

# ZBIÓR POMYSŁÓW WŁASNYCH NA ZWIĘKSZENIE DOSTĘPNOŚCI PRZESTRZENI MIESZKALNEJ

Dokument został stworzony przez Fundację im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ, jako efekt testowania innowacji społecznej "Dostępność Podaj Dalej", realizowanej w Projekcie "Inkubator Innowacji Społecznych Generator Dostępności" w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, Oś Priorytetowa IV Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, działanie 4.1 Innowacje społeczne, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.



# 1. BALKON

W niniejszym dokumencie przybliżymy własne rozwiązania, które zostały wykorzystane w naszych filmach. Umożliwiają one osobom z niepełnosprawnościami wygodne i bezpieczne funkcjonowanie w przestrzeni mieszkalnej.

W nowym budownictwie mieszkania coraz częściej są oddawane w stanie niemalże dostępnym dla osób z niepełnosprawnością narządu ruchu. Nie ma progów w drzwiach, są za to szerokie drzwi wjazdowe do toalety i innych pomieszczeń, szerokie korytarze, dużo przestrzeni manewrowej itp. Bywa też i tak, że jest piękny duży balkon z wysokim progiem nie do pokonania na wózku... W takim wypadku proponujemy zrobić własnymi siłami **podjazd i platformę na balkonie**. Proponowane przez nas rozwiązanie jest przeznaczone dla osób ze sprawnymi rękoma i dobrą stabilizacją tułowia.



„Wyjście z pokoju na balkon, oba skrzydła balkonowe otwarte na oścież, na wysokim progu rozłożony podjazd z powierzchni podłogi”



„Na połowie dużego balkonu podest z płyty pilśniowej, z którego prowadzi zjazd na poziom balkonu”

**Platforma wyjazdowa na balkon** wykonana jest z płyty OSB (może być też płyta MDF) o grubości 25mm, co gwarantuje odporność na wszelkiego rodzaju pęknięcia. Szerokość najazdu powinna umożliwić swobodne poruszanie się wózkiem i wynosić minimum 80 cm.

W zależności od szerokości wózka i otworu okiennego, szerokość płyty może być różna. Kąt nachylenia również należy dostosować do indywidualnych preferencji użytkownika, biorąc pod uwagę jego sprawność. Jednak nie powinien być większy niż 9%. Płyta najazdowa oparta jest na dwóch kantówkach o grubości 6 x 8 cm, wyciętych w kształcie klina. Rozstaw kantówek przykręconych od spodu jest zbliżony do rozstawu kół wózka. Do krawędzi całego elementu, w części przylegającej do otworu balkonowego, przykręcony jest aluminiowy kątownik, który umożliwia zaczepienie płyty o ramę okienną.

Dla ułatwienia wysuwania płyty z balkonu zamontowany został uchwyt meblowy. Cała platforma na balkonie opiera się na kantówkach drewnianych o wymiarach 6 x 8cm. Jej powierzchnia zależy od wymiarów balkonu. W naszym przypadku zużyliśmy dwie płyty wiórowe OSB grubości 25mm, o wymiarach 2500 x 1250 mm.

#### **Materiały:**

Płyta OSB 25 mm, 1250 x 2500 mm – 1 szt., - 195,00 zł., market budowlany

Uchwyt meblowy – 10 zł., Allegro, Ikea, sklepy meblowe itp.

Kątownik aluminiowy – 30 zł., market budowlany

## 2. WAGA

Jednym z większych problemów dla osób poruszających się za pomocą wózka jest brak możliwości zważenia się. W związku z tym proponujemy **budowę wagi**, na którą można wjechać wózkiem i się zważyć. Następnie ważymy sam wózek i odejmujemy jego wynik od wyniku naszej wagi wraz z wózkiem. Tym sposobem otrzymujemy wagę naszego ciała.



„Sala rehabilitacyjna, w której kobieta na wózku stoi na wadze. W tle widać drabinki, ławeczka do wyciskania, sztangę na stojaku oraz inne elementy potrzebne do rehabilitacji”



„Na kolanach osoby na wózku stojącej na wadze leży wyświetlacz pokazujący wagę osoby ważącej się”

Zakupujemy wagę paczkową o udźwigu 300 kg z wyświetlaczem elektronicznym, który jest oddzielnym elementem wagi. Z nóg podestu wagi zdemontowane zostały cztery czujniki, które następnie przykleiliśmy do blatu z płyty wiórowej ze starego stołu. Może to być również inna płyta niż wiórowa. Czujniki zostały rozmieszczone w rogach tak, aby waga była stabilna podczas wjazdu wózka. Następnie przedłużone zostały przewody. Rozmieściliśmy je tak, aby wystarczyły do oryginalnego gniazda. Na końcu płyta została oklejona Folią Okleina Alu Aluminium Szczotkowane. Wyświetlacz elektroniczny umieszczamy na odpowiedniej dla siebie wysokości.

### **Materiały:**

Elektroniczna Waga Paczkowa 300kg / 0,1kg, zasilacz - 240 zł., Allegro.  
Folia Okleina Alu Aluminium Szczotkowane 3m x 75cm - 60 zł., Allegro.

Jeśli chodzi o dostępność łazienki to często spotykamy się z małymi pomieszczeniami, szczególnie w blokach mieszkalnych. Nie zawsze można w nich zamontować brodzik typu walk-in, czyli na równi z posadzką i odpływem w niej umieszczonym. Nie pozwala na to grubość stropów między piętrami. Jeśli dołożymy do tego fakt, że osoba korzystająca z prysznica nie jest w stanie sama się przemieścić z wózka na krzeselko prysznicowe i dodatkowo korzysta z podnośnika, proponujemy idealne rozwiązanie tego problemu - **brodzik na bloczkach**.



„Brodzik prysznica ustawiony na bloczkach we wnęce łazienki, które w rzędach usytuowane są po bokach i na środku brodzika, między nimi wolna przestrzeń gdzie można wjechać podnośnikiem”

Do budowy prysznica potrzebujemy bloczki betonowe oraz brodzik prysznicowy. Ilość bloczków zależy od wielkości brodzika. Ich wysokość i szerokość zależna jest od tego, na jakiej wysokości umieszczone są płozy podnośnika. Brodzik prysznicowy dobieramy w zależności od potrzeb, możliwości montażu i wolnej przestrzeni w naszej łazience.

### **Materiały:**

Brodzik prysznicowy możemy zakupić w marketach budowlanych. Ceny w zależności od wielkości i rodzaju materiału, z jakiego jest wykonany wahają się od 400.00 do 1 500.00 zł za sztukę. Bloczki możemy zakupić w marketach budowlanych. Ceny w zależności od wielkości bloczku wahają się od 10.00 do 50.00 zł. za sztukę.

Kiedy zamierzamy zorganizować lub wyremontować kuchnię, a ogranicza nas powierzchnia, możemy zminimalizować ilość i jakość naszych mebli. Proponujemy zrobić **wysuwaną płytę elektryczną znajdującą się na kuchni**. Pozwoli nam to swobodnie podejść wózkem pod wysuniętą płytę i bezpiecznie przygotować posiłek na ciepło. W dzisiejszych czasach meble kuchenne robione są przeważnie na zamówienie. Możemy zamówić gotowe meble z wymyślonymi przez nas udogodnieniami, albo samodzielnie zrobić coś według własnego pomysłu. Jeśli chodzi o kuchnię z wysuwaną płytą grzewczą to można ją zrobić na podstawie szafki kuchennej. Na górze będzie wysuwany blat szafki z umieszczoną w nim płytą grzewczą. Będzie go można wysuwać bez użycia większej siły dzięki przewodnikom, w których zostanie osadzony blat. Przewodnice mocujemy u góry, na dwóch bokach szafki. Pod spodem można umieścić półki na garnki lub inne pomoce kuchenne.



„Mężczyzna na wózku siedzi przy wysuniętym blacie, w którym umieszczona jest czteropalnikowa płyta grzewcza. Za nim znajdują się półki z przyprawami, natomiast po lewej stronie zdjęcia, tuż obok kuchni znajduje się mikrofalówka”

Cena szafki jest trudna do określenia, ponieważ zależy m.in. od naszych potrzeb, od wielkości szafki, od zorganizowania przestrzeni w szafce poniżej płyty grzewczej (czy zamierzamy umieścić tam drzwiczki otwierane czy też roletowe). Najważniejszym wyznacznikiem jest chyba to, w jakiej cenie musimy się zmieścić ze względu na posiadane fundusze.

### **Materiały:**

Szafka - dostępna w sklepach meblowych lub na zamówienie; cena uzależniona od możliwości i potrzeb zamawiającego. Płyta grzewcza - czteropalnikowa płyta elektryczna waha się w cenach od 400.00 do 1500.00 zł. Możemy ją zakupić w sklepach AGD.

Dla osób, które nie posiadają chwytu i mają problemy z ruchomością dłoni polecamy własnoręcznie zrobioną **deskę**, z której wystają wbite od spodu gwoździe służące do nabicia na nie owocu lub warzywa, które później swobodnie możemy obrać obieraczką.



„Na tylnym planie widać odcinek tułowia kobiety od szyi do klatki piersiowej. Na pierwszym planie znajduje się drewniana deska do krojenia z wbitymi w nią gwoździami, które wystają czubkami do góry. Nabity na nie jest ziemniak, który obierany jest przez kobietę obieraczką. Trzyma ją w dłoni, druga dłoń przytrzymuje ziemniaka”

Kupujemy drewnianą deskę do krojenia oraz 10 gwoździ o odpowiedniej długości. Wbijamy gwoździe od spodu do końca w deskę w taki sposób, aby przebiły się przez nią i przeszły całą swoją długością, zatrzymując się główkami na desce. Odwracamy do góry nogami i możemy już korzystać z deski.

### **Materiały:**

Deska wraz z gwoździami to koszt między 30.00 a 70.00 zł. Zakupić je możemy w każdym sklepie AGD lub markecie budowlanym.