

Vivere sicuri a casa propria in età avanzata

Consulenza abitativa per persone
anziane e/o con disabilità





Indice

Pagina

3	Premessa
4	Perché questa pubblicazione?
4	Come vivono gli anziani in Alto Adige
6	Uno sguardo alla casa e all'abitazione
6	L'ingresso
7	Il giroscale
8	Il corridoio
9	La cucina
10	Ausili
11	Il bagno e il gabinetto
13	Il soggiorno
14	La camera da letto
15	Balcone, terrazzo e giardino
16	La cantina
16	Il garage
17	Finanziamenti
17	Interventi di ristrutturazione
17	Fornitura di presidi sanitari
18	Informazione e consulenza

Premessa

Care concittadine, cari concittadini

il numero delle persone anziane è in costante aumento. Molti anziani sono sani ed attivi fino ad età avanzata, mentre altri sono costretti ad avvalersi di cure ed assistenza professionale e familiare. Tutti hanno però un desiderio comune: trascorrere la vecchiaia nella propria casa.

Come amministrazione provinciale intendiamo sostenere questo desiderio e progetto di vita dei nostri cittadini e per questo interveniamo sia tramite la concessione dell'assegno di cura e dell'assegno di accompagnamento, sia tramite l'organizzazione e il potenziamento dei servizi di assistenza a domicilio.

Nel 2003 inoltre, sempre nell'intento di migliorare la qualità di vita delle persone anziane, è nato il progetto "Terza età: abitare in sicurezza". Obiettivo del progetto è quello di strutturare ed attrezzare l'appartamento e l'ambiente circostante, in modo che le mutate condizioni di vita delle persone anziane non influenzino negativamente la loro qualità abitativa.

Tramite piccoli interventi di modifica dell'ambiente domestico, infatti, si possono notevolmente limitare le fonti di pericolo e aumentare quindi la sicurezza di chi ci abita.

Il presente opuscolo illustra, mediante esempi pratici, tutto quello a cui si deve prestare attenzione per garantire un "vivere sicuri a casa propria in età avanzata", anche nell'intento di fornire stimoli ed indicazioni a tutte

le persone che lavorano nel settore, affinché possano efficacemente sostenere e consigliare gli anziani e i loro familiari.

Vivere la terza età in sicurezza e dignità rappresenta una delle grandi sfide sociali e politiche del futuro. In questo senso auspico che gli stimoli e i consigli contenuti in questo opuscolo siano recepiti e utilizzati dal maggior numero di persone possibile.

Dott. Richard Theiner

Richard Theiner
Assessore alla sanità
e alle politiche sociali



Cofinanziato nell'ambito dell'iniziativa comunitaria INTERREG III A Italia/Austria 2000 – 2006 per anziani e disabili



Perché questa pubblicazione?

Siamo consapevoli che non è facile modificare le proprie abitudini di vita e che è particolarmente difficile considerare in modo critico l'ambiente in cui si vive. Il presente opuscolo vuole essere un aiuto in tal senso.

Alcune delle proposte qui esposte prevedono degli interventi di ristrutturazione. Nel caso di nuove costruzioni, un intervento di modifica risulta molto meno costoso se è previsto già nella fase di progettazione. È importante quindi tenere in considerazione le esigenze specifiche di persone anziane e disabili già nella fase di costruzione di nuove abitazioni. Invitiamo i nostri lettori a non desistere dal segnalare i propri particolari bisogni a progettisti ed artigiani, che, da parte loro, possono informarsi presso le organizzazioni competenti, elencate a pagina 18.

Come vivono gli anziani in Alto Adige?

Gran parte degli anziani (95%) vive nella propria abitazione. Poter trascorrere la vecchiaia in casa propria è un desiderio condiviso da tutti, uomini e donne.

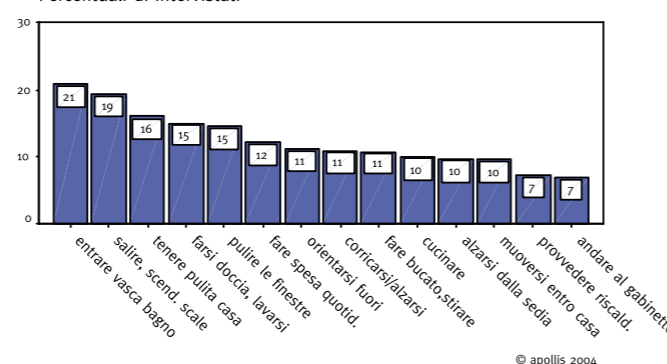
Il centro di ricerca sociale apollis ha analizzato la situazione abitativa degli anziani altoatesini attraverso una vasta indagine. Nella primavera del 2004 sono state intervistate 1.296 persone (60% delle quali donne), a partire dai 65 anni d'età e appartenenti a 978 nuclei familiari.

Alcuni risultati importanti

Sebbene oltre l'80% degli anziani dichiara di godere di una salute più o meno soddisfacente, in realtà un'alta percentuale è affetta da malattie croniche: quasi il 40% lamenta di soffrire di artrosi o artrite (per lo più donne), oltre un terzo di ipertensione arteriosa e una quota non trascurabile di disturbi cardio-circolatori e di osteoporosi (che affligge soprattutto le donne).

Da un'analisi sul livello di autonomia all'interno delle mura domestiche è emerso che i disturbi cronici citati più frequentemente sono patologie gravi e permanenti: se l'artrite è la causa più frequente di limitazioni al movimento e può comportare cadute o altri incidenti, l'osteoporosi aumenta il rischio di fratture ossee anche nel caso di cadute o incidenti meno gravi.

Attività svolte da soli con difficoltà o non da soli
Percentuali di intervistati



In effetti, un quinto degli intervistati ammette di riscontrare le difficoltà maggiori quando utilizza la vasca da bagno o quando deve salire le scale e una percentuale considerevole di persone anziane denuncia di non essere più in grado di svolgere anche altre attività quotidiane o di riuscirci solo a fatica.

Le difficoltà non derivano esclusivamente dalle condizioni di salute, ma anche dalla struttura della casa e dall'arredamento presente nelle abitazioni in cui gli anziani vivono.

L'indagine ha rivelato le seguenti carenze negli edifici:

- nel 44% dei casi mancano i citofoni o i campanelli,
- nel 38% l'ingresso della casa non è riparato,
- nel 16% la porta d'ingresso è difficilmente accessibile,
- nel 14% l'illuminazione esterna non è sufficiente.

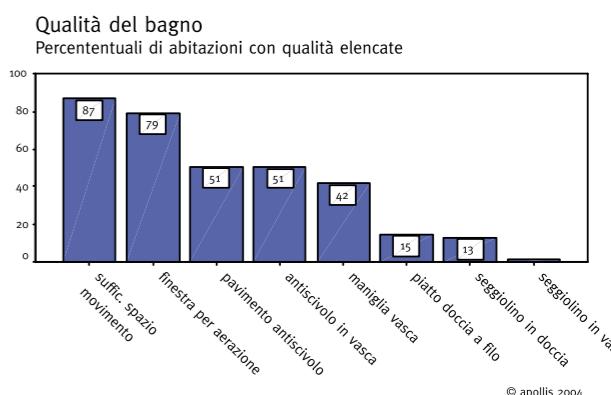
All'interno si trovano spesso:

- scale troppo ripide o strette (15%)
- scale pericolose a causa di rivestimenti scivolosi (13%) o per mancanza di corrimano (6%),
- nel 12% degli edifici il vano delle scale è scarsamente illuminato,
- il 40% degli edifici con più di due piani è sprovvisto di ascensore,
- un quarto degli ascensori presenti è accessibile solo dopo aver superato almeno 5 gradini,
- il 15% è troppo stretto per una sedia a rotelle o sprovvisto di porte idonee.

All'interno delle abitazioni si nota spesso la mancanza di accorgimenti utili ad evitare in-

fortuni (per esempio: pavimenti antiscivolo e senza dislivelli) e dei dispositivi in grado di aiutare chi è affetto da disabilità motorie a svolgere in modo autonomo le proprie attività quotidiane (per esempio: maniglioni).

Particolarmente critica appare la situazione dei servizi igienici: solo la metà dei bagni sono dotati di pavimenti antiscivolo e di maniglioni a fianco della vasca da bagno e solo in un bagno su sette si trova un piatto doccia a filo del pavimento o un sedile per vasca o doccia.



Tuttavia, tre quarti degli anziani intervistati non hanno intenzione di apportare miglioramenti alle proprie abitazioni.

Occorre una grande opera di persuasione, affinché gli interessati e i loro familiari riconoscano che piccoli interventi di modifica possono migliorare in modo significativo la qualità abitativa degli anziani. D'altra parte è necessario fare tutto il possibile affinché le abitazioni siano costruite o ristrutturate già in partenza a misura di anziano e disabile.

Dott. Hermann Atz
Direttore del progetto, apollis

Ulteriori informazioni sui siti:
www.apollis.it
www.provincia.bz.it/politiche-sociali



Uno sguardo alla casa e all'abitazione

L'ingresso di casa

Le persone costrette su sedia a rotelle possono entrare in casa da sole se esiste un ingresso al pianterreno o una rampa di accesso. È importante ricordare che la rampa non deve superare il 6% di pendenza. Un ingresso riparato protegge dal vento e dalle intemperie.

Un'illuminazione sufficiente garantisce sicurezza. Se le targhette dei campanelli sono illuminate ad altezza accessibile e il numero civico è ben visibile, è più semplice orientarsi. Questo particolare ha un'importanza fondamentale quando è determinante arrivare al recapito giusto in tempi rapidi, per esempio, per un intervento di soccorso.

Per evitare cadute, gli zerbini dovrebbero essere antiscivolo e a filo di pavimento.



6 La rampa d'ingresso: Indispensabile in presenza di gradini

L'ingresso della casa, fate attenzione che:

- l'accesso sia sicuro e privo di ostacoli
- l'ingresso sia riparato
- la targhetta del campanello, il numero civico e la porta d'ingresso siano ben illuminati
- il campanello e la cassetta della posta siano accessibili
- vi sia spazio sufficiente davanti al portone

Il giroscale

Il giroscale acquista un'importanza fondamentale quando si vive da soli, poiché deve consentire di raggiungere l'abitazione senza difficoltà.

Il corrimano presente sui due lati della scala è una garanzia di sicurezza e deve prolungarsi di almeno 30 cm oltre il primo e l'ultimo gradino della scala per offrire un ulteriore sostegno.

I gradini devono essere dotati di rivestimento antiscivolo e vengono considerati sicuri solo se non sono logori. È possibile distinguere meglio i gradini ed evitare di inciampare se si applicano dei profili colorati sullo spigolo anteriore.

L'illuminazione deve essere sufficiente e il timer va regolato in modo che la luce non si spenga improvvisamente nei tratti di scala più lunghi. Se lo spazio disponibile lo consente, si possono prevedere dei sedili per soste temporanee. La tromba delle scale può essere adattata nel tempo per rispondere



Il corrimano: la lunghezza deve superare l'ultimo gradino di almeno 30 cm

alle nuove esigenze personali, cogliendo, ad esempio, l'occasione di una ristrutturazione. In questo caso è utile sottoporre, con debito anticipo, al padrone di casa le possibili proposte di modifica.

Probabilmente un montascale rappresenta la soluzione più adatta per chi non è più in grado di salire le scale da solo. Al giorno d'oggi il mercato propone molti modelli che, a seconda del tipo di scala, possono essere montati sia a parete sia sul lato interno della scala stessa. Se necessario, si può prendere in considerazione l'installazione o l'inserimento di un ascensore speciale per sedia a rotelle. Prima di effettuare qualsiasi intervento di modifica e per poter individuare il modello più adatto, è importante verificare le norme tecniche vigenti in materia di edilizia. Se in casa abitano più inquilini, può non essere possibile installare un montascale per non limitare l'utilizzo della scala come via di fuga. È possibile anche installare sistemi di supporto per consentire alle persone costrette sulla sedia a rotelle di salire le scale; questi sistemi richiedono però sempre la presenza di una persona in aiuto.



Il montascale: sono possibili adattamenti individualizzati



Il corridoio

Nel corridoio dell'abitazione devono essere presenti spazio sufficiente e piani di appoggio, per potersi vestire e svestire comodamente. Può essere inoltre utile avere a disposizione una sedia, anche vicino al telefono. Per sostenersi o muoversi in sicurezza è particolarmente utile un corrimano.

Il guardaroba deve essere facilmente raggiungibile. Cavi telefonici e bordi di tappeti rialzati sono ostacoli pericolosi, in cui si rischia di inciampare. Può anche essere utile avere a disposizione un supporto per il bastone da passeggio.

Se il suono del campanello della porta fosse troppo basso, si può ricorrere ad un segnale acustico a due toni o ad un campanello con segnale luminoso.



8 Arredamento dell'atrio con sedile

Per il corridoio e il giroscale, fate attenzione che:

- vi sia spazio sufficiente in corridoio e sia possibile sedersi
- il pavimento del corridoio e delle scale abbia un rivestimento sicuro
- il corridoio e le scale siano ben illuminati
- l'illuminazione sulle scale abbia una durata adeguata
- il giroscale sia dotato di dispositivi di sicurezza e sostegno
- il corrimano sia abbastanza lungo

La cucina

La cucina non è soltanto un luogo importante dove si vive, ma, di solito, è anche un ambiente di lavoro. Proprio per questa ragione deve essere attrezzata in modo tale da poter riporre e prelevare con facilità tutto ciò di cui si ha bisogno quotidianamente.

Quante volte vi allungate o vi chinate per prendere utensili da cucina, pentole o generi alimentari non riposti alla vostra portata? Quante volte dovete ricorrere ad una sedia per raggiungere oggetti lontani? Tenete presente che, apportando piccole modifiche, potrete rendere più semplice e sicuro il vostro lavoro!

Per raggiungere facilmente utensili, stoviglie o generi alimentari è utile posizionare i pensili ad un'altezza adatta alle proprie esigenze, attrezzare (anche in tempi diversi) i mobiletti inferiori con cassette estraibili o cestelli rimovibili, e sistemare il frigorifero più in alto.

Si consiglia di attrezzare la postazione di lavoro con una sedia. L'altezza del piano di lavoro e della sedia devono essere adeguate alle singole esigenze personali. In questo modo si risparmiano moltissime energie.

Per lunghe permanenze ai fornelli, è utile disporre di un sostegno.

Sopra i piani di lavoro è essenziale avere una buona illuminazione.

In genere è utile eliminare le fonti di pericolo ed evitare postazioni di lavoro scomode.



Un sedile rialzato facilita il lavoro



Piano di lavoro accessibile alla sedia a rotelle



Ausili

Per informarsi sulle offerte di articoli speciali ci si può rivolgere all'indirizzo dei rivenditori specializzati, consultando le "Pagine Gialle" alla voce "Ortopedia e articoli medico-sanitari". Il mercato propone numerosi strumenti in grado di facilitare il lavoro quotidiano in cucina a chi ha difficoltà di movimento. Ne presentiamo alcuni a titolo d'esempio.

Alla maggior parte dei piatti si può applicare un bordo in plastica, che impedisce al cibo di fuoriuscire se si è costretti ad usare le posate con una sola mano.

Le impugnature antiscivolo consentono di tenere saldamente in mano le posate. Questa soluzione si adatta bene anche a penne e matite.

Applicando una base di fissaggio antiscivolo al piano di lavoro, si possono tenere fermi gli oggetti o infilzare il cibo; è possibile inoltre mescolare, tagliare, pelare o aprire le lattine con una sola mano.

Le basi antiscivolo hanno molteplici usi: le scodelle per mescolare, per esempio, non si muovono ed i bicchieri non scivolano via. Il rivestimento antiscivolo è disponibile in dimensioni e colori diversi.

La maggior parte di questi ausili è tanto più efficace quanto più essi rispondono alle esigenze della persona ne fa uso. È utile quindi ricorrere, ad esempio, alla consulenza dei servizi sociali o sanitari per poter acquisire i rimedi più adatti al proprio caso.



In cucina fate attenzione:

- ad avere spazio sufficiente
- agli ostacoli e agli spigoli dei mobili
- a sistemare i piani di lavoro ad un'altezza adeguata
- alla possibilità di restare seduti durante il lavoro
- alla buona accessibilità degli armadietti
- ad avere una buona illuminazione, soprattutto sopra i piani di lavoro
- ad avere strumenti adatti alle proprie esigenze

Il bagno e il gabinetto

L'igiene quotidiana è importantissima per il proprio benessere. Nella cura personale tutti desiderano restare autosufficienti quanto più a lungo possibile.

Con semplici accorgimenti si può soddisfare il proprio desiderio d'indipendenza nell'utilizzo del bagno e del gabinetto.

Uno spazio sufficiente vicino al lavandino offre libertà di movimento e consente di lavarsi o pettinarsi stando seduti. Uno specchio ribaltabile o posizionato all'altezza del viso, insieme ad una buona illuminazione, rende più facile provvedere all'igiene quotidiana.

Se si è in grado di utilizzare autonomamente la vasca da bagno, è utile controllare che le maniglie di sostegno siano applicate saldamente e nella giusta posizione. È bene ricordare che il supporto doccia non è un sostegno e può staccarsi facilmente se sottoposto a un carico eccessivo.

Per fare la doccia nella vasca da bagno, è disponibile un seggiolino che facilita l'entrata. Una volta seduti, si sollevano le gambe e le si portano oltre il bordo.

Un sollevatore a batterie consente di entrare e uscire agevolmente dalla vasca: basta sedersi e premere un pulsante.

Chi non è più in grado di fare il bagno, può sostituire la vasca con una doccia. Nella maggior parte delle abitazioni questa modifica può essere realizzata con il consenso del proprietario. In questo caso, si consiglia di installare la doccia a filo del pavimento.



Maniglione: buona tenuta e sicurezza



Seggiolino per fare la doccia da seduti



Il sollevatore rende possibile l'uso della vasca



Si consiglia, in particolare, di installare un seggiolino da doccia e maniglie di sostegno colorate e ben visibili, che vanno fissate saldamente.

Per il pavimento del bagno e del gabinetto è assolutamente importante prevedere rivestimenti antiscivolo. Le piastrelle con superficie ruvida riducono il rischio di scivolare nella doccia e sul pavimento. I tappetini di plastica o gomma, muniti di ventose, devono aderire perfettamente alla superficie.

Per molte persone l'altezza utile della tazza del gabinetto è troppo bassa. Per superare ogni difficoltà sono disponibili delle maniglie di sostegno che aiutano a sedersi e alzarsi. Se le maniglie non bastassero, si trova in commercio un apposito supporto per rialzare la tazza del gabinetto. Nel caso di edifici di nuova costruzione, si può sistemare il gabinetto più in alto.

Molti incidenti domestici avvengono in bagno. La porta del bagno dovrebbe sbloccarsi anche dall'esterno e aprirsi, in ogni caso, verso l'esterno. In questo modo la si può aprire anche se la persona che utilizza il bagno è bloccata all'interno, per esempio, a causa di uno svenimento. Con il consenso del proprietario è possibile modificare il verso di apertura della porta.

Se si sta realizzando una ristrutturazione, si consiglia di installare una porta sufficientemente larga o di sostituirla con una porta scorrevole.



Il seggiolino da doccia va fissato accuratamente



I maniglioni facilitano l'utilizzo del gabinetto

Per il bagno e il gabinetto, fate attenzione:

- ad avere un pavimento antiscivolo (anche quando è umido)
- a prevedere un tappeto antiscivolo nella vasca e nella doccia
- alla presenza di maniglioni ben visibili
- a prevedere un seggiolino sicuro in doccia
- all'accessibilità della doccia (a filo del pavimento)
- alla porta del bagno, sbloccabile dall'esterno e apribile verso l'esterno
- alla possibilità di utilizzare il lavandino anche stando seduti
- allo specchio posizionato ad altezza adeguata (occhi)
- ad avere a portata di mano gli oggetti di uso comune
- alla possibilità di utilizzare la toilette in modo comodo e sicuro.

Il soggiorno

Il soggiorno, come tutte le altre stanze dell'appartamento, dovrebbe rispondere alle esigenze personali di chi vi abita e, in particolare, a quelle di spazio. Eliminando mobili ingombranti e inutili si guadagnano spazio e libertà di movimento.

Nel soggiorno è importante eliminare tutti gli ostacoli che possono causare cadute, come fili elettrici e cavi liberi, bordi di tappeti o tavolini instabili.

Nel caso di poltrone e divani, è importante in primo luogo fare attenzione all'altezza. Le sedute troppo basse, infatti, non permettono di alzarsi facilmente e gli spessori provvisori, realizzati con cuscini e coperte, possono scivolare e non sono sicuri. Per ovviare al problema si possono applicare dei rialzi ai mobili, che si trovano in commercio presso i centri specializzati o si possono commissionare ad un falegname.

Per avere il telefono sempre a portata di mano si può ricorrere al cordless (telefono senza fili). I numeri telefonici più importanti dovrebbero essere scritti in modo leggibile e andrebbero eventualmente collocati in posti diversi. In casa è importante portare sempre con sé il dispositivo per le chiamate di emergenza.

In soggiorno è importante poter disporre di una buona illuminazione. Per potersi dedicare alla lettura, ai lavori manuali o altre attività anche di sera e senza fatica, è necessario installare diversi punti luce. L'illuminazione deve essere orientabile e d'intensità regolabile.

Le finestre si possono aprire e chiudere con facilità se la maniglia è posizionata in basso. L'installazione di un motorino per avvolgibili facilita notevolmente l'utilizzo delle tapparelle di casa.



Altezza di seduta non idonea e idonea



Motore da installare alle tapparelle di casa



Maniglia della finestra posizionata in basso

Nel soggiorno, fate attenzione:

- ad avere spazio sufficiente
- agli ostacoli e a spigoli pericolosi dei mobili
- all'altezza di poltrone e divani
- ad avere luce sufficiente per leggere o svolgere altre attività
- ad avere finestre facilmente apribili



La camera da letto

Quanto suggerito finora, vale anche per la camera da letto. Nel caso di lunghe degenze, è necessario che il letto sia accessibile da entrambi i lati.

L'altezza del letto deve corrispondere alle singole esigenze personali. È possibile regolarne l'altezza applicando un rialzo al mobile. Una rete a doghe, facilmente regolabile, consente, una volta coricati, di trovare la giusta posizione e può essere inserita nella struttura fissa di qualsiasi letto.

Nel caso di un nuovo acquisto, fatevi consigliare! I letti speciali per anziani sono confortevoli, regolabili in altezza e dotati di piani da riposo posizionabili; cosa particolarmente importante nel caso di lunghe degenze a letto.

L'utilizzo di maniglie o della "bandiera alzamalati" consente di alzarsi e coricarsi con facilità.

È essenziale inoltre disporre di un interruttore della luce facilmente raggiungibile dal letto. Esiste anche la possibilità di installare delle luci di cortesia, nel caso ci si debba alzare di notte.

Accanto al letto deve essere presente un ampio piano di appoggio per avere a portata di mano il telefono, il dispositivo per le chiamate d'emergenza e tutto ciò di cui si ha spesso bisogno.



La maniglia aiuta ad alzarsi



Maniglia per alzarsi e coricarsi in sicurezza

Per la camera da letto, fate attenzione che:

- il letto sia accessibile su entrambi i lati
- gli armadi siano facilmente accessibili
- l'altezza del letto sia adatta alle proprie esigenze personali
- la rete del letto sia a doghe facilmente regolabili
- accanto al letto siano presenti le maniglie di sostegno
- l'interruttore della luce sia raggiungibile dal letto
- vi sia un ampio piano d'appoggio accanto al letto.

Balcone, terrazzo e giardino

Per le persone costrette in casa balconi, terrazzi ed il giardino rappresentano un piacevole diversivo.

Persino un piccolo rialzo della soglia può trasformarsi però in un problema per chi è costretto a ricorrere alla sedia a rotelle o al deambulatore.

I dislivelli tra interno ed esterno possono essere eliminati con una minima spesa utilizzando degli spessori per la soglia, disponibili in diversi modelli.

Un'altra soluzione consiste nel rialzare il pavimento del balcone o del terrazzo, rispettando, in ogni caso, le norme che regolano l'altezza minima del parapetto del balcone.

Per realizzare dei percorsi in giardino si deve tenere conto del dislivello: una pendenza superiore al 6% infatti rende difficile lo spostamento su sedia a rotelle.

In particolare, per gli edifici di nuova costruzione, si deve tenere presente che chi si sposta su sedia a rotelle ha il campo visivo limitato in altezza e quindi non è in grado di guardare verso il basso. Il problema si può risolvere ricorrendo a soluzioni edili in vetro e acciaio.

Balcone, terrazzo e giardino, fate attenzione:

- ad avere accessi privi di ostacoli
- al rispetto delle norme di sicurezza per rialzare il pavimento del balcone
- alla pendenza adeguata dei marciapiedi



Senza soglia: libero accesso al giardino



Prima: ostacolo



Dopo: senza ostacolo



La cantina

È possibile rendere più sicuro l'accesso alla cantina – così come il vano delle scale - adottando le misure elencate di seguito.

L'illuminazione deve essere sufficiente e il timer va regolato in modo che la luce non si spenga mentre si salgono lentamente le scale. Si consiglia di montare il corrimano su entrambi i lati della scala. Per offrire un'ulteriore garanzia di sicurezza, è opportuno che il corrimano si prolunghi di almeno 30 cm oltre il primo e l'ultimo gradino della scala.

I gradini della cantina devono essere dotati di rivestimento antiscivolo. Applicando agli spigoli anteriori profili, possibilmente colorati, si possono distinguere meglio i gradini e si evita di inciampare.

Le scaffalature devono essere sicure e stabili. La loro altezza e l'accessibilità sono determinanti per poter depositare e prelevare comodamente oggetti di uso comune. Anche in questo caso è sufficiente collocare ad altezza adeguata le cose che si usano più frequentemente.

In conclusione, alcuni suggerimenti pratici:

- Interventi di modifica, anche minimi, producono talvolta grandi vantaggi e facilitano la vita quotidiana;
- fare prevenzione individuale e lungimirante significa tenere in considerazione le esigenze abitative, che, probabilmente, cambieranno al raggiungimento della terza età;
- ove possibile, è utile ricorrere all'aiuto dei familiari. È vantaggioso per tutti!
- rivolgendosi ai centri d'informazione e consulenza, si ottengono informazioni chiare e trasparenti per affrontare agevolmente ogni decisione e si acquisiscono indicazioni utili in merito ai finanziamenti da richiedere all'ente pubblico;
- progettisti e committenti sono invitati a rispettare le esigenze degli anziani. È necessario infatti costruire in modo mirato, nel rispetto della persona e tenendo in considerazione l'alternanza delle generazioni, per rispondere in modo adeguato alle esigenze della terza età.

Il garage

Chi ha la possibilità di apportare delle modifiche al garage o di costruirne uno nuovo, dovrebbe prevedere:

- la presenza di un accesso riparato,
- l'apertura elettrica del garage,
- un accesso con pendenza possibilmente ridotta,
- un rivelatore di movimento per l'accensione delle luci,
- spazio sufficiente all'interno del garage.

Finanziamenti

Molti interventi proposti in questa pubblicazione, come lo spostamento di mobili o l'eliminazione di ostacoli, costano veramente poca fatica.

Altri acquisti o modifiche possono invece rappresentare un onere finanziario. L'amministrazione provinciale sostiene e favorisce l'acquisto di ausili e la realizzazione di ristrutturazioni.

Interventi di ristrutturazione

La legge provinciale 17 dicembre 1998, n. 13, sull'edilizia abitativa agevolata, disciplina la concessione dei contributi per

- a) l'eliminazione di barriere architettoniche in edifici già esistenti,
- b) l'adeguamento dell'abitazione alle esigenze di persone disabili.

Hanno accesso ai contributi le persone con inabilità permanenti o invalidità e chi ha a carico una persona disabile; anche condomini, comunità-alloggio e strutture che ospitano persone disabili, godono dello stesso diritto.

Secondo il reddito, viene rimborsato fino al 70% delle spese riconosciute. La spesa minima per intervento non deve essere inferiore a euro 1.539,47, quella massima, prevista per la concessione del contributo, è di euro 61.974,82.

L'Ufficio promozione dell'edilizia agevolata concede il contributo alle persone che vivono in alloggi in affitto, purché il proprietario sia d'accordo sui lavori di ristrutturazione e

vi sia un contratto di locazione della durata di otto anni.

Per ulteriori quesiti rivolgersi a:

Ufficio promozione dell'edilizia agevolata

via Duca d'Aosta, 59, 39100 Bolzano

tel. 0471/415620, 0471/415624

lu-ve 9.00-12.00, gio 8.30-13.00 e 14.00-17.30

Fornitura di presidi sanitari

Le Aziende sanitarie, nei casi di infermità che comportano una limitazione temporanea del movimento, garantiscono ai propri iscritti la fornitura dei seguenti presidi sanitari: letti di tipo meccanico o elettrico, comode, sedie a rotelle, girelli, materassi e cuscini antidecubito.

Il presidio è prescritto dal medico curante, anche su proposta dell'infermiere/a.

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

- **Azienda sanitaria di Bolzano**, Servizio di Medicina di base, tel. 0471/909131
- **Azienda sanitaria di Brunico**, Ufficio economato dell'ospedale di Brunico, tel. 0474/586013
Ufficio economato di S. Candido tel. 0474/917003
- **Azienda sanitaria di Bressanone**, Ripartizione prestazioni, tel. 0472/836145
- **Azienda sanitaria di Merano**, Servizio di medicina di base, tel. 0473/496746

Le Aziende sanitarie concedono gratuitamente ausili protesici in caso di limitazioni permanenti. Le relative domande devono essere inoltrate all'Ufficio Assistenza invalidi presso la competente Azienda sanitaria.



Hanno diritto a questo servizio tutte le persone con una invalidità accertata, munite di prescrizione del medico specialista. Per alcuni ausili è sufficiente la prescrizione del medico di medicina generale.

Ufficio Assistenza invalidi

– 39100 Bolzano, via Amba Alagi, 33
tel. 0471/909129, 0471/909289
fax 0471/909151
lu-ve 9.00–11.30 e ma 14.30–16.30,
sa 9.00–11.00

– 39042 Bressanone, via Roma, 7
tel. 0472/801126, fax 0472/837450
Assistenza Protesica: solo su appuntamento

– 39031 Brunico, via Ospedale, 13
lu-gi 8.00–12.45 e 14.30–15.30
ve 8.00–12.45
tel. 0474/586530 segretaria
tel. 0474/586533, 0474/586545
fax 0474/586531

– 39012 Merano, via Laurin 22/24
presso l'edificio "König Laurin"
(ex Geriatria dell'Ospedale)
lu-ve 7.45–12.00, me 14.00–16.00
tel. Forniture protesi 0473/264712
fax 0473/264715

Informazione e consulenza

Attualmente le seguenti organizzazioni pubbliche e private offrono informazioni e consulenza:

Indirizzo	
Distretto socio-sanitario	Nell'elenco telefonico i distretti sanitari sono riportati alla voce Azienda Sanitaria. Nell'elenco telefonico i distretti sociali sono riportati alla voce Comunità Comprensoriale. per Bolzano: Azienda Servizi Sociali via Roma, 100/A, 39100 Bolzano, tel. 0471/457700
Arche nel KVW	via Beda Weber, 1, 39100 Bolzano, tel. 0471/061311, 0471/061300 lisa.mauroner@arche-kvw.org apertura: da lunedì a venerdì, orario d'ufficio
Federazione Provinciale delle Associazioni Sociali	via dott. Streiter, 39100 Bolzano, tel. 0471/324667 Servizio Barriere Architettoniche Bolzano via Milano, 15, 39100 Bolzano tel. 0471/931940, gio 17.00–19.00, barriere@social-bz.net
INAIL	viale Europa, 31, 39100 Bolzano, tel. 0471/560225 lu, ma e ve 8.30–12.00 e ma 14.30–16.00
Independent L	via Laurino, 2/d, 39012 Merano, tel. 0473/200397 lu-ve 8.30–13.00 e 14.30–17.30 info@independent.it, www.independent.it

Impressum

Editore:

Provincia Autonoma di Bolzano – Alto Adige
Assessorato alla sanità ed alle politiche sociali
Ufficio anziani e distretti sociali
Corso Libertà 23, Bolzano
tel. 0471/411540
fax 0471/411597

Progetto

“Terza età: abitare in sicurezza”
INTERREG III A Italia-Austria

Coordinamento del progetto:

dott. Paul Zingerle, Ufficio anziani e distretti sociali

Direzione del progetto:

dott. Hermann Atz, apollis – Istituto (centro????) di ricerca sociale e demoscopia

Ideazione, elaborazione dei testi e composizione:

dott. Günther Sommia (su incarico di apollis)

Foto in copertina: Hanna Battisti

Traduzione: David Casagrande

Revisione: Ufficio questioni linguistiche

Stampa: La Commerciale Borgogno, Bolzano

Dicembre 2005

Ringraziamenti

Questa pubblicazione si ispira alla pubblicazione bavarese „Wohnen im Alter – Am liebsten zu Hause“. Ringraziamo l'associazione „Stadtteilarbeit e. V. – Fachstelle Wohnberatung in Bayern“ per il materiale fotografico messo a disposizione e per l'autorizzazione a riprendere alcuni passaggi del loro testo.

Ringraziamo la Signora Paula Pitschl per la foto di copertina.

Ringraziamo inoltre per il materiale fotografico messo a disposizione la ditta „Ladurner Hospitalia“ di Merano e la ditta „Centaurus s.r.l.“ di Marone (BS).

the 1990s, the number of people who have been employed in the public sector has increased in most countries. In the United Kingdom, the public sector has grown from 14.5% of the economy in 1970 to 22.5% in 1995. In the United States, the public sector has grown from 14.5% of the economy in 1970 to 20.5% in 1995. In the Netherlands, the public sector has grown from 14.5% of the economy in 1970 to 20.5% in 1995.

There are a number of reasons for this growth. One reason is that the public sector has become a more important part of the economy. Another reason is that the public sector has become a more important part of the social safety net. A third reason is that the public sector has become a more important part of the infrastructure.

There are a number of challenges facing the public sector. One challenge is that the public sector is becoming more expensive. Another challenge is that the public sector is becoming more politicized. A third challenge is that the public sector is becoming more fragmented.

There are a number of ways to address these challenges. One way is to increase efficiency. Another way is to increase transparency. A third way is to increase accountability.

There are a number of lessons to be learned from the experience of other countries. One lesson is that the public sector should be kept as small as possible. Another lesson is that the public sector should be kept as simple as possible. A third lesson is that the public sector should be kept as transparent as possible.

There are a number of ways to improve the public sector. One way is to increase efficiency. Another way is to increase transparency. A third way is to increase accountability.

There are a number of ways to improve the public sector. One way is to increase efficiency. Another way is to increase transparency. A third way is to increase accountability.

There are a number of ways to improve the public sector. One way is to increase efficiency. Another way is to increase transparency. A third way is to increase accountability.

There are a number of ways to improve the public sector. One way is to increase efficiency. Another way is to increase transparency. A third way is to increase accountability.

There are a number of ways to improve the public sector. One way is to increase efficiency. Another way is to increase transparency. A third way is to increase accountability.

There are a number of ways to improve the public sector. One way is to increase efficiency. Another way is to increase transparency. A third way is to increase accountability.

There are a number of ways to improve the public sector. One way is to increase efficiency. Another way is to increase transparency. A third way is to increase accountability.