

# COME ADATTARE LA CASA

## I CONSIGLI DELLA TERAPISTA OCCUPAZIONALE

Garantire accessi spaziosi alla casa e ai vari locali e preferire, quando possibile, spazi ampi

Illuminare al meglio la casa, installando punti luce per la notte

Eliminare gli elementi di arredo instabili e/o pericolosi (per esempio i tappeti)

Utilizzare sedie con i braccioli, evitare sedute con le rotelle

Installare corrimano, maniglioni o supporti

Evitare bruschi cambi di pavimentazione

### CUCINA

- Disporre gli oggetti in modo che siano facilmente raggiungibili
  - Se possibile predisporre gli armadietti e i cassetti con maniglie ergonomiche
  - Usare materiali e strumenti ergonomici
- Aiutarsi con carrello portavivande con rotelle

### SOGGIORNO

- Eliminare i tappeti e i complementi d'arredo bassi e ingombranti
- Predisporre il divano in modo che abbia un'altezza adeguata (per facilitare i passaggi posturali)
- Mantenere un'illuminazione adeguata

### CAMERA DA LETTO

- Eliminare i tappeti
- Predisporre il letto in modo che abbia un'altezza adeguata
- Se necessario, predisporre staffa, spondine e/o alzacoperte
- Posizionare una sedia munita di braccioli da poter usare per vestirsi/svestirsi in modo sicuro e stabile
- Disporre gli armadi in modo che siano facilmente accessibili
- Installare una luce notturna

### BAGNO

- Installare un campanello di emergenza
- Dotarsi di rubinetteria ergonomica
- Predisporre una seduta nella vasca da bagno o nella doccia
- Predisporre un tappetino antiscivolo
- Installare alza-water e maniglione
- Disporre gli oggetti per l'igiene in modo che siano facilmente raggiungibili