



fot. Sanitec Koło

WYGODNA

ŁAZIENKA

Osoby zdrowe i sprawne fizycznie nie zdają sobie sprawy, że wykonanie niektórych prostych, codziennych czynności może być trudne.

Krzysztof Kaperczak

Wszyscy muszą nie tylko się myć czy korzystać z WC, ale także prać, suszyć, przechowywać środki czystości oraz kosmetyki. Jednak osoby w pełni sprawne i niepełnosprawne wykonują te czynności w różny sposób. Niepełnosprawność, bowiem „wymaga” nie tylko większej prze-

1 Kompakt WC-bidet z otworem w przedniej części ułatwia użytkownikowi utrzymanie higieny (fot. Akcjum)



strzeni, ale także indywidualnego przystosowania każdego elementu wyposażenia.

Sposób oraz zakres przystosowań zależą w głównym stopniu od rodzaju niepełnosprawności. Osoby poruszające się o kulach mają nieco inne potrzeby niż te poruszające się na wózkach. Jeszcze inne są wymagania osób starszych.

Pamiętajmy, że właściwie dostosowana łazienka, pozwoli osobie niepełnosprawnej uniezależnić się od innych lub ograniczyć ich pomoc w wykonywaniu najbardziej intymnych czynności w tym intymnym miejscu.

Muszla klozetowa

W przypadku osoby poruszającej się na wózku, na usytuowanie sedesu wpływa przede wszystkim sposób przesiadania się: przodem, bokiem, po skosie oraz wielkość wózka. Przykładowo, jeśli jest to bokiem, to muszla powinna być zamontowana równolegle z siedziskiem wózka. Przy innych metodach nie jest to aż tak istotne. Można mieć też swoją własną, indywidualnie wypracowaną metodę, którą w takim przypadku należy uwzględnić przede wszystkim. Jeśli jest wystarczająco dużo miejsca, to należy muszlę tak usytuować, żeby możliwe było przesiadanie się na nią na jak najwięcej sposobów. Aby łatwiej było podjechać wózkiem, najlepiej zastosować muszlę wiszącą.

Wysokość zamontowania muszli, a ściślej muszli i deski, powinna odpowiadać wysokości siedziska wózka; musi być taka sama. W przypadku osób poruszających się o kulach i przy balkonikach tę wysokość również dostosowujemy indywidualnie, tyle że do wzrostu danej osoby. Zbyt niskie, jak też zbyt wysokie zamontowanie sprawi kłopot przy podnoszeniu się.

Odległość muszli od ściany powinna zależeć od sposobu przesiadania się.

Również osobie poruszającej się o kulach lub przy balkoniku musimy zapewnić odpowiednie miejsce na podejście do ustępu, a w razie potrzeby uwzględnić indywidualne wymagania danej osoby.

Możemy wybrać rodzaj muszli klasyczną lub z otworem. Otwór pozwoli nam łatwiej utrzymywać higienę **1**.

Jeśli mamy sprawne ręce możemy korzystać z klasycznego **rezervuaru z przyciskiem sflukującym**. W przypadku niesprawnych rąk musimy zastosować np. **przyciski pneumatyczne** – podtynkowe tylne lub boczne.

Typowy rezerwuar (za plecami siedzącego) służy również jako oparcie. W przypadku jego braku możemy w tym miejscu zamontować specjalne oparcie.

Wielkość muszli klozetowej jest istotna i, w przypadku osób niepełnosprawnych, najlepiej w trakcie zakupu usiąść, żeby... wybrać najwygodniejszą, uwzględniając przede wszystkim wymiary ciała.

Ostatnią ważną sprawą są poręcze. Ich liczbę (jedna czy dwie) i rodzaj (stałe lub składane) znowu zależą od naszego sposobu przesiadania się. W przypadku przesiadania się przodem potrzebujemy dwóch, w pozostałych przypadkach jednej poręczy. Druga by nam przeszkadzała. Oczywiście, jeśli znajdują się tu poręcze składane (tzw. uchylne), nic nie stoi na przeszkodzie, aby zawsze były dwie. Stałe poręcze stosujemy wówczas, gdy sąsiadują one ze ścianą lub z oknem, gdzie nie zabierają nam miejsca. Poręcze montujemy do ściany albo do posadzki. Warto połączyć funkcję oparcia (poręczy) z uchwytem na papier toaletowy **2**.

Czasem zdarza się, że musimy się umyć po skorzystaniu z muszli klozetowej. Wtedy możemy to zrobić siedząc na niej i korzystając z sąsiedztwa umywalki, bądź skorzystać z armatury bidetowej. Dlatego muszlę należy lokalizować w sąsiedztwie jednego bądź drugiego urządzenia.

Umywalka

Dla osób niepełnosprawnych powinniśmy zamontować specjalną umywalkę. Jest ona **bardziej płaska i nieco szersza** od tradycyjnych. Ma też wyprofilowane miejsca na łokcie, co jest szczególnie ważne dla osoby stojącej i opierającej się o nią 3. Dla osób na wózku ważne jest, że taka umywalka nie ma postumentu, pozwala zatem wjechać po nią. Szczególnym rozwiązaniem, jeszcze bardziej ułatwiającym korzystanie z umywalki, jest kupienie urządzenia w wersji uchylnej. Miskę umywalki można pochylić do dołu w zakresie 11 cm.

Do takiej umywalki najlepiej zamontować **syfon przyścienny**. Bardziej odstający od ściany syfon tradycyjny może nam przeszkadzać. Możemy też się sparyć, jeśli podczas mycia się będzie dotykał naszych nóg.

Rodzaj baterii zależy przede wszystkim od sprawności rąk. W przypadku w pełni sprawnych możemy zastosować każdą baterię. W przypadku ograniczonej sprawności rąk, baterię musimy dobrać indywidualnie. Dla osób z bardzo dużym niedowładem dłoni istnieją baterie z **przedłużonym mieszaczem** – który może być sterowany łokciem (**patrz 3**) – oraz z różnego rodzaju rozwiązaniami regulującymi temperaturę. Możemy też zastosować **baterię automatyczną**, np. z czujnikiem elektronicznym.

Warto, aby bateria była wyposażona w wyciąganą głowicę 4. Pozwoli to umyć głowę nad umywalką, a jeśli stoi ona w sąsiedztwie klozetu, także dokonywać czynności związane z higieną.

Nad umywalką zazwyczaj wieszamy **lustro**. Musi znaleźć się ono na takiej wysokości, aby osoba siedząca na wózku widziała swoją twarz i popiersie, a jednocze-

2 Wygodne połączenie funkcji oparcia (poręczy) z uchwytem na papier toaletowy (fot. autora)



Ogólne zasady urządzenia łazienki

Już na etapie projektu architektonicznego powinniśmy wstępnie naszkicować nie tylko ustawienie wszystkich niezbędnych elementów łazienki: miski klozetowej, wanny, prysznicza, a także pralki, szafek oraz poręczy. Da nam to prawdziwy obraz, jak będzie wyglądała łazienka w rzeczywistości, w trakcie normalnej eksploatacji.

Gdy budujemy nowy dom, możemy przeznaczyć na łazienkę taką ilość miejsca, aby osoba niepełnosprawna mogła się w niej swobodnie poruszać. Możemy też zastosować odpowiedni materiał na ściany, który wytrzyma wzmocnione mocowanie urządzeń i mebli oraz większe obciążenia w trakcie użytkowania.

W przypadku modernizacji domu pole manewru jest mniejsze. Oczywiście, także w tym przypadku powinniśmy wykonać podobny szkic. W przypadku wyboru prysznicza brodzik musi zostać całkowicie wpuszczony w strop, musimy zatem uwzględnić wysokość brodzika i grubość stropu. W przypadku zbyt cienkiego stropu nie będzie możliwości takiego wykonania, więc pozostanie nam tylko wanna.

Chcąc powiększyć łazienkę możemy dokonać korekty (przesunięcia) ścian. Wtedy musimy nie tylko uwzględnić konstrukcję nośną budynku, ale także komfort pomieszczeń, kosztem których mają być te przesunięcia dokonane. Może się też zdarzyć, że będziemy musieli pozbyć się sprzętów, które niekoniecznie muszą stać w łazience, np. pralki.

W przypadku istniejącego domu musimy zwrócić uwagę na materiał, z którego zbudowane są ściany. Wszystkie bowiem mocowania elementów w łazience muszą wytrzymać zwiększony nacisk – np. poręczę ciężar osoby przechodzącej z wózka na sedes lub ciężar siadającej na nim osoby poruszającej się o kulach. Jeśli ściany są „słabe” to większość elementów trzeba będzie mocować wyłącznie do podłogi.

Po usytuowaniu wszystkich elementów na szkicu, musimy sprawdzić, czy w naszej łazience zachowana została minimalna powierzchnia manewrowa. Dotyczy to przede wszystkim osób na wózkach, które powinny mieć możliwość obrotu wózkami w miejscu o 360°. Powierzchnia ta zależy od wielkości wózka, a pozwala dokonywać różnych czynności wymagających obrócenia wózka, bez konieczności wyjeżdżania z pomieszczenia. W zbyt małej powierzchni musimy bezwzględnie dokonać korekty w wyposażeniu łazienki (prysznic zamiast wanny, poręczę składane zamiast stałych, rezygnacja z pralki w łazience itp.), bądź przesunąć ściany.

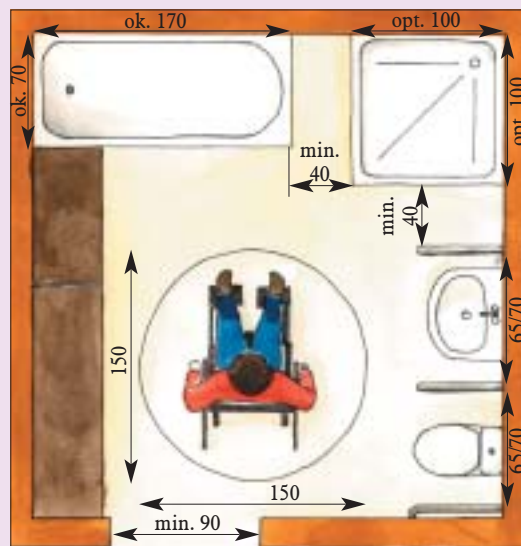
3 Specjalna umywalka z baterią z przedłużonym mieszaczem jest wygodna dla wszystkich (fot. autora)



4 Wyciągana głowica baterii daje większe możliwości korzystania z niej (fot. Akcjum)



Prawidłowe rozmieszczenie elementów wyposażenia łazienki z zachowaną powierzchnią manewrową



śnie aby pozostali domownicy też mogli się w nim swobodnie przeglądać. Rozwiązaniem kompromisowym jest lustro uchylne z kątową regulacją pochylecia **5**.

W przypadku osób poruszających się na wózkach poręczę przy umywalce nie są konieczne. Są one natomiast przydatne dla osób poruszających się o kulach i przy balkonikach. Poręczę montujemy na takich samych zasadach, jak przy muszli klozetowej.

Prysznic

Osoby niepełnosprawne muszą, niestety, zrezygnować z tradycyjnych kabin i brodzików z progami. Niezbędne jest zatem wykonanie brodzika w posadzce. Najwygodniej jest wyłożyć to miejsce płytkami ceramicznymi. Przy czym muszą one mieć powierzchnię antypoślizgową. Brodzikowi o szerokości min. 100x100 cm nadaje się spadek 1-2% w kierunku kratki ściekowej usytuowanej najlepiej pod znajdującym się w nim krzeselku lub w narożniku brodzika. Można też kupić gotowy, bardzo **plytki brodzik** ze stali nierdzewnej lub akrylu. Jego powierzchnia także jest antypoślizgowa i ma fabrycznie ukształtowany spadek. Osoby, które nie mogą się kąpać na stojąco, muszą mieć zamontowane **krzeselko z oparciem**. Wysokość siedziska powinna być identyczna z wysokością siedziska wózka. Najlepiej, gdy będzie ono składane, aby nie przeszkadzało innym i wykonane z materiału ciepłego w dotyku. **Bateria** powinna być podobnego typu jak przy umywalce (termostat, mieszacz). Umieszczamy ją tak, aby była łatwo obsługiwana z siedziska.

Natrysk powinien mieć poręczę – najlepiej w poziomie i pionie. Osobom siedzącym będą pomocne w przemieszczeniu się na krzeselko, a chodzącym posłużą do przytrzymywania się w trakcie kąpieli. Na pionowej poręczy umieścimy słuchawkę prysznicową.

Wanna

Kąpiel w wannie jest sprawą bardzo trudną, choć w przypadku pobierania kąpieli leczniczych czy np. hydromasażu konieczną. Osoby na wózkach muszą mieć w jej sąsiedztwie zapewnioną wolną przestrzeń – zależną od wymiarów wózka i sposobu wchodzenia (przodem lub bokiem). Inaczej postąpimy w przypadku, gdy korzystamy z podnośnika. Indywidualnie



5 Uchylne lustro pozwala przejrzeć się w nim nie tylko osobie na wózku, ale także osobie o małym wzroście (fot. Sanitec Koło)

alny sposób jego pracy wymusi bowiem zapewnienie określonej przestrzeni. Jeszcze inaczej jest, gdy wchodzimy do wanny po schodkach. Wtedy musimy zapewnić wolne miejsce, aby osoba poruszająca się o kulach lub balkoniku swobodnie mogła do nich podejść.

Osobom poruszającym się na wózkach polecamy, aby **wysokość wanny** była **identyczna z wysokością siedziska wózka**; **głębokość nieco mniejsza niż standardowa**. Kąpiel możemy brać siedząc bezpośrednio w wannie lub na siedzisku. W handlu są specjalne **siedziska** przeznaczone do oparcia na brzegach wanny. Wannę wyposażamy w **baterię** podobnego typu, jak umywalkę czy prysznic. Nieodzowne są **poręczę**. Mają nam one nie tylko pomóc w wejściu/wyjściu do/z wanny, ale również w niej się poruszać. Pożyteczna może być także **drabinka** nad wanną umocowana do stropu. Położenie poręczy i drabinki musimy ustalić indywidualnie.

Grzejniki

Osoby niepełnosprawne zazwyczaj odznaczają się delikatnym zdrowiem, łatwo stają się ofiarami przeziębień czy infekcji. Dlatego muszą mieć zawsze ciepło, szczególnie w łazience. Najlepszym rozwiązaniem jest grzejnik c.o. wodno-elektryczny,

wyposażony w grzałkę. Dzięki niemu, nawet w czasie chłodnych letnich dni, przed kąpielą i w jej trakcie można podnieść temperaturę w łazience. Jeśli grzejnik byłby za gorący i możemy się oparzyć, wskazane jest zastosowanie osłon chroniących przed bezpośrednim kontaktem z jego powierzchnią. Najwygodniejszym rodzajem grzejnika jest rurkowy grzejnik-suszarka **6**, pozwalający również suszyć pranie.

Podsumowanie

W niniejszym artykule celowo nie zajęliśmy się szczegółowo wymiarami poszczególnych elementów wyposażenia jak też ich usytuowaniem wysokościowym. Można to znaleźć w dostępnej literaturze, można też poradzić się architekta, jednakże jak niejednokrotnie podkreślaliśmy wszystkie wymiary i miejsca usytuowania poszczególnych elementów mają charakter danych wyjściowych. Są one przyjęte dla osoby o przeciętnych wymiarach ciała jak również posiadających przeciętny wózek. Dlatego wartości te należy skorygować dostosowując do siebie. Ale ponieważ nikt nie jest w stanie idealnie wszystkiego zaplanować, więc najlepszym rozwiązaniem byłoby wybudowanie... dwóch łazienek. Pierwsza spełniałaby rolę poligonu, a na bazie zebranych w trakcie jej eksploatacji doświadczeń wybudowalibyśmy drugą. Byłoby to najlepszym rozwiązaniem. ■

Dane teleadresowe producentów i przykładowe ceny produktów podajemy na następnym stronie.

6 Grzałka umożliwia korzystanie z grzejnika (fot. autora)



łazienka dla niepełnosprawnych

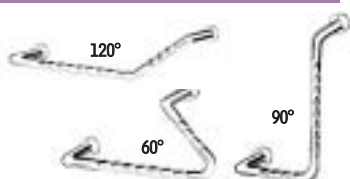
DOBRE WYPOSAŻONA ŁAZIENKA

poręcze proste



ceny: 25-600 zł, zależnie od długości i materiału (30-150 cm)

poręcze kątowe



ceny: 140-1200 zł

poręcze prysznicowe



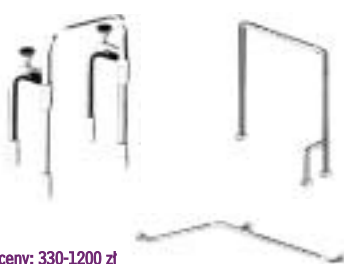
ceny: 135-1200 zł

poręcze WC



ceny: 230-1530 zł, mocowane do ściany, podłogi lub ściany i podłogi; także uchylne

poręcze wannowe



ceny: 330-1200 zł

Info Rynek – firmy

AKCJUM (22) 840 49 61	www.akcjum.com.pl
AQUA & SPA (71) 787 30 55	www.aquaspa.pl
CZAPLA I SPÓŁKA (poręcze) (89) 526 05 93	www.czapla.com.pl
EKOTECH (61) 651 69 60	www.prestoekotech.pl
FRANKE (22) 711 67 00	www.franke.pl
GEBERIT (22) 843 06 96	www.geberit.com.pl
LEHNEN (71) 315 28 33	www.lehnen.pl
MERIDA (71) 364 06 01	www.merida.com.pl
MEYRA (22) 723 85 12	www.meyra.pl
MOBILEX (42) 214 29 11,12,13	www.mobilex.pl
ORAS OLESNO (34) 350 92 00	www.oras.com
REHAMOBIL (42) 676 27 25	www.rehamobil.pl
SANITEC KOŁO (63) 261 84 16	www.kolo.com.pl
SANITPLAST – ŁÓDŹ (42) 671 39 71	www.sanitplast.com.pl
SANITER (24) 367 49 52	www.saniter.com.pl

podnośnik sufitowy przenosi osobę z wózka do wanny i toalety, cena ok. 12 000 zł



nasadka toaletowa o wys. 10 cm
ceny: 75-220 zł



sedes wiszący
cena ok. 490 zł



bateria z przedłużonym uchwytem
cena: od 490 zł



bateria bezdotykowa
cena: od 1400 zł



umywalka
ceny: 300-1000 zł, mechanizm pochylania umywalki 750-1700 zł

pozostałe ceny

sedes/bidet (wyprofilowany z przodu): 810-1170 zł;
deska na sedes/bidet: 240-500 zł;
spłuczka (przycisk pneumatyczny w ścianie bocznej): ok. 152 zł;
brodzik bezprogowy (80, 90, 110 cm): 1050-3200 zł;
uchylne lustro (reg. dźwignia): ok. 1300 zł;
wanna z bocznymi drzwiami: 5000-8000 zł.



uchwyt wannowy
cena ok. 57 zł

ławki, siedziska, stołki



stołki prysznicowe



ławka wannowa



ławka wannowa



siedziska prysznicowe

siedzisko nawannowe obrotowe
blokada w czterech pozycjach

wózek prysznicowo-toaletowy ok. 430 zł



podnośnik wannowy z regulowaną wysokością 7-48 cm cena ok. 3100 zł.

ceny: 180-1500 zł,

W materiale wykorzystano zdjęcia firm: Akcjum, Lehnen, Mobilex, Oras Olesno, Sanitec Koło.