



Osoby starsze lub niepełnosprawne nie muszą podczas codziennej toalety być zdane na pomoc innych. Specjalistyczne akcesoria oraz odpowiednio duża przestrzeń, pozwolą im bezpiecznie i w nieskrępowany sposób, a co najważniejsze - samodzielnie korzystać z łazienki.

Kiedy mieszkanie czy dom są dopiero na etapie projektowania - miejsce na przestronną łazienkę dla osób niepełnosprawnych lub starszych łatwiej jest wygospodarować, niż we wnętrzach już istniejących. W planach technicznych wystarczy zarezerwować wówczas odpowiednią przestrzeń. W obiektach gotowych - jeśli łazienka okaże się za mała, nie zawsze będzie można ją powiększyć. Przeszkodą mogą okazać się ściany nośne, których nie wolno wyburzać. W takiej sytuacji ratunkiem jest wyniesienie niektórych sprzętów (np. pralka, kosz na brudną bieliznę) czy rezygnacja z półek stojących lub wanny na rzecz kabiny prysznicowej. Dobrym wyjściem – o ile pozwala na to konstrukcja – może być połączenie łazienki i WC.

– Optymalna wielkość łazienki, dla osób poruszających się na wózku inwalidzkim, powinna pozwalać na swobodny obrót wózka o 360°, tak więc powierzchnia manewrowa nie może być mniejsza niż koło o średnicy co najmniej 1,5 metra. Osobie niepełnosprawnej należy zapewnić także swobodne dostanie się do pomieszczenia. O ile szerokość wózka wynosi średnio 70-80 cm, o tyle więc drzwi powinny mieć metr szerokości – mówi Anna Kowalska, ekspert z [firmy Deante](#), producenta wyposażenia łazienek. – Zarówno wejście, jak i łazienka, muszą być pozbawione progów i wzniesień, które będą utrudniały wjazd czy poruszanie się osobom starszym, o kulach, laskach czy z chodzikiem. Niwelacja różnic w poziomie posadzki ułatwi takie przemieszczanie się i zapewni bezpieczeństwo użytkownikom. Z tych samych powodów posadzka powinna być antypoślizgowa aby zapobiegać potknięciom i upadkom.

W przypadku osób niedowidzących, warto wykorzystać glazurę oraz sanitariaty w kontrastowych kolorach, które ułatwią im orientację.

Uchwyt zapewni bezpieczeństwo

Kolejnym, bardzo ważnym krokiem, jest dobór i montaż [akcesoriów](#), które w tak intymnym pomieszczeniu, jakim jest łazienka, zminimalizują konieczność korzystania z pomocy innych osób. Najważniejszą rolę odgrywają uchwyty przyściennie oraz siedziska montowane w kabinach prysznicowych lub wannach. Poręcze nie powinny być instalowane na ściankach gipsowo-kartonowych, ponieważ mogą okazać się za słabe – osoby korzystające z uchwytów często przenoszą na nie cały ciężar swojego ciała. Dla bezpieczeństwa, akcesoria należy umieszczać na ścianach murowanych o długości co najmniej 1 m od poziomu podłogi.

– To najdogodniejsza wysokość dla osób starszych czy niepełnosprawnych. Na poziomie 80-85 cm od posadzki montujemy nie tylko uchwyty przyściennie, ale także klamki, wieszaki na garderobę, półki czy gniazda elektryczne i włączniki światła, o czym musimy pamiętać już na etapie projektowania instalacji – dodaje Anna Kowalska, ekspert z firmy Deante.

Uchwyty instalujemy na ścianach przy umywalkach, miskach sedesowych oraz wannach lub w kabinach prysznicowych. Do wyboru mamy poręcze stałe, jak i składane, które sprawdzą się w mniejszych pomieszczeniach.

Poręcze przy miskach pozwalają na transfer z wózka, a osobom starszym także wstawanie z ustępu. Dobrze, aby muszla była podwieszana, co ułatwi dojazd do niej czy podejście np. z chodzikiem. Należy zamontować ją wyżej, tak aby odpowiadała wysokości siedziska wózka. Zapewni to komfort podczas siadania, jak i – przy użyciu uchwytów – podciągania się i asekuracji. Miski dla osób niepełnosprawnych powinny być większe i bardziej wytrzymałe, niż tradycyjne sedesy. Zapobiega to pęknięciom w czasie nagłego nacisku.

Przy montażu umywalki wskazana jest rezygnacja z postumentu oraz zachowanie właściwej wysokości. Sanitariat powinien być płaski i szeroki (min. 60 cm) z wyprofilowanymi krawędziami na łokcie oraz zainstalowanymi po obu stronach poręczami. Najlepszą baterią będzie tzw. lekarska (z dźwignią umożliwiającą regulację temperatury i natężenia strumienia przy pomocy łokcia) lub elektroniczna z fotokomórką, która uruchamia wypływ wody już podczas zbliżenia dłoni do czujnika ruchu. Lustro natomiast powinno być uchylne, dzięki czemu każdy użytkownik z łatwością się w nim przejrzy.

Wanna pomoże przy rehabilitacji

W przypadku kąpieli, mamy do wyboru wannę lub kabinę prysznicową. Wygodniejsza wydaje się być kabina, pod warunkiem, że brodzik zostanie wbudowany w posadzkę (brak różnic w poziomie posadzki, który jest istotny dla osób na wózkach czy mających problem ze sprawnością nóg). Brodzik przede wszystkim musi być bezpieczny i odporny na użytkowanie (antypoślizgowy oraz wykonany ze stali nierdzewnej). Poza tym w kabinie, oprócz poręczy (pionowych i poziomych), należy zainstalować składane siedzenie z oparciem, dzięki czemu z kabiny mogą korzystać bez przeszkód także osoby w pełni sprawne. Wanna sprawdzi się, gdy konieczna jest rehabilitacja – hydromasaże lub kąpiele z dodatkiem soli mineralnych, które poprawiają krążenie i rozluźniają mięśnie. Jej użytkowanie jest jednak trudniejsze. Często konieczny jest montaż schodków lub podwieszanej do sufitu drabinki z uchwytami.

– W wannie również niezbędna jest instalacja siedziska z poręczami, zwłaszcza gdy użytkownik ma ograniczoną sprawność ruchową oraz poręczy potrzebnych do poruszania i przemieszczania się. Wanna powinna mieć także ryflowane dno, zapobiegające ślizganiu się – tłumaczy Anna Kowalska, ekspert z firmy [Deante](#), producenta wyposażenia łazienek. – A jeśli chory ma duże problemy z poruszaniem się warto zastanowić się nad możliwością zakupu specjalnego podnośnika.



newss.pl

Bezpieczna i wygodna łazienka dla każdego

Deante Sp. J. www.deante.pl

[więcej informacji z firmy Deante \(PRESS BOX\)](#)