

Wytyczne dotyczące likwidacji barier architektonicznych dla osób niepełnosprawnych ruchowo

Najwięcej zmian wymagają wnętrza, z których korzystają osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich. Przystosowanie mieszkania dla nich często wiąże się z jego przebudową: poszerzeniem zbyt wąskich drzwi, wykonaniem pochylni przed wejściem, usunięciem ścianki działowej.

LAZIENKA

Miska ustępowa dostępna dla osoby na wózku powinna znajdować się nie dalej niż 150 cm od pionu, a miska podwieszana do 200 cm. Gdy miska ustępowa z obu stron jest oddalona od ściany, można zastosować dwie poręcze uchylne. Poręcze montuje się na wysokości dogodnej dla użytkownika wózka (najczęściej około 75-85 cm).

Standardowa muszla stojąca ma deskę na wysokości 38-40 cm. Najprościej i najtaniej można ją podwyższyć poprzez dziesięciocentymetrową zdejmowaną nakładkę z tworzywa sztucznego lub trwale osadzając muszlę na cokole z betonu. Nakładka na muszlę reguluje także średnicę jej otworu. Istnieją specjalne wyższe stojące miski ustępowe dla osób niepełnosprawnych. Można też kupić standardową miskę podwieszaną. Wówczas należy dokonać korekty w stelażu. Wysokość miski ustępowej wraz z deską powinna być równa wysokości konkretnego wózka (przeważnie 45-53 cm).

Wygodna **umywalka** powinna mieć 60-70 cm szerokości i 50-60 cm głębokości. W sprzedaży są specjalne umywalki dla osób niepełnosprawnych. Są one bardziej płaskie od tradycyjnych, od frontu profilowane w taki sposób, by korzystający z nich mógł podjechać blisko i oprzeć łokcie na bokach umywalki.

Zaleca się stosowanie specjalnych zestawów odpływowych z syfonem przyściennym lub podtynkowym. Stosując syfon tradycyjny należy go zabezpieczyć osłoną przeciwpoparzeniową. Nie należy jednak stosować postumentów do umywarek, bo uniemożliwiają bliski podjazd. W punktach sprzedaży bywają także umywalki wyposażone dodatkowo w stelaż pozwalający na ich uchylanie lub obniżanie, ale są dość kosztowne.

Poręcze są przydatne przede wszystkim niepełnosprawnemu wstającemu z wózka do podciągnięcia się lub osobie o kulach do oparcia. Po obu stronach umywalki (35-40 cm od osi) powinny być zamontowane poręcze o długości co najmniej długości umywalki na wysokości dogodnej dla użytkownika (najczęściej około 75-85 cm). W szczególnych wypadkach poręcze mogą być uchylne. Gdy umywalka jest mała i miejsca niewiele można zastosować jedną poręcz poziomą nad umywalką.

Bidetta pozwala na umycie głowy nad umywalką lub wykorzystanie muszli jako bidetu, jeżeli znajdują się one w zasięgu węża.

Baterie umywalkowe powinny być łatwo dostępne, bezpieczne i wymagające minimalnych ruchów ręki. Nie zaleca się stosowania kurków, lecz baterie z mieszaczem, przyciskiem, czujnikiem. Dla osób z niedowładem dłoni instaluje się tzw. armaturę kliniczną z przedłużonym mieszaczem (można go poruszać nawet łokciem).

Wanna nie może być zbyt głęboka. Przy długości 170 cm jej głębokość wynosi najczęściej 42 cm. Są jednak wanny płytsze (38 cm). Wskazane jest aby wysokość wanny była równa wysokości siedziska wózka inwalidzkiego. Wygodna powierzchnia manewrowa przy wannie to pas szerokości 140 cm wzdłuż jej całej długości wraz z podestem. Można zastosować przedłużenie wanny podestem do przesiadania się, o szerokości 40-60 cm i długości równej szerokości wanny. Samodzielne korzystanie z wanny jest także możliwe przez zastosowanie specjalnych podnośników wolno stojących lub przyściennych, sterowanych ręcznie lub automatycznie. Często są to przyrządy kosztowne i zajmują dużo miejsca.

Osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich, jeżeli mają wystarczająco silne ręce lub zapewnioną pomoc opiekuna mogą przesiadać się z wózka bezpośrednio na ławkę lub fotelik wannowy z oparciem, najlepiej obrotowy.

Osoby starsze, mniej sprawne lub poruszające się o kulach mogą korzystać przy wchodzeniu lub wychodzeniu z wanny ze stopni przywannowych przytwierdzonych do posadzki, odstawianych lub zawieszanych na jej krawędzi. Miejsce do wchodzenia powinno być stałe i zabezpieczone poręczami montowanymi do ściany na wysokości 95-105 cm. Przy wannie poziome poręcze powinny być montowane na wysokościach wygodnych dla osób siedzących na ławkach lub leżących w wannie. Pożyteczna jest poręcz pionowa używana przy wstawaniu. Niezbędnym wyposażeniem wanny jest mata antypoślizgowa. Przy wychodzeniu z wanny pomocny może być zwisający z sufitu trójkąt lub drabinka.

Natrysk. W małych łazienkach korzystniejszym rozwiązaniem od wanny jest zainstalowanie natrysku w poziomie posadzki, do którego można wjechać wózkiem. Jest łatwy w użytkowaniu i daje on niepełnosprawnemu dużo samodzielności.

Ze względu na położenie kratki ściekowej w poziomie posadzki natrysk powinien znajdować się jak najbliżej pionu kanalizacyjnego. Przeprowadzając adaptację łazienki, należy sprawdzić, czy podłączenie to da się zrealizować bez przebijania się przez strop niższej kondygnacji. **Powierzchnia posadzki łazienki z natryskiem powinna być antypoślizgowa.** Najtaniej jest wykonać ją z płytek ceramicznych niewielkich rozmiarów, na przykład 10cmx10cm, profilując odpowiedni spływ ku kratce ściekowej. W takim przypadku optymalna przestrzeń ze spadkiem powinna wynosić 120x120 cm. Płytki należy układać na warstwie izolacji wodoszczelnej wywiniętej na ścianę do wysokości 30 cm. Obrys brodzika można również wykonać ze specjalnych kształtek ceramicznych o wymiarach 10x10 cm i spadku 15% ograniczających ewentualny wypływ wody na powierzchnię łazienki. Nierówność ta nie jest przeszkodą dla wózka inwalidzkiego. Dostępne w sprzedaży są również gotowe płaskie brodziki, najczęściej o wymiarach 90x90 cm, wykonane z tworzyw sztucznych lub stali nierdzewnej o powierzchni antypoślizgowej. Obszar brodzika można osłonić miękką zasłoną prysznicową lub harmonijkowymi ściankami z poliwęglanu. Dla osób niepełnosprawnych praktyczne są osłony niskie, łatwo zsuwające się na boki. Natrysk nie może mieć progów. Powinien to być obszar z niewielkim spadkiem 1-2%, nieograniczony trwałymi przeszkodami. Jego przestrzeń można zaliczyć wtedy do pola manewrowego.

Na ścianie powinno się znaleźć, na wysokości siedziska wózka, krzeselko **prysznicowe** do siedzenia, najlepiej składane, ażurowe, z oparciem i ciepłe w dotyku. Jeżeli prysznic jest w narożniku, oś krzeselka powinna znaleźć się około 30-45 cm od ściany bocznej natrysku.

Bateria prysznicowa powinna być umieszczona w zasięgu ręki, co najmniej 50 cm od narożnika natrysku. Nie może być zainstalowana zbyt wysoko.

Do przesiadania się służą odpowiednio dobrane poręcze montowane na ścianach na wygodnej wysokości, z uchwytem pionowym służącym do wstawania,

POCHYLNIA

Szerokość pochylni, podobnie jak ścieżek dojazdowych, podjazdów i dojsć nie powinna być mniejsza niż 120 cm. Bezpieczeństwo użytkownikom zapewni krawężnik wysokości 5-7 cm i nawierzchnia wykonana z materiałów antypoślizgowych.

Pochylnia musi być wyposażona w obustronne poręcze montowane na wysokości 75 i 90 cm, które powinny być przedłużone o 30 cm w stosunku do początku i końca pochylni. Jeśli różnica wysokości jest taka, że pochylnia powinna być dłuższa niż 900 cm, musi być rozdzielona na mniejsze odcinki płaskimi podestami nie krótszymi niż 140 cm.

Pochylnia powinna być tak zaprojektowana, aby możliwy był swobodny wjazd wózkiem bez nadmiernego wysiłku. Kąt nachylenia pochylni zależy od różnicy wysokości do pokonania:

- jeśli wynosi ona nie więcej niż 15 cm, spadek pochylni nie powinien być większy niż 15% niezależnie od tego, czy jest ona na zewnątrz, czy w środku,
- przy różnicy wysokości od 15 do 50 cm spadek pochylni nie może być większy niż 8% (na zewnątrz budynku bez przykrycia) i 10% (wewnątrz budynku i pod dachem),

- powyżej 50 cm spadek pochylni nie powinien być większy niż 6% (na zewnątrz) i 8% (wewnątrz budynku i pod dachem).

Pochylnia zajmuje dużo miejsca, sposób jej usytuowania zależy od tego, jak duża jest działka i jak rozwiązano inne elementy wejścia, takie jak schody, podest, drzwi domu.

Drzwi wejściowe zgodnie z przepisami budowlanymi nie mogą mieć szerokości mniejszej niż 90 cm.

PODŁOGA I ŚCIANY

W pomieszczeniach użytkowanych przez osoby na wózkach inwalidzkich lub chodzących z trudem podłoga powinna być dobrze wypoziomowana, bez progów, różnic wysokości, uskoków i innych tego typu przeszkód. Dobrze jeśli powierzchnia podłogi jest odporna na poślizg i zostawianie śladów przez kółka wózka.

W miejscach intensywnego ruchu warto zabezpieczyć ściany (do wysokości 30-40 cm) przed uszkodzeniem podnóżkiem lub kółkami wózka. Może to być wykładzina, listwy drewniane, blacha, laminowana płyta itp.

OKNA I DRZWI

Dolna część drzwi balkonowych (do wysokości 30-40 cm) powinna być również zabezpieczona przed uszkodzeniami. Drzwi balkonowe i okna powinny być zamykane jedną klamką umieszczoną na wysokości nie przekraczającej 130 cm od poziomu podłogi. Najwygodniej, gdy w mieszkaniu osoby niepełnosprawnej ruchowo uda się zlikwidować niektóre drzwi.

Drzwi zawiasowe powinny otwierać się co najmniej pod kątem 90° w taki sposób, aby skrzydło drzwi po otwarciu nie utrudniało przejścia. **Szerokość otworu drzwiowego** w mieszkaniu osoby na wózku inwalidzkim (również osób poruszających się o kulach, laskach, przy balkonikach) **nie powinna być mniejsza niż 80 cm.**