



Modificação de casa

Há uma ampla variedade de modificações disponíveis para tornar sua casa acessível, como maçanetas alavancadas, pias especiais, rampas, elevadores e elevadores. Como há muitas considerações, é importante começar a traçar um plano bem antes de fazer a transição para casa.

P: Em quanto tempo devo começar as modificações da casa após uma SCI?

É melhor obter uma avaliação independente da modificação da casa de um terapeuta ocupacional (OT) ou fisioterapeuta (PT) enquanto estiver no hospital. O terapeuta visitará sua casa, analisará as diferentes tarefas que você precisará concluir e comparará essas tarefas com suas habilidades. Seu hospital ou centro de reabilitação pode ter um OT ou PT na equipe que pode visitar sua casa para avaliar suas necessidades.



Figura 1:Foto cortesia de The Independent Living Center Inc., Joplin MO.

P: O que é design universal?

Design universal é um termo aplicado a um ambiente, estrutura, produto ou serviço que atende às necessidades de qualquer pessoa, independentemente de idade, tamanho, capacidade ou deficiência. Além de rampas, retrofits e cortes de meio-fio, o conceito considera as diversas necessidades e habilidades de todas as pessoas durante o processo de design, para que o design seja utilizável e conveniente o máximo possível. O design universal não é um tamanho único, mas explora soluções mais inclusivas sem comprometer a integridade ou a qualidade do produto ou design.

P: Não posso me dar ao luxo de modificar tudo de uma vez, o que devo fazer primeiro?

Há uma ampla variedade de recomendações de design e produtos que podem aumentar a segurança, conforto, conveniência e habitabilidade de sua casa. Às vezes, só é possível

incluir os itens necessários primeiro e outras modificações podem ser adicionadas posteriormente. Certifique-se de ter pelo menos uma porta externa acessível, de preferência a porta da garagem para a casa. Você também vai querer ter uma rampa instalada e mover seu quarto para o primeiro andar. Outras modificações a serem consideradas incluem levantar uma mesa e substituir maçanetas por alavancas. Como as larguras da moldura da porta podem ser um problema, uma solução temporária é remover a porta da moldura. Você pode pendurar uma cortina de chuveiro em uma haste de pressão para privacidade até que uma porta de bolso possa ser instalada. Algumas casas não podem ser modificadas para atender às necessidades do indivíduo. Nessas situações difíceis, você pode precisar vender e comprar uma casa que pode ser reformada ou considerar alugar um apartamento. Se sua casa for muito difícil de modificar completamente, às vezes adicionar um apartamento de sogro à casa é uma solução mais simples. Isso fornecerá uma área de convivência acessível para a pessoa que vive com paralisia e dará a ela algum grau de independência. Este é um grande investimento que envolve muitas considerações e decisões.

Considerações sobre modificações na casa:

É importante consultar um terapeuta ocupacional para avaliar quais modificações são necessárias em sua casa. Alguns itens a serem considerados são:

- A largura das portas e corredores
- Espaço para virar (especialmente em cozinhas e banheiros)
- Interruptores de luz abaixados ou oscilantes e tomadas elétricas elevadas
- Abaixar ou aumentar a altura de utensílios/aparelhos de cozinha e banheiro. A altura das luminárias depende se você usa uma cadeira de rodas elétrica ou manual.
- Maçanetas com alavanca, sistemas de entrada sem chave e puxadores de gabinete em forma de D.

Confira a Fundação Reeve - transição da reabilitação para publicação em casa (https://s3.amazonaws.com/reeve-assets-production/Transition-Booklet-1-2019-PTBR_v2.pdf) para uma lista de verificação mais detalhada.

P: Existe algum financiamento para ajudar nas modificações da casa?

O Medicare e a maioria dos seguros privados normalmente não pagam por modificações na casa; no entanto, eles podem pagar por dispositivos de tecnologia assistiva que fazem parte do processo de modificação. Por exemplo, o custo de um elevador de teto pode ser coberto, mas o custo para instalá-lo não. O Departamento de Agricultura dos EUA oferece Subsídios de Reparação e Reabilitação Rural para melhorar a segurança e remover riscos à saúde de pessoas que vivem com deficiência e pode ser uma opção se você mora em uma área rural.

O programa de reabilitação vocacional do seu estado pode ajudar dependendo da sua situação. Se você é um veterano ou militar, o Departamento de Assuntos de Veteranos pode ajudar. Algumas organizações sem fins lucrativos, como a Rebuilding Together, ajudam na forma de ajuda financeira ou trabalho voluntário. Se houver um acordo de seguro de sua lesão, esses recursos podem ajudar com os custos de modificação.

P: Como posso saber se devo vender ou modificar a minha casa?

Para entender melhor suas opções e necessidades, é melhor obter uma avaliação independente da modificação da casa. Os projetos de modificação mais caros incluem mudança de plantas baixas, instalação de elevadores residenciais e grandes remodelações de cozinhas e banheiros. Se sua casa requer apenas pequenas religações, instalação de rampas e ajustes de portas, seu custo pode ser substancialmente menor. Você pode economizar dinheiro em grandes reformas comprando uma casa mais nova que ofereça vida no nível principal, plantas baixas abertas, entradas sem degraus e outros conceitos básicos de design acessível. Há muitas considerações nesta decisão, portanto, certifique-se de pesar todos os seus custos, necessidades e opções.

P: A associação do meu proprietário não me permite fazer modificações em minha casa - estou protegido pelas leis de habitação justas ou pelas diretrizes da Lei dos Americanos com Deficiência (ADA)?

De acordo com a lei estadual e federal, as associações de proprietários devem proporcionar a uma pessoa portadora de deficiência igual oportunidade de uso e aproveitamento das instalações, incluindo unidades privadas e áreas de uso público e comum. Às vezes, decidir adaptações razoáveis em regras, práticas, políticas ou serviços requer uma determinação caso a caso, mas o custo por si só normalmente não é suficiente para tornar uma adaptação não razoável. Algumas leis federais e estaduais podem exigir que quaisquer modificações sejam removidas da área comum quando você se mudar. Você pode ser solicitado a restaurar a unidade e quaisquer alterações externas à sua condição original se você for um locatário. É uma boa prática informar a associação de proprietários ou proprietário por escrito, bem como ter sua resposta e requisitos estabelecidos em um documento. Isso permite clareza e evita problemas quando você desocupar a propriedade.

P: Como encontro um empreiteiro para fazer as modificações na minha casa?

É importante trabalhar com um empreiteiro que esteja familiarizado com as modificações domésticas que estão de acordo com o código. O programa de reabilitação vocacional do seu estado ou o Departamento de Assuntos de Veteranos pode ter um banco de dados de contratados aprovados (você vai querer se inscrever em seus programas antes de perguntar). Outros recursos para encontrar recomendações de empreiteiros podem incluir grupos de apoio SCI estaduais e locais, instalações de reabilitação credenciadas e Centros de Vida Independente. Home Depot e Lowe's (veja os sites de suas fundações, não pergunte em lojas individuais) e Habitat for Humanity têm programas para apoiar iniciativas de modificação de residências baseadas na comunidade com doações e outros recursos para proprietários.

P: Para onde vou se minha casa não estiver pronta quando chego em casa?

É importante avaliar e atender às necessidades de modificação de sua casa o mais rápido possível após a lesão, para dar tempo de concluir o trabalho antes de voltar para casa. Você pode adaptar sua sala de estar para ficar enquanto suas modificações são concluídas. Se sua casa estiver completamente inacessível durante as reformas, você pode procurar opções de acomodação temporária, como um quarto de hotel acessível para estadias prolongadas, aluguel de apartamento executivo (geralmente vem totalmente mobiliado) ou aluguel de apartamento de curto prazo.

P: Eu tenho um filho adulto que foi ferido, mas estava planejando sair antes de ficar paralisado. O que devemos fazer para modificar a casa para alguém que pode não ficar muito tempo conosco?

Você deve considerar os seguintes fatores: Quanto tempo você prevê que eles vão ficar em sua casa? Quanto você quer gastar se for muito curto prazo? Seu filho adulto pode viver de forma independente após a lesão? Você acha que eles poderão voltar à escola ou ao trabalho dentro de um ano? É mais barato encontrar um apartamento acessível e ficar com seu filho adulto temporariamente?

P: Posso me beneficiar de um design de casa inteligente e agora é um bom momento para começar?

Embora a automação residencial em termos de iluminação e eletrodomésticos simples ou controle ambiental exista há décadas, a tecnologia recente agora permite que dispositivos e eletrodomésticos sejam conectados em rede para controle contínuo de muitos aspectos de sua casa. Com touchpads simples ou comandos de voz usando dispositivos como Alexa, Google Home, Siri e Cortana, as habilidades modernas incluem termostato, cortinas, iluminação, TV, música e controle de travamento de portas. Embora adicionar controles inteligentes à sua casa possa ser um investimento inicial, a adição dessa tecnologia pode melhorar a segurança (você pode programá-la para ligar para alguém se cair da cadeira de rodas), segurança, eficiência, independência e conveniência da vida cotidiana.

Fontes: Center for Excellence in Universal Design, USA.gov Housing Help, Moriarty, Troyer, and Malloy Law Firm, HUD.gov, livreto Fundação Christopher & Dana Reeve - Preparando-se para a Transição de Casa

Precisa falar com alguém?

Nossos especialistas em informação estão disponíveis para responder às suas perguntas.

Ligue gratuitamente para 1-800-539-7309 de segunda a sexta, das 9h às 20h EST. Ou agende uma ligação ou faça uma pergunta on-line em

<https://www.christopherreeve.org/pt/international/portuguese-hub/envie-nos-sua-pergunta>.

As informações contidas nesta mensagem são apresentadas com o propósito de educar e informar sobre a paralisia e seus efeitos. Nada contido nesta mensagem deve ser interpretado nem deve ser usado para diagnóstico ou tratamento médico. Não deve ser usado no lugar do conselho de seu médico ou outro profissional de saúde qualificado. Se você tiver alguma dúvida relacionada a cuidados de saúde, ligue ou consulte seu médico ou outro profissional de saúde qualificado imediatamente. Sempre consulte seu médico ou outro profissional de saúde qualificado antes de iniciar um novo tratamento, dieta ou programa de condicionamento físico. Nunca ignore o conselho médico ou demore em procurá-lo por causa de algo que leu nesta mensagem

Esta publicação é apoiada pela Administração para Vida na Comunidade (ACL), Departamento de Saúde e Serviços Humanos (HHS) dos EUA como parte de um prêmio de assistência financeira totalizando US\$ 8.700.000 com financiamento de 100 por cento do ACL/HHS. Os conteúdos são de responsabilidade do(s) autor(es) e não representam necessariamente as opiniões oficiais, nem um endosso, do ACL/HHS ou do Governo dos Estados Unidos.