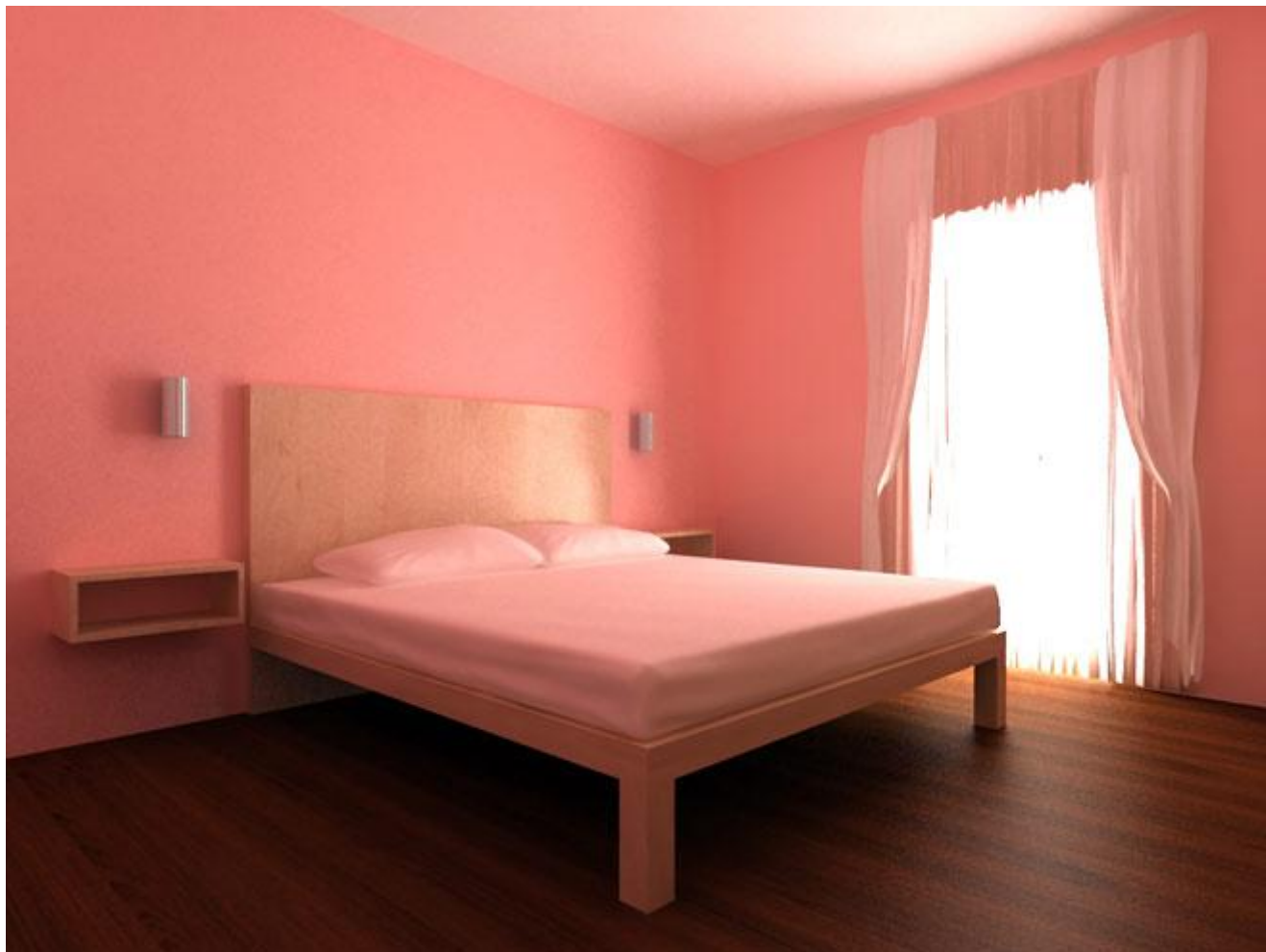


GLI AMBIENTI: LA CAMERA DA LETTO

La **camera da letto** di norma non necessita di grandi modifiche strutturali ma, poiché in molti casi diventa uno degli ambienti della casa in cui si trascorre più tempo, sono fondamentali la qualità funzionale e la disposizione degli arredi.



IL LETTO

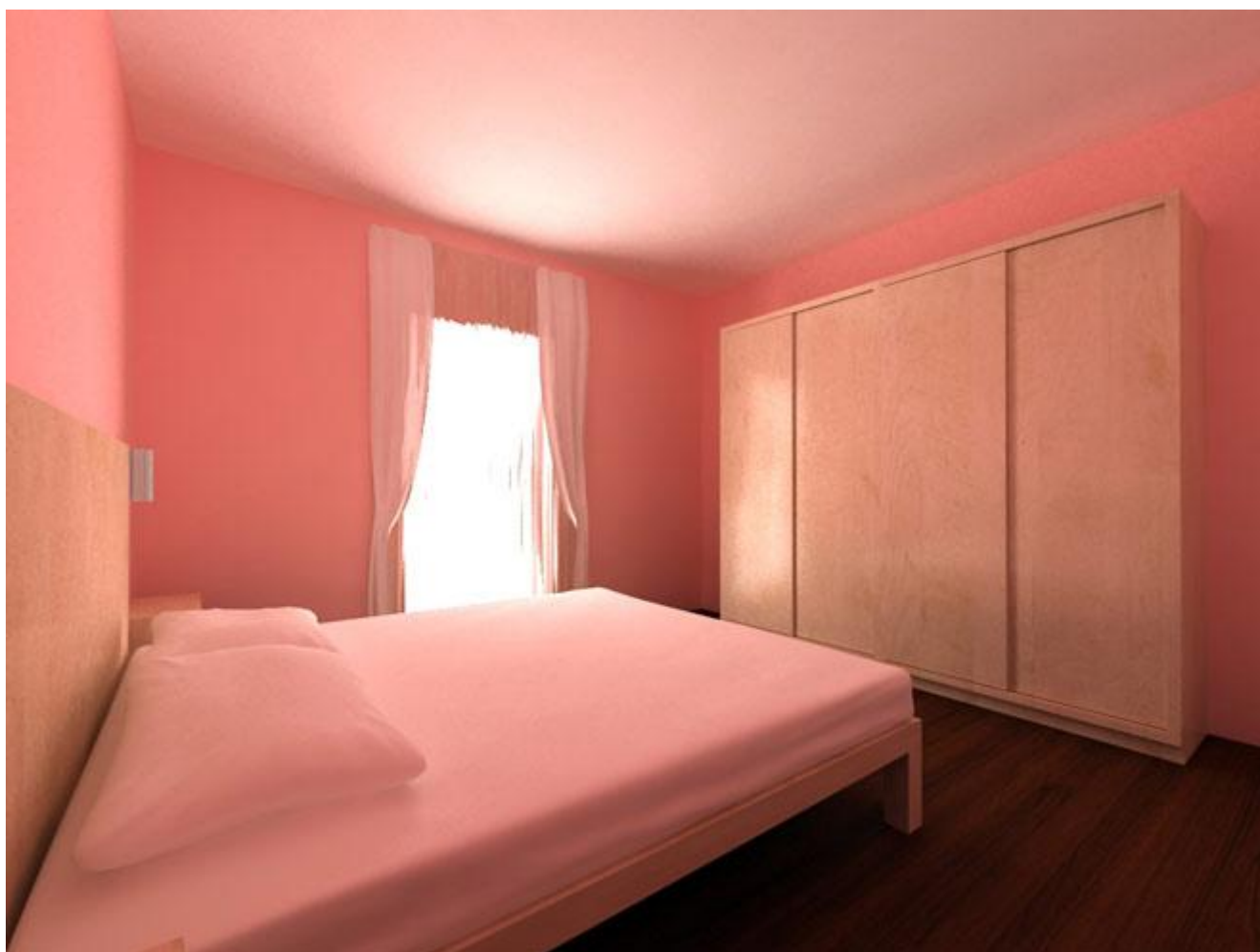
La scelta del letto richiede una attenta valutazione in quanto deve essere comodo e adatto alle esigenze sia dell'utilizzatore che di eventuali assistenti.

Se una persona necessita di assistenza nelle procedure igieniche, che in parte sono effettuate a letto, nelle operazioni di vestizione, nei trasferimenti e nei cambi di postura, è importante che il letto sia ad altezza variabile e possibilmente articolata a tre snodi. Questo facilita il lavoro dell'assistente e produce meno stress per l'assistito. Inoltre permette l'allettamento da svegli ed in posizione semi-sdraiata o sollevata.

Anche se l'utilizzatore è singolo è preferibile un letto ad una piazza e mezza perché una dimensione maggiore permette la rotazione del corpo facendo perno sul fianco e "rotolando" sul materasso. Una piazza e mezza consente di non accostarsi troppo al bordo del letto durante i movimenti.

Sia da una piazza e mezza che matrimoniale, il letto deve essere collocato in modo da avere uno spazio utile ad effettuare la completa rotazione della sedia per potere eseguire le manovre di accostamento in sicurezza.

La struttura funzionale del letto può essere metallica e dotata dei servomeccanismi necessari al sollevamento e alle diverse inclinazioni delle zone inferiore, centrale e superiore. È opportuno che lo stesso letto presenti delle finiture in legno ed in sintonia con il resto dell'arredo, in modo da escludere la connotazione ospedaliera, decisamente discriminante. La persona disabile non è malata e ha il diritto ad un ambiente normale ed accogliente, come tutti.



IL MATERASSO E LA RETE

Fra le molte soluzioni disponibili, il materasso in lattice di ultima generazione, a memoria di forma, è in grado di distribuire il peso in modo più uniforme. Inoltre è anallergico ed aerato.

Le reti sono preferibili a doghe basculanti che, in sinergia con il materasso in lattice, meglio si adattano alle diverse posture e ai movimenti del corpo.

COMODINI E CARRELLI

Un piano o più piani d'appoggio in prossimità della testata del letto è molto utile sia per la persona allettata che per l'eventuale persona che lo assiste. D'altra parte una struttura fissa rischia di rendere poco agevoli le operazioni di trasferimento dalla sedia a ruote o per l'inserimento dell'imbragatura e per l'uso del sollevatore. Inoltre il comodino potrebbe essere utilizzato come maniglione improprio ed essere sollecitato oltre la sua funzione. Ancora, la sua posizione laterale può renderne difficoltoso l'uso dalla posizione semisdraiata.

Un piano d'appoggio ruotabile e sollevabile, fissato ad una base a ruote, può essere di maggiore efficacia, in quanto può essere accostato e posto d'avanti all'utilizzatore, come un vassoio mobile. D'altro lato un oggetto mobile è sempre più instabile ed è un ingombro a livello del pavimento. Inoltre, se usato accidentalmente come appoggio d'emergenza, può risultare pericoloso. La scelta fra comodino e carrello mobile dipende molto dal grado di autonomia dell'utilizzatore, dagli spazi disponibili e dal tempo che si trascorre a letto.

ARMADIO

Il contenimento razionale degli abiti spesso non coincide con gli spazi disponibili e con la comodità d'uso. Fra le soluzioni disponibili: armadio con ante a battente, con ante scorrevoli, cabina armadio, e quest'ultima sarebbe da preferire. L'armadio con ante a battente è quello che richiede più spazio d'esercizio, occorre considerare infatti che oltre la profondità del volume, di 60 cm, occorrono altri 60 cm per l'apertura delle ante ed un ulteriore spazio di circa 120 cm per l'accessibilità dalla sedia a ruote. In totale occorre avere circa 240 cm liberi dal fondo del letto o dalla parete opposta. L'armadio con ante scorrevoli elimina lo spazio necessario alla rotazione delle ante e ha un ingombro complessivo di 180 cm (60cm di volume più 120 cm per il transito). La cabina armadio necessita, come minimo, degli stessi spazi dell'armadio ad ante scorrevoli ed ha il vantaggio di una più pratica accessibilità. L'attrezzatura della cabina armadio può essere inoltre installata a parete lasciando completamente libera una zona inferiore di circa 30 cm da terra, utile all'accostamento e al passaggio della pedana della sedia.

In tutti i casi la disposizione interna degli elementi accessori è fondamentale. Tutto deve essere raggiungibile senza sforzo ed immediatamente visibile. Anche se la persona necessita di assistenza per la vestizione è importante per la riconquista dell'autonomia che possa vedere e scegliere quello che intende indossare.

L'industria degli accessori per mobili ha realizzato un numero notevole di attrezzi che possono rendere meno difficoltoso l'uso dell'armadio per tutti. Anche le grandi marche d'arredo presentano una gamma completa di servomeccanismi, di supporti e di contenitori che garantiscono l'accessibilità anche dei ripiani più alti. (vedi: www.hafele.com - www.hettich.com - oppure, per una più diretta reperibilità, www.ikea.it e www.ikea.it/pax).

CASSETTIERA

La cassettera costituisce un elemento storico e decorativo che rende più completa la camera da letto. D'altra parte l'accessibilità laterale e la posizione troppo alta o troppo bassa di alcuni cassetti ne pregiudicano l'usabilità. Se ci sono spazi sufficienti per una cassettera è preferibile che abbia una profondità non superiore a 45 cm ed una larghezza non superiore a 110 cm, possibilmente sollevata da terra con quattro gambe in modo che il primo cassetto in basso abbia il fondo a non meno di 35 cm da terra e che il piano superiore sia non più alto di 110 cm.

SPECCHIO

È preferibile che la camera da letto sia dotata di uno specchio a parete, verticale, tale da non deformare la prospettiva dell'immagine riflessa e che possa contenere la persona a figura intera. La larghezza dovrebbe essere di almeno 40 cm, l'altezza minima da terra di 40 cm (è un'altezza utile a riflettere la figura sino a terra e nel contempo preserva lo specchio da eventuali urti accidentali con la carrozzina) ed un'altezza massima di 180cm.

SEDIE

Una sedia con braccioli può essere utile sia per gli ospiti sia per potersi trasferire per periodi più o meno lunghi dalla sedia a ruote. Alcune persone utilizzano invece una sedia senza braccioli come passaggio intermedio per il trasferimento dalla sedia a ruote al letto e viceversa. Anche in questo caso l'adozione e la scelta dipendono principalmente dall'utilizzatore.

SISTEMI DI TRASFERIMENTO E SOLLEVAMENTO

Seppure questo sito non si occupi direttamente di tutti quegli strumenti che rientrano nelle forniture specializzate e definite dal Nomenclatore, i sistemi di trasferimento costituiscono la principale dotazione strumentale della camera da letto, pertanto ne diamo un breve cenno. I sistemi di sollevamento devono essere correlati sia alle esigenze dell'utilizzatore, sia agli spazi disponibili e alla prossimità o meno della stanza da bagno ecc.

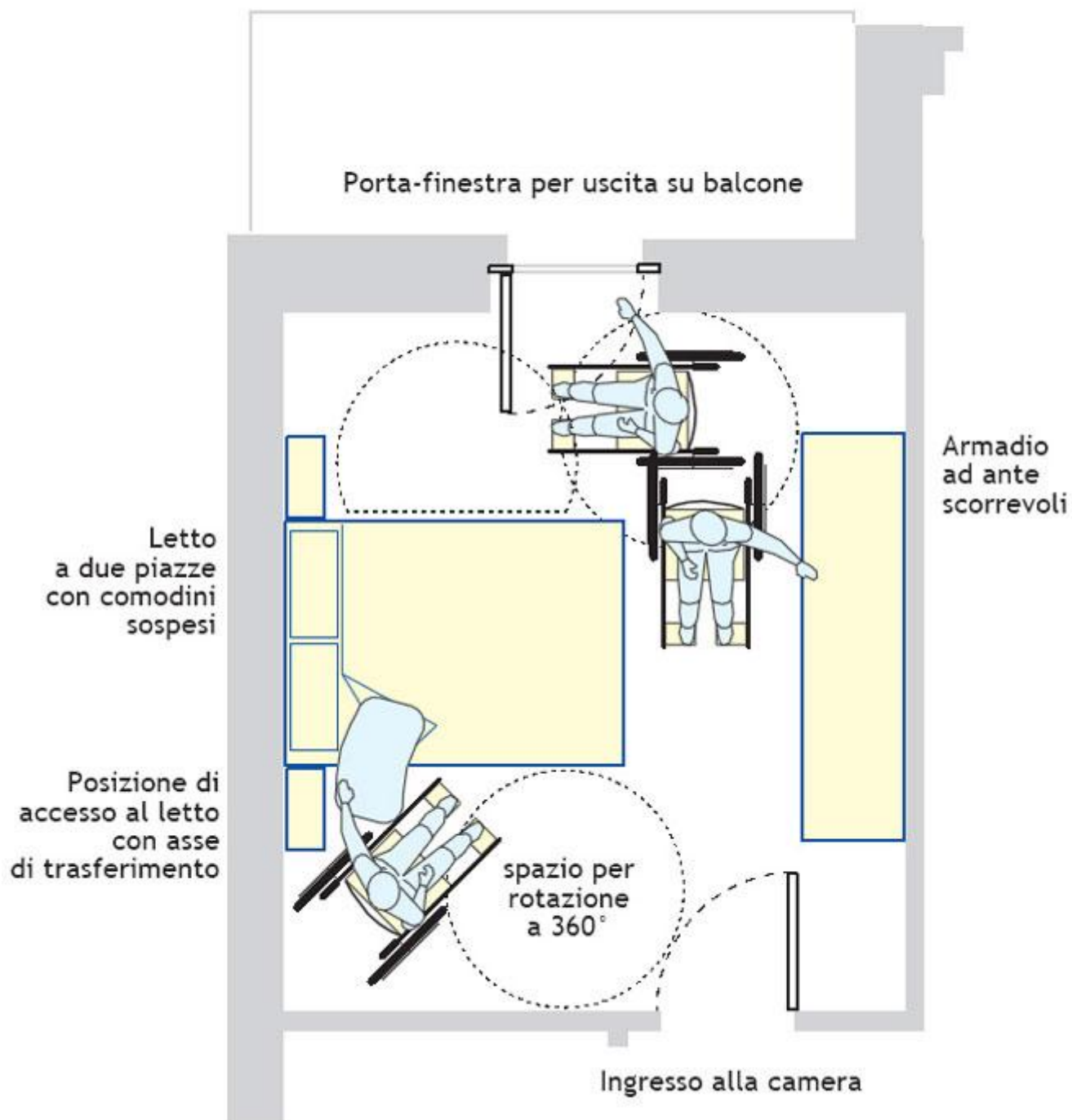
Il sollevatore mobile da terra è un apparato ingombrante, che prevede, ad esempio, dopo l'imbragatura, il trasferimento alla vasca da bagno in più fasi e con il trasporto dello stesso sollevatore in un percorso non sempre totalmente agevole. Il sollevatore a soffitto con movimento a bandiera serve a trasferire la persona dal letto alla sedia. Un sistema analogo deve essere predisposto in bagno per il trasferimento dalla sedia alla doccia o alla vasca.

I sistemi a binario continuo possono trasferire l'utilizzatore direttamente dal letto alla vasca o al wc senza ulteriori stress. Al binario è possibile collegare maniglie a saliscendi utili, in molti casi, al trasferimento dal letto alla sedia e viceversa.

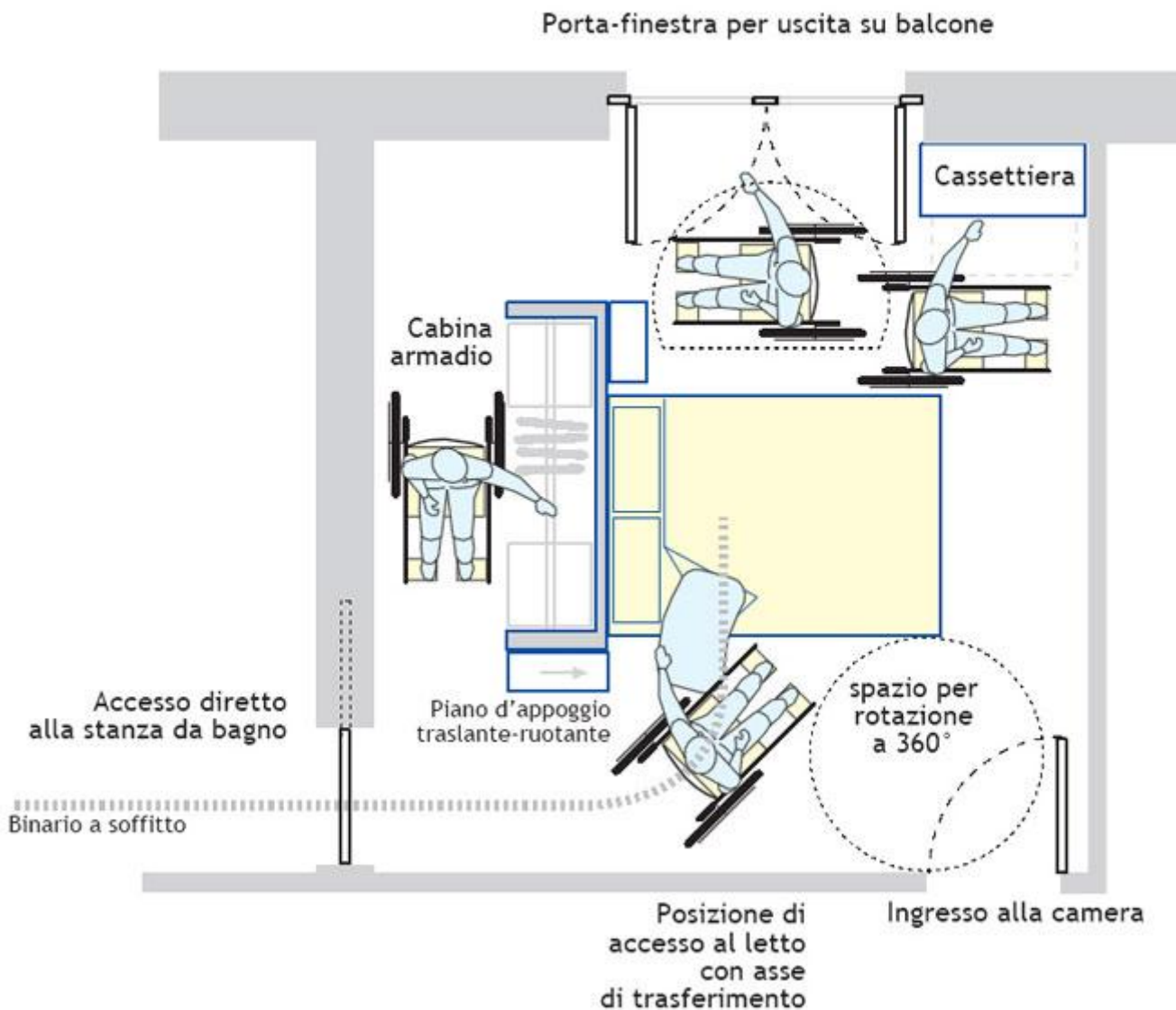
In prossimità del letto potrebbe risultare utile l'installazione di un maniglione a parete, quale sostegno per il passaggio dalla sedia al letto. La posizione di questo ausilio deve essere attentamente verificata e testata prima dell'installazione definitiva. È inoltre preferibile che il maniglione non abbia un aspetto ospedalizzante ma che sia in qualche modo, per forma e materiali, dissimulato nell'arredo complessivo.

Nell'organizzazione complessiva della camera da letto è opportuno valutare la possibilità di realizzare un passaggio diretto alla stanza da bagno attigua e prevedere un secondo bagno per i conviventi e gli ospiti.

Situazione di progetto su planimetria esistente



Situazione di progetto su planimetria ideale



La camera da letto è un ambiente che non è utilizzato solo per il riposo ma è, spesso, una camera in cui si soggiorna a lungo. Molte attività hanno a che fare con la possibilità o meno di essere più o meno autonomi per tempi più o meno estesi: molto dipende dalla dotazione strumentale, dagli automatismi e dalla possibilità di attuare comandi e poter comunicare. La camera da letto è un importante terminale delle applicazioni domotiche. Inoltre la qualità ambientale data dal controllo della luce e del calore è fondamentale per garantire un relativo benessere a chi è costretto a trascorre molto tempo in questa stanza.