

**ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO**

COMMISSIONE BARRIERE ARCHITETTONICHE

**PROGETTARE SENZA BARRIERE
1° INCONTRO TEMATICO DI AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE
“I SERVIZI IGIENICI”**

Giovedì 22 maggio 2008 - ore 14,00

Relazione: Micaela Bianco fisioterapista

Sede del Corso
SALA CONVEGNI
ORDINE DEGLI INGEGNERI DI BERGAMO
Passaggio Canonici Lateranensi,1 – 24121 Bergamo
Tel. 035.223234 – fax 035.235238 - e-mail: ordine@ordineingegneri.bergamo.it

PREMESSE SULLA PROGETTAZIONE

Il termine “Progettazione accessibile” va preferito rispetto al termine “Progettazione senza Barriere”; quest’ultimo è infatti intrinsecamente contraddittorio in quanto sembrerebbe significare che il tecnico debba, in una prima fase, elaborare il progetto con inevitabili barriere architettoniche, e in una fase successiva perfezionarlo eliminandole.

Le barriere non esistono a priori, nascono nella mente del progettista, non si tratta pertanto di eliminarle a posteriori, ma di attenersi ad una filosofia di progettazione che tiene conto anche delle esigenze di chi è disabile.

E allora perché esistono le barriere architettoniche?

La risposta è molto semplice: la progettazione architettonica tradizionale ha sempre fatto riferimento al modello antropometrico della persona con normali capacità fisiche, deambulante, sintetizzato nel famoso “uomo di Leonardo”.

In base a tale modello la persona possiede una notevole capacità di spostarsi, di raggiungere gli oggetti in senso verticale, e sa muoversi in spazi molto esigui in senso orizzontale.

Per quanto riguarda la progettazione accessibile si attribuisce fondamentale importanza al modello antropometrico definito dalla persona in carrozzina, che potrebbe trovare il suo simbolo in un nuovo “Uomo di Leonardo”. Da esso discende un’architettura fruibile dalla stragrande maggioranza delle persone con disabilità fisiche e nello stesso tempo più comoda per le persone normalmente dotate. Un’architettura dunque più universale.

Il modello antropometrico della persona in carrozzina definisce gli spazi da prevedersi in un ambiente. Qualora si progetti uno spazio inteso per il largo pubblico il progetto dovrà contemplare tutte le soluzioni tecniche che consentano una comoda fruibilità a persone con qualsiasi disabilità.

Se si tratta di progettare l’organizzazione di un ambiente per la miglior autonomia di una determinata persona occorre invece un’analisi molto dettagliata della situazione e delle esigenze della persona interessata.

Il più delle volte ciò non è possibile: molto spesso il disabile non si trova nelle condizioni di comprarsi una casa nuova e di poter intervenire nella progettazione, e si trova quindi nella necessità di riadattare la propria abitazione (accenno all’adattabilità da prevedersi già in fase di progettazione).

Ancor peggio per chi non possiede una casa propria, ma si trova in affitto in casa di altri e non ha la possibilità di intervenire sugli ambienti architettonici perché il proprietario non dà l’autorizzazione a farlo.

Se la persona usa la carrozzina valgono gli stessi criteri che per gli spazi di pubblica utilità.

La posizione della mobilia e degli impianti igienici dovrà rispettare le esigenze di accessibilità e di raggiungibilità in posizione seduta.

L'ambiente bagno

La stanza da bagno è forse l'ambiente in cui è più sentita l'esigenza di essere del tutto indipendenti: accettare l'aiuto degli altri, anche se offerto con discrezione, rispetto e gentilezza, è uno dei passaggi più difficili e delicati. Dedicare attenzione al mantenimento della propria autonomia e all'indipendenza nelle manovre di igiene personale, finché ciò è possibile, è quindi sicuramente di importanza fondamentale. Anche quando il livello di autonomia sia molto ridotto è importante utilizzare alcuni accorgimenti specifici: ciò consente di facilitare e migliorare le modalità di assistenza e far sì che, salvo l'impossibilità ad essere alzati dal letto, le funzioni igieniche e fisiologiche continuino ad essere espletate in bagno.

A) *L'accessibilità del bagno*

Uno dei problemi più frequenti e descritti come più condizionanti per poter gestire autonomamente la propria igiene è rappresentato dal semplice accesso all'ambiente bagno: può trattarsi della porta troppo stretta perché possa passarci una carrozzina, oppure di spazi interni insufficienti a manovrarla per raggiungere i sanitari.

E' chiaro che la soluzione più adeguata in questi casi consisterebbe in modifiche architettoniche per ampliare l'ambiente, creando spazio sufficiente a garantire l'accesso in carrozzina (quando si può attuare una ristrutturazione così sostanziale è possibile progettare anche la posizione e il tipo dei sanitari). Il più delle volte, però, non ci si trova nelle condizioni di poter ristrutturare l'ambiente, per i costi che ciò comporta o per vincoli sostanziali imposti dall'architettura dell'appartamento. Sarà quindi necessario trovare soluzioni alternative che consentano comunque l'utilizzo del bagno, almeno per le funzioni fondamentali.

B) *L'igiene al lavabo*

Le limitazioni di movimento delle braccia o delle mani possono rendere molto difficili le normali attività di igiene personale come lavarsi il viso o i denti, farsi la barba, truccarsi o pettinarsi. Si possono, tuttavia, rendere più semplici o possibili, anche quando il deficit funzionale sia marcato, mettendo in atto opportune modifiche o utilizzando piccoli ausili adattati in modo che sia ancora possibile afferrare, usare, riporre gli oggetti.

Vediamo qui di seguito alcuni dei problemi più frequenti e le possibili soluzioni.

C) *Utilizzare il WC*

La zona del bagno in cui, di norma, è collocato il WC, è il punto più lontano dalla porta, e quindi il più difficile da raggiungere: spesso infatti lo spazio interno al bagno è molto ridotto e per di più occupato dagli altri sanitari, da mobiletti e accessori.

Oltre ai problemi di accessibilità dell'ambiente altre difficoltà possono essere legate all'altezza del WC, alla possibilità di sentirsi sicuri una volta seduti, di effettuare le manovre igieniche. Potrebbe, ad esempio, essere possibile raggiungere il WC camminando, ma non effettuare le manovre per spogliarsi e rivestirsi, per la perdita di forza a carico delle braccia e delle mani; oppure la forza delle gambe potrebbe essere insufficiente a flettersi per raggiungere la tazza del water e poi rialzarsi.

Vediamo qui di seguito che cosa è possibile fare per risolvere alcuni dei problemi più comuni.

AL LAVABO

<i>Il problema</i>	<i>La possibile soluzione in ambito domiciliare</i>	<i>La possibile soluzione in ambiente pubblico</i>
<i>Stare in piedi al lavabo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • E' più sicuro effettuare le manovre al lavabo da seduti, utilizzando un semplice sgabello o una sedia con schienale e braccioli. • Se ci si sposta in carrozzina e le dimensioni del bagno lo consentono, è conveniente avvicinarsi al lavabo da seduti. Eventualmente si possono rimuovere i braccioli se impediscono di avvicinarsi a sufficienza e rimuovere le pedane se il lavabo è a colonna (un lavabo fissato a muro, senza colonna, riduce gli ostacoli). 	<ul style="list-style-type: none"> • maniglioni al lavabo • lavabo senza colonna
<i>Guardarsi allo specchio</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Se ci si accosta al lavabo da seduti va verificata anzitutto la possibilità di abbassare lo specchio, oppure di sostituirlo con uno più grande, utilizzabile così anche da chi si specchia stando in piedi. 	<ul style="list-style-type: none"> • specchio più grande • specchio orientabile
<i>Raggiungere gli accessori</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Tutto ciò che vi serve va disposto in modo da non dover effettuare spostamenti o movimenti troppo ampi per raggiungerli. • Raggiungere gli oggetti è più semplice se si mantengono i gomiti appoggiati al lavabo. 	<ul style="list-style-type: none"> • mensoline a fianco del lavabo
<i>Aaprire il rubinetto</i>	<p>Per chi ha difficoltà nella presa è consigliabile l'impugnatura del rubinetto a stella o a leva</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rubinetto a fotocellula • rubinetto a leva
<i>Lavarsi i denti</i>	<ul style="list-style-type: none"> • La presa dello spazzolino può essere facilitata avvolgendone il manico in un cilindro di gomma (ne esistono in commercio di spessori diversi)], oppure può essere infilato in un cinturino in cuoio fissato al palmo della mano; • Anche spremere il dentifricio dal tubetto può essere un problema: esistono in commercio dosatori per dentifricio da fissare a muro, per spremere è sufficiente esercitare una pressione sulla leva. 	<ul style="list-style-type: none"> •
<i>Tenere il sapone in mano</i>	<ul style="list-style-type: none"> • La saponetta può essere sostituita dal sapone liquido inserito in un dispenser fissato a muro che è sufficiente schiacciare. 	<ul style="list-style-type: none"> • dispenser fissato a muro
<i>pulirsi le unghie</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Lo spazzolino per le unghie può essere dotato di ventose in modo da fissarlo alla superficie del lavabo. 	
<i>Pettinarsi</i>	<ul style="list-style-type: none"> • La soluzione migliore consiste nell'utilizzare una spazzola o un pettine a manico lungo, possibilmente ricurvo: questo consente di pettinarsi evitando di sollevare il braccio se la forza è insufficiente; • mantenere il gomito appoggiato facilita l'utilizzo della mano. 	
<i>farsi la barba</i>	<ul style="list-style-type: none"> • mantenere con il gomito appoggiato riduce lo sforzo e rende più precisi i movimenti col rasoio; • se la forza delle mani non è sufficiente a stringere con sicurezza il normale rasoio si può usare quello elettrico (la presa è più larga dei normali rasoi). In alternativa si può ingrandire la presa del normale rasoio con un cilindro in gomma, oppure inserire il rasoio in un cinturino da fissare al palmo della mano. 	

AL WC

<i>Il problema</i>	<i>La possibile soluzione in ambito domiciliare</i>	<i>La possibile soluzione in ambiente pubblico</i>
<i>raggiungere il WC</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Se ci si sposta in piedi si possono fissare alla parete dei maniglioni che garantiscano un appoggio sicuro durante il cammino; • se si utilizzano un deambulatore o una carrozzina e ci sono problemi di spazio può essere difficile raggiungere il water o raggiungere la posizione più opportuna per effettuare il trasferimento. Il suggerimento è quindi di <u>eliminare i mobili non indispensabili</u> o sostituirli con dei pensili; • se gli spazi interni precludono comunque l'avvicinamento al water è possibile creare più spazio <u>eliminando il bidet</u> e sostituendone la funzione con un doccino con flessibile collegato alle tubature del bidet (con pulsante a testata per regolare la fuoriuscita dell'acqua). 	<ul style="list-style-type: none"> • spazi adeguati • corrimano • maniglioni
<i>sedersi-alzarsi dal WC</i> <i>trasferirsi sul bidet</i>	<p>Se la persona può camminare, ma la forza delle sue gambe è limitata, sedersi e rialzarsi dalla tazza costituisce uno sforzo eccessivo: la soluzione consiste dunque nell'aumentare l'altezza del water.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possono essere usati dei rialzi per WC, disponibili di diverse altezze, con o senza braccioli (un modello con apertura anteriore facilita le pulizie personali); • in alcuni casi il rialzo per WC può essere costituito da una carrozzina con comoda: tale ausilio è infatti pensato anche per infilarsi direttamente sopra il water. In questo modo, oltre a garantire un'altezza maggiore assicura sicurezza e comfort grazie alla presenza di braccioli e schienale; • un accorgimento importante consiste nell'apposizione di maniglioni fissati a fianco del WC: costituiscono un appoggio utile nel trasferimento (se ribaltabili non costituiscono un ostacolo all'accesso); • se trasferirsi sul bidet è divenuto impossibile, o troppo faticoso (la sua altezza è infatti inferiore a quella del WC), è meglio sostituirla con un doccino con flessibile (vedi sopra). 	<ul style="list-style-type: none"> • maniglioni • altezza wc • wc-bidet • doccino
<i>Mantenersi in equilibrio</i>	<p>La posizione seduta senza appoggi può divenire insicura e pericolosa per un insufficiente controllo muscolare al tronco:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dei maniglioni applicati a fianco del WC sono una buona soluzione; • maggiori garanzie può dare l'utilizzo di una comoda (vedi sopra), oppure di uno schienalino morbido, dotato di braccioli, fissato a muro. 	<ul style="list-style-type: none"> • maniglioni
<i>Spogliarsi-rivestirsi</i> <i>manovre per la pulizia</i>	<p>Se il WC può essere raggiunto stando in piedi, ma ci sono difficoltà nell'utilizzo delle braccia e delle mani, il problema consisterà principalmente nello spogliarsi prima di sedersi, nelle manovre di igiene, nel rivestirsi. Per le difficoltà legate al vestiario si suggeriscono modifiche dell'abbigliamento. Per le difficoltà legate all'esecuzione delle manovre igieniche le soluzioni sono invece purtroppo limitate: Il normale water può essere sostituito da un WC-bidet (azionando un apposito comando, magari a piede, un getto d'acqua viene spruzzato dal basso o dal retro) eventualmente anche dotato di un ventilatore ad aria calda per asciugarsi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wc-bidet

D)Fare il bagno o la doccia

●LA DOCCIA

Il piatto doccia è in genere più accessibile della vasca: la difficoltà ad entrarvi è decisamente minore, a patto che non siano presenti gradini per accedervi. I problemi di accesso sono minimizzati se è possibile sostituire quello esistente con un piatto doccia a filo pavimento (con una semplice inclinazione del pavimento verso lo scarico): è raggiungibile direttamente in carrozzina se la persona si sposta da seduta o comunque è più facile entrarvi, sedersi etc.

Suggerimenti

- Se il box doccia è munito di pareti in vetro o plexiglass meglio sostituirle con una tenda scorrevole o con pareti che si aprano completamente;
- è consigliabile applicare al muro un doccino con meccanismo di regolazione dell'altezza, in modo che chiunque usi la doccia possa posizionarlo all'altezza opportuna.
- è sempre più sicuro fare la doccia da seduti: si evitano i rischi di scivolamento e si hanno le mani libere, non occupate a sostenersi a qualche appiglio, se ci sono problemi di equilibrio. Esistono in commercio appositi sedili da doccia, con o senza rotelle, facilmente spostabili, oppure seggiolini ribaltabili (meglio se dotati di braccioli) da applicare al muro e che possono rimanere chiusi quando gli altri familiari usufruiscono della doccia. Spesso la soluzione più banale, nonché la più economica, è rappresentata da una sedia in plastica ;
- è indispensabile utilizzare un tappetino antiscivolo per assicurarsi contro il rischio di scivoloni inopportuni;
- l'apposizione di maniglioni di sostegno nei punti strategici può costituire un buon aiuto per alzarsi e sedersi;
- se tenere il sapone tra le mani è difficile si può utilizzare un guanto portasapone. (un normale guanto in spugna con una piccola tasca che accoglie la saponetta;
- se ci sono difficoltà ad alzare le braccia per raggiungere alcune parti del corpo si possono usare spazzole a manico lungo, eventualmente con il manico ripiegato per poter lavare la schiena.

● LA VASCA

Se la doccia non c'è e non è possibile sostituirla alla vasca dovremo fare i conti con una serie di problemi: entrare in vasca da bagno quando la forza e la stabilità offerta dalle gambe è limitata o compromessa è un'operazione estremamente rischiosa, se non impossibile. E' infatti necessario alzare un piede alla volta, rimanendo in equilibrio sull'altra gamba, quindi flettersi per arrivare a sedersi sul fondo della vasca, infine sollevarsi per uscirne.

Come fare?

Gli ausili

- Una possibile soluzione, la più semplice ed economica, consiste in un'assicella in legno o plastica da applicare sul bordo superiore della vasca, cosicché ci si possa sedere prima di sollevare le gambe per portarle all'interno una alla volta e appoggiare i piedi sul fondo della vasca. E' consigliabile, a questo punto, mantenere questa posizione per insaponarsi e sciacquarsi con il doccino.
- Un'altra soluzione, un po' più articolata, consiste nell'utilizzo di un sedile a scocca girevole, dotato di schienale e braccioli (meglio se ribaltabili), utili quando sostenere il tronco è faticoso e mantenere l'equilibrio da seduti è più difficile. La manovra da effettuare è simile a quella sopra descritta, ma facilitata dalla rotazione del sedile: chi aiuta, una volta che la persona è seduta, le solleverà le gambe per portarle all'interno, e il sedile seguirà la rotazione impressa dallo spostamento degli arti inferiori. [
- Per chi tollera con difficoltà il getto del doccino e desidera immergersi nell'acqua può rappresentare una soluzione un sedile ad immersione che, tramite un dispositivo idraulico, consente la discesa, quindi l'immersione, e infine la risalita. Il limite di questo ausilio è rappresentato dal costo più elevato rispetto alle soluzioni precedenti.