

10. ΚΑΤΟΙΚΙΑ

1. Γενικά

Ο σχεδιασμός της κατοικίας μέχρι σήμερα ακολουθεί τις ατομικές ανάγκες και απαιτήσεις των χρηστών της. Ο εσωτερικός δε σχεδιασμός της είναι αποκλειστικά δική τους ευθύνη.

Με την έννοια **προσαρμοστικότητα** εννοούμε την δυνατότητα εύκολης προσαρμογής της κατοικίας σε νέες ανάγκες διαβίωσης των χρηστών της, που πιθανόν προκύψουν με την πάροδο του χρόνου (συγκατοίκηση με ηλικιωμένους, ασθένεια, ξαφνικό ατύχημα κλπ).

Έτσι προκύπτει πλέον η έννοια **προσαρμόσιμη κατοικία**, το κόστος κατασκευής της οποίας δεν διαφέρει σε τίποτε από το κόστος κατασκευής μιας συμβατικής κατοικίας.

Αντίθετα η προσαρμοστικότητά της μειώνει σημαντικά το κόστος της όποιας μελλοντικής παρέμβασης, βελτιώνοντας ταυτόχρονα θεαματικά την ποιότητα του δομημένου περιβάλλοντος και προσφέροντας ίσες δυνατότητες αυτόνομης διαβίωσης και διακίνησης σε όλους ανεξαιρέτως τους χρήστες του.

Απαραίτητη προϋπόθεση για την κατασκευή προσαρμόσιμων κατοικιών είναι η αναθεώρηση των βασικών αρχών σχεδιασμού της κατοικίας, δηλαδή:

- Κατάργηση όλων των "περιπτών" εσωτερικών ή εξωτερικών στοιχείων, που είναι δυνατόν να λειτουργήσουν σαν εμπόδια στην προσβασιμότητα οποιουδήποτε χώρου και εγκατάστασης της κατοικίας από ένα εμποδιζόμενο άτομο -χρήστη ή επισκέπτη της κατοικίας (όχι ανισοσταθμίες στο ίδιο επίπεδο, όχι κατώφλια πέραν των 2εκ ύψους, όχι περιπτές τοιχοποιίες και πόρτες κλπ).
- Κατάργηση όλων των εμποδίων: οριζόντιων, κατακόρυφων και εμποδίων στον χώρο (όχι σκάλες, όχι περάσματα μικρού πλάτους, άνετες επιφάνειες ελιγμών κλπ).
- Σχεδιασμός των κατοικιών με κριτήριο τον χρήστη αμαξιδίου -ως την δυσμενέστερη περίπτωση χρήστη κατοικίας- και όχι πλέον τον "μέσο όρο ανθρώπου", σχεδιάζοντας βεβαίως τις εξειδικευμένες κατασκευές που απαιτούνται σε αυτή την περίπτωση μόνο όταν αυτές είναι απαραίτητες.
- Προφανώς η νέα λογική σχεδιασμού δεν αποκλείει την προσπάθεια για όσον το δυνατόν ορθολογικότερη χρήση των χώρων, επιδιώκοντας κατά τον καλύτερο τρόπο τον συνδυασμό της άνεσης στην κίνηση και διαβίωση με την οικονομία του χώρου.

2. Είσοδος

Τουλάχιστον η κεντρική είσοδος των κτιρίων κατοικίας, οι είσοδοι ανά όροφο και η είσοδος από τους υπόγειους χώρους στάθμευσης -εφόσον προβλέπονται τέτοιοι στο κτίριο- θα πρέπει να είναι προσβάσιμοι από εμποδιζόμενα άτομα και ειδικότερα από χρήστες αμαξιδίων.

Όπου οι είσοδοι των κατοικιών είναι σε διαφορετικές στάθμες από τη στάθμη του πεζοδρομίου θα πρέπει να προβλέπεται ράμπα κλίσης 5% ή ανελκυστήρας ή -όπου αυτός δεν είναι υποχρεωτικός σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία- θα πρέπει να προβλέπεται κοντά στην είσοδο και στο ίδιο με αυτή επίπεδο χώρος ικανών διαστάσεων ώστε να φιλοξενήσει, εφόσον χρειαστεί, οποιοδήποτε μηχανικό μέσο κάλυψης της υψομετρικής διαφοράς ακόμη και ανελκυστήρα.

Οι είσοδοι, οι ράμπες, οι ανελκυστήρες και τα άλλα μέσα κάλυψης υψομετρικών διαφορών θα κατασκευάζονται σύμφωνα με τις Οδηγίες του ΥΠΕΚΑ: "Είσοδοι κτιρίων", "Ράμπες ατόμων και αμαξιδίων" και "Μηχανικά μέσα κάλυψης υψομετρικών διαφορών" αντίστοιχα.

3. Οριζόντια Κυκλοφορία

Απαραίτητη προϋπόθεση για την ελεύθερη κυκλοφορία όλων των χρηστών σε μια κατοικία είναι η πρόβλεψη:

- διαδρόμων πλάτους 1.20μ με εξασφαλισμένο σε όλο το μήκος τους ελάχιστο ελεύθερο -από κάθε εμπόδιο ή έπιπλο- πλάτος 0.90μ.
- εσωτερικών θυρών πλάτους από κάσα σε κάσα 0.90μ, συρόμενων ή ανοιγόμενων, με χειρολαβές τοποθετημένες σε ύψος 0.90-1.20μ από το δάπεδο και με επαρκή χώρο εκατέρωθεν του θυροφύλλου για ελιγμό του αμαξιδίου (ελεύθερος χώρος διαμέτρου 1.50μ). Ειδικά για θύρες χώρων υγιεινής πρέπει να προβλέπονται πάντα θύρες ανοιγόμενες προς τα έξω ή συρόμενες.
- αποφυγής ανισοσταθμιών στους χώρους της κατοικίας και κατωφλίων ύψους μεγαλύτερου των 2εκ.
- διακοπών, πριζών, κομβίων κλήσεως και γενικά μηχανισμών χειρισμού τοποθετημένων σε μια ζώνη 0.90-1.20μ από το δάπεδο, πάντα στα ίδια σταθερά σημεία για όλες τις περιπτώσεις (πχ οι διακόπτες για το φως στα δεξιά των ανοιγμάτων και κοντά στην κάσα της πόρτας, κλπ), με όσο το δυνατόν πλατύτερη πλακέτα φωσφορίζουσα ή με φωτάκι.

Σημειώνεται ότι οι παραπάνω διαστάσεις και λύσεις διευκολύνουν την μετακίνηση επίπλων, την κίνηση ηλικιωμένων που χρησιμοποιούν κάποιο βοήθημα και έχουν προβλήματα στην όραση ή κάποιου μέλους της οικογένειας μετά από ατύχημα στα κάτω άκρα αλλά και των μικρών παιδιών με περπατιστρες.

4. Δάπεδα

Τα υλικά που προβλέπονται για την επίστρωση των δαπέδων πρέπει να είναι σταθερά και αντιολισθηρά, να παρέχουν ζεστασιά και άνεση χωρίς να αναπτύσσουν στατικό ηλεκτρισμό, να είναι ανθεκτικά και εύκολα στον καθαρισμό, με μικρή αντανακλαστικότητα, άφλεκτα και αυτοσβενόμενα

5. Παράθυρα – Εξωστοθύρες – Εξώστες

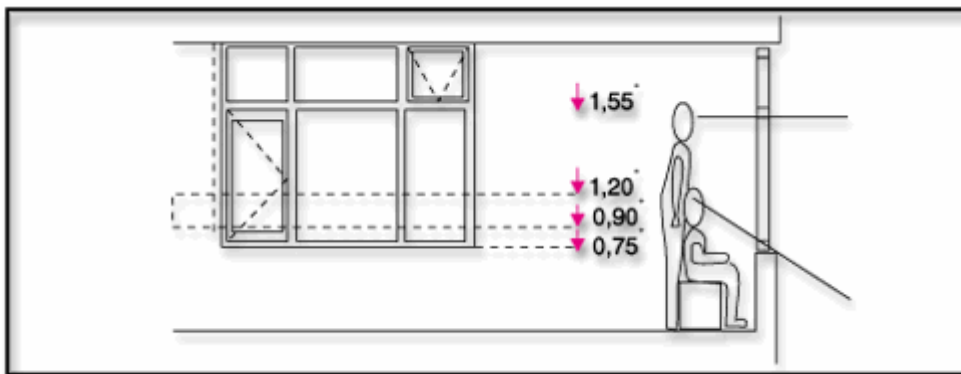
Τα παράθυρα πρέπει να είναι αρκετά μεγάλα, για να προσφέρουν όσο το δυνατόν περισσότερη θέα στους κατοίκους εκείνους που περνούν μεγάλο τμήμα του χρόνου τους στην κατοικία τους, με ποδιά στα 0.75μ και μηχανισμούς ανοιγοκλεισίματος στα 0.90-1.20μ, χωρίς θερμαντικά σώματα κάτω από αυτά, ώστε να επιτρέπεται η κατά το δυνατόν μεγαλύτερη προσέγγιση σε αυτά.

Οι **εξωστοθύρες** δεν πρέπει να έχουν κατώφλι ύψους μεγαλύτερου από 2εκ.

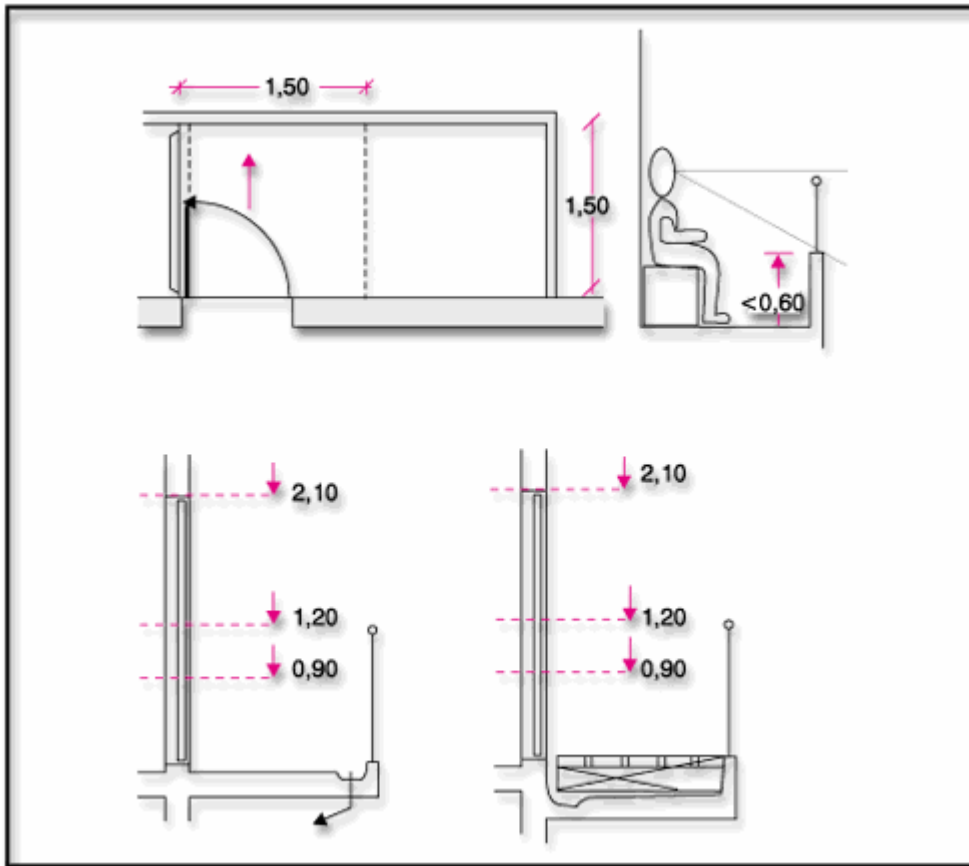
Για την απορροή των ομβρίων συνιστάται η ύπαρξη κλίσης προς την εξωτερική πλευρά του εξώστη ή η κατασκευή διπλού δαπέδου στον εξώστη.

Στην περίπτωση αυτή το τελικό δάπεδο του εξώστη κατασκευάζεται ανεξάρτητο από τη φέρουσα πλάκα και συνεπίπεδο με την στάθμη του εσωτερικού δαπέδου της κατοικίας, ένα διαμήκες άνοιγμα δε 1εκ μεταξύ της κατοικίας και του τελικού δαπέδου του εξώστη κατασκευάζεται για την απορροή των ομβρίων τα οποία οδηγούνται κατάλληλα στην αποχέτευση. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στην αντισοθιρότητα του υλικού επίστρωσης του εξώστη.

Οι εξώστες πρέπει να κατασκευάζονται με πλάτος 1.50μ τουλάχιστον και με στηθαίο που να μην εμποδίζει την θέα. Κτιστό στηθαίο πρέπει να προβλέπεται για ύψος μέχρι 0.60μ από το δάπεδο, το υπόλοιπο δε απαραίτητο ύψος τους να συμπληρώνεται από κιγκλίδωμα τέτοιας μορφής ώστε να μην επιτρέπει το "σκαρφάλωμα" παιδιών σε αυτό.



Εικόνα 76: Παράθυρα



Εικόνα 77: Εξωστόθυρες - Εξώστες

6. Χώροι Υγιεινής

Η προσεκτική διαστασιολόγηση, ο μελετημένος σχεδιασμός και τοποθέτηση των ειδών υγιεινής και λοιπών εξαρτημάτων εύκολα μπορούν να προλάβουν ακριβές προσαρμογές, αναγκαίες πιθανόν μελλοντικά, χωρίς να θίγουν καθόλου την λειτουργικότητα και οικονομία του χώρου.

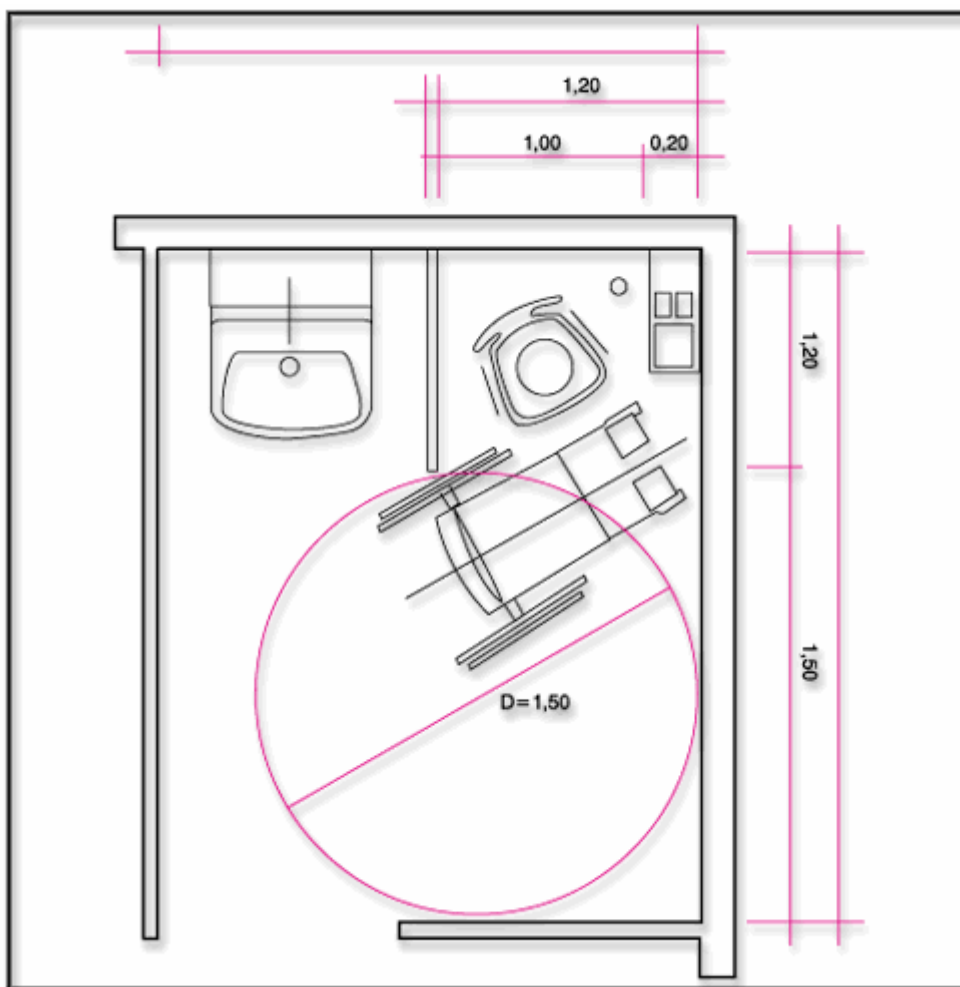
Βασικές αρχές σχεδιασμού προσαρμοσίμων χώρων υγιεινής είναι:

- η προσβασιμότητα των χώρων χωρίς την ύπαρξη κατωφλίων ή βυθισμάτων του δαπέδου μεγαλύτερων των 2εκ. με θύρες που θα ανοίγουν πάντα προς τα έξω ή θα είναι συρόμενες , με άνοιγμα από κάσα σε κάσα 0.90μ.
- η πρόβλεψη, μετά την τοποθέτηση των ειδών υγιεινής, εντελώς ελεύθερου χώρου διαμέτρου 1.50μ για δυνατότητα στροφής αμαξιδίου.
- η πρόβλεψη τοιχωμάτων και οροφών ικανών να αντέξουν φόρτιση 100kgf.
- η χρήση αντιολισθητικών δαπέδων.

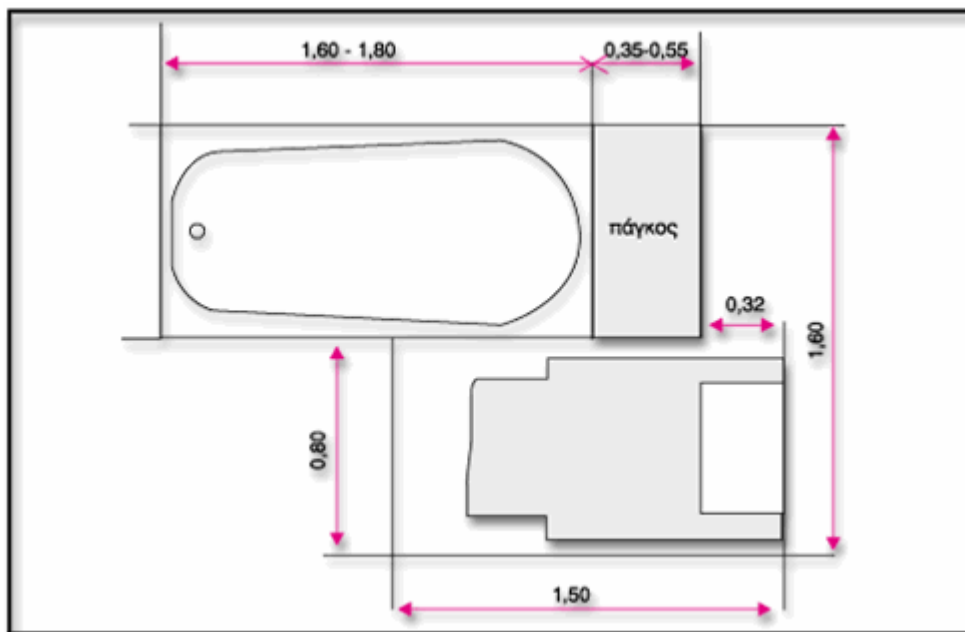
Σε περίπτωση που ο χρήστης του χώρου είναι άτομο με ειδικές ανάγκες, και κυρίως χρήστης αμαξιδίου, τότε εκτός των παραπάνω θα πρέπει:

- όσον αφορά στον νιπτήρα, καθρέπτη, λεκάνη, σύστημα κλήσης βοήθειας τελειώματα δαπέδων και εγκατάστασης ντους να λαμβάνονται υπ' όψη τα προτεινόμενα στις αντίστοιχες παραρ. 2.4.1, 2.4.2, 2.4.3, 2.4.4, 2.4.8 και 3 της Οδηγίας του ΥΠΕΚΑ: "Δημόσιοι χώροι υγιεινής".
- σε περίπτωση εγκατάστασης μπανιέρας, αυτή θα πρέπει να εξοπλιστεί με ειδικές χειρολαβές και ειδικό καθισματάκι. Στο ένα δε άκρο της πρέπει να κατασκευάζεται πεζούλι μόνιμο στο οποίο θα μεταφέρεται ο χρήστης αμαξιδίου, για να ολισθήσει σιγά-σιγά στην μπανιέρα στηριζόμενος στα χέρια του, ή αντίστροφα κατά την έξοδο του από αυτή.

Κατά συνέπεια το ύψος του πεζουλιού και της μπανιέρας θα πρέπει να είναι το ίδιο με αυτό του αναπηρικού καθίσματος (περίπου 0.50μ από το δάπεδο).



Εικόνα 78: Θέση ντους



Εικόνα 79: Θέση μπανιέρας

7. Κουζίνες

Προκειμένου μια κουζίνα να είναι προσαρμόσιμη θα πρέπει κατά τον σχεδιασμό της να έχουν τηρηθεί οι παρακάτω αρχές:

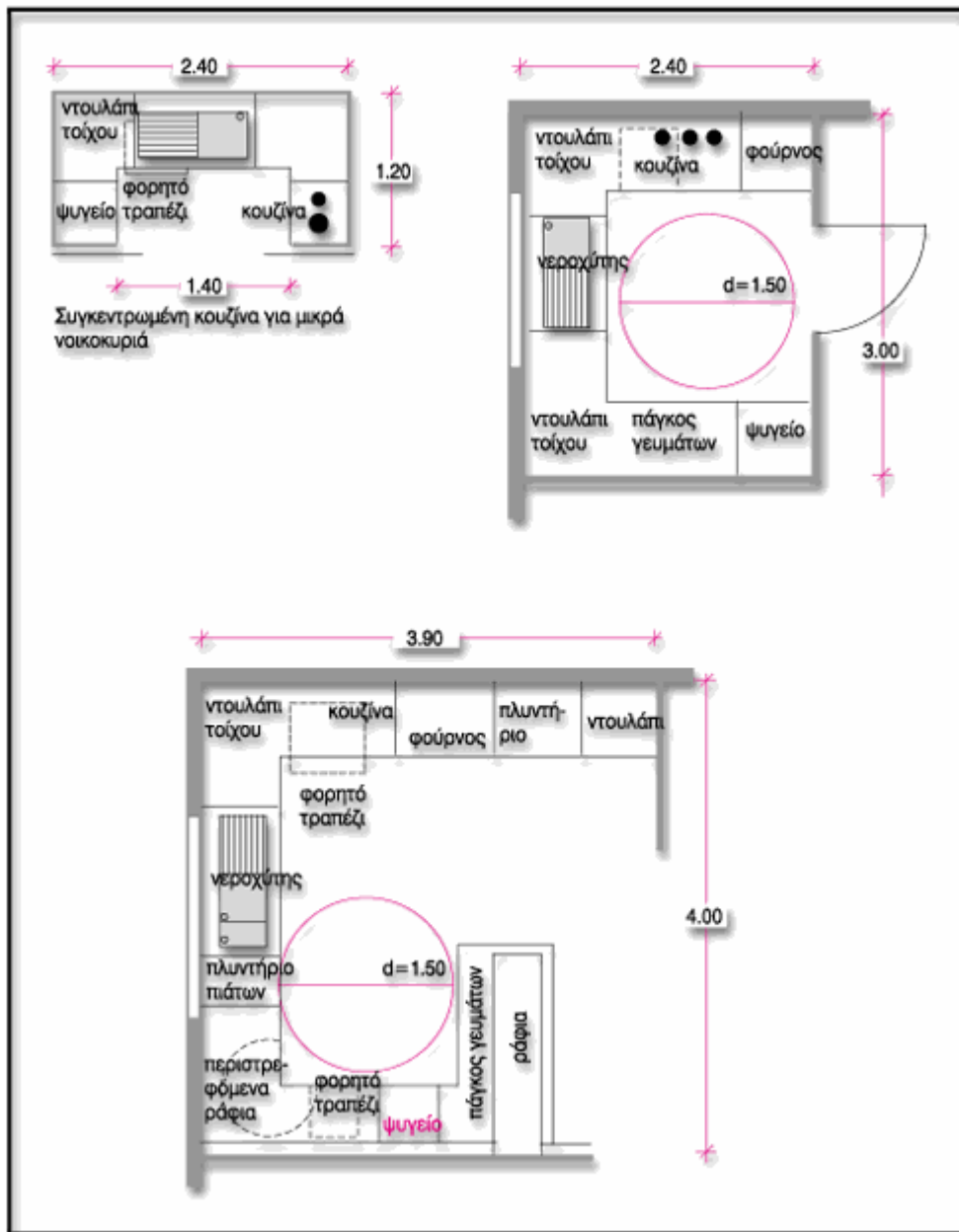
- όλες οι σταθερές εγκαταστάσεις (υδραυλικές, αποχετευτικές κλπ), που είναι δύσκολο και δαπανηρό να αντικατασταθούν, πρέπει να κατασκευάζονται με τέτοιο τρόπο ώστε να μην ενοχλήσουν ένα χρήστη με ειδικές ανάγκες.
- η θέση της κουζίνας να προβλέπεται δίπλα στον νεροχύτη, με ένα ενδιάμεσο πάγκο προετοιμασίας 0.70-0.80μ περίπου. Σημειώνουμε εδώ ότι πάντα είναι εξυπηρετικότερες για όλους τους χρήστες κουζίνες "συγκεντρωμένες", σχήματος σε κάτοψη Ι ή Γ.
- να υπάρχει ικανός ελεύθερος χώρος αφενός για την πιθανή κίνηση αμαξιδίου μέσα στη κουζίνα, αλλά και εμπρός από κάθε ντουλάπι, το νεροχύτη ή την θέση των ηλεκτρικών συσκευών για τη στάση του αμαξιδίου του χρήστη τους.
- να προβλέπεται, όπου είναι δυνατόν, ελεύθερος χώρος για προσθήκη ερμαρίου ή "τρόλει" -εξαρτήματος πολύ εξυπηρετικού για εμποδιζόμενα άτομα- δίπλα στην κουζίνα.
- να προβλέπονται παράθυρα, σε τέτοιο ύψος και με τέτοιες διαστάσεις και μηχανισμούς, που να είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν από άτομο σε αμαξίδιο.

Σε περίπτωση που ο χρήστης της κουζίνας είναι άτομο με ειδικές ανάγκες, τότε εκτός των παραπάνω, θα πρέπει:

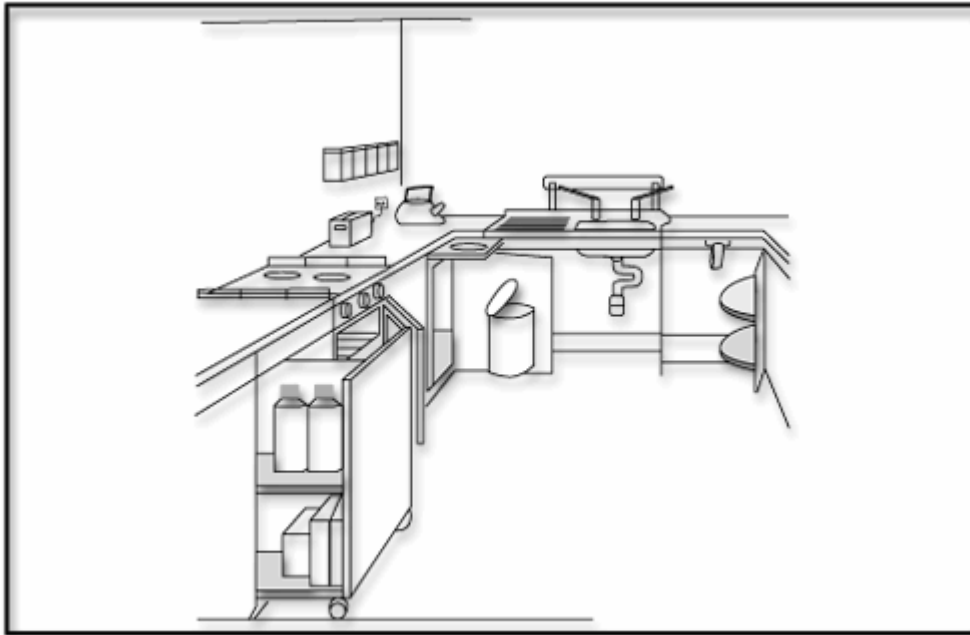
- κάτω από τους πάγκους να προβλέπονται υποδοχές σε ύψος 0.65μ από το δάπεδο για βάθος 0.40μ, ή ακόμη καλύτερα σε ύψος 0.80μ από

το δάπεδο και για βάθος 0.60μ, ώστε να μπαίνουν κάτω από τον πάγκο και τα μπράτσα του αμαξιδίου, όταν χρειάζεται κατά μέτωπο προσέγγιση,

- στις θέσεις των ερμαρίων και των ηλεκτρικών συσκευών να προβλέπονται άνετες κατά μήκος εσοχές για τα πόδια, ύψους 0.20μ από το δάπεδο και βάθους 0.15μ.,
- όλες οι εξωτερικές σωληνώσεις να μονώνονται, ιδίως κάτω από το νεροχύτη, προς αποφυγήν εγκαυμάτων,
- στον νεροχύτη να τοποθετείται αναμικτική μπαταρία -τύπου κομμωτηρίου- με ντους, καθώς και ζώνη ασφαλείας στερεωμένη στην όψη του νεροχύτη για τα εμποδιζόμενα άτομα που μπορούν όμως να βαδίσουν και μια ράβδος για τις πετσέτες στον ένα πλευρικό τοίχο της εσοχής κάτω από το νεροχύτη,
- στο κάτω τμήμα των ερμαρίων να προβλέπονται συρόμενα θυρόφυλλα, που δεν εμποδίζουν την κίνηση, καθώς και συρόμενα ράφια με οπές κυκλικές Φ14-20εκ ή ελαφρά ελλειπτικές, για την σταθερή τοποθέτηση σκευών, και περιστρεφόμενα ή συρόμενα ράφια-καλάθια. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η κατασκευή όλων των πάγκων εργασίας στο ίδιο ύψος με τις εστίες μαγειρέματος για εύκολη μεταφορά των σκευών,
- να λαμβάνεται υπ' όψη ότι ο χρήστης αμαξιδίου δεν μπορεί να προσεγγίσει ράφια σε ύψος πάνω από 1.40μ, ενώ αντίθετα τον διευκολύνουν συρόμενα ράφια κοντά στην κουζίνα και τον φούρνο,
- προκειμένου για άτομα με προβλήματα στην όραση να προτιμώνται συσκευές με διακόπτες με ενδείξεις ανάγλυφες και με έντονη χρωματική διαφορά.



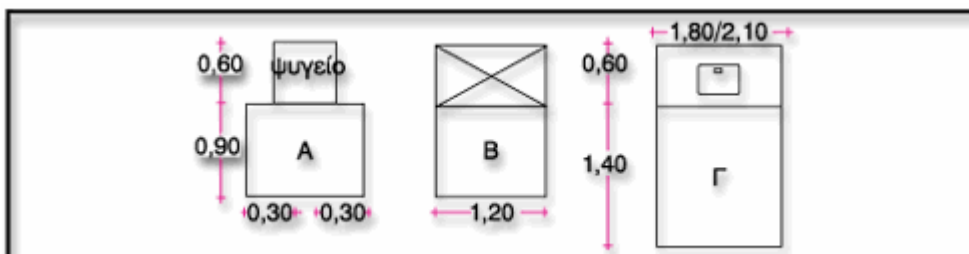
Εικόνα 80: Κουζίνες



Εικόνα 81: Κουζίνα για χρήση αμαξιδίου



Εικόνα 82: Υποδοχές ερμαρίων



Εικόνα 83: Ελεύθερος χώρος που απαιτείται μπροστά από: Α = ψυγείο Β = ερμάριο Γ = νεροχύτης

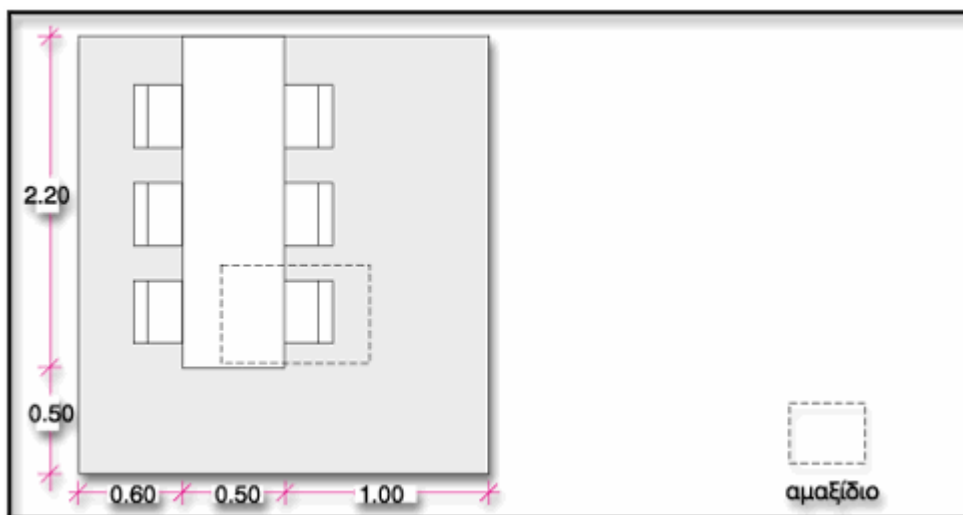
8. Καθιστικά - Τραπεζαρίες

Για τον σχεδιασμό των καθιστικών και τραπεζαριών δεν απαιτούνται κάποιες ιδιαίτερες αρχές εκτός των γενικών -για την κυκλοφορία, τα δάπεδα, τα κουφώματα κλπ- που αναπτύχθηκαν παραπάνω.

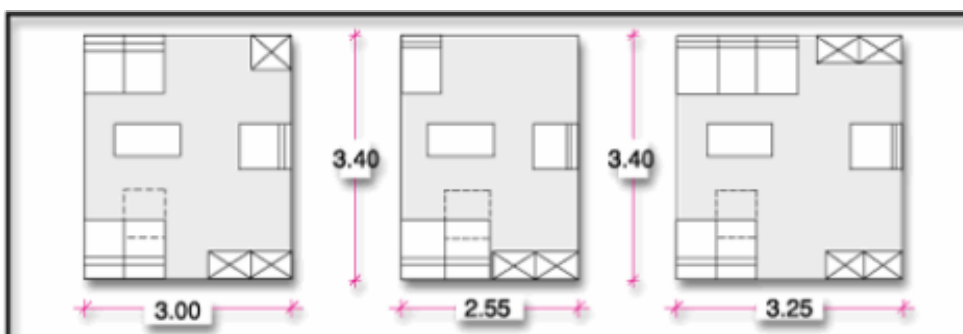
Σημαντικό όμως ρόλο παίζει ο σχεδιασμός και η τοποθέτηση των επίπλων στον χώρο, έτσι ώστε να παραμένουν πάντα ελεύθεροι οι απαιτούμενοι χώροι για την κίνηση και περιστροφή των αμαξιδίων.

Τα έπιπλα πρέπει να έχουν γωνίες στρογγυλεμένες και όσο το δυνατόν λιγότερες προεξοχές.

Τα καθίσματα πρέπει να βρίσκονται σε 40-55εκ από το δάπεδο, εκτός εάν ο χρήστης έχει κάποια πάθηση που τον δυσκολεύει να σηκωθεί οπότε πρέπει να είναι ψηλότερα από ότι συνήθως. Το ύψος των τραπεζιών πρέπει να είναι τέτοιο που να επιτρέπει την προσέγγιση αμαξιδίου, δηλαδή περίπου 70εκ από το δάπεδο. Σημαντικό στοιχείο κατά την επιλογή τραπεζιού είναι η μη ύπαρξη χιαστών συνδέσμων μεταξύ των ποδιών του.



Εικόνα 84: Τραπεζαρία



Εικόνα 85: Καθιστικά

9. Υπνοδωμάτια

Και στα υπνοδωμάτια τις περισσότερες φορές κατάλληλη διάταξη των επίπλων αρκεί για να τα κάνει προσαρμόσιμα.

Η βασική αρχή της πρόβλεψης ελεύθερου χώρου διαμέτρου 1.50μ, εδώ πρέπει να συμπληρώνεται με την πρόβλεψη διαδρόμου πλάτους 1.10μ και στις τρεις πλευρές του κρεβατιού, ώστε ο χρήστης αμαξιδίου να μπορεί να στρώσει μόνος του το κρεβάτι του. Σε περίπτωση που σε μία από τις τρεις πλευρές το πλάτος είναι μόνο 80-90εκ, τότε οι άλλες δύο απαιτούν πλάτος 1.20μ για να είναι δυνατή η κίνηση του αμαξιδίου.

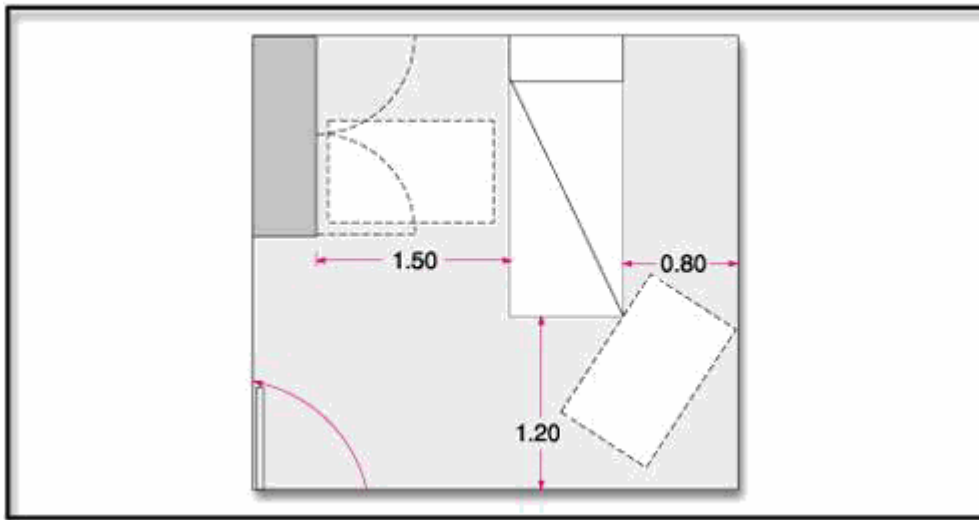
Σημειώνεται ότι το 1.10μ επαρκεί για την παράλληλη προσέγγιση του κρεβατιού από αμαξίδιο, το 1.20μ απαιτείται εάν ο χρήστης αμαξιδίου

χρειάζεται και την βοήθεια άλλου προσώπου, ενώ στην περίπτωση κάθετης προσέγγισης του κρεβατιού απαιτούνται τουλάχιστον 1.40-1.50μ.

Στα υπνοδωμάτια που χρησιμοποιούνται από άτομα με ειδικές ανάγκες τα έπιπλα πρέπει να περιορίζονται στα απολύτως απαραίτητα.

Οι διαστάσεις των κρεβατιών είναι οι συνήθεις, προσοχή όμως πρέπει να δοθεί στο ύψος τους. Για την περίπτωση χρήση αμαξιδίου το στρώμα του κρεβατιού θα πρέπει να βρίσκεται στο επίπεδο του καθίσματος του αμαξιδίου, ενώ αναγκαία είναι η πρόβλεψη ελεύθερου χώρου ύψους τουλάχιστον 0.20μ από το δάπεδο για τις υποδοχές του αμαξιδίου.

Σε κάθε υπνοδωμάτιο ατόμου με ειδικές ανάγκες πρέπει να προβλέπεται πρίζα τηλεφώνου κοντά στο κρεβάτι και μπουτόν κινδύνου σε διάφορα σημεία και μάλιστα στο ύψος του σοβατεπιού προσιτά σε περίπτωση ανατροπής στο δάπεδο.



Εικόνα 86: Υπνοδωμάτιο