

Etxebizitzan oztopoak desagerrarazteko ideiak

PERTSONAK ZER-NOLAKO EZINTASUNA DUEN IKUSI ETA HORREN
ARABERA EGIN BEHAR DIRA ETXEA MOLDATZEKO LANAK





BOST ETXETIK BATEN EZINTASUNEN BAT DAUKAN NORBAIT BIZI DA



Irispideen arazoa ez da soilik kaleko kontua ezintasunen bat dutenentzat. 2008. urteko inkesta batek erakusten duenez (Ezintasun, Autonomia Pertsonal eta Mendekotasun-Egoeren Inkesta da, EDAD), Espainian 3,9 milioi pertsonak daukate ezintasunen bat, motrizitate arlokoa, ikusmenekoa edo entzumenekoa; hau da, herritarren % 8,5ek. Bost etxebizitzatetik batean, ezintasunen bat duen norbait bizi da, eta milioi erdi etxebizitzatan baino gehiagotan, bi pertsona ezin du edo gehiago bizi dira. Beste hainbatetan (etxebizitzaren % 5etan baino gehiagotan), eurak bakarrik bizi dira ezinduak. Etxebizitza horiek guztiak behar bezala egokituz gero, ezinduak erosoago eta seguruago biziko lirateke, independenteagoak izango lirateke, eta bizi-kalitate hobea edukiko lukete.

Ezaugarri orokorrak

- Etxebizitza barneko ateen edo irekiguneek 0,80 metro eduki behar dute, gutxienez, bestela ezin baita pasatu gurgil aulkia. Pasillo edo korridoreak 1,10 metro eduki behar ditu zabal.
- Gurgil aulkia lasai erabili eta osorik birarazteko, 1,50 metroko diametroa behar da, gutxienez.
- Zoruak eta paretak estaltzerakoan, material sendoak jartzea komeni da, kolpeei eta urratuei aurre egiteko.
- Zoruak laua izan behar du, ez-labaingarria eta koskarik gabea. Ahal dela, alfonbrak

kendu, irrist edo estropezu egiteko arriskua izaten baitute, eta, gainera, oztopo izaten dira gurgil aulkian doanarentzat.

- Ikusmen arazoak dituen norbait edukiz gero etxean, zoru mota bat baino gehiago jartzea lagungarri gerta dakiokete batetik bestera mugitzeko orduan, ukitu hutsarekin bereiziko baitu bakoitza (pasilloan lauzak, egongelan alfombra, logelan egurra...).
- Ateak eta leihoak esku bakarrez irekitzekoak izan behar dute. Ate eta leiho irristatzaileak jartzea da erosoena eta seguruena.
- Bainugelan, hobe da atean kanporantz irekitzea, larrialdiren bat gertatuz gero kanpotik desmuntatu ahal izateko.
- Ateen krisketak kanpotik eta barrutik irekitzekoak izan behar dute.
- Etengailuak jartzeko orduan, honako hau hartu behar da kontuan: gurgil aulkian eserita, 1,10 eta 1,30 metro artean gertatzen dira begiak. Gauzak errazte aldera, etengailuen kanpoaldeko laukia argiduna edo distiratsua izatea komeni litzateke, edo braille bidez irakurtzekoa, edo beste sistemaren batekin jakinarazi behar luke non dagoen.
- Etxeko norbaitek entzumen arazoak baditu, entzuteko diren seinaleen ordez, bestelako batzuk erabili daitezke. Aukerarik errazena da argi keinukariak konektatzea

txirrinari, telefonoari edo ordulari automatikoari.

Bainugela

- Bainugelan izaten da arrisku gehien istripuren bat edukitzeko. Hori dela eta, merkaturian hainbat produktu daude ezintasunen bat duten pertsonen gaizkiz erazteko. Hor daude, esaterako, bainuontziak hartzen duen lekuan jartzen diren dutxak, inolako lanik egin gabe jarri ere, edo altzari egokituak, eta gorago edo beherago jar daitezkeen komunak ere bai.
- Dutxaontziek koska eduki ohi dute, eta horrek oztopo egiten die gurgil aulkian ibiltzen diren pertsonen. Hori saihesteko, lurraren arrasean egindako dutxak jar litezke edo dutxaontzi lau-lauak bestela, koskarik gabeak. Ontzi horren materialak ez-labaingarria izan behar du, inork ez dezan irrist egin eta erori.
- Bainuontzia kendu eta dutxaontzia jartzerik ez badago, jarleku berezi bat erabili daiteke, motorduna; bainuontziari egokitzeko zaio, eta pertsona ezindua gorantz igo eta uretara sartzen du.
- Babes-heldulekuak jartzea ezinbestekoa da, bai komunean eta bai bainuontzian edo dutxan. Komunean, bi alboetan jartzen dira heldulekuak, pertsonak haiei helduta jarri eta zutitu daitezten. Dutxan, paretari lotzen zaizkio, pertsonen haiei heltzeko modua izan dezaten dutxatzen ari

direnean. Bainuontzian, berriz, alboetan jartzen dira, sartzerakoan eta irteterakoan horietan bermatu ahal izateko.

- Komuna 45 eta 50 zentimetroko altueran jarri behar da. Denda espezializatueta saltzen dituzte jasogailu bereziak, komun estandar bat behar den altueran jartzeko.
- Konketak zutaberik gabea izan behar du, eta lurretik 80 zentimetrora jarri behar da. Aginte bakarreko txorrota jartzea komeni da.
- Txorrota elektronikoak ere egokiak dira, seguruak baitira deskuiduren bat edukiz gero; gainera, besteak baino errazago erabiltzen dira, mugimendu-sentsore bati esker funtzionatzen baitute.

Sukaldea

- Tresna elektriko guztiak altuera egokian egotea komeni da, eta erraz irekitzeko moduan.
- Altzarien gainaldeak lurretik 68 zentimetrora egon behar du, azpialdea hutsa eduki behar du eta libre, aulkia barruan sartu eta oztoporik gabe mugitu ahal izan dezan.
- Goialdeko altzariak 40 cm-ra egon behar dute behekoetatik, eta lurretik 1,20 metrora.
- Arrisku nagusia zerbaitekin erretzekoa izaten da sukaldean. Bitrozeramikazko sua da egokiena: gainazal laua duenez, ontziak

erraz mugitu daitezke batetik bestera.

- Gurgil mahai txiki bat edukitzea ere ongi da, plater beroak eta pisu gehien dutenak han jarrita eramateko mahaira.

Logela

- Ohearen inguruan 180°-ko eremua edukitzea komeni da. Era horretan, aulkia T forman mugitu ahal izango da edo 360°-ko bira oso eman ahal izango du.
- Oheak ez du geratu behar ez oso goian ez oso behean, jaikitzea eta etzatea erraza izan dadin. Gutxienezko altuera 45 zentimetrokoa izan behar du.
- Pertsona batek mendekotasun handia duenean eta ohetik jaiki ezinik dagoenean, ohe artikulatu bat jartzea da onena, pixka bat mugitu ahal izan dadin eta gorputzaren jarrera alda dezan, etzanda egotetik eserita egotera.
- Ohetik eskura egon behar dute argiaren etengailuak, telefonoak edo urrutiko alarmak.
- Logelako osagarriak ohi baino beherago jarri behar dira. Eskua luzatzea aski izan behar luke esekitokira iristeko, edo apal batera, edo tiraderara...

Makina bat gauza errazten dituzten makinek

- **Ohe motordunak.** Jarrera aldatzeko aukera ematen diote erabiltzaileari,

irakurtzeko, telebista ikusteko, lo egiteko edo jaikitzeko. 400 euro eta 1.900 euro artean balio dute.

- **Garabiak.** Erabiltzaileari aukera ematen diote, bere kabuz edo norbaiten laguntzarekin, etxean errazago mugitu dadin, eta erraztu egiten dute, halaber, jaikitzeko eta lotaratzeko lana, dutxatzekoa edo komunera joatekoa. 700 eurotik 1.700 euro bitarte.
- **Igogailuak, jasogailuak eta eskaile-igogailuak** (aulkiak eta plataformak). Oztopoak gainditzeko modua ematen diote erabiltzaileari; esaterako, eraikinen kanpoaldeko eskailerak, etxebizitza barneko eskailerak eta gorabeherak... 4.000 eta 5.000 euro artean balio dute.
- **Txorrotak, xaboiontzia eta esku idorgailuak.** Eskuak gerturatu eta sentsore infragorriak abiarazi egiten du txorrota, edo xaboiontzia xaboa emanarazten dio edo idorgailua abian jartzen du. Txorrotek 300 eurotik 800 euro bitarte balio dute, idorgailuek 80 eta 200 euro artean, eta xaboiontzien 45 euro eta 100 euro artean.
- **Komuneko jasogailu elektrikoak.** Lurrean jarri eta gora eta behera ibiltzen da sistema hori; norberak behar duen neurrian jartzen da, komunean eseri edo handik jaikitzeko. 2.000 eurotik 3.000 euro bitarte balio dute. //