



Pagbabago sa Tahanan

Maraming iba't ibang mga pagbabago na available para gawing mas accessible ang iyong tirahan tulad ng levered na mga door handle, mga special sink, mga rampa, mga lift at elevator. Dahil maraming dapat ikonsidera, mahalagang simulang magbalangkas ng plano bago ka magtransisyon sa tirahan.

TANONG: Gaano kabilis ko dapat simulan ang mga pagbabago sa tahanan makalipas ang isang SCI?

Pinakamainam na kumuha ng isang independent home modification evaluation mula sa isang occupational therapist (OT) o physical therapist (PT) habang ikaw ay nasa ospital. Bibista sa bahay mo ang therapist, susuriin ang iba't ibang mga gawain na kailangan mong kumpletuhin, at ipagkukumpara ang mga gawaing ito ayon sa iyong mga kakayahan. Ang iyong ospital o rehabilitation center ay maaaring may OT o PT sa staff na maaaring bumisita sa iyong tirahan para tasahin ang iyong mga pangangailangan.

TANONG: Ano ang universal design?

Ang universal design ay isang katawagan na ginagamit sa isang kapaligiran, istruktura, produkto, o serbisyo na nakakatugon sa mga pangangailangan ng sinuman anuman ang kanilang edad, laki, kakayahan o kapansanan. Higit para sa mga rampa, retrofit at curb cuts, ang konsepto ay nagsasaalang-alang sa iba't ibang mga pangangailangan at kakayahan ng lahat habang isinasagawa ang proseso ng pagdisenyo, kaya't ang disenyo ay magagamit at kombenyente hangga't maaari. Ang universal design ay hindi isang sukat na kasya sa lahat, pero tumutuklas sa mga solusyon na makakasali ang lahat ng hindi nakokompromiso ang integridad o kalidad ng produkto o disenyo.



Figure 1: Litrato Mula sa The Independent Living Center Inc., Joplin MO.

TANONG: Hindi ko makakayanang bayaran na baguhin lahat ng sabay-sabay,

1 Bumisita sa <https://www.christopherreeve.org/tl/international/tagalog-hub> para sa mga mapagkukuhanan ng impormasyon o tulong

ano ang dapat kong gawin muna?

May maraming iba't ibang inirerekumendang mga disenyo at produkto na maaaring magpahusay sa kaligtasan, pagiging komportable, convenience at kadaliang matirahan ng iyong tahanan. Minsan, posible lang na isama muna ang mga kinakailangang item at ang iba pang mga pagbabago ay maidagdagdag lumaon. Tiyakin na mayroon kang kahit isang accessible na pintuan sa labasa na mainam na iyong pinto mula sa garahe papasok sa bahay. Maaari kang magpakabit ng rampa at ilipat ang iyong kuwarto sa first floor (unang palapag). Ang iba pang mga pagbabago na dapat ikonsidera ay kinabibilangan ng pagtataas sa lamesa at pagpapalit ng mga doorknob ng mga lever. Dahil maaaring isang isyu ang lapad ng mga door frame, ang isang pansamantalang solusyon ay alisin ang pinto mula sa frame nito. Maaari kang magkabit ng shower curtain gamit ang isang pressure rod para sa iyong privacy hanggang makapagpakabit ng isang pocket door. Ang ilang mga tirahan ay hindi puwedeng mabago para matugunan ang mga pangangailangan ng indibiduwal. Sa mahihirap na mga situwasyong ito, maaaring kailangan mong ibenta at bumili ng tirahan na maaaring iremodel o ikonsidera rin ang pangungupahan ng apartment. Kung ang bahay mo ay masyado mahirap na baguhin, minsan ang pagdadagdag ng in-law na apartment sa isang bahay ay isang mas simpleng solusyon. Ito ay magkakaloob ng accessible na living area para sa taong may paralysis at mabibigyang sila ng kaunting grado ng pagiging independiyente. Ito ay isang malaking pamumuhunan na maraming mga dapat ikonsidera at maraming mga gagawing desisyon.

TANONG: Mayroon bang anumang pagpopondo na makakatulong sa akin sa mga pagbabago sa tahanan?

Ang Medicare at karamihang mga pribadong insurance ay karaniwang hindi nagbabayad para sa mga pagbabago sa bahay; gayunman, maaari silang magbayad para sa assistive technology device na parte ng proseso ng modification. Halimbawa ang halaga ng isang ceiling lift ay maaaring covered, pero ang gastos para ikabit ito ay hindi. Ang U.S. Department of Agriculture ay naghahandog ng Rural Repair and Rehabilitation Grants para mapahusay ang kaligtasan at maalis ang mga peligro sa tirahan para sa mga taong may kapansanan at maaaring isang opsyon kung ikaw ay nakatira sa isang rural area. Ang vocational rehabilitation program ng iyong estado ay maaaring makatulong sa iyo depende sa iyong situwasyon. Kung ikaw ay isang veteran o military personnel, ang Department of Veteran Affairs ay maaaring makatulong. Ang ilang mga non-profit, tulad ng Rebuilding Together, ay tumutulong sa pamamagitan ng pinansiyal na tulong o boluntaryong labor. Kung may isang pag-aareglo sa insurance mula sa iyong pinsala, ang mga dulugan na iyon ay maaaring makatulong sa mga gastusin sa pagbabago (modification).

TANONG: Paano ko malalaman kung dapat kong ibenta o baguhin ang aking bahay?

Para mas maunawaan ang iyong mga opsyon at pangangailangan, pinakamainam na kumuha ng independent home modification evaluation. Ang pinakamahal na mga proyekto ng pagbabago (modification) ay kinabibilangan ng pagbabago ng mga floor plan, pagkakabit ng mga home elevator, at mga malalaing pag-remodel sa kusina at banyo. Kung ang bahay mo

ay kailangang palitan ang kaunting mga wiring (mga kable), pagkakabit ng rampa at pag-aayos sa pinto, malaki ang matitipid mo sa gagastusin. Maaari mong isaalang-alang ang pagtitipid ng pera sa malalaking mga renovation sa pamamagitan ng pagbili ng mas bagong bahay na maninirahan ka sa main-level, mga open floor plan, walang mga hagdan na pasukan, at iba pang basics ng accessible na disenyo. Maraming mga dapat ikonsidera sa desisyong ito kaya't siguraduhin na alam mo ang iyong mga gagastusin, mga pangangailangan at opsyon.

Mga Dapat Ikonsidera sa Pagbabago ng Tirahan:

Mahalagang humingi ng payo mula sa occupational therapist para matasa kung aling mga pagbabago ang kinakailangan sa iyong bahay. Ang ilang mga item na dapat ikonsidera ay:

- Ang lapad ng mga doorway at hallway
- Espasyo para makaikot (lalo na sa mga kusina at banyo)
- Mas mababa o rocker na light switch at pinataas na electrical outlet (sulpakan)
- Pagbaba at pagtaas ng mga nakakabit/appliance sa kusina at banyo Ang taas ng mga nakakabit ay depende kung gumagamit ka ng power o manual wheelchair
- Mga levered na door handle, walang susi (keyless) entry system, at D-shaped na mga cabinet pull.

Tingnan ang publikasyon ng Reeve Foundation pagtransisyon mula sa rehab papunta sa bahay (<http://s3.amazonaws.com/reeve-assets-production/Transition-Rehab-to-Home-Booklet-1-10-19-FINAL.pdf>) para sa mas detalyadong checklist.

TANONG: Ayaw akong pahintulutan ng aking homeowner's association ng magsagawa ng mga pagbabago sa aking tirahan - protektado ba ako sa ilalim ng mga patnubay ng fair housing laws o Americans with Disabilities Act (ADA)?

Sa ilalim ng batas ng estado at pederal, dapat ipagkaloob ng mga homeowner association sa taong may kapansanan ang patas na oportunidad na gamitin at ma-enjoy ang ari-arian, kasama na ang mga pribadong unit at pampubliko at karaniwang ginagamit na mga area. Minsan, ang pagpapasya ng reasonable accommodations sa mga tuntunin, pamamalakad, patakarán, o serbisyo ay kailangang matiyak ayon sa bawat kaso pero ang gastusin pa lamang ay karaniwang hindi na sapat at ginagawang di makatuwiran ang akomodasyon. Maaaring hilingin ng ilang mga batas pederal at pang-estado na anumang mga pagbabago ay dapat alisin mula sa karaniwang area kapag ikaw ay kumikilos. Maaaring hilingin sa iyo na ibalik ang unit at anumang panlabas na pagbabago sa orihinal na kondisyon na ito kung ikaw ang nagpapaupa. Mabuting pamamalakad na sabihin sa homeowners' association o landlord sa

kasulatan pati na rin ang anilang sagot at mga requirement na isaad sa isang dokumento. Nagkakaroon dito ng kalinawan at iniwasan ang mga isyu kapag umalis sa ari-arian.

TANONG: Paano ako makakahanap ng contractor na gagawa ng aking mga pagbabago sa bahay?

Mahalagang makipagtrabaho sa isang contractor na pamilyar sa mga pagbabago sa tirahan na umaalinsunod sa code. Ang vocational rehabilitation program ng iyong estado o ang Department of Veteran Affairs ay maaaring may database ng naaprubahang mga contractor (baka gusto mong mag-enroll sa kanilang mga programa bago magtanong). Ang iba pang mga mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong para makahanap ng mga marerekomendang contractor ay maaaring makabilang ang mga SCI support group sa estado at lokal, mga accredited na rehabilitation facility at Centers for Independent Living. Ang Home Depot at Lowe's (tingnan ang mga website ng kanilang mga foundation, huwag magtanong sa mga indibiduwal na tindahan) at Habitat for Humanity ay may mga programa para suportahan ang mga inisyatibo sa pagbabago sa tirahan na nasa komunidad sa pamamagitan ng mga grant at iba pang mga mapagkukuhanan ng impormasyon at tulong para sa mga homeowner.

TANONG: Saan ako pupunta kung hindi pa handa ang bahay ko sa aking pag-uwi?

Mahalagang tasahin at tugunan ang iyong mga pangangailangan sa mga pagbabago sa bahay sa lalong madaling panahon pagkatapos mong mapinsala upang makapaglaan ng panahon para makumpleto ang trabaho mo bago ka makauwi. Maaari mong i-angkop ang iyong living room kung saan ka mamamalagi habang tinatapos ang mga pagbabago sa iyong tirahan. Kung talagang hindi accessible ang iyong tirahan habang may mga renovation, maaari mong isipin na magpunta sa isang pansamantalang pabahay tulad ng accessible na extended stay hotel room, isang executive apartment rental (madalas na fully furnished) o isang short-term apartment na mauupahan.

TANONG: Mayroon akong adult na anak na napinsala pero nagplanong lumipat mula sa bahay bago pa man siya maparalisa. Ano ang dapat naming gawin sa pagbabago ng bahay para sa isang tao na maaaring hindi naman magtatagal sa aming tirahan?

Kailangan mong ikonsidera ang mga sumusunod na factor: Gaano katagal mo inaasahan na makakasama mo sila sa iyong bahay? Magkano ang gusto mong gastusin kung madalian lang ito na pamamalagi? Makakayanan ba ng iyong adult na anak na mamuhay ng mag-isa pagkatapos ng pinsala? Sa palagay mo ba ay makakabalik sila sa paaralan o makakapagtrabaho muli sa loob ng isang taon? Mas mura bang makahanap ng isang accessible na apartment at manatili doon kasama pansamantala ang iyong adult na anak?

TANONG: Makikinabang ba ako mula sa smart home design at mabuti bang panahon ngayon na simulan iyon?

Kahit na ang home automation para sa pailaw at mga simpleng appliance at environmental

control ay mayroon na sa loob ng mga dekada, ang pinakabagong teknolohiya ay nagpapahintulot ngayon sa mga device at appliance ay maaaring ma-network ng magkakasama para sa walang mintis na pagkontrol sa maraming mga parte ng iyong bahay. Sa mga simpleng touchpad o mga voice command gamit ang mga device tulad ng Alexa, Google Home, Siri at Cortana, ang mga modernong kakayahan tulad ng thermostat, mga kurtina, pailaw, TV, musika, at pagkandado ng pinto na kontrol. Kahit na ang pagdadagdag ng mga smart control sa iyong tirahan ay isang paunang pamumuhunan, ang pagdadagdag sa teknolohiyang ito ay maaaring magpahusay sa kaligtasan (maaari mo itong maprogram para matawagan ang iba kung ikaw ay mahulog sa iyong wheelchair), seguridad, kahusayan, independensiya at kadalian sa pang-araw araw na buhay.

Mga Pinagkukuhanan ng Impormasyon: Center for Excellence in Universal Design, USA.gov Housing Help, Moriarty, Troyer, and Malloy Law Firm, HUD.gov, Christopher & Dana Reeve Foundation Preparing to Transition Home booklet

Gusto mong may makausap?

Ang aming Information Specialist ay available na sagutin ang iyong mga tanong. Tumawag ng toll-free 1-800-539-7309 Lunes hanggang Biyernes, 9 am-8 pm EST. Mag-schedule ng tawag o magtanong online sa <https://www.christopherreeve.org/tl/get-support/ask-us-anything/form>

Ang impormasyong nilalaman ng mensaheng ito ay ipinapakita para sa layunin ng pagtuturo at pagbibigay impormasyon sa iyo tungkol sa paralysis at mga epekto nito. Walang anumang nilalaman sa mensaheng ito ay dapat pakahulugan ni hindi nilalayan na gamitin bilang medikal na diagnosis o paggagamot. Hindi ito dapat pumalit sa payo ng iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider. Kung mayroon kang mga tanong na may kaugnayan sa pangangalaga ng kalusugan, mangyaring tawagan o magpatingin sa iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider kaagad. Parating magpakonsulta sa iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider bago magsimula ng bagong treatment, diet o fitness program. Hindi mo kailanman dapat di pansinin o patagalin ang mga ito dahil sa isang bagay na nabasa mo sa mensaheng ito.

Ang publikasyon na ito ay sinusuportahan ng Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) bilang bahagi ng pinansiyal na tulong na may total na \$8,700,000 na may 100 porsiyentong pagpopondo ng ACL/HHS. Ang mga nilalaman ay iyong mula sa (mga) may akda at hindi nangangahulugan na opisyal itong mga pananaw, ni hindi pag-endorso, ng ACL/HHS, o ng Gobyerno ng Estados Unidos.