



Modifiche all'ambiente domestico

È disponibile un'ampia gamma di adeguamenti per rendere accessibile la casa come maniglie delle porte, lavelli speciali, rampe, ascensori e montacarichi. Poiché ci sono molti aspetti da prendere in considerazione, è importante iniziare a definire un piano molto prima di tornare a casa.

D: Dopo quanto tempo dovrei iniziare gli adeguamenti della casa dopo una LM?

È preferibile ottenere una valutazione indipendente sulle modifiche dell'ambiente domestico da un ergoterapista (OT) o da un fisioterapista (PT) mentre ci si trova in ospedale. Il terapeuta visiterà la casa, analizzerà i diversi compiti che dovrà svolgere e li confronterà con le sue capacità. L'ospedale o il centro di riabilitazione potrebbe avere un OT o un PT che può visitare la casa per valutare le sue esigenze.

D: Cos'è il design universale?



Figura 1. Foto per gentile concessione dell'Independent Living Center Inc., Joplin MO

Il design universale è un termine applicato a un ambiente, struttura, prodotto o servizio che soddisfa le esigenze di qualsiasi persona, indipendentemente dalla sua età, misure, abilità o disabilità. Al di là di rampe, ristrutturazioni e scivoli di accesso ai marciapiedi, con questo concetto si considerano le diverse esigenze e capacità di tutte le persone durante il processo di progettazione; quindi, questo design è utilizzabile e conveniente nella massima misura possibile. Il design universale non è adatto a tutti, ma piuttosto esplora soluzioni più inclusive senza compromettere l'integrità o la qualità del prodotto o del design.

D: Non posso permettermi di apportare tutte le modifiche, quali devo fare per prime?

C'è un'ampia gamma di raccomandazioni sul design e sui prodotti che possono aumentare la sicurezza, il comfort, la praticità e la vivibilità della casa. A volte si possono includere per primi solo gli elementi necessari e altre modifiche possono essere aggiunte in seguito. Assicurarsi di avere almeno una porta esterna accessibile, preferibilmente la porta dal garage alla casa. Si dovrà anche installare una rampa e spostare la camera da letto al primo piano. Altre modifiche da prendere in considerazione includono l'innalzamento dei tavoli e la sostituzione delle maniglie delle porte. Poiché la larghezza del telaio delle porte può essere un problema, una soluzione temporanea è quella di rimuovere la porta. Si può appendere una tenda da doccia a un'asta a pressione per garantire la privacy finché non è sarà possibile installare una porta a scomparsa. Alcune case non possono essere modificate per soddisfare le esigenze dell'individuo. In queste situazioni difficili, potrebbe essere necessario vendere la casa e acquistarne una che consenta le ristrutturazioni; oppure si può prendere in considerazione l'affitto di un appartamento. Se le modifiche necessarie sono troppo difficili da attuare, a volte una soluzione semplice è la costruzione di un appartamento collegato alla casa. Questo fornirà una zona giorno accessibile alla persona con una paralisi e le offrirà un certo grado di indipendenza. Questo è un investimento considerevole che comporta molte considerazioni e decisioni.

Considerazioni relative alle modifiche dell'ambiente domestico:

È importante chiedere consiglio a un ergoterapista per valutare le modifiche necessarie nella propria casa. Alcuni elementi da prendere in considerazione sono:

- La larghezza di porte e corridoi.
- Lo spazio per girarsi (soprattutto in cucina e in bagno).
- Interruttori della luce più bassi o basculanti e prese elettriche rialzate.
- Abbassare o alzare l'altezza di sanitari/elettrodomestici in cucina e in bagno. L'altezza degli impianti dipende dal fatto che si utilizzi una sedia a rotelle elettrica o manuale.
- Maniglie delle porte, sistemi di accesso senza serratura e maniglie dei mobili a forma di D.

Dia un'occhiata alla pubblicazione della Fondazione Reeve concernente il passaggio dalla struttura per la riabilitazione alla propria casa (<http://s3.amazonaws.com/reeve-assets-production/Transition-Rehab-to-Home-Booklet-1-10-19-FINAL.pdf>) per una lista di verifica più dettagliata.

D: Ci sono finanziamenti disponibili per sostenere le modifiche domestiche?

Medicare e la maggior parte delle assicurazioni private in genere non coprono queste modifiche; tuttavia, possono finanziare i dispositivi di tecnologia assistiva. Ad esempio, il costo di un sollevatore a soffitto potrebbe essere coperto, ma il costo per installarlo potrebbe non esserlo. Il Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti offre sovvenzioni per attrezzature di riabilitazione in ambito rurale per migliorare la sicurezza e rimuovere i rischi per la salute delle persone che vivono con una disabilità; potrebbe essere un'opzione valida se si vive in una zona rurale. Il programma statale di reinserimento professionale potrebbe essere in grado di aiutare la persona a seconda della situazione. Il Dipartimento per gli affari dei veterani potrebbe essere in grado di fornire assistenza a un veterano o a un membro del personale militare. Alcune organizzazioni no profit, come Rebuilding Together, offrono assistenza sotto forma di aiuto finanziario o lavoro volontario. Se è prevista una liquidazione assicurativa per l'infortunio, queste risorse possono essere utilizzate per i costi delle ristrutturazioni.

D: Come faccio a sapere se devo vendere o ristrutturare la casa?

Per comprendere meglio le varie opzioni ed esigenze, è preferibile ottenere una valutazione indipendente. I progetti più costosi includono la modifica delle planimetrie, l'installazione di ascensori domestici e importanti ristrutturazioni di cucine e bagni. Se la casa richiede solo piccoli ricablaggi, l'installazione di rampe e la regolazione delle porte, il costo potrebbe essere molto minore. Si potrebbe prendere in considerazione l'idea di risparmiare denaro per lavori importanti di ristrutturazione acquistando una nuova casa che offra planimetrie aperte, ingressi senza gradini e un design di base con una maggiore accessibilità. Ci sono molte cose da considerare in questa decisione, quindi ci si deve assicurare di soppesare tutti i costi, le esigenze e le opzioni.

D: L'associazione del mio proprietario di casa non mi consente di apportare modifiche alla casa: sono protetto dalle leggi sull'equo canone o dalle linee guida della Legge sugli americani con disabilità (ADA - Americans with Disabilities Act)?

In base alla legge statale e federale, le associazioni di proprietari di case devono offrire a una persona che vive con una disabilità pari opportunità di utilizzare e godere dei locali, comprese le unità private e le aree di uso pubblico e comune. A volte decidere in merito ad adeguamenti ragionevoli per quanto concerne regole, pratiche, politiche o servizi richiede una deliberazione caso per caso, ma il costo da solo in genere non è sufficiente a rendere un adeguamento irragionevole. Alcune leggi federali e statali potrebbero richiedere che eventuali modifiche vengano rimosse dall'area comune quando ci si trasferisce. Alla persona in affitto potrebbe venir chiesto di ripristinare l'unità e qualsiasi modifica esterna alle condizioni originali. È buona norma informare per iscritto l'associazione dei proprietari di casa o il padrone di casa e ricevere una risposta con le loro esigenze in un documento scritto. Ciò consente di fare chiarezza e previene problemi quando si lascia la proprietà.

D: Come trovo un'impresa che apporti le modifiche alla mia casa?

È importante lavorare con un'impresa che abbia familiarità con le modifiche domestiche conformi alla legge. Il programma statale di reinserimento professionale o il Dipartimento per gli affari dei veterani potrebbe avere un database di imprese approvate (sarà necessario iscriversi ai loro programmi prima di fare la richiesta). Altre risorse per ricevere consigli sulle imprese possono includere gruppi di supporto sulla LM statali e locali, strutture di riabilitazione accreditate e centri per l'autonomia (Centers for Independent Living). Organizzazioni quali Home Depot, Lowe e Habitat for Humanity (vedere i siti web delle loro fondazioni, non chiedere nei singoli negozi) hanno dei programmi per sostenere le modifiche dell'ambiente domestico attraverso iniziative comunitarie con sovvenzioni e altre risorse per i proprietari delle case.

D: Dove vado se la mia casa non è pronta quando torno a casa?

È importante valutare e soddisfare le esigenze di adattamento della casa il prima possibile dopo l'infortunio per consentire il tempo necessario a completare i lavori prima del ritorno a casa. Si potrebbe essere in grado di adattare il soggiorno per rimanere lì mentre le modifiche vengono terminate. Se la casa è completamente inaccessibile durante i lavori di ristrutturazione, si possono cercare delle opzioni abitative temporanee come una camera d'albergo accessibile per soggiorni prolungati, un appartamento in affitto (spesso completamente arredato) o un appartamento in affitto a breve termine.

D: Ho un figlio adulto che è stato ferito ma aveva intenzione di trasferirsi prima di essere colpito dalla paralisi. Cosa dovremmo fare per modificare la casa per qualcuno che potrebbe non rimanere con noi a lungo?

Si dovrebbero prendere in considerazione i seguenti fattori: quanto tempo si prevede che rimarrà in casa? Quanto si desidera spendere se il termine potrebbe essere molto ravvicinato? Suo figlio sarà capace di vivere in modo autonomo dopo l'infortunio? Pensa che potrebbe tornare a scuola o al lavoro entro un anno? È più economico trovare un appartamento accessibile e soggiornarci temporaneamente con suo figlio?

D: Posso trarre vantaggio da un design per una casa intelligente, e attualmente è un buon momento per farlo?

Sebbene l'automazione domestica in termini di illuminazione e semplici elettrodomestici o controllo ambientale esista da decenni, la tecnologia recente consente di collegare in rete dispositivi e apparecchi per un controllo continuo su molti aspetti della casa. Con dei semplici touchpad o comandi vocali che utilizzano dispositivi come Alexa, Google Home, Siri e Cortana, le funzionalità moderne includono il controllo del termostato, dei tendaggi, dell'illuminazione, della TV, della musica e della chiusura delle porte. Sebbene l'aggiunta di controlli intelligenti alla casa possa comportare un investimento iniziale, questa tecnologia può migliorare la sicurezza (si può programmare la richiesta di assistenza se si cade dalla sedia a rotelle), l'efficienza, l'indipendenza e la comodità della vita quotidiana.

Fonti: Centro di eccellenza per il design universale (Center for Excellence in Universal Design), Assistenza abitativa di USA.gov, Moriarty, Studio legale Troyer & Malloy, HUD.gov, Fondazione Christopher & Dana Reeve: opuscolo *Prepararsi per tornare a casa*

Ha bisogno di parlare con qualcuno?

I nostri consulenti specializzati (Information Specialist) sono a disposizione per rispondere alle sue domande. Chiami il numero verde 1-800-539-7309 dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 20:00 EST (Ora Standard Orientale USA) o invii una domanda online all'indirizzo

<https://www.ChristopherReeve.org/Ask>.

Le informazioni contenute in questo documento sono state presentate ai fini di educarla e di informarla sulle paralisi e sui loro effetti. Nulla di quanto contenuto in questo documento dovrebbe essere interpretato per, né è inteso a, essere usato ai fini di una diagnosi o trattamento medico. Non dovrebbe essere usato in sostituzione del consiglio del suo medico o di un altro operatore sanitario qualificato. Se dovesse avere qualsiasi domanda concernente la salute, chiami o si rechi prontamente dal suo medico o da un altro operatore sanitario qualificato. Consulti sempre il suo medico o un altro operatore sanitario qualificato prima di iniziare un nuovo trattamento, dieta o programma di fitness. Non dovrebbe mai ignorare i consigli medici o ritardare la ricerca di tali pareri a causa di qualcosa che ha letto in questo documento.

Questa pubblicazione è supportata dall'Amministrazione per la Vita Comunitaria (ACL), Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani degli Stati Uniti (HHS) come parte di una sovvenzione finanziaria per un totale di \$ 8.700.000 finanziata al 100% da ACL/HHS. I contenuti sono quelli dell'autore(i) e non rappresentano necessariamente le opinioni ufficiali, né un'approvazione, da parte di ACL/HHS o del governo degli Stati Uniti.