persone con un diminuito controllo negli arti superiori e che fanno uso di una carrozzina (Volpi, 2000).

Si può quindi notare e giungere alla conclusione che più in alto viene soddisfatta l’esigenza più ampio sarà il bacino di utenza che ne beneficerà.

L’ambiente in cui viviamo, gli oggetti che utilizziamo quotidianamente di solito non rispondono alle nostre reali esigenze, e spesso gli ostacoli e gli impedimenti rappresentano fonti di pericolo.

Un istituto di ricerca ha svolto recentemente, per conto di una azienda operante nel settore della mobilità, un’indagine campione sulle condizioni abitative dell’universo delle famiglie con almeno un componente sopra i 45 anni ed è risultato che oltre i 2/3 della popolazione italiana, a casa propria si confronta giornalmente con una scala da superare. La disabilità non è il problema di un gruppo minoritario all’interno della comunità, quanto piuttosto una condizione che ognuno può sperimentare durante la propria vita.

Infatti nel corso della propria esistenza ogni individuo è inevitabilmente soggetto a condizioni che gli imporranno variazioni nello stile di vita, tanto più le condizioni legate alla salute saranno severe tanto più saranno difficoltose le attività e le azioni di tutti i giorni a parità di contesto ambientale sfavorevole.

In uno sguardo d’insieme possiamo raggruppare le principali condizioni di salute in:

- condizioni degenerative legate all'invecchiamento
- condizioni ereditarie congenite
- danni e malattie del sistema nervoso
- danni e malattie degli organi di senso
- patologie traumatiche.

Vorrei, a questo punto, chiarire il significato della parola disabilità vista l'importanza di un linguaggio comune per chi si occupa di problemi legati alla salute. Il riferimento è la Classificazione Internazionale del Funzionamento della Disabilità e della Salute, nota con il nome di ICF, che è stata approvata dall'OMS nel maggio 2001.

*“La disabilità è la conseguenza o il risultato di una complessa relazione tra la condizione di salute di un individuo e i fattori ambientali che rappresentano le circostanze in cui vive l'individuo”* (OMS 2001).

A causa di questa relazione, è evidente come ambienti diversi possono avere un impatto molto diverso sullo stesso individuo, da positivo a negativo portando ad una limitazione dell'attività ed a una restrizione della partecipazione raggruppati sotto il termine ombrello di disabilità.

Tutte le informazioni, che offrono un approccio multidisciplinare alla conoscenza delle componenti della salute delle persone all'interno del contesto delle loro situazioni di vita, nell'ICF sono divise in due parti:

#### Parte 1. Funzionamento e Disabilità

- (a) Corpo (Strutture e Funzioni Corporee)
- (b) Attività e Partecipazione (Azioni, compiti)

#### Parte 2. Fattori Contestuali

- (c) Fattori Ambientali (ambiente fisico personale e sociale)
- (d) Fattori Personali

I fattori ambientali interagiscono con tutte le dimensioni di funzionamento (funzioni e struttura del corpo) e disabilità (attività e partecipazione).

Nel mondo della disabilità e nel pensiero riabilitativo ha assunto un ruolo di primo piano il tema della formazione e dell'empowerment. Esistono differenti processi attraverso i quali è possibile trasferire la conoscenza all'utente (EUSTAT 1999):

- **counselling**: basato sulla relazione uno a uno, il consulente aiuta l'utente a focalizzare i suoi bisogni, a individuare le soluzioni e i passi per realizzarle.
- **insegnamento**: è un processo educativo nella piena accezione del termine, si vuole fornire un apprendimento e una competenza su un argomento specifico, a un gruppo scelto secondo dei criteri
- **training**: altro processo educativo, basato maggiormente sulla conoscenza pratica, con lo scopo di fornire capacità di gestire concretamente un argomento.
- **sensibilizzazione**: le campagne di sensibilizzazione si rivolgono a un vasto pubblico ed hanno l'obiettivo di favorire il cambiamento di atteggiamenti diffusi nell'opinione pubblica.
- **informazione**: rivolta a un pubblico esteso favorisce la conoscenza di determinati argomenti.

E in quest'ultimo processo che va a collocarsi l'idea di questo lavoro, cioè di realizzare un portale internet che utilizzi le tecnologie informatiche per proporre esempi di soluzioni con l'obiettivo di aumentare l'indipendenza personale nell'ambiente domestico, una fonte utile di informazione nel momento di affrontare le prospettive di autonomia. L'utente, i suoi familiari, sono interlocutori autonomi, visionano possibilità di adattamenti di ambiente, l'uso pratico di ausili per compensare attività altrimenti impossibili, l'applicazione di tecnologie di automazione domestica, le soluzioni per rimuovere barriere, per rendere meno gravoso e più sicuro il compito della persona che assiste. Vorrebbe essere un'opportunità che faciliti la scelta competente ed adeguata alla personalità dell'utente e dei suoi familiari, uno strumento che dia libertà di percorso.

Un programma simile è stato sviluppato grazie al finanziamento della Commissione della Comunità Europee, ed è il progetto DAILY: un CD-rom interattivo che può essere consultato direttamente dalle persone anziane, dai loro familiari o dagli operatori socio-assistenziali per sensibilizzarsi alla possibilità di una migliore e più duratura autonomia. Il presente progetto andrebbe a integrarsi all'esistente, completando e arricchendo le informazioni e rendendolo adatto ad un target più ampio di utenza.

## 2. CONTESTO

Tutti gli interventi che abbiano come obiettivo l'educazione all'autonomia, devono considerare la persona come protagonista, anche in virtù della sua specifica competenza in quanto disabile o in difficoltà o anziana. L'utente è un collaboratore fondamentale, è in grado di mettere a frutto l'esperienza quotidiana di proporre ulteriori soluzioni di aprire i propri orizzonti di vita e stabilire nuove mete di autonomia. Un'approfondita informazione porta la persona ad una piena partecipazione, promuovendo l'empowerment: l'utente è consapevole del proprio bisogno, in grado di porsi obiettivi realistici e competente nell'affrontare scelte ragionate e sagge per realizzarli (Andrich, 1988). Risulta evidente l'importanza delle fonti informative e gli interventi per promuoverne la consultazione. Attualmente le opportunità per ottenere informazioni e aiuti sono rappresentate da:

### ***Banche dati***

Le banche dati: sono un sistema informatico per la raccolta di informazioni. Possono essere in internet, oppure avere un accesso solo locale. Alcuni Paesi hanno una banca dati nazionale. Non tutte possono essere consultate direttamente dagli utenti. Per citarne qualcuna: VLIBASE CD-ROM in Belgio, Handybase in Francia, REHADAT CD-ROM in Germania, DLFBASE in Gran Bretagna, SIVA CD-ROM in Italia. Comprendono informazioni sugli ausili disponibili, le aziende produttrici, distributrici o rivenditrici, permettono di orientarsi nella legislazione, nel mondo delle associazioni, dei centri di ricerca, ecc.

### ***Internet***

In Internet: sono presenti molte informazioni all'interno di siti dedicati alla disabilità, sia per quanto riguarda prodotti, ricerche progettuali, documentazioni legislative relative a questa condizione. Fra questi: [www.superabile.it](http://www.superabile.it), portale INAIL, [www.handylex.org](http://www.handylex.org), [www.hbgroup.it](http://www.hbgroup.it).

### ***Libri-videocassette-CD-rom***

Libri, videocassette, CD-Rom: esistono libri e filmati che trattano aspetti diversi degli ausili: ausili specifici con valutazioni tecnico-funzionali, accessibilità, legislazione

### ***Guide e manuali***

Ne è un esempio il lavoro svolto nel progetto EUSTAT della Commissione Europea, che ha messo a punto e pubblicato in varie lingue una serie di sussidi didattici per la formazione all'autonomia dell'utente, tra cui i volumi "Pronti... via! Come scegliere l'ausilio giusto per la propria autonomia" e "Tecnologie per l'Autonomia: Linee-Guida per formatori" (EUSTAT 1999)

### ***Mostre commerciali***

Si svolgono regolarmente, e si ha la possibilità di avere una visione d'insieme sui prodotti in commercio, contatti con le ditte produttrici o i rivenditori autorizzati. Bologna è sede ogni due anni di EXPOSANITA' mostra internazionale di prodotti sanitari e farmaceutici e di ausili di ogni tipo, e di HANDIMATICA dedicata agli ausili informatici e per la comunicazione; a Duesseldorf altro importante appuntamento è rappresentato da REHACARE INTERNATIONAL, il più importante salone europeo in materia di riabilitazione, ausili e servizi.

### ***Cataloghi***

Sono fra le modalità più diffuse per diffondere le informazioni sui prodotti. Si tratta comunque di materiale a scopo commerciale, perciò non imparziale rispetto all'ausilio descritto

### ***Servizi di informazione e consulenza***

Scopo di questi centri è dare informazioni su ausili, accessibilità, e ogni altro aspetto a loro collegato. A volte sono parte integrante di servizi riabilitativi, a volte sono centri a se stanti. Possono avvalersi della presenza di una mostra permanente in cui si può vedere e provare gli ausili. I settori in cui operano e le competenze variano a seconda del numero degli operatori, della qualifica, delle risorse informative utilizzate. Ricordiamo la rete SIVA, l'AUSILIOTECA di Bologna.

### ***Servizi medici e di riabilitazione***

Alcuni centri riabilitativi non si occupano solo di aspetti medici ma sono in grado di individuare quegli strumenti tecnologici, quei supporti assistenziali e quegli interventi ambientali necessari al recupero della qualità di vita desiderata. Un esempio può essere la casa pre dimissione all'interno dell'ospedale di Sondalo, il progetto è stato finanziato dall'Unione Europea ed ha permesso la realizzazione di un appartamento, dotato di una serie di tecnologie di ausilio. I pazienti possono così sperimentare e scegliere le soluzioni più idonee da trasferire nella loro abitazione.

### 3. BACINO D'UTENZA

Affinchè un progetto sia mirato è necessario conoscere i fruitori a cui è destinato il servizio, per focalizzare le necessità e i desideri, le caratteristiche, le abilità e le limitazioni che influenzano le azioni consuete quotidiane. Per individuare soluzioni appropriate ai bisogni, sarà utile a mio parere, conoscere le caratteristiche generali della popolazione che risulta penalizzata da impedimenti all'accessibilità in base all'aspetto funzionale del deficit:

1. Persone con problemi motori:

- a) autonomi senza uso di ausili o con ausili semplici.
- b) autonomi con uso di ausili anche parziale (carrozze manuali, deambulatori)
- c) con necessità di assistenza (accompagnatore) o autonomi solo con l'uso di complessi ausili (carrozzina elettronica)

2. Persone con deficit sensoriali:

- a) sordità
- b) sordomuti
- c) non vedenti e ipovedenti.

3. Anziani con problemi di deambulazione e di equilibrio oppure senza particolari difficoltà.

4. Persone con difficoltà di deambulazione dovute a cardiopatie, difficoltà respiratorie o altre patologie.

5. Persone temporaneamente in stato di disabilità (con ingessature ecc..)

6. Gestanti

7. Persone con disabilità comportamentali dovute a deficit psichici

Ricerche europee hanno evidenziato che la popolazione con disabilità temporanee e/o permanenti rappresentano l'11-15% della popolazione europea. Attualmente il 16% della popolazione in Italia è al di sopra di 80 anni, salirà al 34% nel 2050 (Bucciarelli, 2002).

In vecchiaia le attività psicofisiche subiscono un inevitabile deterioramento, che, anche senza portare a una vera e propria disabilità, porta a delle trasformazioni relative alle capacità motorie, sensoriali e cognitive. Tutto ciò presenta una stretta interazione con lo spazio domestico: gli ambienti diventano causa di incidenti e i locali destinati ad attività faticose non riescono ad essere usati in autonomia. Se consideriamo la possibilità di insorgenza di eventi patologici legati a questo stadio della vita quali il morbo di Parkinson, la sindrome di Alzheimer le conseguenze a carico di danni del sistema circolatorio, l'artrosi ecc, ecco una quota rilevante rientrare nella popolazione disabile.

Questo progetto come già detto in precedenza si rivolge ad un'utenza eterogenea, sia per patologia che per bisogni, e vorrebbe offrire informazioni rilevanti per fronteggiare il problema dell'accessibilità nell'ambito domestico. Mi è sembrato importante identificare i bisogni e le richieste più frequenti degli utenti per proporre varie possibilità di soluzioni.

A tale scopo ho preso in esame le consulenze erogate dal SIVA di Milano negli anni 99/2000/2001, analizzando principalmente i profili delle persone di contatto, l'età, l'appartenenza, le limitazioni dell'attività e della partecipazione e gli argomenti affrontati.

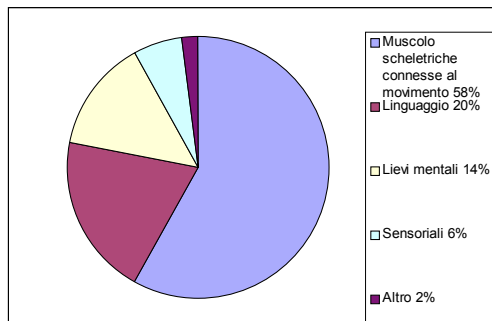
Questi parametri nei tre anni osservati sono risultati praticamente sovrapponibili e mi hanno portato alla seguente valutazione: il 45% delle persone che si sono rivolte al servizio lo hanno fatto a titolo personale, ed era costituito per il 50-55% da persone disabili e parenti o amici.

L'età per il 45-50% era compresa tra i 20 e 65 anni.

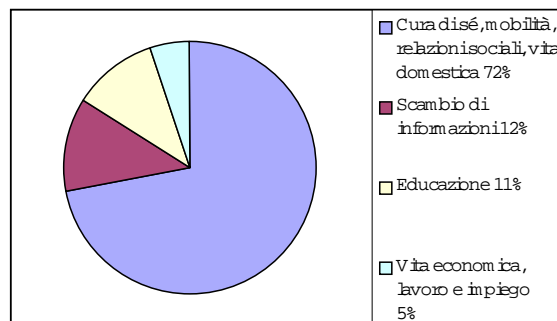
Le limitazioni della funzione più frequenti sono quelle muscolo-scheletriche connesse al movimento e rappresentano il 58%, seguono quelle del linguaggio: 20%, mentali: 14%, sensoriali: 6% ed altro 2%.

La limitazione della partecipazione nella cura di sé, mobilità, vita domestica e relazioni sociali che ne risulta è del 72%, il 12% riguarda lo scambio di informazioni, il 11% l'educazione, vita economica, lavoro e impiego il restante 5%.

### 1) Limitazioni delle funzioni



### 2) Limitazioni della partecipazione





## 4. OBIETTIVI DEL PROGETTO

Il progetto ha come obiettivo la realizzazione di una fonte ottimale di informazione, che serva da orientamento e porti la persona a scoprire le possibilità esistenti, i supporti tecnici che valorizzeranno al massimo le sue possibilità di autonomia.

La riduzione di tutti i fattori tecnici che possono costituire un impedimento e l'organizzazione dell'abitazione secondo le limitazioni sono il fine delle informazioni contenute nel lavoro.

Alcune soluzioni sfoceranno in una scelta completamente autonoma, altre più complesse avranno necessità di consulenze specializzate, ma tutte avranno un peso sul raggiungimento di una miglior qualità di vita. Di seguito è riportato il testo composto per ciascuna scheda.

Il presente progetto, che sarà consultabile in internet, si sviluppa sull'ordito del Cd-Rom DAILY, che come già detto in precedenza è stato pensato esclusivamente per le persone anziane. Cercherò quindi di arricchire le informazioni già presenti e di completarle affinché possa essere utile ad un'utenza eterogenea. Per ogni ambiente analizzerò gli aspetti problematici e le possibili soluzioni a seconda delle attività funzionali che vi si svolgono:

1. spostamenti (spazi, porte, pavimenti, finestre, luci)
2. mobili (armadi, scaffali, librerie)
3. autonomia in cucina
4. igiene personale
5. vita sociale
6. cura del vestiario
7. camera da letto

Sono partita da un'osservazione del CD-rom DAILY. Di facile consultazione, è costituito da tre menù principali che riguardano la casa, il giardino, il negozio. Partendo da "casa" si raggiungono sette sottomenù che riguardano gli ambienti che la compongono: vialetto d'entrata, ingresso, studio, salotto, cucina, camera da letto, bagno. Una voce guida nella consultazione e descrive gli aspetti particolari della stanza in cui ci si trova e gli ausili che possono essere utili in quell'ambiente per lo svolgimento delle attività quotidiane; immagini ambientate aiutano nel focalizzare meglio la soluzione o l'uso di un particolare ausilio.

## 5. RELAZIONE TECNICA

Ho ripercorso quindi ogni ambiente e per ognuno ho redatto una relazione tecnica proponendo adattamenti sia per quanto riguarda gli spazi, gli arredi e gli strumenti, ausili utili a risolvere problemi o a facilitare compiti. Ho seguito l'impostazione di DAILY: a "selezione" corrisponde il punto che si valuta, a "titolo" l'argomento che si tratta, a testo l'informazione che si vuole dare. Ovviamente quest'ultima è il più possibile chiara e semplice e rafforzata da immagini che richiamano situazioni concretamente vissute. Il risultato di questo lavoro di redazione è riportato di seguito sotto forma di una raccolta di schede. Per ciascuno dei sette ambienti considerati ho poi riportato una foto a titolo d'esempio, tratte dalla Banca dati del SIVA.

## **ENTRATA**

**Selezione**            **Punti da considerare**

**Titolo**                **Entrata**

**Testo:**

Il problema dell'accesso alla casa si presenta più o meno importante a seconda di dove si trova l'abitazione è un appartamento situato in un palazzo senza ascensore oppure inaccessibile all'uso in carrozzina? E' un abitazione singola con l'entrata non allo stesso livello del giardino? La porta si apre direttamente sui gradini? Il citofono è troppo in alto, la porta troppo pesante per essere aperta?

**Selezione**            **Vialetto**

**Titolo**                **Informazioni generali**

**Testo;**

Il vialetto deve avere una larghezza adeguata, circa 1,50 m, e non avere una pendenza che superi il 5%.

**Selezione**            **Vialetto**

**Titolo**                **Scivolo**

**Testo**

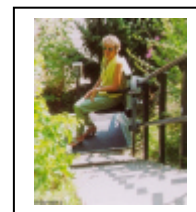
Per superare soltanto alcuni gradini, 3 o 4 al massimo, si può utilizzare uno scivolo o una pedana, ve ne sono alcune che possono essere trasportate.

**Selezione**            **Vialetto**

**Titolo**                **Montascale fisso**

**Testo**

Se i gradini sono numerosi si può usare un montascale fisso fissato a parete o alla ringhiera, provvisto a seconda delle necessità di seggiolino o pedana o piattaforma.



**Selezione**            **Vialetto**

**Titolo**                **Montascale fisso**

**Testo**

Una piattaforma elevatrice permette lo spostamento in verticale e può essere più adatta in certe situazioni e sicuramente più veloce.

**Selezione**            **Vialetto**

**Titolo**                **Montascale mobile**

**Testo**

Una soluzione alternativa può essere l'uso di un montascale mobile, a cingolo o no, che permette di salire e scendere, con l'aiuto di un accompagnatore, qualsiasi tipo di scala. Può essere trasportato e utilizzato ovunque sia necessario.

**Selezione**            **Porta d'entrata**

**Titolo**                **Luci**

**Testo**

Se la porta è in posizione buia, sarà utile un interruttore temporizzato che accenda le luci al passaggio o quantomeno un interruttore luminoso che segnali distintamente la posizione dell'interruttore

**Selezione**            **Maniglie**

**Titolo**                **Maniglia a corrimano**

**Testo**

Un corrimano orizzontale ad altezza adeguata può rendere più agevole l'apertura a spinta della porta oltre ad offrire un appoggio mentre si apre la stessa.

**Selezione**

**Maniglie**

**Titolo**

**Chiave**

**Testo**

La serratura d'ingresso, se hai difficoltà, può essere azionata in modo automatico utilizzando chiavi elettroniche oppure un telecomando.

## ANTICAMERA

### **Selezione**                      **Considerazioni**

#### **Titolo**                              **Anticamera**

#### **Testo**

Nella maggior parte delle abitazioni l'anticamera è uno spazio angusto su cui si aprono le porte per accedere agli altri locali dell'abitazione. A seconda delle posizioni delle porte rispetto al corridoio vi è la necessità di più o meno spazio per le manovre se la persona ha in uso un ausilio per la mobilità. E' generalmente uno spazio gradito agli anziani che preferiscono avere una zona filtro agli ambienti più privati. Solitamente trovano collocazione in questo spazio l'attaccapanni il citofono, un telefono, un sedile a volte uno specchio.

### **Selezione**                      **Porte**

#### **Titolo**                              **Chiave**

#### **Testo**

La serratura d'ingresso, se hai difficoltà, può essere azionata in modo automatico utilizzando chiavi elettroniche oppure un telecomando.

### **Selezione**                      **Sicurezza**

#### **Titolo**                              **Chiave**

#### **Testo**

L'apertura e la chiusura della porta può essere collegata in un sistema di controllo centralizzato, il tuo comando può essere dato tramite un'interfaccia compatibile alle tue capacità.

### **Selezione**                      **Illuminazione**

#### **Titolo**                              **Interruttori**

#### **Testo**

E' necessario che più interruttori vengano installati per garantire un'accensione dai diversi punti del corridoio

### **Selezione**                      **Illuminazione**

#### **Titolo**                              **Interruttori**

#### **Testo**

Durante la notte, se l'uso del bagno è frequente, sarà utile avere delle luci di emergenza che rendano sicuro il percorso.

### **Selezione**                      **Illuminazione**

#### **Titolo**                              **Interruttori**

#### **Testo**

Per essere facilmente individuabili meglio interruttori di colore contrastante, ve ne sono anche luminosi per essere individuati al buio

### **Selezione**                      **Illuminazione**

#### **Titolo**                              **Interruttori**

#### **Testo**

Se hai difficoltà nei movimenti fini delle mani usa interruttori grandi azionabili col gomito o con altre parti della mano

### **Selezione**                      **Illuminazione**

#### **Titolo**                              **Interruttori**

#### **Testo**

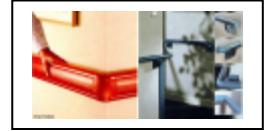
Vi sono interruttori dotati di sensori che rilevano il tuo passaggio e attivano le luci automaticamente

**Selezione****Titolo****Testo**

Anche il controllo di accensione e spegnimento delle luci può essere inserito in un controllo centralizzato che puoi azionare tramite un telecomando, pulsanti, PC

**Illuminazione****Interruttori****Selezione****Titolo****Testo**

Dei corrimani, possibilmente di colore contrastante, se ti senti instabile ti potranno essere d'aiuto

**Mobilità****Corrimano****Selezione****Titolo****Testo**

Un videocitofono ti permetterà di controllare chi ha suonato

**Campanelli****Video citofono****Selezione****Titolo****Testo**

Se vi è spazio disponibile scegliere un modello ad ante scorrevoli, libero nella parte inferiore di circa 30cm, per le pedane della carrozzina nel caso la usassi, cestelli scorrevoli per riporre eventualmente le calzature ,appendi abiti ad altezza adeguata

**Abiti****Guardaroba****Selezione****Titolo****Testo**

Se hai difficoltà ad allacciare le scarpe puoi usare delle stringhe elastiche

**Abiti****Ausili per vestirsi**

## **SALOTTO**

### **Selezione                      Considerazioni**

#### **Titolo**

#### **Salotto**

#### **Testo**

E' l'ambiente dedicato al ricevere, stare insieme a parenti e amici, guardare la tv. Solitamente è arredato con divani, poltrone, l'impianto hi-fi, un tavolo. Importante anche qui è lo spazio per poter permettere un accesso agli impianti e ai mobili.

### **Selezione                      Punti da considerare**

#### **Titolo**

#### **Interruttori**

#### **Testo**

Interruttori con la placca colorata saranno più evidenti e quindi più facilmente localizzati.

### **Selezione                      Punti da considerare**

#### **Titolo**

#### **Interruttori**

#### **Testo**

Un grosso pulsante se hai difficoltà ad usare le dita, ti permetterà di accendere la luce usando il pugno o il gomito.

### **Selezione                      Punti da considerare**

#### **Titolo**

#### **Interruttori**

#### **Testo**

Un interruttore ad infrarossi accenderà le luci al tuo passaggio in modo automatico.

### **Selezione                      Sicurezza**

#### **Titolo**

#### **Pavimento**

#### **Testo**

I tappeti sono di sicuro intralcio se usi un ausilio per la mobilità, è consigliabile eliminarli.

### **Selezione                      Sicurezza**

#### **Titolo**

#### **Elettricità**

#### **Testo**

L'impianto elettrico può mettere in comunicazione tutte le apparecchiature e gli impianti presenti nel locale, permettendoti così di controllare l'ambiente tramite il pc o un telecomando utilizzando le tue capacità residue

### **Selezione                      Porte**

#### **Titolo**

#### **Apertura e chiusura**

#### **Testo**

Possono essere installate porte ad apertura e chiusura tramite telecomando o tramite automatismi (fotocellula) o inserite in un sistema di gestione centralizzata

### **Selezione                      Illuminazione**

#### **Titolo**

#### **Informazioni generali**

#### **Testo**

La stessa lampada può fornire differenti intensità di illuminazione. Si può regolare l'intensità di ogni punto luce, con un telecomando dedicato, oltre naturalmente spegnere ed accendere.

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Sedie e sgabelli**  
**Poltrone**

Vi sono poltrone che puoi regolare elettricamente con un telecomando, ti consentono di assumere diverse posizioni da quella per la lettura a quella per il riposo. Agevolano inoltre l'alzarsi in piedi regolandosi in altezza e inclinazione



**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Sedie e sgabelli**  
**Rialzi per sedie**

Se la tua difficoltà è nell'alzarti puoi provare con un sedile a catapulta che appoggerai sulla seduta che stai usando, ti darà la spinta necessaria per compiere il movimento.

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Sedie e sgabelli**  
**Rialzi per sedie**

Puoi regolare l'altezza della sedia inserendo le gambe in blocchi o di legno o di altro materiale

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Lettura**  
**Voltapagine**

Utilizzando voltapagine automatici che si adattano a diversi tipi di comandi potrai sfogliare sia in avanti sia indietro e più pagine per volta libri, quotidiani e riviste.

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Lettura**  
**Ingranditore**

Se hai difficoltà nel leggere puoi utilizzare un ingranditore, ne puoi trovare anche nei negozi di ottica se il problema è contenuto.

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Hobby**  
**Lavoro a maglia**

Vi è la possibilità di lavorare a maglia con una mano sola :un piccolo ausilio fisserà uno dei due ferri

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Hobby**  
**Forbici**

Con forbici a molla o a pressione troverai sicuramente il modello adatto alla tua prensione

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Telefoni**  
**Telefonare**

Puoi attivare la chiamata con il comando vocale



## STUDIO

### Selezione

#### Titolo

#### Testo

Lo studio deve essere confortevole ma funzionale. Anche in questo ambiente la scelta e la disposizione degli arredi deve essere fatto valutando il tipo di utilizzazione degli oggetti e i gesti necessari in rapporto alle capacità funzionali della persona. Il lavoro svolto deve essere compiuto nella miglior economia possibile, il materiale occorrente facilmente raggiungibile.

### Considerazioni

#### Studio

### Selezione

#### Titolo

#### Testo

E' consigliabile che la scrivania sia regolabile sia in altezza che in inclinazione: troverai così la posizione per te più comoda.

### Punti da considerare

#### Scrivania

### Selezione

#### Titolo

#### Testo

Lo spazio sotto il piano deve essere completamente libero, quindi bisogna evitare fasce, cassette o supporti posti nella parte centrale.

### Punti da considerare

#### Scrivania

### Selezione

#### Titolo

#### Testo

Conviene scegliere modelli con bordi e spigoli arrotondati

### Punti da considerare

#### Scrivania

### Selezione

#### Titolo

#### Testo

Il piano sagomato ti permette un avvicinamento migliore del busto ed un appoggio per le braccia.

### Punti da considerare

#### Scrivania

### Selezione

#### Titolo

#### Testo

Al piano della scrivania può essere applicato un reggibraccio articolato: ti sorreggerà nei movimenti sul piano orizzontale

### Punti da considerare

#### Supporto articolato per braccia



### Selezione

#### Titolo

#### Testo

La libreria per essere accessibile deve avere lo spazio libero in basso di circa 30 cm per permettere l'accostamento delle pedane della carrozzina

### Punti da considerare

#### Libreria

### Selezione

#### Titolo

#### Testo

E' bene ricordarsi che il ripiano più basso della libreria non dovrebbe essere di profondità maggiore rispetto agli altri poiché diminuirebbe l'utilizzazione in altezza.

### Punti da considerare

#### Libreria

**Selezione****Titolo****Testo**

Un grosso interruttore, se hai difficoltà ad usare le dita, ti permetterà di accendere la luce usando il gomito o il palmo.

**Punti da considerare****Interruttori****Selezione****Titolo****Testo**

Tutti i punti luce potrebbero essere gestiti con semplicità con un telecomando, otterrai così l'illuminazione nei punti luce che ti servono

**Punti da considerare****Interruttori****Selezione****Titolo****Testo**

Dei sensori a raggi infrarossi accendono la luce al tuo passaggio in modo automatico

**Punti da considerare****Interruttori****Selezione****Titolo****Testo**

L'impianto elettrico può mettere in comunicazione tutte le apparecchiature e gli impianti presenti nel locale e nella casa, permettendoti così di controllare l'ambiente tramite pc o un telecomando utilizzando le tue capacità residue

**Sicurezza****Elettricità****Selezione****Titolo****Testo**

Possono essere installate porte ad apertura e chiusura tramite telecomando o tramite automatismi (fotocellula) oppure inserite in una gestione centralizzata

**Porte****Automazione****Selezione****Titolo****Testo**

Ricorrere ad un variatore ti aiuterà a trovare l'intensità di luce più favorevole al tuo lavoro

**Illuminazione****Varia-luce****Selezione****Titolo****Testo**

Utilizzando voltapagine automatici che si adattano a diversi tipi di comando potrai sfogliare, in entrambi i sensi e più pagine per volta, libri, riviste e quotidiani.

**Lettura****Voltapagine****Selezione****Titolo****Testo**

Se fatichi a selezionare i tasti singolarmente procurati uno scudo, ti aiuterà a non schiacciare più tasti insieme

**Computer****Tastiera****Selezione****Titolo****Testo**

Troverai tastiere diverse : ridotte se hai difficoltà di forza, più grandi se il problema è di coordinazione

**Computer****Tastiera**

**Selezione****Titolo****Testo**

Se esistono difficoltà nell'uso della tastiera puoi usarla a schermo con un sistema a scansione

**Computer****Tastiera****Selezione****Titolo****Testo**

Se hai difficoltà a manovrare il mouse comune puoi provare con un mouse a joy-stic, ti consente una facile impugnatura e potrai spostare il cursore sul video

**Computer****Mouse****Selezione****Titolo****Testo**

Nei telefoni di ultima generazione è possibile attivare con comando vocale le chiamate di numeri memorizzati

**Telefoni****Telefonare**

## CUCINA

### **Selezione**                      **Considerazioni**

#### **Titolo**                              **Cucina**

#### **Testo**

La cucina è l'ambiente domestico più importante per garantire una piena integrazione della persona con difficoltà nelle azioni della vita quotidiana. Le molteplici azioni apparentemente banali tipo bere un bicchiere d'acqua, farsi un caffè, prepararsi qualcosa da mangiare, sono invece molto rilevanti per una reale autonomia. Nella maggior parte dei casi è la disposizione degli arredi e degli elettrodomestici, unita alle ridotte dimensioni del locale ad impedire l'accessibilità della cucina. Bisogna aver chiaro i percorsi che quotidianamente si compiono per l'esecuzione delle mansioni, in modo da razionalizzare i percorsi: non allontanare elementi che hanno necessità di un uso abbinato, non inserire ostacoli da aggirare ma studiare una collocazione a perimetro che può facilitare lo spostamento.

### **Selezione**                      **Considerazioni**

#### **Titolo**                              **Manovre**

#### **Testo**

Se ti sposti da seduto devi considerare gli spazi di rotazione e prevedere spazi liberi sotto il lavello, il piano di cottura ed almeno un piano di lavoro che può essere estraibile dal piano della cucina

### **Selezione**                      **Sicurezza**

#### **Titolo**                              **Sistema d'allarme**

#### **Testo**

Un rilevatore di gas metano che segnala e blocca sul nascere eventuali fughe.

### **Selezione**                      **Mobilità**

#### **Titolo**                              **Antisdrucciolo**

#### **Testo**

In commercio esistono dei fogli che puoi applicare a qualsiasi superficie per renderla meno scivolosa (vassoi, piani d'appoggio, seduta di una sedia ecc..).

### **Selezione**                      **Porte**

#### **Titolo**                              **Automazione**

#### **Testo**

Possono essere installate porte ad apertura e chiusura tramite un telecomando o tramite automatismi (fotocellula) oppure inserite in una gestione centralizzata

### **Selezione**                      **Tavoli**

#### **Titolo**                              **Informazioni generali**

#### **Testo**

Per poter accedere meglio al tavolo il piano non deve avere la fascia sottostante.

### **Selezione**                      **Tavoli**

#### **Titolo**                              **Informazioni generali**

#### **Testo**

E' molto utile avere un tavolo sagomato: il busto sarà più vicino al piano e le braccia più sostenute si affaticheranno molto meno.

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Tavoli**  
**Mangiare**

Un piatto con il bordo rialzato consentirà di evitare fuoriuscite di cibo

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Tavoli**  
**Mangiare**

E possibile anche applicare un bordo ad un piatto piano: tratterà meglio il cibo quando si cercherà di infilzarlo.

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Tavoli**  
**Mangiare**

Diversi tipi di posate si adatteranno ai vari tipi di presa:

- con manico ingrandito o modellato per facilitare la prensione
- con cinturino per poter essere usate anche in assenza di flessione delle dita
- ricurve se hai difficoltà nel ruotarle verso la bocca
- leggere se hai poca forza
- pesanti se hai dei movimenti poco controllati

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Tavoli**  
**Mangiare**

Una rotella della pizza ben affilata aiuterà nel tagliare se si usa una mano sola

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Tavoli**  
**Mangiare**

Un coltello ricurvo ti può aiutare se hai poca forza facendolo dondolare.taglierà facilmente

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Tavoli**  
**Versare**

Un supporto per la teiera aiuterà a versare in tutta sicurezza

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Tavoli**  
**Bere**

Un bicchiere con doppia maniglia potrà essere sollevato infilando le due mani senza bisogno di afferrare

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Tavoli**  
**Bere**

Un bicchiere con superficie ondulata renderà più sicura la presa

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Tavoli**  
**Bere**

Un bicchiere angolato con i manici ti permetterà di bere senza sollevare il capo,può esserti d'aiuto se hai difficoltà a deglutire

**Selezione****Titolo****Testo**

Un bicchiere con il beccuccio eviterà l'uscita del liquido

**Tavoli****Bere****Selezione****Titolo****Testo**

Una cannuccia può essere un'alternativa, quella della foto si fissa al bordo del bicchiere

**Tavoli****Bere****Selezione****Titolo****Testo**

Le sedie regolabili in altezza con braccioli diminuiscono le difficoltà nell'alzarsi in piedi.

**Sedie****Mobilità****Selezione****Titolo****Testo**

I pensili della cucina possono essere azionati elettricamente:scorrono verso il basso per permetterti di raggiungere più facilmente gli oggetti

**Credenze****Informazioni generali****Selezione****Titolo****Testo**

I ripiani dei pensili ,per migliorare la visione saranno trasparenti

**Credenze****Informazioni generali****Selezione****Titolo****Testo**

Meglio ante che scorrono o a serranda per evitare movimenti superflui e ingombri pericolosi

**Credenze****Informazioni generali****Selezione****Titolo****Testo**

Per le ante a battente fare in modo che si aprano a 180°,si eviteranno ingombri che possono essere pericolosi e si avrà una visione migliore.

**Credenze****Informazioni generali****Selezione****Titolo****Testo**

Ci si avvicinerà meglio al mobile sia con i piedi che con il poggiatesta della carrozzina, se questo è alzato almeno di 30 cm da terra o con un basamento arretrato di circa 20 cm rispetto al fronte.

**Credenze****Informazioni generali****Selezione****Titolo****Testo**

Il piano di lavoro può essere regolato elettricamente alla giusta altezza di lavoro.

**Piano di lavoro****Informazioni generali**

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Piano di lavoro**  
**Informazioni generali**

Il piano di lavoro per poter essere fruibile, se sei seduto, dovrà essere non troppo profondo

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Piano di lavoro**  
**Informazioni generali**

Un piano a scomparsa può essere utile se si ha bisogno di un piano di lavoro aggiuntivo

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Piano di lavoro**  
**Cucinare**

Gli elettrodomestici sono di grande aiuto, piccoli robot multifunzioni possono farti risparmiare vari passaggi nella preparazione del cibo, ad es. affettare, sbucciare, tritare ecc.

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Piano di lavoro**  
**Cucinare**

Vi sono diversi modelli di apribarattoli: alcuni si fissano sotto il piano, altri sono contenitori in cui si stabilizza il vasetto da aprire. possono essere usati anche con una sola mano.

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Piano di lavoro**  
**Cucinare**

Gli apriscatole elettrici fissati a parete sono di semplice utilizzo

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Piano di lavoro**  
**Cucinare**

I taglieri con ventose e possibilità di fissare il cibo sono utili per affettare, sbucciare ecc...

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Piano di cottura**  
**Informazioni generali**

Il piano di cottura in vetroceramica è privo di fiamma libera in modo da non esserci pericoli accostando inavvertitamente gli indumenti durante le varie attività

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Piano di cottura**  
**Sicurezza**

Per avere più presa e ruotare completamente le manopole vi sono dei piccoli ausili che si adattano a forme diverse

**Selezione**  
**Titolo**  
**Testo**

**Piano di cottura**  
**Cucinare**

Le pentole con i manici ergonomici possono essere gestite più facilmente con una mano

**Selezione****Titolo****Testo**

Se cucini alimenti che vanno scolati, sarà utile usare un cestello all'interno della pentola, si eviterà di sollevare il tutto

**Piano di cottura****Cucinare****Selezione****Titolo****Testo**

I ripiani estraibili con fermacorsa di sicurezza avvicinano meglio il cibo che stai cucinando

**Forno****Informazioni generali****Selezione****Titolo****Testo**

Lo sportello incernierato lateralmente permette un utilizzo più comodo, quello a ribalta può essere usato come piano d'appoggio

**Forno****Informazioni generali****Selezione****Titolo****Testo**

In commercio vi sono forni con pannelli di controllo digitali che si azionano con una lieve pressione.

**Forno****Informazioni generali****Selezione****Titolo****Testo**

I forni moderni, cosiddetti intelligenti, possono permetterti una gestione a distanza attraverso un interfaccia adatta alle tue esigenze.

**Forno****Informazioni generali****Selezione****Titolo****Testo**

Il lavello deve essere poco profondo (circa 18-20 cm) se è d'acciaio vi è necessità di un rivestimento isolante.

**Lavandino****Informazioni generali****Selezione****Titolo****Testo**

Il rubinetto può essere sostituito da una doccetta estraibile: si potrà riempire le pentole direttamente sul piano di cottura

**Lavandino****Rubinetti****Selezione****Titolo****Testo**

Spazzole di forme diverse applicate a ventosa nel lavandino serviranno per lavare verdure e stiviglie

**Lavandino****Spazzole****Selezione****Titolo****Testo**

Il secchiello fissato ad un carrello con ruote si sposterà sospingendolo

**Pulizia****Mocio**



## CAMERA DA LETTO

**Selezione**                      **Considerazioni**  
**Titolo**                              **Camera da letto**

**Testo**

E' la stanza della casa che può diventare un piacevole ambiente di vita, la persona con disabilità tende a starci per diverso tempo ,quindi bisognerebbe cercare di renderla adatta anche ad attività di svago e di relazione: leggere, telefonare, guardare la tv, sentire la musica, riposare, vestirsi ecc... Generalmente in questo locale trovano posto il letto, il comodino,l'armadio e un cassetto. Lo spazio è molto importante, per poter accedere al letto soprattutto se si ha bisogno di aiuto o ci si sposta da seduto

**Selezione**                      **Sicurezza**  
**Titolo**                              **Telefono**

**Testo**

Accanto al letto e facilmente raggiungibile deve trovare posto il telefono in caso di necessità

**Selezione**                      **Sicurezza**  
**Titolo**                              **Controllo d'ambiente**

**Testo**

L' impianto elettrico dovrà essere progettato per darti il controllo, stando a letto, di tutto ciò che può servirti attraverso l'uso di un interfaccia adatta alle tue possibilità.



**Selezione**                      **Letti**  
**Titolo**                              **Dimensioni**

**Testo**

Un letto di una piazza e mezza è molto più comodo se dovrai vestirti nel letto,avrà più spazio per muoverti.

**Selezione**                      **Letti**  
**Titolo**                              **Letti**

**Testo**

I letti con comando elettrico sono molto comodi.Si alzano e si abbassano per permetterti passaggi agevoli;si alza lo schienale per consentirti di svolgere attività da seduto.Può assumere anche una posizione col capo più basso per compensare disturbi circolatori

**Selezione**                      **Letti**  
**Titolo**                              **Sollevatore**

**Testo**

Se non sei in grado di fare il passaggio al letto in autonomia devi considerare l'uso di un sollevatore. Potrai scegliere il modello più adatto alle tue esigenze rivolgendoti ad un centro di consulenza ausili

**Selezione**                      **Letti**  
**Titolo**                              **Materassi**

**Testo**

Il materasso deve essere ben contenuto nella struttura del letto per evitare inconvenienti mentre ti sposti,e non troppo morbido.

**Selezione****Letti****Titolo****Materassi****Testo**

Quando i problemi di immobilità sono prolungati e sono presenti disturbi della sensibilità si dovrà pensare a dei materassi antidecubito: sono composti di materiali differenti ed hanno diversi gradi di efficacia. Alcuni di essi sono ad aria e muniti di compressore.

**Selezione****Letti****Titolo****Alzarsi e sedersi****Testo**

Per alzarsi a volte è necessario avere un appiglio: una scaletta a pioli fissata ai piedi del letto può guidarti gradualmente verso la posizione seduta

**Selezione****Letti****Titolo****Alzarsi e sedersi****Testo**

Un triangolo posizionato sopra la testa potrebbe offrirti un appiglio valido

**Selezione****Letti****Titolo****Comodini****Testo**

Pensare a un comodino con le ruote potrebbe essere comodo: potrai orientarlo come meglio credi

**Selezione****Letti****Titolo****Comodini****Testo**

Il piano deve essere abbastanza ampio da contenere tutti gli oggetti di cui hai necessità; i cassetti che ruotano una volta aperti ti permetteranno di vedere e raggiungere più facilmente ciò che ti interessa

**Selezione****Armadi****Titolo****Dimensioni****Testo**

Per permetterti un accostamento frontale, se usi una carrozzina, deve esserci uno spazio in basso di circa 30cm.

**Selezione****Armadi****Titolo****Cassetti****Testo**

I cassetti non devono essere pesanti e posti ad un'altezza superiore a 120cm.

**Selezione****Armadi****Titolo****Cestelli****Testo**

L'interno degli armadi sarà più comodo se dotato di cestelli mobili con guide: avrai più accesso ma sempre una visione d'insieme dell'interno

**Selezione****Armadi****Titolo****Appendiabiti****Testo**

Un servetto farà scendere la barra appendiabiti ad un'altezza accessibile, può essere motorizzata

**Selezione**

**Armadi**

**Titolo**

**Ante**

**Testo**

Le ante scorrevoli con maniglie ben afferrabili sono la soluzione più idonea

## **BAGNO**

### **Selezione**

#### **Titolo**

#### **Testo**

il bagno è il luogo della casa dove esistono più problemi per il raggiungimento dell'autonomia, in esso sono raccolti la maggior quantità di impianti e attrezzature. Frequentemente lo spazio è sacrificato per permettere sicurezza nei numerosi spostamenti da un apparecchio all'altro. Nell'uso di questo locale vi è la maggior richiesta di autonomia a causa della riservatezza nell'accettare aiuto durante le funzioni quotidiane di igiene personale. La pianta più adatta a consentire spostamenti da seduti è quella quadrata.

### **Considerazioni**

#### **Bagno**

### **Selezione**

#### **Titolo**

#### **Testo**

Armadietti con piani scorrevoli, mensole, cestelli con ruote offriranno lo spazio per tenere a portata di mano tutto ciò che ti occorre in bagno.

### **Punti da considerare**

#### **Armadietti**

### **Selezione**

#### **Titolo**

#### **Testo**

La presenza di acqua rende pericoloso l'ambiente, il pavimento dovrà essere in materiale antiscivolo, evitare l'uso di tappeti.

### **Sicurezza**

#### **Pavimento**

### **Selezione**

#### **Titolo**

#### **Testo**

L'apertura della porta a battente è consigliata verso l'esterno, sarà garantito l'accesso in caso di emergenza.

### **Sicurezza**

#### **Porte**

### **Selezione**

#### **Titolo**

#### **Testo**

In commercio vi sono pareti che si chiudono a muro, per lasciare lo spazio d'accesso alla doccia totalmente libero; l'altezza può essere ridotta per permettere una comoda funzione di assistenza dall'esterno

### **Doccia**

#### **Pareti**

### **Selezione**

#### **Titolo**

#### **Testo**

I modelli variano a seconda delle esigenze: da quelli semplici con la sola seduta, a quelli provvisti di braccioli ed anche di schienale.

### **Doccia**

#### **Sgabelli**

### **Selezione**

#### **Titolo**

#### **Testo**

Se i problemi di equilibrio e stabilità sono seri, si ricorre a sedie con schienali reclinabili e ulteriori contenimenti

### **Doccia**

#### **Sedia**

**Selezione****Titolo****Testo**

Spazzole con i manici lunghi o sagomati ti permetteranno di raggiungere parti del corpo altrimenti irraggiungibili.

**Doccia****Spazzole****Selezione****Titolo****Testo**

Il lavabo deve essere senza colonna e libero nella parte inferiore, le tubature incassate a parete per favorire l'avvicinamento.

**Lavabo****Informazioni generali****Selezione****Titolo****Testo**

Scegli un modello col catino poco profondo e il bordo anteriore ampio sarà comodo appoggiare gli avambracci durante l'attività.

**Lavabo****Informazioni generali****Selezione****Titolo****Testo**

Lavabi speciali possono essere inclinati per favorire l'avvicinamento dell'acqua a sé.

**Lavabo****Informazioni generali****Selezione****Titolo****Testo**

Un erogatore d'acqua elettronico a fotocellula ti aiuterà nel caso non fosse possibile usare gli altri tipi di rubinetti

**Lavabo****Miscelatori****Selezione****Titolo****Testo**

La doccetta estraibile ti consentirà di raggiungere meglio le braccia e la faccia.

**Lavabo****Miscelatori****Selezione****Titolo****Testo**

Un maniglione posto lateralmente al lavabo e perpendicolare al muro ti aiuterà a sostenerti e potrà essere usato come portasciugamani. Il colore contrastante sarà un aiuto in più per individuarlo velocemente.

**Lavabo****Maniglie****Selezione****Titolo****Testo**

Lo specchio garantirà una visione migliore se oltre ad essere appoggiato al lavabo sarà inclinato

**Lavabo****Specchio****Selezione****Titolo****Testo**

Un erogatore a parete renderà più semplice l'uso del sapone: più stabile, non scivolerà dalle mani.

**Lavabo****Erogatore di sapone**

**Selezione****Titolo****Testo**

In alcuni casi di difficoltà di coordinazione sarà di aiuto

**Lavabo****Erogatore di dentifricio****Selezione****Titolo****Testo**

A seconda delle necessità lo spazzolino potrà essere elettrico, con l'impugnatura ingrandita, inserito in un cinturino per trattenerlo senza prensione valida.

**Lavabo****Spazzolino****Selezione****Titolo****Testo**

Nella scelta del wc un modello più ampio nella parte anteriore del vaso può garantire lo spazio sufficiente per le attività di igiene personale senza doversi spostare sul bidet.

**Water****Informazioni generali****Selezione****Titolo****Testo**

Quelli fissi sono più sicuri, potrai trovarne con o senza maniglie, con o senza apertura anteriore, e di diverso materiale. Tutti ti permetteranno di fare spostamenti più agevoli e di alzarti con minor fatica

**Water****Rialzi****Selezione****Titolo****Testo**

Sono rialzi mobili anche strutture con ruote o senza che si posizionano sopra il wc, e sono regolabili in altezza. Sono sicuri ma hanno necessità di spazio quando si è terminato l'uso; possono essere utili per raggiungere il vaso se si hanno difficoltà motorie e problemi di spazio.

**Water****Rialzi****Selezione****Titolo****Testo**

Le maniglie a fianco il wc possono essere applicate o in orizzontale o in verticale o in obliquo a seconda della necessità, il colore contrastante ti permette di localizzarle più velocemente in caso di necessità.

**Water****Maniglie****Selezione****Titolo****Testo**

Una doccetta con il tubo di lunghezza sufficiente, situata in prossimità del wc ti permetterà di lavarti stando seduta sul vaso

**Water****Igiene****Selezione****Titolo****Testo**

Fare il bagno richiede spostamenti faticosi, una rientranza sul lato lungo ad altezza pavimento aiuta l'avvicinamento se sei seduto in carrozzina.

**Vasca da bagno****Informazioni generali**

**Selezione** **Vasca da bagno**  
**Titolo** **Ausili per entrare e uscire**  
**Testo**

Un sedile interno alla vasca ti permette di non sederti sul fondo

**Selezione** **Vasca da bagno**  
**Titolo** **Ausili per entrare e uscire**  
**Testo**

Un sedile che ruota, ti permette di entrare in tutta sicurezza nella vasca, rimanendo seduta.

**Selezione** **Vasca da bagno**  
**Titolo** **Ausili per entrare e uscire**  
**Testo**

Sedili motorizzati, ti permettono di scendere sul fondo della vasca per poi riportarti a livello del bordo una volta terminato il bagno

**Selezione** **Vasca da bagno**  
**Titolo** **Ausili per entrare e uscire**  
**Testo**

Un sollevatore applicato a parete, o a pavimento facilita molto i passaggi e l'attività all'interno della vasca nei casi di maggior compromissione motoria



**Selezione** **Vasca da bagno**  
**Titolo** **Riduttori da vasca**  
**Testo**

L'interno della vasca è sicuramente scivoloso, un riduttore permette l'appoggio dei piedi e una maggior stabilità.

**Selezione** **Vasca da bagno**  
**Titolo** **Maniglie**  
**Testo**

Le maniglie si possono applicare sia a muro che sul bordo e ti offriranno un appiglio sicuro per alzarti

**Selezione** **Lavatrice**  
**Titolo** **Informazioni generali**  
**Testo**

Le lavatrici possono avere diverse modalità di carica, ed essere dotate di asciugabiancheria, si eviterà di stendere il bucato.

**Selezione** **Lavatrice**  
**Titolo** **Informazioni generali**  
**Testo**

Le lavatrici dell'ultima generazione possono entrare in un sistema di automazione delle funzioni domestiche ed essere gestite tramite telecomando, PC.

## 6. CONCLUSIONI

La stesura di questo lavoro è stata per me occasione di approfondimento di un argomento, che affronto frequentemente nello svolgimento del mio lavoro di consulente presso il servizio SIVA , che è quello del contesto ambientale; mi auguro che possa contribuire, attraverso la pluralità delle soluzioni proposte, ad offrire, dove possibile, le medesime opportunità a tutti gli individui nella gestione della quotidianità.

L'utilizzo di Internet mi è sembrato un ottimo sistema di comunicazione, salvaguardando ovviamente un criterio di accessibilità, tenendo conto della varietà di esigenze dei potenziali utilizzatori. L'informazione in formato elettronico per molte persone con disabilità è sicuramente più fruibile rispetto a quella cartacea, grazie ai vari sistemi di input. Le notizie inoltre possono essere organizzate e strutturate in maniera semplice, consentendo un'efficace consultazione. Vorrei, in ultimo, ribadire che sicuramente questo sistema non è pensato per sostituire il lavoro svolto dagli operatori competenti del settore, poiché a volte per individuare le soluzioni più appropriate occorre un'analisi complessa del caso, ma per stimolare la sensibilità al cambiamento, che permetterà di agire nei confronti dell'ambiente per poter esprimere al massimo le proprie potenzialità.



## 7. BIBLIOGRAFIA

- Andrich R: *Ausili per l'autonomia*. Milano: Fondazione don Gnocchi, 1988
- Andrich R: *Consigliare gli ausili*. Milano: Fondazione Don Gnocchi, 1996
- Andrich R: *L'innovazione tecnologica in Europa per le persone anziane e le persone disabili*. Atti della Conferenza *Terza età: una risorsa da valorizzare, un mondo da scoprire* (Milano, 6-7/6/2000)
- Bucciarelli P: *I piani per l'eliminazione delle barriere architettoniche*. Dispense del Corso di Perfezionamento *Tecnologie per l'Autonomia*. Milano: Fondazione Don Carlo Gnocchi e Università Cattolica, a.a. 2001-2002
- Consorzio EUSTAT: *Pronti...via! Come scegliere l'aiuto giusto per la propria autonomia*. Milano: Commissione Europea, 1999
- Consorzio EUSTAT: *Tecnologie per l'autonomia: linee guida per formatori*. Milano: Commissione Europea, 1999
- Del Zanna G: *Ergonomia, design e disabilità*. Dispense del Corso di Perfezionamento *Tecnologie per l'Autonomia*. Milano: Fondazione Don Carlo Gnocchi e Università Cattolica, a.a. 2001-2002
- Del Zanna G: *Uomo Disabilità Ambiente*. Milano: Abitare Segesta, 1996
- De Min G: *L'accessibilità*. Atti del corso di aggiornamento per operatori della riabilitazione, pp. 11-17. Udine, aprile-maggio 1989
- Forcella A: *Abitare in terza età*. Medicina e Anziani vol 6 (1987)
- Johnson I, Petrucci B: *La storia e la filosofia*. In Redaelli T, Valsecchi L: *Terapia occupazionale*. Milano: Solei 1996
- Johnson I: *L'ambiente cucina*. Riabilitazione Oggi, n 8 (1985)
- Maero R, Fabris F: *Invecchiamento, malattia, disabilità*. Prospettive assistenziali (2002)
- Maurizio S.: *Adattamento dell'alloggio*. In Redaelli T, Valsecchi L: *Terapia occupazionale*. Milano: Solei 1996
- OMS: *ICF: Classificazione internazionale del funzionamento, della disabilità e della salute* Trento: Erickson 2001
- Porqueddu B: *Il ruolo degli ausili nella riabilitazione*. Anziani Oggi n 2 (1995)
- Porqueddu B: *Tecnologie per l'autonomia*. Anziani Oggi n 1 (1997)
- Cavicchioli A, Corbetta S, Marquez M, Petrucci B, Springhetti I, Valsecchi L: *Manuale di ausili e cure del paziente geriatrico a domicilio*. Quaderni Home Care (Noto V ed). Torino: UTET, 2002
- Volpi S: *Ergonomia e Disabilità*. Ortho 2000 n 1 (2000)