

# Στέγαση μετά την ΚΝΜ

Συγγραφείς: [Sharon Jang](#) | Κριτική από: [Rachel Abel](#) | Δημοσιεύθηκε: 25 Μαΐου 2022 | Ενημερώθηκε: ~

Η εύρεση κατάλληλης στέγασης μετά από κάκωση του νωτιαίου μυελού (ΚΝΜ) μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά είναι σημαντική για την ποιότητα ζωής. Αυτό το άρθρο εξετάζει προβληματισμούς σχετικούς με την στέγαση και τις αναγκαίες προσαρμογές μετά την ΚΝΜ.

## Βασικά σημεία

- Το να έχετε στέγαση που είναι βέλτιστη για τις ανάγκες σας, μπορεί να διευκολύνει την επανένταξη πίσω στην κοινότητα.
- Πολλοί παράγοντες παίζουν ρόλο για το πού θα πάρετε εξιτήριο μετά την παραμονή σας στο νοσοκομείο. Αυτοί οι παράγοντες περιλαμβάνουν το πόσο καλά μπορείτε να κάνετε βασικές δραστηριότητες αυτοφροντίδας, την ηλικία, το μέγεθος της βλάβης και εάν έχετε ασφάλιση.
- Για να κάνετε ένα σπίτι προσβάσιμο, μπορείτε να βρείτε/ να χτίσετε ένα σπίτι που έχει κατασκευαστεί με στόχο την προσβασιμότητα ή να κάνετε τις δικές σας προσαρμογές στο υπάρχον σπίτι.
- Υπάρχει μια ποικιλία προσαρμογών και τροποποιήσεων που μπορούν να γίνουν σε όλα τα δωμάτια του σπιτιού για να γίνει πιο προσβάσιμο.

## Γιατί είναι σημαντική η στέγαση;

Μετά από την κάκωση του νωτιαίου μυελού (ΚΝΜ), υπάρχει συχνά αυξημένη ανάγκη για κοινωνική υποστήριξη και προσβασιμότητα στο περιβάλλον. Λόγω αυτών των παραγόντων, απαιτείται προσεκτικός σχεδιασμός και προσοχή για τη βέλτιστη στέγαση. Η στέγαση είναι ένας σημαντικός παράγοντας για τη μετάβαση πίσω στην κοινότητα, η οποία αποτελεί ισχυρό προγνωστικό παράγοντα της ποιότητας ζωής. Ορισμένες (αδύναμης τεκμηρίωσης) έρευνες έχουν επισημάνει ότι η στέγαση μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα ζωής, καθώς:



- Δημιουργεί ευκαιρίες για συμμετοχή στην κοινότητα μέσω της φυσικής της θέσης (π.χ εγγύτητα σε κοινοτικά κέντρα, βιβλιοθήκες, καταστήματα κ.λπ.).
- Δημιουργεί μια αίσθηση ασφάλειας.
- Πρωθεί την ανεξαρτησία, εάν το σπίτι είναι προσβάσιμο.
- Επιτρέπει την κοινωνικοποίηση με την οικογένεια και τους φίλους.

Εάν υπάρχει αναντιστοιχία μεταξύ των αναγκών στέγασης και του σπιτιού στο οποίο ένα άτομο παίρνει εξιτήριο, αδύναμης τεκμηρίωσης έρευνες υποδηλώνουν ότι μπορεί να προκύψουν ποικίλες δυσκολίες, όπως:

- Απώλεια φίλων.
- Έλλειψη φροντίδας ή βοήθειας.
- Αρνητικές εμπειρίες με άλλους ανθρώπους, που σχετίζονται με τη χρήση αναπηρικού αμαξιδίου.
- Έλλειψη ελέγχου στις καθημερινές δραστηριότητες.
- Έλλειψη ευελιξίας και περιορισμός της συμμετοχής στην εργασία και στις δραστηριότητες αναψυχής.

Η επιστροφή στην κοινότητα μετά την ΚΝΜ είναι τόσο μια δοκιμασία της υποστήριξης του περιβάλλοντος όσο και της ανθεκτικότητας και της επινοητικότητας του ατόμου. Αυτοί οι παράγοντες μπορούν να καθορίσουν την επιτυχία της μετάβασης πίσω στην κοινότητα. Αυτό το άρθρο θα επικεντρωθεί ειδικά στη βελτιστοποίηση της στέγασης μετά από την ΚΝΜ.

## Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν το πού θα μείνω μετά το νοσοκομείο;

Μετά την ΚΝΜ, υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επηρεάζουν το αν κάποιος μπορεί ή δεν μπορεί να επιστρέψει στο σπίτι. Αυτά περιλαμβάνουν:

- Το να μην είναι ακόμα ψυχολογικά έτοιμοι.
- Έλλειψη δυνατότητας για προσβάσιμη μεταφορά ή για προσβάσιμο σπίτι.
- Έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης.

Το πού θα ζήσει ένα άτομο μετά την έξοδό του από το νοσοκομείο ή το κέντρο αποκατάστασης εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως:

## Το πόσο καλά μπορείτε να εκτελέσετε ανεξάρτητα τις βασικές δραστηριότητες αυτοφροντίδας

Οι δραστηριότητες αυτοφροντίδας συμπεριλαμβάνουν το μπάνιο, τη σίτιση και την ένδυση. Στην έρευνα, αυτό συχνά αξιολογείται μέσω μιας κλίμακας που ονομάζεται Κλίμακα Λειτουργικής Ανεξαρτησίας (Functional Independence Measure-FIM). Ορισμένες αδύναμης τεκμηρίωσης έρευνες δείχνουν ότι τα χαμηλότερα επίπεδα ανεξαρτησίας αυξάνουν την πιθανότητα μετάβασης σε δομή φροντίδας χρονίως πασχόντων, καθώς απαιτείται υψηλότερο επίπεδο φροντίδας.



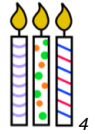
## Βαθμός βλάβης

Εκείνοι που έχουν AIS D (δηλαδή, εκείνοι με κίνηση και σχεδόν φυσιολογική δύναμη σε τουλάχιστον τους μισούς μύες κάτω από το επίπεδο βλάβης) έχουν πρόσβαση σε μεγαλύτερες ευκαιρίες στέγασης. Αυτό σχετίζεται με το γεγονός (αδύναμης τεκμηρίωσης έρευνες) ότι τα άτομα με AIS D αντιμετωπίζουν λιγότερα περιβαλλοντικά εμπόδια και απαιτούν λιγότερες προσαρμογές στέγασης.



## Ηλικία

Μια μελέτη αδύναμης τεκμηρίωσης διαπίστωσε ότι τα ηλικιωμένα άτομα έχουν 4% περισσότερες πιθανότητες να πάρουν εξιτήριο σε μια μονάδα φροντίδας χρονίως πασχόντων ή σε γηροκομείο.



## Το να έχεις προϋπάρχουσες παθήσεις

Εάν κάποιος έχει προϋπάρχουσες ιατρικές καταστάσεις πριν από την ΚΝΜ, αδύναμης τεκμηρίωσης έρευνες δείχνουν ότι υπάρχει 10 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να πάρει εξιτήριο σε δομή χρονίως πασχόντων.



## Ασφάλιση/ιδιωτική χρηματοδότηση εξοπλισμού

Μια μελέτη έδειξε ότι η δυνατότητα να αντέξει κανείς οικονομικά τον προσαρμοσμένο εξοπλισμό μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες να πάρει εξιτήριο για το σπίτι. Αυτός είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες για την επιστροφή στην οικεία, καθώς απαιτείται χρηματοδότηση για προσαρμοσμένο εξοπλισμό, ανακαινίσεις, φροντίδα και άλλες παροχές. Είναι σημαντικό ένα άτομο να μπορεί να ζει ανεξάρτητα στο σπίτι του.



## Πώς μπορώ να κάνω το σπίτι μου προσβάσιμο;

Όταν ψάχνετε για ένα σπίτι μετά από την κάκωση, μπορείτε να επιλέξετε να νοικιάσετε, να αγοράσετε, να ανακαινίσετε ή να χτίσετε ένα σπίτι. Εάν αποφασίσετε να ανακαινίσετε ή να χτίσετε ένα σπίτι, μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να σχεδιάσετε το σπίτι σας περιλαμβάνουν τη δημιουργία ενός κατοικήσιμου ή ενός προσαρμόσιμου σπιτιού.

## Κατοικήσιμη στέγαση

Η κατοικήσιμη στέγαση αφορά σπίτια που αναπτύσσονται για να είναι πλήρως προσβάσιμα παρά τις μεταβαλλόμενες ανάγκες καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής κάποιου. Δηλαδή, είναι χτισμένα με γνώμονα την προσβασιμότητα. Αυτός ο τύπος κατοικίας αγκαλιάζει την έννοια του καθολικού σχεδιασμού. Ο καθολικός σχεδιασμός είναι μια έννοια στην οποία δημιουργούνται κτίρια και προϊόντα έτσι ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν από όλους τους ανθρώπους χωρίς την ανάγκη προσαρμογής ή εξειδικευμένου σχεδιασμού. Εφαρμοσμένος σε ένα σπίτι, ο καθολικός σχεδιασμός θα μπορούσε να περιλαμβάνει το σχεδιασμό ενός σπιτιού χωρίς σκαλοπάτια αντί να χρειάζεται να προσθέσετε μια ράμπα αργότερα ή να έχετε πόρτες αρκετά φαρδιές για να υποδεχτούν αμαξίδια, εάν χρειαστεί. Ο καθολικός σχεδιασμός εφαρμόζεται συχνότερα στη φάση κατασκευής και δεν εφαρμόζεται όταν το σπίτι έχει ήδη χτιστεί.



Ένα σπίτι χτισμένο με καθολικό σχεδιασμό δεν περιλαμβάνει σκαλοπάτια / σκάλες από την αρχή.<sup>7</sup>

## Προσαρμόσιμη κατοικία

Η προσαρμόσιμη κατοικία αφορά χώρους διαμονής που έχουν πρόσθετες τροποποιήσεις προσβασιμότητας για άτομα με αναπηρία. Αυτό περιλαμβάνει αλλαγές όπως χαμηλωμένα ντουλάπια, αλλαγή της κουζίνας ώστε να έχει χώρο για τα πόδια κάτω από τον πάγκο ή αλλαγή της διάταξης του χώρου πλυντηρίων για να γίνει πιο προσβάσιμη.

## Σκέψεις πριν από την τροποποίηση του σπιτιού σας

Η τροποποίηση του σπιτιού σας μπορεί να είναι μια συναρπαστική αλλά και δαπανηρή διαδικασία. Πριν ξεκινήσετε να κάνετε αλλαγές στο σπίτι σας, ορισμένα πράγματα που πρέπει να λάβετε υπόψη σας περιλαμβάνουν τα εξής:

- Τι μπορείτε και τι δεν μπορείτε να κάνετε; Κρατήστε υπόψη τις ικανότητές σας και υπενθυμίστε στον εαυτό σας τις βασικές αλλαγές που πρέπει να γίνουν για να σας βοηθήσουν να αποφύγετε τις υπερβολές στο σχεδιασμό του σπιτιού σας.
- Σε ποιον μπορείτε να απευθυνθείτε για συμβουλές; Ενώ υπάρχουν εξειδικευμένες εταιρείες που μπορούν να παρέχουν συστάσεις για τις τροποποιήσεις σας, φροντίστε επίσης να συνομιλήσετε με έναν άλλο ομότιμο με ΚΝΜ για συμβουλές. Μπορεί να έχουν πρόσθετες γνώσεις ή παραπομπές σε αξιόπιστους εξειδικευμένους εργολάβους. Επιπλέον, οι εργοθεραπευτές είναι εξοπλισμένοι με εξειδικευμένες γνώσεις για να κάνουν ένα σπίτι πιο προσβάσιμο.
- Ποιος εξοπλισμός λειτουργεί καλύτερα για εσάς; Βεβαιωθείτε ότι έχετε δοκιμάσει τον εξοπλισμό για να βεβαιωθείτε ότι θα σας καλύψει πριν τον αγοράσετε!



*Το να μιλήσεις με έναν ομότιμό πριν κάνετε τροποποιήσεις στο σπίτι σας μπορεί να είναι πολύ επωφελές.<sup>8</sup>*

## Τι ανακαινίσεις μπορώ να κάνω στο σπίτι μου για να το κάνω προσβάσιμο;

Υπάρχουν πολλά χαρακτηριστικά που μπορούν να συμπεριληφθούν ή να προστεθούν σε ένα σπίτι για να το κάνουν πιο προσβάσιμο. Παρακάτω, παραθέτουμε μερικούς τρόπους με τους οποίους μπορούν να προσαρμοστούν τα σπίτια. Ο κατάλογος αυτός δεν είναι εξαντλητικός. Είναι σημαντικό να συζητάτε τα πράγματα με τους ομότιμούς σας και τους ειδικούς στο σχεδιασμό/ κατασκευή σπιτιών για να δείτε τι λειτουργεί καλύτερα για εσάς και το σπίτι σας. Για περισσότερες φωτογραφίες, ανατρέξτε στη σελίδα [Προσβάσιμων Κατοικιών του SCI Saskatchewan](#).

## Κουζίνα



Στην παραπάνω κουζίνα, δείτε τα καντράν στο μπροστινό μέρος του φούρνου, τον χαμηλωμένο νεροχύτη και τον χώρο για τροχό κάτω από αυτόν.<sup>9</sup>

Οι κουζίνες μπορεί να είναι μη προσβάσιμες μετά από την ΚΝΜ λόγω ενός μη προσβάσιμου φούρνου, έλλειψης χώρου για τα πόδια κάτω από πάγκους ή/ και πάγκους- νεροχύτες που είναι πολύ ψηλοί. Ορισμένες τροποποιήσεις που μπορούν να γίνουν στην κουζίνα περιλαμβάνουν:

- Τοποθέτηση χαμηλωμένων πάγκων.
- Εξασφάλιση αρκετού χώρου για μετακίνηση αμαξιδίου κάτω από πάγκο και φούρνο.
- Χρήση εντοιχισμένου φούρνου ώστε να βρίσκεται σε κατάλληλο ύψος.
- Συρτάρια και ντουλάπια με πόμολα τύπου μοχλού (σε αντίθεση με τα στρογγυλά πόμολα).
- Τοποθέτηση της κουζίνας δίπλα στον νεροχύτη ώστε ώστε να διευκολύνεται η μεταφορά κατσαρόλας για στράγγιση.
- Κουζίνες με κουμπιά στην πρόσθια επιφάνεια που είναι ευκολότερα για προσέγγιση και χρήση.

## Υπνοδωμάτιο



Αυτό το υπνοδωμάτιο διαθέτει διακόπτες φωτός στο ύψος του κεφαλιού και στις δύο πλευρές του κρεβατιού και άφθονο χώρο γύρω από το κρεβάτι για μετακίνηση.<sup>10</sup>

Ορισμένες τροποποιήσεις που μπορούν να γίνουν στην κρεβατοκάμαρα περιλαμβάνουν:

- Εξασφάλιση αρκετού χώρου και στις δύο πλευρές του κρεβατιού για μετακίνηση αμαξιδίου.
- Μικρότερο πλαίσιο κρεβατιού για να διευκολύνετε τις μεταφορές από χειροκίνητα αμαξίδια.
- Δάπεδο από σκληρό ξύλο ή μελαμίνη για να διευκολύνετε τη χρήση αμαξιδίου στο δωμάτιο, αν και ένα χαλί χαμηλής ύφανσης μπορεί επίσης να είναι εντάξει.
- Τοποθέτηση δεύτερης, χαμηλότερης μπάρας στην ντουλάπα για ευκολότερη πρόσβαση.

## Μπάνιο

Τα μπάνια συχνά αποτελούν το νούμερο ένα εμπόδιο σε ένα σπίτι, ειδικά το ντους. Ορισμένα πράγματα που πρέπει να λάβετε υπόψη είναι το ύψος της τουαλέτας, το ύψος του νεροχύτη και το ντους/μπανιέρα. Ορισμένα νεότερα κτίρια χρησιμοποιούν τουαλέτες με υψηλότερα καθίσματα, καθώς είναι ευκολότερο για τους ηλικιωμένους να σηκωθούν, αλλά αυτό μπορεί να δυσχεράνει τη μεταφορά. Ορισμένες τροποποιήσεις που μπορούν να γίνουν στο μπάνιο περιλαμβάνουν:



- Χρήση αντιολισθητικών πλακιδίων.
- Εγκατάσταση λαβής για μεταφορά σε τουαλέτα ή ντους.
- Ρυθμιζόμενη κλίση στους καθρέφτες.
- Εγκατάσταση ντους στο οποίο μπορεί να μπει αμαξίδιο, με τα πλάγια του ντους με μικρή κλίση προς το σιφόνι.
- Χρήση φορητού «τηλεφώνου» ντους, με σύνδεση σε ράγα για ρυθμιζόμενο ύψος.
- Τοποθέτηση νεροχύτη με χώρο κάτω από αυτόν για να χωρέσει ένα αναπηρικό αμαξίδιο.
- Προσθήκη υπερυψωμένου καθίσματος τουαλέτας ή ψηλότερης τουαλέτας για ευκολότερη μεταφορά.



Ένα προσαρμοσμένο ντους με χειρολαβές και μια φορητή κεφαλή ντους (αριστερά) και ένα νεροχύτη με χώρο για τροχό κάτω (δεξιά).<sup>11-12</sup>

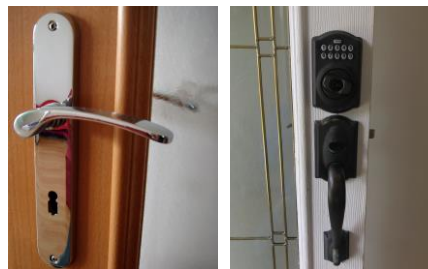
## Σαλόνι

Τα σαλόνια μπορεί να είναι πολυσύχναστοι χώροι γεμάτοι με έπιπλα και ηλεκτρονικά είδη, όπως τηλεοράσεις. Ορισμένες τροποποιήσεις που μπορούν να γίνουν για να γίνει το σαλόνι πιο προσβάσιμο είναι:

- Η χρήση πολυθρόνων με ίσια πλάτη και βραχίονα μπορεί να παρέχει υποστήριξη για να σηκωθείτε και να καθίσετε.
- Απόκτηση ηλεκτρικής ανακλινόμενης καρέκλας, η οποία μπορεί να βοηθήσει στην επανατοποθέτηση και είναι εύκολη στη χρήση.
- Εξασφάλιση ότι υπάρχει αρκετός χώρος μεταξύ των επίπλων για ελιγμούς.
- Χρήση ξύλινου δαπέδου σε όλους τους κύριους κοινόχρηστους χώρους.
- Χαμηλά παράθυρα για να μπορείτε να τα δείτε.
- Ένα ανοιχτό σαλόνι/ τραπεζαρία για εύκολη μετακίνηση.
- Χρήση τζακιού αερίου για εύκολο άναμμα.

## Εξωτερικοί χώροι

- Αντικαταστήστε τα στρογγυλά πόμολα με λαβές πόρτας τύπου μοχλού.
- Χρησιμοποιήστε δυνατότητα εισόδου χωρίς κλειδί/ κλειδαριά με πληκτρολόγιο κώδικα στη θέση ενός παραδοσιακού κλειδιού.
- Χρησιμοποιήστε μια πτυσσόμενη ράμπα για να ανεβείτε μερικά σκαλοπάτια.



Ένα πόμολο πόρτας τύπου μοχλού (αριστερά) και ένα πληκτρολόγιο κλειδώματος (δεξιά) είναι μερικές προσαρμογές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν.<sup>13-14</sup>

## Άλλα

- Εάν κατασκευάσετε ράμπα, βεβαιωθείτε ότι έχει κλίση τουλάχιστον 1:12 (δηλαδή, για κάθε ένα μέτρο υψόμετρο, η ράμπα πρέπει να έχει μήκος 12 μέτρα).
- Δημιουργήστε αντιολισθητικές επιφάνειες με προϊόντα όπως αντιολισθητικές λωρίδες, μοκέτες ή μπογιά άμμου.

## Ποιες είναι οι μέθοδοι χαμηλού κόστους για να κάνω το σπίτι μου πιο προσβάσιμο;

Ενώ οι ανακαινίσεις μπορούν να κάνουν ένα σπίτι πιο προσβάσιμο, μπορεί να μην είναι οικονομικά εφικτές για όλους. Αντ' αυτού, υπάρχουν εναλλακτικές στρατηγικές χαμηλότερου κόστους που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της προσβασιμότητας σε ένα σπίτι. Αυτές περιλαμβάνουν τη χρήση τεχνολογίας, την προσθήκη θηλιών/ ιμάντων και τροποποιήσεις στις υπάρχουσες οικιακές ρυθμίσεις.

### Χρήση τεχνολογίας για προσβασιμότητα

Με την εξέλιξη της τεχνολογίας, οι λειτουργίες έξυπνου σπιτιού επιτρέπουν σε ένα άτομο να ελέγχει διάφορα μέρη του σπιτιού μέσω φωνής. Με τη χρήση συσκευών όπως το Google Home και το Amazon Alexa, συσκευές του σπιτιού όπως φώτα, τηλεοράσεις και ο θερμοστάτης μπορούν να ελεγχθούν με λεκτικές εντολές. Εναλλακτικά, υπάρχουν ορισμένα μοντέλα ηλεκτροκίνητων αμαξιδίων που είναι εξοπλισμένα με τεχνολογία Bluetooth. Αυτό σας επιτρέπει να συνδέετε και να ελέγχετε συσκευές Bluetooth, όπως λαμπτήρες, στερεοφωνικά, τηλέφωνα και υπολογιστές, με χειριστήρια σε αναπηρικό αμαξίδιο.



### Προσθήκη θηλιών/ ιμάντων

Μια μέθοδος χαμηλού κόστους για την αύξηση της προσβασιμότητας των θυρών και των συρταριών είναι μέσω της προσθήκης θηλιών και ιμάντων. Αυτά μπορούν να προστεθούν σε υπάρχουσες λαβές, όπως σε συρτάρια, πόρτα ψυγείου ή σε ντουλάπια, για να επιτρέψουν στα άτομα να ανοίξουν αυτές τις δομές με τον καρπό ή τον αγκώνα τους. Εάν είναι δυνατόν, οι λαβές μπορούν επίσης να αντικατασταθούν με πιο προσβάσιμες, όπως λαβές τύπου ράβδου.



*Ένα άτομο ανοίγει μια πόρτα ψυγείου με τον καρπό του. Μια θηλιά έχει προστεθεί στη λαβή της πόρτας του ψυγείου ώστε να διευκολυνθεί.<sup>16</sup>*

### Τροποποιήσεις υφιστάμενων κατασκευών

Ενώ κανείς μπορεί να τροποποιήσει τα σπίτια του με εκτεταμένες ανακαινίσεις, υπάρχουν επίσης μικρά πράγματα που μπορεί να κάνει ένα άτομο για να βελτιώσει την προσβασιμότητα γύρω από το σπίτι. Στην κουζίνα, εξετάστε το ενδεχόμενο να αφαιρέσετε τις χαμηλές πόρτες των ντουλαπιών. Αυτό μπορεί να εξασφαλίσει περισσότερο χώρο για τα πόδια κάτω από νεροχύτες και πάγκους. Επιπλέον, τα άτομα με περιορισμένη αντοχή μπορεί να θέλουν να εξετάσουν το ενδεχόμενο αναδιάταξης της κουζίνας έτσι ώστε τα βαρύτερα αντικείμενα (όπως τα πιάτα) να είναι χαμηλότερα ή να αφαιρέσουν εντελώς τα βαριά αντικείμενα (π.χ. αντικαθιστώντας τα κεραμικά πιάτα με πλαστικά).

Εάν οι πόρτες προκαλούν προβλήματα στο σπίτι, οι τυπικοί μεντεσέδες μπορούν να αντικατασταθούν με μεντεσέδες σχήματος Z ή (swing-away) αιωρούμενους. Αυτοί οι εναλλακτικοί μεντεσέδες επιτρέπουν στις πόρτες να ανοίγουν ευρύτερα, γεγονός που δημιουργεί περισσότερο χώρο για να περάσει ένα αναπηρικό αμαξίδιο. Όπως σημειώθηκε στην προηγούμενη ενότητα, τα πόμολα πόρτας τύπου μοχλού

μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για την αντικατάσταση στρογγυλού πόμολου ώστε να διευκολυνθεί το άνοιγμα.

## Προσαρμοσμένος εξοπλισμός

Εκτός από τις ανακαινίσεις και τις τροποποιήσεις στο σπίτι, υπάρχει μια ποικιλία προσαρμοσμένου εξοπλισμού που μπορεί να κάνει ένα σπίτι πιο προσβάσιμο. Για παράδειγμα, για όσους δεν μπορούν να φτάσουν ή να γυρίσουν πόμολα, υπάρχουν διαθέσιμα προσαρμοσμένα βοηθήματα για πόμολα. Οι εργοθεραπευτές ειδικεύονται στην προσαρμογή χώρων και του εξοπλισμού για την κάλυψη των μοναδικών αναγκών κάθε ατόμου. Για περισσότερες πληροφορίες, απευθυνθείτε σε έναν εργοθεραπευτή.



*Παράδειγμα προσαρμοσμένου εξοπλισμού που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον έλεγχο των κουμπιών σόμπας.<sup>17-18</sup>*

## Σύνοψη

Η στέγαση που ταιριάζει στις μοναδικές σας ανάγκες μετά από μια ΚΝΜ είναι σημαντική τόσο για την επανένταξη στην κοινότητα όσο και για την ποιότητα ζωής σας. Ενώ υπάρχει η επιλογή της οικοδόμησης ενός νέου σπιτιού από το μηδέν, μπορεί να είναι πιο εφικτό να προσαρμοστεί ένα υπάρχον σπίτι για να αυξηθεί η προσβασιμότητα και η ανεξαρτησία σε αυτό.

Είναι καλύτερο να συζητήσετε όλες τις επιλογές με έναν εργοθεραπευτή ή ειδικό κατασκευών για να μάθετε ποιες τροποποιήσεις και εξοπλισμοί είναι κατάλληλοι για εσάς.

Για μια λίστα των μελετών που περιλαμβάνονται, ανατρέξτε στη [Λίστα Αναφορών](#). Για μια ανασκόπηση του τι εννοούμε με τους όρους "ισχυρής", "μέτριας" και "αδύναμης" τεκμηρίωσης μελέτες, ανατρέξτε στην [Αξιολόγηση Τεκμηρίωσης της Κοινότητας SCIRE](#).

## Σχετικές Πηγές

[Βίντεο σχετικά με τη στέγαση από ΚΝΜ](#)

[Προσβάσιμη στέγαση από το SCI Saskatchewan](#)

[Canada Mortgage and Housing Corporation – Σχέδια προσβάσιμων κατοικιών και κατόψεις](#)



## Λίστα αναφορών

Τμήματα από αυτή τη σελίδα έχουν προσαρμοστεί από το κεφάλαιο του SCIRE Project “Στέγαση και Υπηρεσίες Προσωπικού Βοηθού: Ακρογωνιαίος Λίθος Κοινωνικής Επανάταξης μετά την ΚΝΜ”:

Boucher N, Smith EM, Vachon J, Légaré I, Miller WC (2019). Housing and Attendant Services: Cornerstone of Community Reintegration after Spinal Cord Injury. In Eng JJ, Teasell RW, Miller WC, Wolfe DL, Townson AF, Hsieh JTC, Noonan VK, Loh E, McIntyre A, Querée M, Benton B, editors. Spinal Cord Injury Rehabilitation Evidence. Version 6.0. Vancouver: p 1- 35.

Διαθέσιμο από: <https://scireproject.com/evidence/housing-and-attendant-care/>

Πλήρης λίστα αναφορών διαθέσιμη στο: <https://community.scireproject.com/topic/housing/#references>  
Όροι γλωσσαρίου διαθέσιμοι στο: <https://community.scireproject.com/topics/glossary/>

### Image credits

1. [Woman in red and white long sleeve shirt sitting on wheelchair](#) ©Marcus Aurelius. [Pexels License](#)
2. [bathing](#) ©ProSymbols, US. [CC BY 3.0](#)
3. Τροποποιημένο από [Outlines](#). ©Servier Medical Art. [CC BY 3.0](#)
4. Birthday Candles. ©SCIRE Community Team
5. [Health](#). ©StringLabs, ID. [CC BY 3.0](#)
6. Insurance. ©SCIRE Community Team
7. [Architecture clouds daylight driveway](#). ©Pixabay. [CC0](#)
8. [Hamburg St Pauli Wheelchair Users](#). ©fsHH. [Pixabay License](#).
9. [Wheelchair Accessible Kitchen](#) ©bflosab. [CC BY-NC-ND 2.0](#)
10. [Inside our casita](#). ©Night Owl City. [CC BY-NC-SA 2.0](#)
11. [After](#). ©Amanda Westmont. [CC BY-NC-SA 2.0](#)
12. [Accessible Sink](#) © Fairfax County [CC BY-ND 2.0](#)
13. [Door Handle](#). ©www.trek.today. [CC BY 2.0](#)
14. [Finished installation of a Schlage Key Pad Door lock system on a full light front door](#). ©Larry Spalding [CC BY-SA 4.0](#)
15. [Google home with home hub and home mini on table](#). ©Y2kcrazyjoker4 [CC BY-SA 4.0](#)
16. Θηλιά σε ψυγείο. ©Rachel Abel
17. Stove knob reacher. ©Rachel Abel
18. Adaptive stove knob turner. ©Rachel Abe



Δήλωση αποποίησης ευθυνών: Αυτό το έγγραφο δεν παρέχει ιατρικές συμβουλές. Αυτές οι πληροφορίες παρέχονται μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Συμβουλευτείτε έναν καταρτισμένο επαγγελματία υγείας για περισσότερες πληροφορίες ή συγκεκριμένες ιατρικές συμβουλές. Το έργο SCIRE, οι συνεργάτες και οι συμμετέχοντες σε αυτό αποποιούνται κάθε ευθύνη έναντι οποιουδήποτε μέρους για οποιαδήποτε απώλεια ή ζημιά από σφάλματα ή παραλείψεις σε αυτήν την έκδοση.