



fot. Artweiger

Nawet rewelacyjnie urządzona łazienka może okazać się nieprzystosowana dla osób, które mają trudności z wykonywaniem codziennych czynności. A przecież wystarczy tak niewiele, żeby nie miała barier dla nikogo.

■ Krzysztof Kaperczak

bez barier

Dom, w którym są osoby starsze lub niepełnosprawne powinien być urządzony tak, by nawet ktoś o ograniczonej sprawności fizycznej, mógł się po nim swobodnie poruszać i czuć komfortowo. Łazienka nie jest z tego wyłączone i żadnym tłumaczeniem nie może tu być specyfika tego pomieszczenia. Każdy ma bowiem prawo (i ma to również wyraz w przepisach) do bezstresowej i wygodnej higieny, do korzystania z łazienki nie krepując się i nie krepując nikogo.

Łazienka bez barier ma odpowiednie wyposażenie, ale musi też mieć zapewnioną określoną przestrzeń, zachowywać wysokość umieszczenia sprzętów i odległości pomiędzy nimi. Wielkość łazienki ma największe znaczenie, gdy będziemy ją urządzać dla osób poruszających się na wózkach. Fachowo określa się to w następujący sposób – powierzchnia manewrowa dla wózka ma zawierać się w kole o średnicy minimum 150 cm. O armaturę można się nie martwić, bo dostępnych jest wiele rozwiązań dla różnych rodzajów i stopni niepełnosprawności. I pamiętajmy, że każda niepełnosprawność „wymaga” indywidualnego przystosowania pomieszczenia.

Osoba sprawna najczęściej nie zdaje sobie sprawy, jak wiele trudu może kosztować najprostsza czynność wykonywana w łazience. Zobaczmy to zatem „oczami”

osób, które muszą korzystać z łazienki w inny sposób.

KORZYSTANIE Z UMYWALKI

Będzie to bezproblemowe, o ile zostanie zamontowane specjalne urządzenie. Powinno być bardziej płaskie od tradycyjnych i nieco szersze **1**. Może też mieć wyprofilowane miejsca na łokcie, co ułatwia podpieranie się i podtrzymywanie rąk pod kranem w pozycji siedzącej lub stojącej. Dla osób na wózku ważne jest, żeby umywalka nie miała postumentu utrudniającego wjazd pod nią. A najwygodniejsza będzie ta w wersji uchylnej – można ją pochylić do dołu o ponad 10 cm.

Syfon najlepiej zamontować jako przyścienny, gdyż zbyt odstający od ściany syfon tradycyjny może przeszkadzać i zabierać za dużo miejsca pod umywalką. Wysokość mocowania umywalki powinna być inna dla osoby na wózku, niż chodzącej.

Wybór rodzaju baterii można uzależnić od sprawności rąk. Oczywiście, dla sprawnych dłoni będzie dobra każda. Gdy motoryka jest ograniczona, trzeba baterię dopasować do indywidualnych potrzeb. Przy dużym niedowładzie dłoni najkorzystniejsze będą baterie z przedłużonym mieszaczem, który może być sterowany łokciem. Dobre też będą – ale będą także droższe – urządzenia wyposażone w auto-

matyczne i elektroniczne czujniki, dzięki którym baterią steruje się bezdotykowo. Ponieważ umywalkę można szerzej wykorzystywać, to przydatnym rozwiązaniem będzie bateria z wyciąganą głowicą, która umożliwi np. umycie przy niej głowy czy higienę intymną na sedesie (o ile będzie wystarczająco blisko).

Tak jak osoby na wózkach potrzebują umywalki bez postumentu, tak osoby poruszające się o kulach lub przy balkonikach będą potrzebować odpowiednich poręczy umocowanych do ściany.

Jak umywalka to w zwyczajowym komplecie z lustrem. Powinno ono być na takiej wysokości, żeby przeglądająca się osoba widziała swoją twarz i popiersie. I dotyczy to zarówno np. osoby siedzącej na wózku, jak i pozostałych użytkowników łazienki. Jeżeli taki kompromis będzie trudny do uzyskania, to rozwiąza-

1 Umywalka powinna być płaska i płytsza od tradycyjnych (fot. archiwum BD) ▼



niem będzie odpowiednio wysokie lustro lub z kątową regulacją pochylenia.

Oświetlenie też trzeba umieścić na takiej wysokości, by nie oślepiało, natomiast dobrze oświetlało twarz. Zakładamy, że „w naszym domu jednorodzinnym” osoba niepełnosprawna nie mieszka sama, ale jeżeli ma to miejsce, umieszczenie źródła światła ma umożliwić samodzielną wymianę żarówki. **Gniazdko elektryczne** muszą być oddalone od źródeł wody o minimum 60 cm – to są bezdyskusyjne wymogi bezpieczeństwa. Natomiast wysokość ich montażu należałoby tak dopasować, by były w zasięgu ręki. Trzeba pamiętać, że niektóre „łazienkowe” elektryczne urządzenia (np. golarki, szczotki do zębów) mają, niestety, dosyć krótkie kable i zbyt duża odległość gniazdek od lustra będzie bardzo uciążliwa.

KAPIEL POD PRYSZNICEM

Przed wszystkim wejście pod prysznic musi być „płaskie”. Ponieważ kabiny i brodziki (poza modelami do montażu na równi z podłogą) mają progi, najlepiej będzie wykonać brodzik w posadzce – co jest zresztą modnym trendem. Jego dno wyklada się najczęściej płytkami ceramicznymi lub kamiennymi. Jednak nie każdymi, a o szczególnie antypoślizgowej powierzchni. Trzeba, oczywiście, zachować wszystkie zasady dotyczące spadku dna brodzika w kierunku kratki ściekowej, najlepiej usytuowanej pod znajdującym się w nim krzeselkiem lub w narożniku – brodzikowi szerokości 100x100 cm nadaje się spadek 1-2% w kierunku kratki. Gotowe brodziki produkowane są ze stali nierdzewnej lub akrylu, a ich dna mają antypoślizgowe powierzchnie i ukształtowane spadki.

Siedzisko pod prysznicem to żadna ekstrawagancja, mają je przecież w tzw. standardzie niektóre kabiny. W zależności, jakie są potrzeby, będzie się tam ustawić odpowiednie krzeselko, może trzeba będzie zamontować stałe siedzisko z oparciem wykonane z materiału ciepłego w dotyku, a może wystarczy składane. Wysokość siedziska powinna być identyczna z wysokością siedziska wózka. Baterie prysznicowe mają takie same udogodnienia co do łatwości sterowania, jak umywalkowe. Jednak pod prysznicem przydałaby się bateria z czujnikiem termostatycznym, gwarantującym stałą tem-

peraturę wody nawet podczas dłuższej kąpieli. Miejsce dogodnego zamocowania baterii wskaże jej dostępność z siedziska.

Miejsce natrysku trzeba uzbroić w poręcze – najlepiej i pionowe, i poziome. Bezpieczne przeniesienie się z wózka na krzeselko wymaga bowiem odpowiedniego wsparcia. Osoby stojące, po odłożeniu kul, też będą się czuły pewniej mając w pobliżu uchwyty. Dla słuchawki prysznicowej dobrze jest zrobić zaczep na jednej z pionowych poręczy – to ułatwi wzięcie jej do ręki lub ustawienie pod odpowiednim kątem. Brodzik najlepiej osłonić nie ściankami, a miękką zasłoną.

LECZNICZO W WANNIE

Jest oczywiste, że osobom niepełnosprawnym łatwiej jest korzystać z prysznica niż z wanny. Jednak kąpiele mogą być wskazane ze względów leczniczych. I co wtedy? Nie będzie to proste, ale jak najbardziej do wykonania również w domowej łazience, a nie tylko w szpitalu czy sanatorium.

W tym przypadku łazienka będzie musiała mieć odpowiednią wielkość. Przestrzeni bowiem wymaga takie ustawienie wózka, żeby z pomocą, przodem lub bokiem dostać się do wanny. Miejsca będzie również wymagał podnośnik **2**. Jak dużego, to zależy od konkretnego rozwiązania. Gdy do wejścia do wanny wystarczą schodki, też będą one potrzebowały przestrzeni i swobodnego podejścia dla osób poruszających się o kulach lub przy balkonikach.

Z praktyki wiadomo, że najlepiej, gdy wysokość wanny jest mniej więcej równa z wysokością siedziska wózka, natomiast w środku powinna być mniej głęboka niż tradycyjna (tradycyjne mają głębokość ok. 38-47, a płytsze mogą mieć 28 cm). Jeżeli kąpielom jest niewygodnie siedzieć bezpośrednio w wannie, można tam wstawić przystosowane siedzisko. Kupić można siedziska przeznaczone do oparcia na brzegach wanny **3**. Nieodzowne będą poręcze. Mają one pomóc nie tylko przy wchodzeniu i wychodzeniu z wanny, ale także poruszać się w niej. Przydatna może okazać się drabinka przymocowana do sufitu, pozwalająca na chwytanie szczebli na różnej wysokości. Baterie wannowe są tak samo wyposażone w udogodnienia, a miejsce ich montażu najlepiej ustalić indywidualnie.



2 Przy wannie musi pozostać przestrzeń na wózek, a ściana musi być na tyle mocna by wytrzymać, na przykład wyciąg (fot. Mobilix) ▲

3 Wielkość wanny trzeba dopasować do ewentualnego siedziska. Wysokość siedziska: 7-48 cm, szerokość siedziska po złożeniu boczaków: 38 cm, głębokość siedziska: 45 cm, rozmiary po złożeniu: 70x70x25 cm, waga urządzenia: 12 kg, maksymalna waga osoby: 140 kg (fot. Mobilix) ▼



KRÓL CHODZIŁ TAM NA PIECHOTĘ...

...a niepełnosprawny może mieć wygodę. Wszystko jednak będzie zależało od usytuowania sedesu. Dla osoby poruszającej się na wózku trzeba uwzględnić sposób „przesiadki” – przodem, bokiem lub po skosie, a także zapewnić miejsce na podjazd (wielkość wózka!). Jeśli planowane jest przesiadanie się bokiem, to muszla powinna być zamontowana równoległe z siedziskiem wózka. Przy innych metodach nie jest to aż tak istotne. Wysokość sedesu (razem z deską) powinna odpowiadać wysokości siedziska wózka.

Osoby poruszające się o kulach lub przy balkoniku też będą potrzebowały odpowiedniej przestrzeni wokół muszli i indywidualnie dostosowanej do wzrostu

Docieplanie

Często osoby niepełnosprawne mają delikatne zdrowie, co oznacza podatność na przeziębienia. A w chłodnej łazience po gorącej kąpeli o to nietrudno. Dlatego warto mieć „system” szybkiego jej docieplania. Najlepszym rozwiązaniem będą grzejniki: elektryczny lub wodno-elektryczny – wyposażony w grzałkę. Można je włączać nawet latem, gdy pojawi się taka potrzeba. Dla bezpieczeństwa być może trzeba będzie pomyśleć o osłonie chroniącej przed bezpośrednim kontaktem z ich zbyt gorącymi powierzchniami.



4 Sedes ze specjalnym otworem do higieny – bateria prysznicowa umożliwia korzystanie z tego urządzenia (fot. Akcjum) ▲

wysokości urządzenia – zamocowanie zbyt wysoko lub zbyt nisko może utrudniać podnoszenie się.

Sedes w takiej dobrze wyposażonej łazience może być wyprofilowany tradycyjnie lub ze specjalnym otworem, ułatwiając higienę w pozycji siedzącej 4.

Wybierając model sedesu, trzeba też wiedzieć, w jaki sposób powinna w nim być spuszczana woda. Przy sprawnych rękach można wyposażyć go w klasyczny rezerwuuar z przyciskiem spłukującym. W innym przypadku powinno się zastosować np. przyciski pneumatyczne – podtynkowe tylne lub boczne. Dolnopłuk (za plecami siedzącego) służy również jako oparcie, zaś gdy go nie ma, można w tym miejscu zamontować specjalne oparcie.

Obok sedesu – ważne **poręcze**, jedna lub dwie. W przypadku przesiadania się przodem potrzeba dwóch, w pozostałych przypadkach jednej poręczy. Poręcze mogą być stałe lub składane. Montuje się je do ściany albo do podłogi.

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.

Wygodnym wyposażeniem będzie urządzenie o nazwie WC-bidet – czyli dwa w jednym – znakomite do utrzymywania higieny intymnej.

PROJEKTOWANIE I PRZERABIANIE

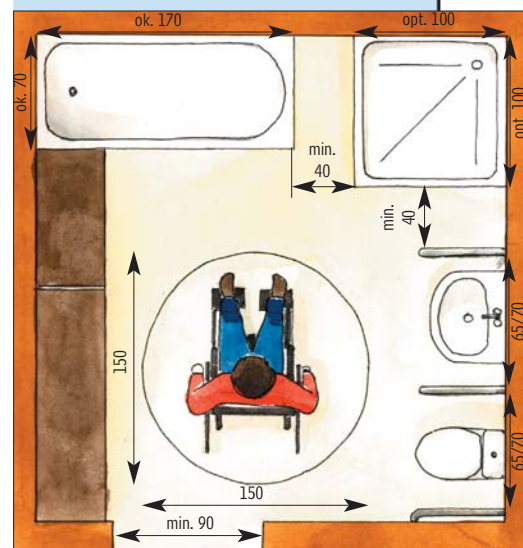
Łazienkę dla osób z problemami ruchowymi najlepiej jest, oczywiście, przewidzieć w fazie projektu domu. Wówczas łatwo będzie przewidzieć powierzchnię tego pomieszczenia i zaznaczyć wszystkie urządzenia oraz sprzęty w wymaganych odstępach (umywalka, wanna, prysznic, sedes, poręcze oraz szafka i np. pralka). Takie wczesne podejście do problemu pozwoli również wybrać odpowiednią technologię budowy ścian łazienki, aby wytrzymały wzmocnione mocowanie niektórych urządzeń.

W przypadku modernizacji łazienki pole manewru jest mniejsze. Wówczas również przyda się szkic, bo da przybliżony obraz przyszłego użytkownika. Często z braku miejsca rezygnuje się z wanny na rzecz wygodniejszego brodzika, a jak brodzik, to całkowicie wpuszczony w podłogę. Czasami się nie da zmieścić wymaganych sprzętów i trzeba będzie zdecydować o przesunięciu ścian (czy tylko jednej) łazienki. Gdy będą to ściany działowe, problem jest mniejszy. Gorzej, gdy przesunięcie wypadnie na ścianach nośnych – wtedy bez konstruktora lepiej się do tego nie zabierać. W przypadku istniejącego domu trzeba też zwrócić uwagę na materiał, z którego zbudowane są ściany – muszą one wytrzymać zwiększony nacisk, np. poręczy wraz z ciężarem osoby opierającej się na nich. Przy zbyt „słabych” większość elementów trzeba będzie zamocować wyłącznie do podłogi.

Gdy urządzamy dużą łazienkę, to raczej nie będzie problemu z wymaganymi odstępami pomiędzy urządzeniami i zachowaniem odpowiedniej przestrzeni manewrowej. Przy małych powierzchniach powinno się zachować przynajmniej minimalne zalecane parametry. Pamiętajmy, że powierzchnia manewrowa wózka to jego swobodny obrót o 360°. Ile miejsca zajmie zależeć będzie od wielkości wózka. W małej łazience trzeba dokonać korekty w jej wyposażeniu, na przykład prysznic zamiast wanny, czy poręcze składane zamiast stałych.

Ważne

Wszelkie udogodnienia dla osoby niepełnosprawnej powinny być ustalone indywidualnie. Wiele podawanych wymiarów ma charakter wyjściowy, a są one szacunkowo ustalone dla osoby o przeciętnych wymiarach ciała, jak również dla przeciętnego wózka. Dlatego wartości te należy korygować. Jeżeli nie do końca przepisy techniczne będą jasne, najlepiej przedyskutować planowane rozwiązania z architektem.



Szkic urządzenia łazienki z zachowaniem minimalnych odległości i powierzchni manewrowej

Nie jest łatwo urządzić łazienkę dla osoby niepełnosprawnej, ale jest to niestety w porównaniu z trudem, z jakim pokonuje ona codzienne czynności. We własnym domu każdy ma prawo do komfortu 5. ■

5 To jest łazienka bez barier – komfortowa dla niepełnosprawnych i do użytkowania przez pozostałych domowników (lustro jest uchylne, a poręcze składane) (fot. Sanitec Koło) ▼

