

Załącznik nr 1 do ogłoszenia

Załącznik nr 1 – zalecenia dotyczące wyposażenia mieszkań wspomaganym – wyciąg z zapisów *Modelu standardu mieszkalnictwa wspomaganego dla osób z całościowymi zaburzeniami rozwoju, w tym autyzmem i zespołem Aspergera*, opracowanego w ramach projektu pn. Azymut – Samodzielność

Opis pomieszczeń w mieszkaniu wspomaganym.

1. Pokoje mieszkalne – sypialnie – liczba, powierzchnia, dostępność architektoniczna

- Pojedyncze pokoje (warunek konieczny)
- Minimalna powierzchnia pokoju: 10 m² (Pożądana powierzchnia wynosi nie mniej niż 12 m²)
- Pokój dla kadry:
 - sypialnia w trakcie dyżurów nocnych,
 - miejsce pracy koncepcyjnej w dzień - miejsce przechowywania dokumentacji, sprzętu biurowego, czy przedmiotów osobistych kadry mieszkania
- W pokojach mieszkalnych nie są potrzebne dostosowania architektoniczne. W przypadku budowy czy remontu generalnego mieszkania, warto zainstalować drzwi o szerokości umożliwiającej wjazd osobie poruszającej się na wózku oraz zrezygnować z progów.
- **Wyposażenie sypialni** nie odbiega od ogólnych standardów. Warunkiem koniecznym jest zaopatrzenie pokoju sypialnego w:
 - łóżko,
 - szafkę nocną,
 - stolik lub biurko,
 - dwa krzesła,
 - szafę.

Zalecane jest umożliwienie aranżacji przestrzeni zgodne z potrzebami i upodobaniami mieszkańca.

2. Pokój wspólny

- Niezbędny do prowadzenia dużej części usług wspierających w mieszkaniu wspomaganym.
- Powierzchnia tego pokoju jest zależna od liczby mieszkańców.
- Powierzchnia pokoju powinna umożliwiać aranżację:
 - stołu dla wszystkich mieszkańców oraz dyżurującej kadry,
 - kącika wypoczynkowego dla większości mieszkańców i kadry.
- Dopuszczalne, a nawet wskazane jest stworzenie powierzchni otwartej – pokoju wspólnego z kuchnią. Z jednej strony zapewnia to większą przestrzeń, z drugiej ułatwia kadrze monitorowanie zajęć mieszkańców we wspólnej przestrzeni

3. Łazienki i sanitariaty - liczba, funkcjonalność, powierzchnia, dostępność architektoniczna.

Łazienka jest bardzo ważną częścią mieszkania.

- Jedna łazienka nie powinna przypadać na więcej niż dwóch mieszkańców. W wyjątkowej sytuacji może przypadać jedna łazienka na trzy osoby, ale wtedy musi być ponadto oddzielna toaleta)

- W indywidualnych przypadkach może istnieć konieczność zapewnienia oddzielnej łazienki dla któregoś z mieszkańców.
- W przypadku, gdy jedna łazienka przypada na nie więcej niż dwóch mieszkańców, nie jest konieczne zapewnienie oddzielnych toalet.
- Z doświadczeń terapeutów wynika, że osoby ze spektrum autyzmu z reguły lepiej radzą sobie z czynnościami toaletowo – higienicznymi w jednym pomieszczeniu.
- **Wyposażenie i aranżacja łazienek** nie odbiega od standardowych rozwiązań, z uwzględnieniem rekomendacji w zakresie trwałości materiałów. Łazienka powinna być wyposażona:
 - w wannę i/lub prysznic.
 - Jeżeli w mieszkaniu jest więcej niż jedna łazienka, jedna z nich może mieć prysznic, inna wannę.
 - Nie należy natomiast rezygnować całkiem z wanien – dla wielu osób z autyzmem kąpiel w wannie ma nie tylko charakter higieniczny ale również relaksujący.
 - Warunkiem koniecznym jest także stosowanie w toaletach wyłącznie dolnopłuków z odpornymi na uszkodzenia przyciskami.
- Łazienka powinna mieć powierzchnię pozwalającą na organizację przestrzeni:
 - miejsce do siedzenia podczas przebierania,
 - miejsce na brudną odzież,
 - miejsce na czystą odzież,
 - wieszaki na ręczniki, szlafroki
 - miejsca do przechowywania indywidualnych przyborów higienicznych
 - w niektórych przypadkach wskazana jest instalacja urządzeń służących ekonomicznemu zużyciu środków czystości
- Spełnianie przez łazienki wymogów przewidzianych dla osób z niepełnosprawnością ruchową jest pożądane, ale nie jest konieczne. Wskazane jest, aby ze względów perspektywicznych przynajmniej jedna łazienka spełniała wymogi dostępności w rozumieniu prawa budowlanego.

Wyłączenia z ogólnych zasad uniwersalnego projektowania.

Niewskazane są dwa rozwiązania zalecane przy wymogach dostępności dla łazienek:

- **drążki przy toalecie** mogą być niebezpieczne dla osób ze spektrum autyzmu; osoby te mogą się o nie uderzać umyślnie, lub nieumyślnie (w ataku epilepsji) mogą je niszczyć, narażając się przy tym na urazy. Drążek taki jest łatwy do zamontowania w przypadku zaistnienia niepełnosprawności fizycznej.
- **prysznic na poziomie podłogi** zagraża zalaniem mieszkania. Odpływy takie są stosunkowo podatne na zablokowanie. Osoby ze spektrum autyzmu mogą zablokować odpływ: nieumyślnie - przez nieuwagę lub umyślnie; np. obsesyjnie wkładając papier czy ręczniki w różne otwory. Prawdopodobne jest przy tym, że w przypadku zatkania odpływu i wylewania się wody, osoby ze spektrum autyzmu nie zareagują prawidłowo, tj. nie zakręcą wody ani nie zawiadomią nikogo o problemie, co zwiększa niebezpieczeństwo zalania. Ponadto, osoby z tą niepełnosprawnością często nie zachowują ostrożności przy kąpielu pod prysznicem – chlapią wodą, nie zamykają drzwi czy zaston. Kabina

prysznicowa z brodzikiem zmniejsza niebezpieczeństwo zalania, dyscyplinuje do zamykania drzwi.

Kolizje zaleceń

Czasem w lokalu niemożliwe jest zbudowanie lub wydzielenie odpowiednio dużych pokoiów z łazienkami o powierzchni zapewniającej przestrzeń manewrową dla wózka. Priorytetem powinno być zapewnienie odpowiedniej powierzchni mieszkalnej. Metodą pozwalającą pogodzić te potrzeby mieszkańca z ewentualną niepełnosprawnością ruchową w podeszłym wieku, jest wydzielenie łazienki o takiej powierzchni, aby po wymontowaniu wanny i zamontowaniu prysznica, umożliwiała dostosowanie jej do wymogów dostępności dla osób poruszających się na wózku.

4. Kuchnia.

Kuchnia powinna mieć powierzchnię umożliwiającą pomieszczenie:

- szafek kuchennych,
- sprzętów,
- odpowiedniej ilości blatów roboczych, by możliwa była jednoczesna praca minimum trzech osób. Jest to warunek konieczny, ponieważ trening z zakresu przygotowywania posiłków odgrywa ważną rolę w rehabilitacji i integracji mieszkańców.
- **Wyposażenie i aranżacja kuchni** powinno zapewniać bezpieczeństwo oraz możliwość sprawnego prowadzenia treningów samodzielności z zakresu przygotowywania posiłków. W tym zakresie ważne są zasady uniwersalnego projektowania:
 - prosta i intuicyjna obsługa,
 - zauważalna informacja,
 - tolerancja błędów
 - elastyczność użytkowania.
- Warunkiem koniecznym jest wyposażenie kuchni w:
 - zlewozmywak,
 - kuchnię (ze względów bezpieczeństwa konieczne jest zamontowanie kuchni elektrycznych-płyt ceramicznych)
 - lodówkę,
 - blaty do przygotowywania posiłków
 - wystarczającą ilość szafek kuchennych, pozbawionych przeszklonych drzwiczek.
 - wskazana jest również zmywarka, nie tylko ze względu na wygodę, ale także warunki higieniczno-sanitarne.
 - **okno lub dobrą wentylację** - ze względu na nadwrażliwość na zapachy wielu osób z autyzmem. Przy wyborze wyciągu kuchennego pożądany jest sprzęt działający stosunkowo cicho.
 - możliwa jest aranżacja wspólnej przestrzeni kuchni i wspólnego pokoju.

5. Przedpokój.

W mieszkaniu niezbędny jest przedpokój. Przedpokój odgrywa ważną rolę nie tylko ze względów technicznych, jako miejsce na okrycia i buty, ale także jako pomieszczenie porządkujące przestrzeń mieszkania. Pożądany jest także wizjer w drzwiach. Z jednej strony zwiększa on poczucie bezpieczeństwa mieszkańców, z drugiej strony uczy ostrożności.

6. *Pomieszczenie gospodarcze.*

Pomieszczenie gospodarcze jest w mieszkaniu wspomaganym dla osób ze spektrum autyzmu pożądane. Może służyć jako pralnia i pomieszczenie do suszenia oraz miejsce na środki chemiczne. W przypadku niektórych mieszkańców bardzo pożądana jest możliwość przechowywania części pożywienia w oddzielnej lodówce poza kuchnią w zamkniętej szafce lub pomieszczeniu.

Aranżacja i wyposażenie, dostosowanie do indywidualnych potrzeb użytkownika.

1. *Materiały.*

W mieszkaniu dla osób ze spektrum autyzmu materiały użyte do budowy i aranżacji mieszkania mają bardzo istotny charakter. Powinny to być materiały:

- trwałe,
- trudne do uszkodzenia oraz możliwie bezpieczne po uszkodzeniach,
- nie zawierające wielu drobnych elementów.

Należy pamiętać o potencjalnej skłonności osób z tą niepełnosprawnością do sporadycznych przejawów agresji, autoagresji czy gwałtownego niszczenia przedmiotów. Część osób z autyzmem ma natomiast obsesyjną potrzebę dotykania przedmiotów czy drobnych manipulacji – wiele z nich może dotykać ciągle ścian, przecierać wykładziny w konkretnym miejscu albo rozkręcać lub urywać drobne elementy. Wiele osób z autyzmem nieumyślnie wykazuje brak delikatności w obsłudze różnych urządzeń, np. zbyt mocno pociąga za firany czy zasłony. Rezultatem tych zaburzeń może być z jednej strony brudzenie czy niszczenie przedmiotów, z drugiej zaś urazy wskutek takiego zniszczenia.

Dlatego warunkiem bardzo pożądanym jest m.in.:

- zainstalowanie w oknach folii na szyby, zabezpieczającej oklejone szkło przed rozpadem,
- wybór drzwi wewnętrznych pozbawionych szyb i wykonanych z trwałych materiałów,
- brak ostrych kantów na ścianach, brak ostrych zakończeń w przypadku kafli ceramicznych,
- wytrzymałe i zmywalne materiały podłogowe,
- zmywalne farby ścienne,
- unikanie karniszy okiennych,
- zastosowanie trwałej armatury łazienkowej,
- unikanie wielofunkcyjnej armatury łazienkowej (np. z możliwością przełączania pomiędzy dwoma rodzajami natrysku),
- zastosowanie, w miarę możliwości, materiałów wykończeniowych odpornych na zalanie w pomieszczeniach łazienkowych (np. unikanie framug drzwiowych fornirowanych, a w przypadku zastosowania takich, dodatkowe zabezpieczenie uszczelnieniem silikonowym na poziomie podłogi, aby utrudnić zawilgocenie),

- unikanie oświetlenia okolic lustra, które skierowane jest bezpośrednio w kierunku twarzy użytkownika ze względu na nadwrażliwość wzrokową znacznej części osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu; wskazany jest wybór lustra z oświetleniem górnym, skierowanym pionowo w dół,
- rezygnacja z montowania drążków, uchwytów łatwych do zniszczenia lub niebezpiecznych w przypadku upadku lub uderzenia,
- zabezpieczenia instalacji elektrycznych.

Większość z tych rekomendacji ma charakter uniwersalny, a z niektórych – np. unikania karniszy w sypialni można zrezygnować w ramach dostosowania mieszkania do indywidualnych potrzeb mieszkańca.

2. Wygłuszenie ścian i drzwi.

Wygłuszenie ścian i drzwi w mieszkaniu dla osób ze spektrum autyzmu jest bardzo pożądane, w odniesieniu do niektórych mieszkańców może się okazać konieczne.

Może być także niezbędne w przypadku usytuowania mieszkania w pobliżu windy, jeżeli jest ona często używana.

Wygłuszenie ścian i drzwi zewnętrznych pozwoli na uniknięcie hałasu z zewnątrz, ale także przedostawanie się dźwięków z mieszkania, co w przypadku części osób ze spektrum autyzmu może być uciążliwe dla sąsiadów.

Ważne jest również możliwie duże wygłuszenie ścian i drzwi do sypialni. Wskazane jest zastosowanie tzw. drzwi hotelowych, przepuszczających niewiele dźwięków. Warunkiem koniecznym jest brak nieobudowanych metalowych narożników czy ościeżnic w drzwiach.

Materiały podłogowe, należy wybierać tak, aby możliwie redukowały i wyciszały głośne chodzenie czy podskoki mieszkańców, co może być uciążliwe dla sąsiadów.

3. Kolorystyka.

To bardzo ważny element dostosowania mieszkania dla osób ze spektrum autyzmu. Wiele z tych osób cierpi na nadwrażliwość wzrokową, czy też ogólnie nadwrażliwość na bodźce. Koniecznym warunkiem jest spokojna, stonowana kolorystyka. Kolory jasne lub białe, przy czym szczególną ostrożność należy zachować w przypadku pomieszczeń lub elewacji intensywnie oświetlonych bez możliwości wytłumienia części światła. W takim przypadku pożądana jest rezygnacja z jaskrawej bieli, a zastosowanie któregoś ze stonowanych odcieni.

Warunkiem koniecznym jest nieużywanie farb błyszczących, zwłaszcza w pomieszczeniach nastończeniowych. To samo dotyczy kafli ceramicznych. Ściany powinny być gładkie, bez wzorków, bez dużych barwnych elementów. W przypadku większych mieszkań można zastosować na podłodze czy ścianach różne kolory dla zaakcentowania różnych stref mieszkania, koniecznym jest unikanie dużych kontrastów.

4. Rodzaj i natężenie światła – dziennego i nocnego.

Rodzaj i natężenie światła stanowią ważny element w mieszkaniu dla osób ze spektrum autyzmu ze względu na często występującą nadwrażliwość wzrokową. Konieczne jest zapewnienie możliwości regulacji dopływu światła do mieszkania np. poprzez zamontowanie rolet albo żaluzji.

Pożądaną jest, aby rolety czy żaluzje wykonane były z materiałów pochłaniających światło albo odbijających światło (np. pokrytych teflonem), a ich montaż zapewniał możliwość całkowitego zaciemnienia pomieszczenia (np. bez smug światła przy ramie okiennej).

Pożądaną jest zapewnienie możliwości regulacji zarówno rodzaju jak i natężenia oświetlenia.

Dobrym rozwiązaniem wydaje się zapewnienie punktu światła górnego oraz dodatkowych oświetleń punktowych, regulowanych pojedynczo.

W przypadku zamontowania ściemniaczy oświetlenia, należy upewnić się, że nie wydają one żadnego dźwięku. Ciche brzęczenie, niezauważalne dla osoby zdrowej, może wywoływać rozdrażnienie u osoby z zaburzeniami ze spektrum autyzmu.

5. Media.

Mieszkanie powinno być wyposażone we wszystkie dostępne media, włączając w to dostęp do Internetu umożliwiający korzystanie z niego każdemu mieszkańcowi oddzielnie. Konieczne jest zapewnienie w każdym pokoju gniazdka elektrycznego. Zalecane jest zabezpieczenie gniazdek elektrycznych zatyczkami lub kłapkami. W przypadkach niektórych osób ze spektrum autyzmu; jest to konieczne.

6. System czujek nocnych, system powiadamiania alarmowego.

Warunkiem koniecznym jest wyposażenie mieszkania w system alarmu przeciwpożarowego. Zalecane jest wyposażenie mieszkania w system przyzywowo-alarmowy. W części mieszkań wskazane jest użycie systemu elektronicznego monitoringu podopiecznych w częściach wspólnych mieszkania oraz przy drzwiach wyjściowych.

7. Zabezpieczenie okien - przed wypadnięciem, wyrzuceniem.

Zabezpieczenia mają uchronić przed wypadnięciem mieszkańca w przypadku, gdy mieszkanie znajduje się na wyższej kondygnacji. Potrzeba taka pojawia się także w przypadku, jeżeli mieszkanie znajduje się na parterze. Niezależnie od tego bowiem, na jakiej wysokości znajduje się mieszkanie może zdarzyć się wyrzucanie przez okno przedmiotów. Ponadto, zabezpieczenia takie na parterze mogą zapobiec wyjściu przez okno i niekontrolowanemu oddaleniu się mieszkańca.

Najprostszym rozwiązaniem jest zastosowanie okien uchylnych lub uchylno – rozwieranych z funkcją rozwieraną zablokowaną i dostępną za pomocą klucza. Takie zabezpieczenie należy uznać za warunek konieczny.

8. Zabezpieczenie materiałów niebezpiecznych (środki chemiczne).

Problem poruszany już wcześniej – konieczność zabezpieczenia środków chemicznych przed dostępem osób z CZR nie występuje często, ale ze względu na potencjalne niebezpieczeństwo pożądaną jest przewidzenie zamykanej szafki na te środki.

9. Zabezpieczenia hydrauliczne – blokada gorącej wody, urządzenia ograniczające zużycie wody, timery do zapobiegania zużyciu wody.

Zabezpieczenia hydrauliczne mają na celu zapewnienie bezpieczeństwa mieszkańcom ze spektrum autyzmu oraz oszczędność zużycia wody, w tym wody gorącej. Niektóre osoby z CZR nie mają

umiejętności precyzyjnego ustawiania temperatury wody lub reagowania na zmianę tej temperatury, a często także nie potrafią zasygnalizować problemu w tym zakresie. W takim przypadku w celu uniknięcia poparzenia gorącą wodą lub wychłodzenia zimną wodą pożądane jest zainstalowanie zwłaszcza pod prysznicem baterii termostatycznej zaopatrzonej w blokadę odcinającą dopływ gorącej wody na określonym poziomie. Szereg osób ze spektrum autyzmu zużywa wyjątkowo dużo wody podczas kąpieli. Zalecane jest stosowanie rozwiązań mających na celu oszczędność wody; np. baterii prysznicowej z blokadą oszczędnościową ograniczającą strumień wody i/lub z możliwością ustawienia czasu czerpania wody.