CASA AMICA

invecchiare nella propria casa

Confartigianato Imprese Veneto

ANAP Associazione Nazionale Anziani e Pensionati

FRAV Confartigianato Imprese Veneto

CASA AMICA

REALIZZATO DA
Confartigianato Imprese Veneto
ANAP Veneto

A CURA DI
Nicola Carrarini e Nicola Vendramin

PROGETTO GRAFICO
Damascostudio.it

STAMPA
UTVI Tipolito S.r.l.

Agosto 2021

Hanno collaborato:
Gianluca Bassiato
Michele Basso
Francesco Causone
Diana De Tomaso
Marcella Gabbiani
Andrea Saviane
Sandro Tognoni

È una iniziativa del progetto NostraDomus, coordinato dalla Direzione di Confartigianato Imprese Veneto. Pubblicazione realizzata con il contributo dell'EBAV Ente Bilaterale Artigianato Veneto

CASA AMICA

invecchiare nella propria casa

INDICE

Premessa *4.*
Il Progetto NostraDomus *5.*

Capitolo 1 **La Casa Amica**
Introduzione *8.*
Intervista agli esperti *10.*
Come valuto la mia casa *14.*
Guida per una casa amica *24.*
Bonus e incentivi per la casa *36.*

Capitolo 2 **Approfondimenti**
L'importanza di una CASA AMICA per il futuro *40.*
Indirizzi utili *49.*

Dove ci trovi *51.*

Premessa

Roberto Boschetto
Presidente
Confartigianato
Imprese Veneto

Fiorenzo Pastro
Presidente ANAP Veneto

La casa è il nostro principale luogo di vita, ambiente di relazioni e affetti. Nella casa ci sentiamo sicuri, c'è la nostra storia, ci sono le nostre radici. Nel tempo abbiamo organizzato gli spazi in base ai bisogni della nostra famiglia.

Ma la casa può diventare trappola, se non ci consente di stare bene e vivere in sicurezza. Una casa realizzata tenendo conto dei bisogni di quando eravamo giovani col passare del tempo rischia di non soddisfare le nostre nuove esigenze. I gradini diventano ostacoli, alcuni spazi sono troppo piccoli o troppo grandi, magari avremmo bisogno di sistemi tecnologici che ci facilitino la vita. Insomma, la casa deve essere adeguata, rispondente ai nuovi bisogni, deve trasformarsi su misura di chi ci vive.

Questa guida, nata nell'ambito del Progetto NostraDomus, si propone di dare spunti e consigli per verificare se la casa in cui viviamo risponda a queste nuove necessità: per questo, troverai una scheda di autovalutazione che ti aiuta a capire, ambiente per ambiente, se e quanto la tua casa sia "amica", cioè risponda alle tue esigenze di sicurezza, favorisca la tua autonomia.

Ma troverai pure informazioni utili da tenere in considerazione quando si vogliono realizzare interventi per rendere la tua casa più accessibile e vivibile. E infine, una sintesi di alcune opportunità di agevolazioni per ottimizzare la casa.

Non abbiamo creato un'enciclopedia che contenga tutte le informazioni utili, ma una pratica guida da conservare e usare, su misura di tutti.

Confartigianato e ANAP hanno unito le forze nella consapevolezza che, per invecchiare bene a casa, è necessario rendere accessibile questi ambienti di vita. Imprese, cittadini e istituzioni devono fare squadra per garantire qualità di vita a ogni età, a partire dalle nostre case e dal territorio in cui esse sono inserite. Una sfida da vincere insieme. Una sfida da cui nasce il Progetto NostraDomus.

Il Progetto NostraDomus

Da anni Confartigianato Imprese Veneto e ANAP sono attive nel dare risposte ai nuovi bisogni degli associati e del territorio sia per quanto riguarda la casa sia per quanto riguarda l'invecchiamento della popolazione.
Alla luce di tutti i cambiamenti in atto dal 2020 si è ritenuto importante mettere a frutto le diverse esperienze fatte in passato attraverso una nuova azione di sistema, il **Progetto NostraDomus**.

L'iniziativa, promossa da Confartigianato Imprese Veneto in collaborazione con ANAP, si pone l'obiettivo di affrontare il tema dell'invecchiamento a casa per mettere in evidenza l'importanza di progettare e adeguare le nostre abitazioni ai bisogni che cambiano nelle diverse fasi di vita.

Questo non significa semplicemente abbattere le barriere architettoniche e migliorare l'accessibilità, problemi che si riscontrano in molte abitazioni, ma anche adeguare gli spazi interni per renderli maggiormente accessibili e sfruttare le nuove tecnologie per rendere le residenze più funzionali e sicure in presenza di fragilità.

Il Progetto non si rivolge solo alla terza età e agli anziani di oggi, ma pensa anche agli anziani di domani e vuole coinvolgere le imprese del settore casa per poter ottenere un impatto territoriale duraturo e di ampio respiro.

Questa guida "CASA AMICA" è una delle prime azioni promosse all'interno del Progetto e ha l'obiettivo di sensibilizzare proprio chi sta vivendo oggi la sua età anziana all'interno dell'Associazione.

Questo primo strumento permetterà di avere stimoli e suggerimenti per guardare con attenzione alla propria abitazione e alle migliorie che richiede per viverci al meglio nella terza età.

Il Progetto NostraDomus

Oltre a questo prezioso strumento, NostraDomus lavorerà in modo inclusivo e trasversale nell'affrontare le diverse sfaccettature dell'invecchiamento tra le mura domestiche e generare ricadute su più livelli nell'Associazione e nel territorio.

In sintesi il Progetto lavorerà su queste aree:

• **sensibilizzare le istituzioni** a tutti i livelli sul tema dell'invecchiamento in casa e sulla necessità di investire in questo ambito;

• **stimolare la crescita delle competenze** delle aziende artigiane e dei professionisti del settore casa per poter essere sempre più efficaci nell'affrontare i bisogni che cambiano;

• **creare collaborazioni e reti** tra tutti gli enti e le organizzazioni che si occupano dei diversi bisogni legati all'invecchiamento così da creare nuove soluzioni di ampio respiro;

• **sensibilizzare i cittadini** di tutte le età sull'importanza di avere abitazioni adattabili alle diverse fasi di vita.

La Casa Amica

1

Capitolo

La Casa Amica

Introduzione

"Alla fine, ciò che conta
non sono gli anni della tua vita,
ma la vita che metti in quegli anni"
Abraham Lincoln

Come in ogni fase del ciclo di vita, anche noi della terza età dobbiamo affrontare dei cambiamenti spinti da nuove e diverse esigenze, confrontandoci con nuove situazioni e superando nuove difficoltà. É un processo di sviluppo naturale e continuo.

Uno dei desideri (o aspettative) che emerge con forza nella popolazione over 65 anni è di potere invecchiare nella propria casa in autonomia, sicurezza e comfort. I vantaggi infatti sono molteplici:

- godere del conforto di un ambiente conosciuto e che abbiamo scelto secondo i nostri desideri e le nostre abitudini;
- avere intorno sempre le proprie cose (che raccontano storie di vita);
- mantenere un rapporto con i vicini che conosciamo e che ci conoscono e possono, in caso di necessità, offrire un supporto;
- restare nel nostro spazio vitale che ci mantiene attivi.

Ma come stanno le nostre case?

Uno studio europeo ha posto in evidenza che il 70-80% delle case in Europa non è adeguato a favorire una vita indipendente degli anziani e, considerando che l'incremento annuale di nuove costruzioni "idonee" costituisce solo l'1% del totale, si capisce che la vera sfida è come adattare lo stock abitativo esistente ai bisogni degli anziani. In Italia, il 76,1% degli over 65 possiede una casa (dati Censis per Tendercapital), quasi sempre quella dove abita. L'insieme di questi dati ci fa capire quanto sia importante, strategico ed economicamente conveniente adeguare le attuali abitazioni secondo le necessità di una popolazione che invecchia.

Per un invecchiamento sostenibile è essenziale favorire la domiciliarità, che necessita a sua volta di una rete di servizi sanitari, sociali e di prossimità, sicuramente non sempre sufficienti o adeguati a rispondere alle esigenze delle persone anziane. Ma certamente non è possibile promuovere la domiciliarità senza una casa adeguata ai nuovi e futuri bisogni.

Il luogo in cui si vive è infatti un aspetto determinante per il proprio livello di salute e benessere.

Quali le soluzioni possibili per agevolare l'invecchiamento a casa propria?

Rendere la propria casa una "Casa Amica" è il primo passo verso il mantenimento dell'autonomia fisica e psicologica. **Una Casa Amica** permette di facilitare una vita indipendente, rendendo più facile, sicuro e confortevole il quotidiano nella propria casa. Se noi cambiamo esigenze e bisogni nel tempo, anche la nostra casa dovrà adattarsi. Gli spazi possono essere riorganizzati con interventi mirati e personalizzati così da migliorare, dove è necessario, l'accessibilità e la salubrità dell'abitazione.

È necessaria una corretta valutazione delle migliorie che possono essere attuate nella propria abitazione per renderla più accessibile e più comoda, anche in prospettiva. Non deve essere necessariamente una ristrutturazione, ma un riadattamento che in molti casi può essere fatto anche senza eccessivi investimenti.

Come fare?

Cominciamo a guardare la nostra casa con "nuovi" occhi, anzi indossando nuovi occhiali per:

- identificare (per eliminare o ridurre) le barriere architettoniche più pericolose o limitanti;
- identificare (per introdurre) gli ausili per ridurre la fatica nella gestione quotidiana della casa;
- capire la salubrità degli ambienti, valutando adeguata illuminazione, ventilazione e temperatura degli spazi più frequentati;
- valutare il livello di sicurezza dell'abitazione: dispositivi antincendio, antifurto, allarmi, sensori.

Da dove iniziare per capire cosa e come adattare alcune parti della mia casa alle mie nuove e future esigenze?

Trovate alcune risposte in queste sezioni:

Intervista agli esperti per capire come la tecnologia (la domotica) possa facilitare la vita domestica e cosa si intende per Casa Amica.

Scheda di auto-valutazione della propria casa, per fare una prima fotografia delle condizioni dell'abitazione e capire quali interventi siano necessari o possibili.

Guida Casa Amica con informazioni e consigli utili per eventuali interventi migliorativi.

La domotica

Intervista agli esperti

Intervista

Francesco Causone

(professore Politecnico di Milano)

Cos'è e di cosa si occupa la domotica?

La domotica si occupa dell'automazione di alcuni servizi domestici, per migliorare la qualità della vita e per ottimizzare le prestazioni delle case in cui viviamo.

Un esempio tipico è quello dell'illuminazione. È possibile impostare un sistema domotico che consenta, all'interno di un certo orario, di tenere spente le luci o di tenerne accese alcune e altre spente, o ancora che in un determinato periodo dell'anno luci e tapparelle si accendano e muovano automaticamente, secondo uno schema prestabilito, per simulare la presenza di persone anche se nessuno occupa la casa. Il proprietario può controllare quanto avviene nella sua abitazione anche attraverso uno smartphone, modificando da remoto le impostazioni.

Un altro esempio è quello dell'anti-intrusione. Sulle porte e sulle finestre possono essere messi dei sensori in grado di rilevare lo stato di apertura, o di forzatura dell'apertura, mentre in ambiente possono essere installati dei rilevatori di presenza volumetrici. L'impianto domotico, quando rileva delle anomalie, può far scattare la sirena di un allarme, mandare un SMS o una chiamata a dei numeri telefonici preimpostati per segnalare la potenziale intrusione e permettere quindi un rapido intervento.

Queste soluzioni possono essere integrate con telecamere o sensori che rilevano parametri fisiologici di una persona, per esempio il battito cardiaco, o movimenti repentini (possibili cadute), potendo garantire, in caso di necessità, il rapido soccorso di persone fragili.

Quali possono essere i benefici di un sistema domotico?

I benefici nella gestione del quotidiano domestico possono essere diversi. Quando si parla di domotica si fa riferimento a criteri quali "*sicurezza*", "*comodità*" e "*risparmio energetico*". La domotica può aiutarci a:

.1 **Aumentare il livello della sicurezza in casa**, attraverso:
- videocitofono con controllo remoto
- sistema antintrusione e/o videosorveglianza
- sistema rilevazione fumo/incendio e/o fughe di gas
- luce notturna con rilevatore di movimento

.2 **Ridurre la fatica nella gestione della casa**, per esempio:
- gestione e controllo di tende e avvolgibili
- gestione impianto idrico per giardino/terrazza

.3 **Migliorare le condizioni ambientali e il risparmio energetico**, attraverso:
- controllo di luci, temperatura e ventilazione
- programmazione elettrodomestici

Anche le persone con poca affinità alle nuove tecnologie possono usare un sistema di domotica?

Un buon sistema domotico deve avere un'interfaccia con l'utente semplice ed intuitiva. I nuovi sistemi di controllo vocale possono aiutare chi non ha abitudine ad usare smartphone e touch screen o ha problemi di ipovisione. È tuttavia fondamentale una personalizzazione del sistema da parte di un tecnico, che valuti quali applicazioni sono veramente utili all'utente e quali no, perché l'obiettivo di un sistema domotico è quello di semplificare la vita e non di complicarla.

Che consigli possiamo dare a chi può essere interessato alla domotica?

Il primo fondamentale passaggio è quello di consultare uno specialista che faccia una valutazione oggettiva delle reali esigenze personali e delle caratteristiche della casa in cui si intende installare l'impianto domotico. Lavorare su un edificio esistente non è infatti come lavorare su un edificio nuovo. Occorre individuare possibili ostacoli per rimuoverli. Per esempio, vanno valutati lo stato e le caratteristiche dell'impianto elettrico che deve essere aggiornato, l'accessibilità ad internet e la disposizione degli ambienti e delle strutture. Il progetto domotico deve essere costruito intorno alla persona e alla sua abitazione per essere funzionale e rappresentare un investimento utile.

Una casa amica è una casa facile e bella

Intervista agli esperti

Intervista
Marcella Gabbiani
(architetto)

"Il supremo frutto dell'autosufficienza è la libertà"
Epicuro

Che cosa si intende per casa amica?

Il fulcro più importante della vita di ciascuno di noi è la casa, il luogo degli affetti, dell'intimità, degli interessi, dei ricordi, delle abitudini, lo specchio del nostro animo e il sostegno del nostro corpo.
Una casa amica deve essere accessibile e bella. L'accessibilità è il requisito irrinunciabile per poter vivere in autonomia. Una casa accessibile è anche una casa più sicura, in quanto la facilità di utilizzo riduce il rischio di incidenti. Le nostre case non sempre lo sono, ma possono diventarlo con una serie di accorgimenti.

Cosa significa una casa accessibile?

Quando si pensa all'accessibilità si pensa a luoghi pubblici, ospedali o comunque a rampe di accesso, piattaforme, ascensori destinati ai disabili o ai percorsi guidati per i ciechi. L'accessibilità è molto di più. L'accessibilità è una caratteristica da intendersi in modo molto ampio.

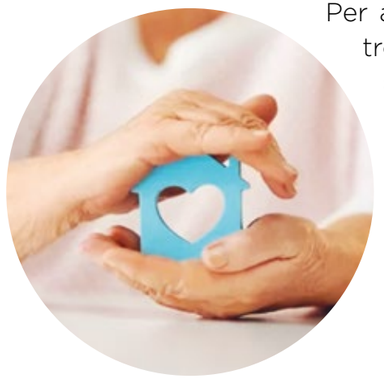
Tutti sappiamo per esperienza che nell'arco della vita le nostre capacità cambiano nel tempo: *gradi diversi di forza, agilità, capacità percettive, cognitive, emotive, anche disabilità temporanea (una gamba rotta per esempio).* L'accessibilità va intesa in senso lato considerando gli aspetti motori, gli aspetti percettivi e cognitivi delle persone. Gli aspetti motori riguardano *la capacità di camminare, fare le scale, muoversi in generale, sollevare pesi, utilizzare il bagno, impiegare le apparecchiature di tutti i giorni per cucinare, fare le pulizie ecc.*

Gli aspetti percettivi e cognitivi riguardano, invece, *l'illuminazione naturale e artificiale degli spazi, il benessere interno, la temperatura e l'umidità, la visibilità dei dislivelli e delle attrezzature, il modo in cui la casa "dialoga con i suoi abitanti".*

Siccome siamo sempre noi, anche se in momenti differenti, è bene costruirci attorno un ambiente **flessibile**, **facile** e **amichevole** che ci accolga e accetti il nostro cambiamento continuo. Una casa accessibile deve essere adattata a seconda dell'esigenza delle diverse fasi della vita: una nuova famiglia e l'arrivo dei figli, l'età che avanza, le disabilità temporanee o permanenti, per citare solo alcuni esempi. Si possono quindi pensare ambienti implementabili nel tempo. **In sintesi, una casa accessibile è una casa flessibile che può e deve innanzitutto essere una casa bella, che soddisfa non solo i nostri bisogni, ma anche i nostri desideri.**

Cosa possiamo fare per rendere la casa più accessibile?

Il primo passo è conoscere, individuando gli aspetti che rendono più pericolosa e faticosa la gestione quotidiana della casa (vedere scheda "Auto-valutazione della propria casa"). Questa conoscenza aiuta a formulare meglio le richieste e quindi a orientare un tecnico e le imprese realizzatrici nel trovare le soluzioni migliorative per ciascun caso, che è unico e irripetibile sia per la conformazione della casa, sia per le esigenze presenti e potenziali degli abitanti.



Per avere più informazioni e consigli utili a pag.24 trovate una "Guida" che passa in rassegna alcuni elementi, ambienti e attrezzature, che possono essere indispensabili per una vita autonoma, sicura, ma anche felice, in un ambiente rinnovato in grado di contribuire al benessere personale.

SCHEDA DI AUTO-VALUTAZIONE DELLA PROPRIA CASA

Come valuto la mia casa

Ti proponiamo una scheda di auto-valutazione della tua casa. È uno strumento semplice per capire, ambiente per ambiente, se e quanto la tua casa sia "amica", cioè risponda alle tue esigenze di sicurezza, favorisca la tua autonomia e sia adeguata ai tuoi bisogni attuali e futuri. Come in un gioco, devi percorrere tutta la tua casa con scheda e matita in mano, e soprattutto con "occhi" nuovi devi guardare ogni dettaglio con la massima attenzione e oggettività.
Vedrai che ti potrà essere molto utile per focalizzare meglio i punti di criticità e valutare che tipo di intervento sarebbe necessario e con quale priorità.

Come fare?

1

Gira per casa, con scheda e penna in mano, seguendo l'ordine proposto dalla scheda.

2

Fermati in ogni ambiente guardando con attenzione e con "occhi nuovi" ogni cosa, per rispondere al meglio ad ogni quesito.

3

Segnala con una ⊗ la risposta giusta.

PRIMA PARTE:
Il sopralluogo

1. L'accesso e gli spazi esterni

Prima di tutto, ti chiediamo di fare attenzione agli spazi esterni che precedono l'ingresso di casa, sia che tu abbia un'entrata e un giardino indipendenti, sia che tu viva in un condominio. È molto importante valutare i cancelli, i viali di accesso, come il posto auto è collegato alla casa, se e come ci si può muovere intorno all'auto.

Sono presenti gradini lungo il percorso esterno:	○ gradini	○ gradini alti non più di 2 dita	○ nessun gradino
C'è una pendenza del viale che avverto camminando:	○ si		○ no
Il pavimento quando piove è:	○ scivoloso		○ non scivoloso
La sera vedo il percorso di accesso:	○ male		○ bene
Ho il citofono al cancello:	○ no	○ solo audio citofono	○ videocitofono
Apertura e chiusura del cancello di accesso pedonale:	○ difficile movimentazione		○ facile movimentazione
Gli spazi esterni del giardino o le terrazze:	○ presentano scalini		○ sono privi di dislivelli

2. Il posto auto

L'auto è:	○ allo scoperto		○ in un garage coperto
Il garage è:	○ separato dalla casa	○ annesso alla casa ma con accesso dall'esterno	○ annesso alla casa con accesso diretto all'interno della casa
Il percorso tra il posto auto e l'ingresso alla casa:	○ ha gradini ○ è in pendenza ○ è scivoloso ○ è male illuminato	○ gradini alti non più di 2 dita	○ è in piano ○ non è scivoloso ○ è ben illuminato ○ nessun gradino
Apro e chiudo il portone/cancello:	○ a mano	○ con pulsante a muro	○ con telecomando
Come reputo in generale l'accesso all'abitazione:	○ scomodo ○ pericoloso ○ insoddisfacente		○ comodo ○ sicuro ○ piacevole
Come reputo in generale lo spazio esterno all'abitazione:	○ scomodo ○ pericoloso ○ insoddisfacente		○ comodo ○ sicuro ○ piacevole

2.1 Dimensioni del garage. Come scendo e mi muovo attorno all'auto.

Portiere:	○ non apro del tutto le portiere, scendo e salgo con difficoltà	○ scendo e salgo abbastanza agevolmente	○ ho un ampio spazio per scendere e muovermi attorno all'auto
Bagagliaio:	○ non apro del tutto il bagagliaio e non ho spazio sufficiente per caricare le cose	○ carico e scarico le cose a fatica in uno spazio angusto	○ ho un ampio spazio per scaricare e caricare cose dal bagagliaio

3. La casa

Veniamo ora all'ambiente casa vero e proprio, sia che si tratti di una casa singola, una casa a schiera o un appartamento.
Ti chiediamo di osservare con attenzione agli ambienti più importanti della casa (ingresso, camera principale, bagno principale o comunque al servizio della zona notte, e cucina).
Prova a sperimentare come funzionano gli spazi, i corridoi e i passaggi con occhi e movimenti diversi dal solito. Valuta le tue capacità attuali di percezione e movimento, fai tesoro di qualche esperienza di efficienza ridotta (limitazione), anche tem-

3.1 Ingresso

È presente un gradino all'ingresso dell'abitazione:	○ si		○ no
La porta di ingresso della mia casa:	○ è stretta ○ lo spazio esterno e/o interno è angusto		○ è ampia ○ l'anta apribile è più ampia di tutte le porte interne ○ ha ampi spazi di ingresso e uscita (fai un giro in tondo con le braccia aperte e non incontri ostacoli)
I piani interni della mia casa:	○ più piani senza ascensore		○ più piani con ascensore ○ un piano
L'ascensore è (se presente):	○ stretto e disagevole ○ non è predisposto per una carrozzina ○ lo spazio di ingresso e uscita è angusto		○ ampio e con una porta comoda ○ è predisposto per una carrozzina ○ ha ampi spazi di ingresso e uscita (fai un giro in tondo con le braccia aperte e non incontri ostacoli)

3.1 Ingresso

La scala interna è (se presente):	○ stretta e ripida ○ presenta scalini sul pianerottolo ○ presenta scalini in curva ○ il corrimano è scomodo da impugnare ○ poco illuminata o con zone in ombra ○ scivolosa		○ ampia e comoda (si può salire in due affiancati)
I sistemi di oscuramento:	○ tapparelle di pesante movimentazione ○ scuri esterni di difficile raggiungimento		○ tapparelle automatizzate o leggere ○ scuri alla vicentina (con ante pieghevoli)

3.2 Zona notte: Camera

Ci sono gradini lungo il percorso tra ingresso/zona giorno della casa e la camera:	○ si		○ no
La camera comunica direttamente con la zona giorno:	○ si		○ no
Il vano tra camera ingresso/zona giorno:	○ è stretto ○ presenta curve		○ è ampio (si può transitare in due affiancati distanziati da una spanna) ○ non presenta curve
La camera è dotata di un sistema di chiamata soccorso:	○ no		○ si
La porta di accesso	○ stretta		○ ampia (se ti siedi con una sedia nel vano della porta riesci a portare le mani ai lati della sedia senza toccare gli stipiti)
Il guardaroba:	○ è buio internamente ○ difficile da utilizzare		○ è ben illuminato internamente ○ è comodo

3.3 Zona notte: Bagno

Ci sono gradini lungo il percorso tra	○ si		○ no
La camera comunica direttamente	○ si		○ no
Il percorso tra	○ è stretto ○ presenta curve ○ è poco illuminato		○ è ampio (si può transitare in due affiancati distanziati da una spanna) ○ non presenta curve ○ è ben illuminato
La porta di accesso al bagno è:	○ stretta		○ ampia (se ti siedi con una sedia nel vano della porta riesci a portare le mani ai lati della sedia senza toccare gli stipiti)
È presente un gradino	○ si		○ no
È presente un gradino	○ si		○ no

← 3.3 Zona notte: Bagno

Il bagno è dotato di:	○ vasca da bagno ○ vasca con doccia	○ doccia con scalino	○ doccia a raso
Il pavimento del	○ sempre ○ se umido		○ mai
Lo spazio di fronte	○ angusto		○ ampio (puoi stare seduto su una sedia lasciando una spanna tra le ginocchia e il sanitario)
Lo spazio ai lati	○ angusto su entrambi i lati		○ ampio da un lato (puoi stare seduto su una sedia di fianco al sanitario)
Lo spazio sotto	○ pieno		○ libero (puoi stare seduto su una sedia con le gambe sotto al lavello)
Lo spazio di fronte	○ angusto		○ ampio (puoi stare seduto su una sedia lasciando una spanna tra le ginocchia e lavello)
Il bagno è dotato di un sistema di	○ no		○ si
Come reputo in generale il bagno	○ scomodo ○ pericoloso ○ angusto ○ difficile da raggiungere		○ comodo ○ sicuro ○ ampio ○ facile da raggiungere

3.4 Zona giorno: Cucina

La porta di accesso alla cucina è:	○ stretta		○ ampia (se ti siedi con una sedia nel vano della porta riesci a portare le mani ai lati della sedia senza toccare gli stipiti)
Il piano cottura	○ fuochi a gas	○ impianto a gas con sicurezza o rivelatore fumi	○ impianto a induzione
Il pavimento della	○ sempre ○ se umido		○ mai
Lo spazio di fronte agli arredi e agli	○ angusto		○ ampio (fai un giro in tondo con le braccia aperte e non incontri ostacoli)
Lo spazio sotto al	○ pieno		○ libero (puoi stare seduto su una sedia con le gambe sotto al lavello)
Lo spazio di fronte	○ angusto		○ ampio (puoi stare seduto su una sedia lasciando una spanna tra le ginocchia e il lavello)
I pensili sono:	○ difficili da aprire ○ troppo alti		○ facili da aprire ○ facili da raggiungere
Il forno è:	○ sotto al piano di lavoro		○ sopra il livello del piano di lavoro
L'illuminazione	○ insufficiente in generale ○ insufficiente sui piani di lavoro	○ sufficiente	○ buona

→

3.4 Zona giorno: Cucina

Il vano per i rifiuti:	○ è indistinto ○ è scomodo ○ è difficile da lavare	○ è distinto ma scomodo da utilizzare	○ è comodo ○ è facile da lavare ○ è organizzato per la differenziata
Come reputo in generale la cucina:	○ scomoda ○ pericolosa ○ angusta		○ comoda ○ sicura ○ ampia

Zona giorno:

È presente un gradino per accedere al soggiorno:	○ si		○ no
È presente un gradino all'interno del soggiorno:	○ si		○ no

Che fare adesso?

Adesso puoi analizzare il risultato del sopralluogo: devi leggere ogni colonna (una alla volta) e sottolineare con una penna gli aspetti che pensi necessitino maggiormente di interventi, dando un ordine di priorità in base alle tue esigenze, così da realizzare una prima lista delle potenziali migliorie che potresti fare. Questo è un compito che potrebbe essere più efficace e divertente se si fa insieme a tutti gli abitanti della casa, o con i figli fuori casa o un caro amico (più occhi sono meglio di due).

- **Nella colonna rossa** sono finiti gli aspetti più critici, limitanti o pericolosi, cioè potenziali elementi di interventi migliorativi.
- **Nella colonna gialla** si trovano gli aspetti un po' meno critici che comunque meritano una vostra valutazione.
- **Nella colonna verde** sono elencati gli aspetti che vanno bene e non hanno necessità di interventi.

Di seguito, trovi una Guida utile a trovare alcuni accorgimenti e soluzioni per migliorare i diversi ambienti della tua casa e quindi la tua vita.

GUIDA PER UNA CASA AMICA

A cura di
Marcella Gabbiani

In questa Guida trovi informazioni e consigli da tenere in considerazione quando si vogliono realizzare interventi per rendere la tua casa più sicura, accessibile e vivibile.

DA CONSULTARE AL BISOGNO

La soluzione ottimale nasce dal considerare i pro e i contro di ciascuna proposta di interventi, in relazione allo spazio disponibile e alle esigenze anche variegate di chi abita la casa.

ACCESSO DALL'ESTERNO E CIRCOLAZIONE INTERNA

Ingresso, dislivelli e disimpegni

L'accesso alla casa, che si tratti di un appartamento o di un'abitazione singola, anche preceduta da giardino con cancello, è il primo punto da valutare per l'accessibilità. Naturalmente dove possibile vanno evitati scalini.

Teniamo presente che la normativa regionale del Veneto prescrive che le soglie e i dislivelli interni non debbano superare il centimetro, affinché gli ambienti siano considerati accessibili. Segnaliamo tuttavia che un dislivello molto piccolo è poco visibile e insidioso, potendo costituire un inciampo se non bene segnalato e quindi, dove ragionevole, è meglio evitare anche i piccoli dislivelli, benché ammessi dalla norma. Chiaramente tra interno ed esterno, in corrispondenza degli accessi, può rivelarsi necessaria una piccola soglia, per impedire l'ingresso dell'acqua piovana. In tal caso è importante contenere tale dislivello entro il centimetro prescritto e renderlo visibile, ad esempio cambiando tessitura o colore del pavimento in corrispondenza del cambio di quota.

Dove esistono alzate vere e proprie, non eliminabili, occorre trovare una serie di accorgimenti da valutare con il tecnico caso per caso.
Vi sono molte soluzioni possibili di elevatori che superano dislivelli anche di più piani, senza richiedere troppi spazi e opere edili pesanti di corredo. Tali elementi possono essere inseriti internamente o esternamente all'abitazione.

I servo-scala, qualora larghezza e conformazione della scala ne consentano l'inserimento, sono comunque le soluzioni meno confortevoli e vanno adottate solo nel caso non vi siano alternative possibili.

Anche le rampe vanno studiate, oltre che rispettando le pendenze di legge, considerandone lunghezza, scivolosità, visibilità e spazi liberi al contorno che consentano di accedervi agevolmente. Quello che infatti per una carrozzina è ideale, può essere disagevole per chi, ad esempio, ha un bastone e una mobilità incerta o una capacità visiva ridotta.

1. Una casa singola pensata per essere modificata nel tempo. Il design di qualità sposa l'accessibilità, con sistemi di domotica, ambienti accessibili e assenza di dislivelli. Architectenbureau De Ruiter design.

Porte e serramenti

Le porte devono avere una larghezza minima, stabilita dalla normativa regionale del Veneto, di 80 cm per la porta d'ingresso e di 75 cm per le porte interne, ma il consiglio è di tenersi sopra ai 90 cm per la porta di ingresso e sopra gli 80 cm per le porte interne, compatibilmente con la conformazione della casa.

Le porte scorrevoli sono quelle maggiormente accessibili e sicure per gli ambienti interni in quanto non costituiscono ingombro e ostacolo a chi abita nella casa. Tuttavia, benché esistano anche porte blindate scorrevoli, i loro costi sono spesso alti ed è sufficiente optare per porte di ingresso ad anta, preoccupandosi di dar loro respiro con spazi e aperture generose.

I serramenti esterni vanno dotati di vetri selettivi ad alta prestazione energetica, che migliorano il benessere interno e di schermature che limitino l'eccesso di radiazione solare in estate e invece favoriscano l'ingresso della luce in inverno. In tal senso occorre tenere conto dell'esposizione, ricordando che a nord il problema è semmai il poco sole, mentre a sud, est e ovest occorre difendersi da abbagliamento e calore. Ricordiamoci che anche delle piante cedue, opportunamente piantate in queste tre direzioni, possono contribuire a migliorare il benessere interno, seguendo le stagioni, ombreggiando d'estate e lasciando filtrare i raggi del sole in inverno.

Un piccolo accenno alle maniglie: anche la maniglia della porta è utile sia ergonomica, abbastanza grande, morbida e non troppo liscia (ottime le maniglie inclinate o verticali).

I serramenti e i sistemi di schermatura, come del resto le porte, possono essere comandati elettronicamente in un sistema domotico organizzato. Ad esempio, le tapparelle sono un sistema pratico di chiusura che necessita di poca manutenzione. Va fatta attenzione alle coibentazione dei cassonetti e alla scelta di modelli gradevoli esteticamente.

2-3. Esempio di ingresso accessibile (Architectenbureau De Ruiter design) e di ascensore interno.

4. Maniglia Leonardo (Fabrizio Bianchetti design). Consente una prensilità molto facile anche in caso di ridotte capacità della mano ed è comoda, oltre che bella, anche per chi è in carrozzina.

Pavimenti

È bene prediligere materiali ruvidi che siano poco scivolosi, ma facilmente lavabili. Si possono lavorare le superfici in marmo in tal senso o prevedere materiali antiscivolo certificati.

Anche il legno, dove utilizzabile, è un materiale adatto. Particolarmente importante questa attenzione alla sicurezza dei luoghi soggetti a umidità, come il bagno, la cucina, ma anche sulle scale e rampe o su vialetti di accesso e nelle parti esterne della casa.

5. Esempio di serramento scorrevole comandato.

ALCUNI ASPETTI RIGUARDO LA LUCE E I COLORI

Usare il contrasto cromatico per vederci meglio

Un accorgimento semplice per rendere visibili, ad esempio, degli scalini o dei piccoli dislivelli, è quello di differenziare le alzate dalle pedate, oppure il pavimento dalle pareti attraverso i materiali e i colori. Tali accorgimenti risultano molto utili per la sicurezza, di scale e di bagni o di vialetti di accesso alle abitazioni.

Esempio di scala in legno con alzate in marmo. Il contrasto cromatico aiuta a cogliere il dislivello in caso di scarsa visibilità ambientale o di ridotta capacità visiva degli utenti.

La luce naturale e la luce artificiale

È molto importante richiedere, in fase di ristrutturazione, la migliore illuminazione possibile, sia artificiale che naturale.

Per quanto riguarda la **luce artificiale**, occorre prevedere un'illuminazione con punti di alimentazione flessibili, in caso di necessità diverse nel tempo, e prevedere un sistema diffuso con alcuni apporti puntuali per i piani di lavoro in cucina, il lavabo nel bagno e sulle scale.

Allo stesso modo l'accesso esterno della casa necessita di punti luce, anche a fotocellula, che garantiscano una buona visibilità del cancello, del percorso, della porta di accesso, pensati per la sera quando si deve rientrare in sicurezza.

6. Esempi di frangisole regolabili a seconda della stagione e dell'ora del giorno. Architectenbureau De Ruiter design.

Molto importante è **l'illuminazione naturale** delle abitazioni. Qualora la casa abbia ambienti bui, è necessario provvedere ad una maggiore illuminazione artificiale che compensi la scarsa visibilità interna, mentre, per le parti troppo esposte all'abbagliamento, è importante prevedere adeguati sistemi di schermatura delle finestre, che contribuiscano anche al benessere corporeo, limitando l'eccesso di calore in estate.

La soluzione migliore sono i sistemi esterni orientabili che fungano da schermo in estate e che consentano l'ingresso di più luce nei mesi invernali. In alternativa, si possono usare sistemi di schermatura interni (tende o veneziane) efficaci dal punto di vista luminoso, ma magari meno prestazionali dal punto di vista della riduzione dell'ingresso di calore. Combinare un sistema esterno ed interno è spesso il modo migliore per raggiungere entrambi gli scopi.

IL BAGNO

Fatte salve le minime prescrizioni di legge, ci sono una vasta gamma di accessori, anche gradevoli, e tutta una serie di accorgimenti che rendono l'ambiente bagno accessibile e sicuro.

Doccia o vasca? Un bel dilemma...

L'opzione migliore è la doccia. Qualora si dovesse per forza mantenere la vasca, andrebbe dotata di anta, ricordando però che esisterà sempre un gradino per entrare. Qualora non si possa intervenire con la sostituzione, sarà necessario prevedere maniglioni di sicurezza. Molto più efficace, invece, il box **doccia** a filo pavimento con ante totalmente apribili.

7. Esempio di bagno accessibile di design. Si colgono la qualità degli arredi e delle attrezzature nonchè i contrasti cromatici. È possibile mantenere l'autonomia senza sacrificare l'estetica (Goman design).

8. Esempio di box doccia a filo pavimento e vasca con porta laterale (Goman design).

Potrebbe esserci un problema di spessori per raccordare la piletta di scarico e si potrebbe optare per una continuità del pavimento per risparmiare spazio in spessore. Bisogna ricordare di richiedere una classe antiscivolo adeguata al piatto doccia.

Sono consigliati sedile e maniglioni, posti rispettivamente a 50 cm e a 80 cm da terra. Alcuni modelli sono esteticamente gradevoli, oltre che comodi.

9. Esempi di sedile ribaltabile di design (modello Pill e Koh-I-Noor).

È quindi possibile optare per una doccia di design senza dislivelli, dotata di maniglione e sedile: gli spazi possono essere accessibili senza sembrare un ospedale!

10. Esempio di lavandino sagomato (Massimo & Francesco Rodighiero design).

11. Esempio di doccetta laterale.

Il lavandino

Meglio scegliere modelli sospesi o da appoggio su top a 80 cm di altezza e comunque con uno spazio libero sottostante di 70-75 cm.

È necessario considerare di lasciare davanti al lavandino uno spazio di almeno 80 cm. Anche il rubinetto va scelto con attenzione, in modo che sia facilmente regolabile, meglio se monocomando, con forme ergonomiche e arrotondate, che facilitino la presa anche se si hanno problemi di mobilità della mano.

Meglio utilizzare lavandini concavi e con il bordo largo che consentono di appoggiare gli oggetti per la toeletta a portata di mano, con eventuali contenitori posti appena sopra al piano ad un'altezza accessibile o di fianco al lavandino, ma non sotto.

Un dettaglio sullo specchio: è più bello e luminoso uno specchio grande a partire dal livello del piano del lavabo, utilizzabile anche per bambini e persone in carrozzina.

Il sanitario wc

È preferibile un modello sospeso, con la seduta a 45/50 cm da terra con ai lati uno spazio generoso. È possibile prevedere, o predisporre in uno spazio libero da tubazioni e impianti, un maniglione orizzontale su un lato e una barra ribaltabile sull'altro, esteticamente gradevoli.

Un piccolo accorgimento: posizionare il porta rotolo in una posizione comoda.

Meglio inserire, infine, un bottone di chiamata di soccorso, o prevedere un allacciamento, in modo da non dover passare cavi all'occorrenza in un secondo momento.

In caso di spazi ridotti, si sconsiglia l'inserimento del bidet. In alternativa sono attualmente disponibili doccette da apporre a fianco del wc o anche modelli di sanitari dotati di doccetta incorporata, che consentono di disporre di un maggiore spazio di manovra intorno al wc.

La porta

Se possibile è molto utile inserire una porta scorrevole (meglio se a scomparsa) che consente di salvare spazio ed è più sicura. Il bagno accessibile necessita di spazi ampi e quindi anche la porta può aiutare a rendere più agevole il muoversi all'interno.

Volendo si può predisporre un contatto per un comando a distanza.

Il pavimento

Sicuramente si corrono meno rischi con un rivestimento antiscivolo. Per aumentare l'attrito in presenza di umidità e a piedi nudi si può optare per pavimenti in legno, che tuttavia richiedono una manutenzione elevata; in marmo, purché lavorati in superficie; in gres classificati secondo la Norma DIN 51130(R) per pavimentazione ceramica. Va anche considerata la facilità di pulizia in relazione alla scabrosità e al tipo di superficie.

Gli spigoli

Un piccolo consiglio finale per la sicurezza: evitare in generale spigoli vivi e preferire forme arrotondate.

LA CUCINA

La cucina è un ambiente fondamentale. Vi sono ditte, anche note, che producono eleganti cucine accessibili che sono più comode per tutti.

12. Skyline Snaidero. Una cucina con forme morbide ed ergonomiche, adatte ad ogni tipo di accessibilità.

13. Utility System Scavolini. Una cucina ergonomica con forme più lineari.

13B. Esempio di accessibilità

In generale è bene prevedere sotto i **piani di lavoro** uno spazio libero per la carrozzina e uno spazio laterale alla **lavastoviglie** e al **forno**. Il forno può essere anche dotato di un piano estraibile per appoggiare le vivande bollenti e va pensato ad un'altezza accessibile.

In generale è meglio privilegiare forme concave o rettilinee anziché convesse.

I pensili vanno ragionevolmente predisposti sopra il piano di lavoro tra gli 80 e i 140 cm di altezza. Si possono comunque predisporre **piani e pensili regolabili** in altezza a seconda delle esigenze.

14. Esempio di cucina a pensili regolabili (FD Falegnamerie Design).

Un piccolo accorgimento nella scelta degli **elettrodomestici** è quello di richiedere display ed interfacce che presentino contrasti di colore che rendono leggibili i comandi. Anche i comandi vanno ben valutati: manopole o pulsanti sono talvolta più semplici degli schermi touch e non per questo meno prestazionali!

Induzione o impianto a gas?

L'induzione è più sicura in quanto evita il problema di possibili perdite di gas e la manutenzione periodica delle valvole e delle tubature.

LA CAMERA DA LETTO E GLI ARMADI

Al di là della scelta del letto regolabile in altezza, per il quale esiste una vasta offerta di prodotti gradevoli, un breve cenno merita la scelta degli armadi. Vi possono essere alcune piccole comodità che rendono un armadio facilmente utilizzabile, evitando di dover accedere a vani troppo alti con carichi o oggetti ingombranti. Le ante scorrevoli poi sono più facilmente movimentabili e meno ingombranti. Illuminare internamente l'armadio può essere molto utile, inserendo una fotocellula al momento dell'apertura dell'anta.

15. Esempio di armadio accessibile (FD Falegnamerie Design).

LA LAVANDERIA

16. Esempio di lavanderia accessibile (FD Falegnamerie Design).

Vale per la lavanderia quanto esposto per il bagno, la cucina e la camera: è opportuno scegliere lavandini e rubinetti accessibili anche dotati di doccetta; prevedere piani di lavoro sospesi; ripiani, mensole e armadi ad altezza accessibile; lavatrici con apertura agevole. Importante è prevedere un sufficiente spazio attorno alle attrezzature per potersi muovere. Può essere utile comprare un'asciugatrice per ridurre la necessità di stendere capi. Gli elettrodomestici possono essere dotati anche di comandi e istruzioni vocali, molto comodi per l'utente.

OSPITARE QUALCUNO

Un aspetto utile alla "conservazione massima" della propria indipendenza è quello di pensare che potrebbe essere necessario, un giorno, ospitare un aiuto. È quindi bene predisporre una camera, possibilmente con un bagno dedicato, atta a tale scopo. Questa predisposizione è comunque utile sempre per ospitare, anche temporaneamente, parenti, amici, nipoti, o semplicemente un inquilino temporaneo.

CONSIDERAZIONI FINALI

In generale, **la varietà di ambienti** in cui potersi muovere, rende la vita più varia e felice e gli stimoli più ampi.

All'interno della casa va pensata anche una **zona giorno** accessibile per la vita sociale e per il proprio tempo libero. Nel medesimo spazio, o meglio ancora se in un ulteriore spazio dedicato, può essere interessante creare un'area **"studio"**, in cui curare il proprio lavoro e la gestione delle questioni più pratiche della vita quotidiana. Una scrivania e un computer ben illuminati e riparati sono un punto di contatto con il resto del mondo! Se poi si ha qualche **hobby** è necessario dedicargli uno spazio: un ritaglio prezioso, spaziale e mentale.

17. Esempio di lampade termiche ad infrarossi per gli esterni.

La recente esperienza del COVID-19 ha portato in tutta evidenza quanto sia importante stare all'aperto e vivere in una casa adeguata. Se si dispone di un **terrazzo** o di un **giardino**, occorre pertanto attrezzarli.

Poter stare all'aperto è molto importante: respirare l'aria esterna, sentire il sole sulla pelle, poter vedere del verde attorno, sono tutte esperienze benefiche per la salute fisica, mentale e spirituale.

18. Esempio di pompeiana regolabile.

19. Esempio di aiuole rialzate.

Potrebbe essere quindi opportuno inserire una tenda o una pompeiana comandata e dotata di anemometro, che la richiuda automaticamente in caso di maltempo. Ciò consente di poter soggiornare all'aperto sia in estate con il grande calore, sia durante i mesi più freddi, prevedendo anche delle lampade termiche ad infrarossi, che in pochi secondi creano una condizione di benessere.

Può essere un accorgimento molto importante, per chi ama il giardinaggio, predisporre un piccolo giardino accessibile con vasche ad altezza di circa 80 cm, per potervi agevolmente intervenire per le manutenzioni. Si possono realizzare delle aiuole sopraelevate, ma più semplicemente esistono in commercio delle serrette rialzate su gambe con copertura asportabile. Creare una piccola zona attrezzi provvista di lavandino e di comodi piani di lavoro, completa l'opera.

20. Esempio di piscina accessibile. Architectenbureau De Ruiter

Non dimentichiamoci infine che si può creare o rendere accessibile anche la **piscina** di casa, lavorando sui dislivelli interni, corrimani e sistemi di accesso.

BONUS E INCENTIVI PER LA CASA

Per adattare la casa alle nostre esigenze esistono opportunità che qui ricordiamo in sintesi. Attenzione: la normativa è soggetta a evoluzione. Consigliamo quindi di informarsi bene prima di fare i lavori.

GLI SCONTI: BONUS E AGEVOLAZIONI

BONUS RISTRUTTURAZIONE

50%

Consente di detrarre dall'Irpef il 50% delle spese sostenute

COME

110%

Superbonus per interventi di isolamento termico, climatizzazione, efficientamento energetico, rischio sismico, fotovoltaico.

1 DETRAZIONE FISCALE

È possibile aderire se si dispone della capienza fiscale. Si può recuperare quanto previsto dalla legge fino a un ammontare complessivo delle spese stabilito e in un periodo determinato (per la ristrutturazione, 10 anni; per il SuperBonus 5 anni).

2 SCONTO IN FATTURA

È possibile fruire del credito d'imposta attraverso una decurtazione dell'importo della fattura da pagare.

3 CESSIONE DEL CREDITO

È possibile cedere le detrazioni ai fornitori dei beni o servizi necessari alla realizzazione dell'intervento, a terzi (soggetti privati come altri condomini, società, enti o professionisti) o a istituti di credito o intermediari finanziari.

ELIMINAZIONE BARRIERE ARCHITETTONICHE

LE AGEVOLAZIONI

Gli interventi effettuati per l'eliminazione delle barriere architettoniche (ad esempio, ascensori e montacarichi) e i lavori eseguiti per la realizzazione di strumenti adatti a favorire la mobilità interna ed esterna di **persone con disabilità** rientrano nella categoria degli interventi agevolati.

INTERVENTI CHE DANNO DIRITTO ALLA DETRAZIONE:

- la realizzazione di un elevatore esterno all'abitazione
- la sostituzione di gradini con rampe, sia negli edifici che nelle singole unità immobiliari, se conforme alle prescrizioni tecniche previste dalla legge sull'abbattimento delle barriere architettoniche.

Tutte le indicazioni utili per usufruire della detrazione (per esempio, l'obbligo di pagare le spese con bonifico, quello di ripartire la detrazione in dieci anni) sono illustrate nella guida "Ristrutturazioni edilizie: le agevolazioni fiscali" consultabile sul sito internet dell'Agenzia delle entrate nella sezione "l'Agenzia informa" *www.agenziaentrate.gov.it/portale/web/guest/agenzia/agenzia-comunica/prodotti-editoriali/guide-fiscali/agenzia-informa*

NOVITÀ SUPERBONUS 110%

È possibile usufruire del "Superbonus" (detrazione del 110%) per le spese sostenute per interventi di eliminazione delle barriere architettoniche realizzati per favorire la mobilità, interna ed esterna all'abitazione, alle **persone con disabilità grave**. Per richiedere tale agevolazione è però necessario che questi lavori siano eseguiti congiuntamente a interventi di isolamento termico delle superfici opache o di sostituzione degli impianti di climatizzazione invernale esistenti (cosiddetti interventi trainanti).

I CONTRIBUTI

CONTRIBUTO STATALE

Per interventi atti al superamento delle barriere architettoniche su immobili privati già esistenti ove risiedono **persone con disabilità** con limitazioni funzionali permanenti (di carattere motorio e non vedenti).

» **Presentare la domanda al Comune dove si trova l'immobile (Assessorato Servizi Sociali)**

CONTRIBUTO REGIONE VENETO

È soggetto alla disponibilità di fondi della Regione che indice bandi appositi.

» **www.regione.veneto.it/web/sociale/eliminazione-barriere-architettoniche**

Approfondimenti

2

Capitolo

Approfondimenti

L'IMPORTANZA DI UNA CASA AMICA PER IL FUTURO

I CAMBIAMENTI DEMOGRAFICI, SFIDA E OPPORTUNITÀ

Viviamo più a lungo. Negli ultimi 50 anni l'aspettativa di vita in Europa è aumentata di circa 10 anni: questa tendenza offre opportunità e sfide, con nuove possibilità di occupazione, di promuovere l'equità sociale e favorire la prosperità, ad esempio nella cosiddetta "Silver Economy" e in quella dell'assistenza. Allo stesso tempo si possono prevedere ripercussioni sulla crescita economica, la sostenibilità di bilancio, la sanità e l'assistenza a lungo termine, il benessere e la coesione sociale.

In Veneto quasi una persona su 4 ha oltre 65 anni (23,3% della popolazione totale): l'aspettativa di vita media è di 81 anni per gli uomini e 85,7 anni per le donne.

L'indice di vecchiaia in Veneto (ossia il rapporto tra over 65 e under 14) è del 178% e vedrà una forte crescita nei prossimi 20 anni, portando la nostra Regione ad avere un numero di persone anziane più elevato sia in termini assoluti sia proporzionalmente alla popolazione giovane e a quella in età lavorativa.

L'invecchiamento della popolazione è un fenomeno il cui impatto sarà sempre maggiore. Questo ci porta a considerare le diverse implicazioni e i cambiamenti necessari per gestirlo al meglio. **Il tema della casa in particolare è uno dei più importanti, perché è il luogo dove ognuno di noi passa in media il 70% del proprio tempo.**

INVECCHIARE IN SALUTE

La tendenza all'invecchiamento della popolazione non corrisponde sempre ad un aumento della vita in salute. Le ricerche sulla salute degli anziani evidenziano come, pur essendo alta l'aspettativa di vita per i 65enni di molti paesi europei, l'aspettativa di vita "in piena salute" sia significativamente minore.

L'Italia è uno dei paesi in cui questo divario tra aspettativa di vita e aspettativa di vita in salute è tra i più alti: una parte consistente delle persone anziane presenta problemi di salute che richiedono cure e assistenza sanitaria in maniera continuativa. In alcuni casi questi problemi portano a una condizione di fragilità, intesa come l'incapacità di svolgere, in maniera autonoma, le attività di base della vita quotidiana.

Queste condizioni spesso vanno ad aggiungersi ad altre patologie come ipertensione, diabete, malattie dell'apparato cardiocircolatorio. Le limitazioni che si presentano con maggiore frequenza sono:

- problemi di vista: incidenza del 10% sugli over 75
- problemi di udito: incidenza del 20% sugli over 75
- problemi di movimento: incidenza del 38% sugli over 75.

Oltre a questi problemi, la patologia che più sta caratterizzando l'età anziana e che più preoccupa è la demenza, considerata dall'OMS l'epidemia del 21° secolo. È una patologia con caratteristiche di cronicità e condizioni di peggioramento progressivo. Nella nostra Regione ha un'incidenza che va dal 6% per gli over 65 al 20% negli over 80 e si stima che i casi diagnosticati siano solo il 50% di quelli totali. Questa patologia è rilevante anche perché è la prima causa di ricorso all'assistenza presso residenze sanitarie per anziani.

Per quanto riguarda proprio le residenze per anziani, in Veneto sono disponibili circa 32.000 posti per anziani non autosufficienti e 7.000 per anziani autosufficienti. Considerando che l'età media di accesso alle strutture è di circa 80 anni, la disponibilità di posti copre poco più del 10% della popolazione over 80 residente in Regione.

Sul tema della salute infine è importante considerare che molti studi confermano da anni l'importanza di mantenere una partecipa-

Approfondimenti

zione attiva alla vita sociale e di evitare situazioni di isolamento. Questi fattori sono particolarmente importanti per rimanere dinamici e prevenire lo sviluppo di patologie come la demenza.

Per fare fronte all'impatto crescente delle fragilità e delle patologie delle persone anziane, è necessario prevedere nuove soluzioni. Il numero di posti nelle strutture residenziali è, come abbiamo visto, già oggi inferiore alla quota di popolazione che presenta patologie che ne compromettono l'autonomia nella vita quotidiana. **Avranno sempre maggiore diffusione soluzioni che integrano l'assistenza sanitaria a domicilio o da remoto e una strutturazione delle abitazioni tale da aumentare le possibilità di vita in autonomia (e di diminuire i rischi).** Queste sono anche le priorità che le istituzioni stanno sostenendo per la vita in futuro.

LE PRIORITÀ EVIDENZIATE DALLE ISTITUZIONI

Nel 2021 la Commissione Europea ha pubblicato un "Green Paper sull'Invecchiamento demografico", un documento che si propone di stimolare gli Stati a sviluppare politiche che favoriscano un invecchiamento attivo e in buona salute. Sono centrali le attività di prevenzione e promozione di stili di vita sani e tutte le iniziative rivolte a mantenere attive, anche in ambito lavorativo, le persone anziane.

È importante garantire alle persone anziane la possibilità di restare il più possibile all'interno del proprio ambiente di vita per non perdere legami e mantenere il proprio ruolo nella comunità. Azioni come il rinnovamento urbano, il rilancio delle zone rurali e l'accessibilità di edifici e trasporti, possono contribuire a semplificare la vita, in particolare alle persone che presentano una mobilità ridotta.

L'invecchiamento e la longevità porteranno inevitabilmente a un aumento della domanda complessiva di servizi di assistenza sanitaria e di assistenza a lungo termine. Vista la dimensione del fenomeno, l'affidamento esclusivo su familiari o badanti non sarà più una strategia sostenibile a lungo termine. Una maggiore offerta di servizi di assistenza ambulatoriale e di prossimità potrà garantire una migliore assistenza sanitaria e sociale e anche permettere agli anziani di partecipare ad attività sociali e connesse al loro benessere. Inoltre, permetterà di vivere in modo autonomo all'interno della comunità il più a lungo possibile. I servizi residenziali o di altro tipo potranno invece fornire quell'assistenza specialistica che va oltre le capacità delle strutture di prossimità.

In questo scenario ha un ruolo fondamentale la possibilità di gestire i servizi di assistenza anche a domicilio e di mantenere le persone a vivere il più possibile all'interno della propria abitazione, inserite nella propria comunità. Soluzioni abitative adattate e "case intelligenti" con sensori e sistemi automatizzati per elettrodomestici, illuminazione e riscaldamento possono migliorare la sicurezza degli anziani che vivono da soli. Oltrettutto i sistemi di monitoraggio a distanza dei dati medici e di salute, in particolare quelli che coinvolgono pazienti e familiari, hanno evidenziato chiari benefici per i pazienti affetti da malattie croniche.

CASA E ANZIANI: UN QUADRO DELLA SITUAZIONE

Per garantire la possibilità di invecchiare a casa propria è importante considerare qual è oggi lo stato delle abitazioni delle persone anziane e valutare se questo è adeguato.

Le case degli anziani in Italia risultano per lo più sovradimensionate, con case di 3 o più stanze per persone anziane sole. Questo avviene perché le persone anziane continuano a vivere nella stessa proprietà anche molto tempo dopo che i loro figli hanno lasciato la casa familiare, nonostante sia grande, costosa da riscaldare e mantenere, o inadatta.

Approfondimenti

Nella gestione della quotidianità, le principali difficoltà riscontrate da persone over 75 (considerata l'età media per l'insorgenza di problemi di salute cronici o di notevole entità) nella gestione della casa riguardano i lavori domestici e la gestione della spesa. Per quanto riguarda la cura personale, è problematica la gestione di bagni e docce. Questi sono anche gli aspetti della vita quotidiana che rendono maggiori i rischi di cadute e infortuni domestici.

Proprio il rischio di infortuni è una delle principali preoccupazioni rispetto alla vita domestica degli anziani, in particolare di quelli soli. Il Rapporto Istat sugli «Incidenti Domestici» ha evidenziato che in Italia ogni anno avvengono almeno 3 milioni di incidenti domestici. Gli infortuni più comuni sono: 45% cadute; 27,5% ferite da taglio. Si stima che la struttura edilizia dell'ambiente domestico determini quasi il 30% degli infortuni domestici (pavimenti 18,5%, scale 10%). La cucina è la parte di abitazione più coinvolta (38%), bagno e camera da letto circa 10% cadauno.

In Veneto, circa 7.000 ricoveri ogni anno causati da incidente domestico riguardano persone over 75. Il 64% delle cadute in Veneto avviene in casa e più del 36% degli over 65 dichiara di avere paura di cadere.

ANAP Confartigianato Veneto ha realizzato un'indagine per raccogliere un ulteriore punto di vista rispetto all'adeguatezza delle abitazioni. L'indagine ha permesso di rilevare il punto di vista di un campione di soci sulle abitazioni, sulle migliorie desiderate e sul loro grado di adeguatezza a viverci da anziani. I dati raccolti attraverso il questionario hanno sottolineato questi aspetti:

- più del 50% delle abitazioni presenta problemi di accessibilità;
- solo una minoranza dei proprietari pensa di investire sulla riduzione delle barriere;
- incentivi e bonus fiscali hanno un ruolo chiave per incentivare la scelta di intervenire sulle proprie abitazioni;
- gli artigiani e i progettisti hanno un ruolo fondamentale e riconosciuto nell'indirizzare e consigliare i propri clienti;
- non si conoscono bene le tecnologie per la casa (ad esempio, la domotica) e le condizioni per adottarle.

ADATTARE LE ABITAZIONI È UNA BUONA SCELTA

Considerando in particolare il tema dell'accessibilità, anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità indica come **l'abitazione accessibile possa migliorare la qualità della vita. Gli alloggi adattabili per tutta la durata dell'esistenza possono accogliere cambiamenti, consentendo agli occupanti di rimanere nelle loro case il più a lungo possibile.** Questo permette di raggiungere diversi obiettivi in termini di salute importanti sia per le persone sia per la società nel suo complesso, come:

- diminuire i tassi di infortunio, soprattutto le cadute;
- mantenere una buona qualità di vita;
- prevenire depressione e rallentare la comparsa di patologie cognitive;
- diminuire la dipendenza da servizi sociali o assistenziali esterni;
- mantenere un adeguato livello di partecipazione sociale.

Molte case attualmente non sono costruite per adattarsi ai cambiamenti di necessità che l'avanzare dell'età porta con sé, né includono soluzioni per la casa intelligente. Questo porta molte persone anziane che vivono in case e appartamenti a dover dipendere dall'assistenza informale o formale di altri o peggio a trasferirsi in strutture per anziani.

Approfondimenti

Adattare gli ambienti domestici a nuove necessità è fondamentale anche perché circa il 90% delle persone anziane preferisce rimanere a casa propria quando invecchia. Anche tra chi necessita di assistenza quotidiana o assistenza sanitaria continua, oltre l'80% preferirebbe comunque restare a casa. **Soluzioni per la casa adattabili e intelligenti possono quindi aiutare a sostenere meglio la vita indipendente delle persone anziane.**

Diversi studi in campo economico, hanno dimostrato che **gli interventi che permettono di mantenere una maggiore indipendenza e sicurezza all'interno della propria abitazione comportano un risparmio di alcune migliaia di euro all'anno. Adattare gli immobili è quasi sempre una scelta vantaggiosa anche se i benefici sono utilizzati per pochi anni. Ogni anno in cui si può ritardare l'accesso a strutture residenziali per anziani comporta un risparmio per le famiglie che va da € 18.000 a oltre € 30.000.**

Gli interventi di adeguamento permettono inoltre di diminuire l'incidenza di incidenti domestici che necessitino di cure ospedaliere e ritardare anche solo di alcuni mesi fenomeni di declino cognitivo che necessitino di assistenza professionale: anche in questo caso i costi risparmiabili dalle famiglie e dal sistema sanitario sono notevoli.

L'entità degli interventi di adeguamento delle abitazioni varia: può andare dalle poche migliaia di Euro in caso di semplice adeguamento dei bagni, fino ad alcune decine di migliaia di Euro in caso di superamento di dislivelli (montascale, ascensori) e di installazione di sistemi domotici e di telemedicina interni. I bonus fiscali (elencati nel capitolo precedente) possono permettere, su molte di queste spese, un recupero della spesa che va dal 50% fino anche al 110%.

NUOVE ESPERIENZE SULL'ABITARE PER ANZIANI

In Europa e in Italia esistono alcune realtà che mettono in pratica quanto riportato in questa guida. Si tratta di iniziative pensate per garantire il ruolo sociale e attivo dei cittadini anziani e per creare sistemi di assistenza a partire dalle stesse abitazioni adattate. Ecco alcune di queste esperienze:

• **Dreamlike Neighbourhood**, progetto internazionale che favorisce le relazioni di vicinato, il supporto reciproco tra anziani soli e la costruzione di relazioni intergenerazionali nei contesti di vita delle persone anziane per mantenerne un ruolo attivo continuando a vivere nel proprio domicilio.

• **Buurtzorg**, modello di supporto di vicinato sviluppato in Olanda, nato per aiutare i familiari degli anziani che necessitano di assistenza attraverso personale sanitario qualificato che lavora dietro le quinte con i familiari stessi.

• La **Fondazione Housing Sociale** ha dato vita nel Nord Italia a diverse residenze di "Abitare Leggero" in cui sperimentare la coabitazione tra anziani e tra questi e giovani famiglie mettendo in comune spazi e servizi.

• A Padova, **Civitas Vitae Humanitas** è esempio di una residenza per anziani inserita nel contesto del proprio quartiere e al cui interno sono posti servizi per tutta la comunità.

Approfondimenti

PER INVECCHIARE BENE A CASA PROPRIA

Invecchiare in sicurezza e dignità a casa nostra ci fa stare bene. La casa "giusta" per noi rappresenta la nostra vita e i nostri ricordi ed è cambiata come noi e con noi. Per continuare a goderla, deve essere adattata alle nostre nuove esigenze: in questa pubblicazione abbiamo offerto alcune indicazioni per fare sì che non si trasformi in una trappola.

La nostra abitazione, adattata in base alle nostre esigenze, non può essere però un'"isola felice" in un mare inaccessibile. Infatti, spesso le città non sono a misura di tutti. Guardiamo, ad esempio, a come sono realizzate le strade, gli attraversamenti pedonali e gli spazi verdi. Se la città non viene ridisegnata a misura di tutti, rischiamo di vivere in case isolate in contesti per lo più inaccessibili. Quindi, è importante che anche la città, il nostro territorio siano ripensati e adattati affinché diventino inclusivi.

È importante poi che sia garantito un sistema di cure territoriali che favorisca la possibilità di vivere a casa più a lungo possibile. Va quindi favorita la politica di supporto domiciliare, garantendo un accesso facile ai servizi delle cure domiciliari: sociali, sanitarie e socio-sanitarie. Insomma, è importante che siano sviluppati servizi che operano bene sul territorio, orientati a rispondere ai bisogni delle persone che invecchiano e a quelli delle loro famiglie.

Va realizzata e mantenuta una rete di servizi di prossimità capace di rispondere ai diversi e mutevoli bisogni a cui la persona anziana andrà incontro via via che si riduce la sua autonomia funzionale nella gestione della sua vita di tutti i giorni.

In sintesi, per invecchiare e vivere bene in una casa e un territorio accogliente, è necessario che i servizi e gli aiuti sociali siano qualitativamente adeguati ai bisogni crescenti di una popolazione sempre più longeva. Se è vero che la vecchiaia non è una malattia, ma una normale età della vita, è pur vero che impone attenzioni specifiche:

- casa e città accoglienti
- servizi territoriali di qualità e capaci di rispondere a mutevoli bisogni.

INDIRIZZI UTILI

CONFARTIGIANATO

Confartigianato Imprese è al fianco degli artigiani con l'attività di 103 Associazioni territoriali, 21 Federazioni regionali, 12 Federazioni di categoria, 46 Associazioni di mestiere. Ogni giorno, nelle 1.201 sedi operative in tutta Italia, 10.700 persone lavorano al servizio di oltre 1 milione e mezzo di imprenditori artigiani con 3 milioni di addetti.

Confartigianato Imprese è al fianco di tutti coloro che hanno una passione, che credono in loro stessi e nelle proprie capacità e vogliono mettersi alla prova.

L'ANAP è l'**Associazione Nazionale Anziani e Pensionati** di Confartigianato, una comunità che lavora insieme a te per rappresentare i tuoi bisogni, tutelare i tuoi diritti e difendere i tuoi interessi. Diamo voce alle tue istanze nelle istituzioni a livello centrale e locale.

Siamo un'associazione attiva e impegnata per migliorare la qualità della vita dei pensionati e degli over 60, offrendo molte attività, servizi e convenienze, sempre con un sorriso.

ANAP TI OFFRE

- **vantaggi economici tramite convenzioni**
- **incontri, convegni e corsi di formazione**
- **vacanze, viaggi, occasioni di incontro e svago**
- **orientamento per risolvere problemi**
- **rappresentanza nei confronti delle istituzioni**

Il **Patronato INAPA** è il patronato di Confartigianato che tutela e assiste i cittadini nel rapporto con gli enti assistenziali e previdenziali, offrendoti consulenze personalizzate.

AFFIDATI AL PATRONATO INAPA

- **Tutela i tuoi diritti sociali come persona e come famiglia in tema di pensioni, sostegno al reddito, infortuni e malattie professionali, prestazioni sociali e assistenziali**
- **Trovi personale preparato e aggiornato che ti sa ascoltare**
- **Un riferimento sicuro per te e per tutti**
- **Facilita l'intermediazione con gli enti previdenziali**
- **Ti aiuta a risolvere i problemi risparmiando tempo**

Il **CAAF di Confartigianato** sono al tuo servizio per fornire servizi di consulenza e assistenza fiscale, dichiarazione dei redditi e agevolazioni fiscali in genere, con l'obiettivo di semplificare al massimo la relazione con tutte le amministrazioni pubbliche.

I nostri CAAF garantiscono una presenza capillare con sportelli diffusi in tutta la regione Veneto.

I NOSTRI SERVIZI

Consulenza fiscale a tutto tondo per te e la tua Famiglia; in particolare:

- **Dichiarazioni 730 e Modello Redditi**
- **Calcolo IMU e TASI**
- **ISEE**
- **Richiesta Reddito di Cittadinanza**
- **Dichiarazioni per prestazioni assistenziali (RED, INCIV, ICRIC, ecc.)**
- **Gestione rapporti con Agenzia delle Entrate per consegna documentazione, avvisi bonari, gestione contezioso, gestione rateizzazioni.**
- **Successioni**

DOVE CI TROVI

BELLUNO
Confartigianato Imprese Belluno

Piazzale Resistenza, 8 - Belluno

ANAP - Tel. 0437 933203 oppure 201
segreteria@confartigianatobelluno.eu

PATRONATO INAPA - Tel. 0437 933220
inapa@confartigianatobelluno.eu

CAF - tel. 0437 933211

PADOVA
Confartigianato Imprese Padova

Piazza A. De Gasperi 22 - Padova

ANAP - tel. 049 8206387 - anap@upa.padova.it

PATRONATO INAPA - tel. 049 8206332 - inapa@upa.padova.it

CAF - Padova - Piazza A. De Gasperi 22 - tel. 049 8206311;
Cittadella - Contrà Borgo Sole 19 - tel. 049 5970154;
Monselice - Via Rovigana 7/3 - tel. 0429 786111;
Piove di Sacco - Via Puniga 13 - tel. 049 5841930;

ROVIGO
Confartigianato Polesine

Via Antonio Bonatti 20 - Rovigo

ANAP - tel. 0425 474772 - info@confartigianatopolesine.it

PATRONATO INAPA - tel. 0425 474772 - inapa@confartigianatopolesine.it

CAF - tel. 0425 474772

TREVISO
Confartigianato Imprese Marca Trevigiana

Piazza delle Istituzioni 34/A - Treviso

ANAP - tel. 0422 433300 - anap@confartigianatomarcatrevigiana.it

PATRONATO INAPA - tel. 0422 433300
inapa.prov@confartigianatomarcatrevigiana.it

CAF - tel. 0422 433300 – caaf@confartigianatomarcatrevigiana.it

DOVE CI TROVI

VENEZIA
Confartigianato Imprese Città Metropolitana di Venezia

Via Lombardi 19 - Marcon (VE)

ANAP - Tel. 041 4564511 - segreteria@upavenezia.it

PATRONATO INAPA - tel. 041 4564555 - inapa@upavenezia.it

CAF - Cavarzere - Via Cavour 30 - tel. 0426 310176; Chioggia - Viale Padova 30 - tel. 041 5544184; Dolo - Via Brentabassa 34 - tel. 041 410333; Mestre - Via Torre Belfredo 81/D - tel. 041 2386777; Portogruaro - Via C. Valle 40 - tel. 0421 284952; San Donà di Piave - Via Perugia 2 -Tel. 0421 335335-365; Venezia - Castello 5653/4 - tel. 041 5299217

VERONA
Confartigianato Imprese Verona

Via Selenia 16 - Verona

ANAP - tel. 045 9211555 - paolo.ragno@confartigianato.verona.it

PATRONATO INAPA - tel. 045 9211555
alberto.bevilacqua@confartigianato.verona.it

CAF - tel. 045 9211555

VICENZA
Confartigianato Imprese Vicenza

Via Enrico Fermi, 134 - Vicenza

ANAP - tel. 0444 168314
angolopensionato@confartigianatovicenza.it

PATRONATO INAPA - tel. 0444 392354
m.soster@confartigianatovicenza.it

CAF - tel. 0444 168168 - caaf@confartigianatovicenza.it

NOTES

NOTES

Confartigianato Imprese Veneto
ANAP Associazione Nazionale Anziani e Pensionati

FRAV Confartigianato Imprese Veneto

Realizzata da Confartigianato Imprese Veneto e ANAP Veneto
con il contributo di EBAV - Ente Bilaterale Artigianato Veneto

EBAV Ente Bilaterale Artigianato Veneto