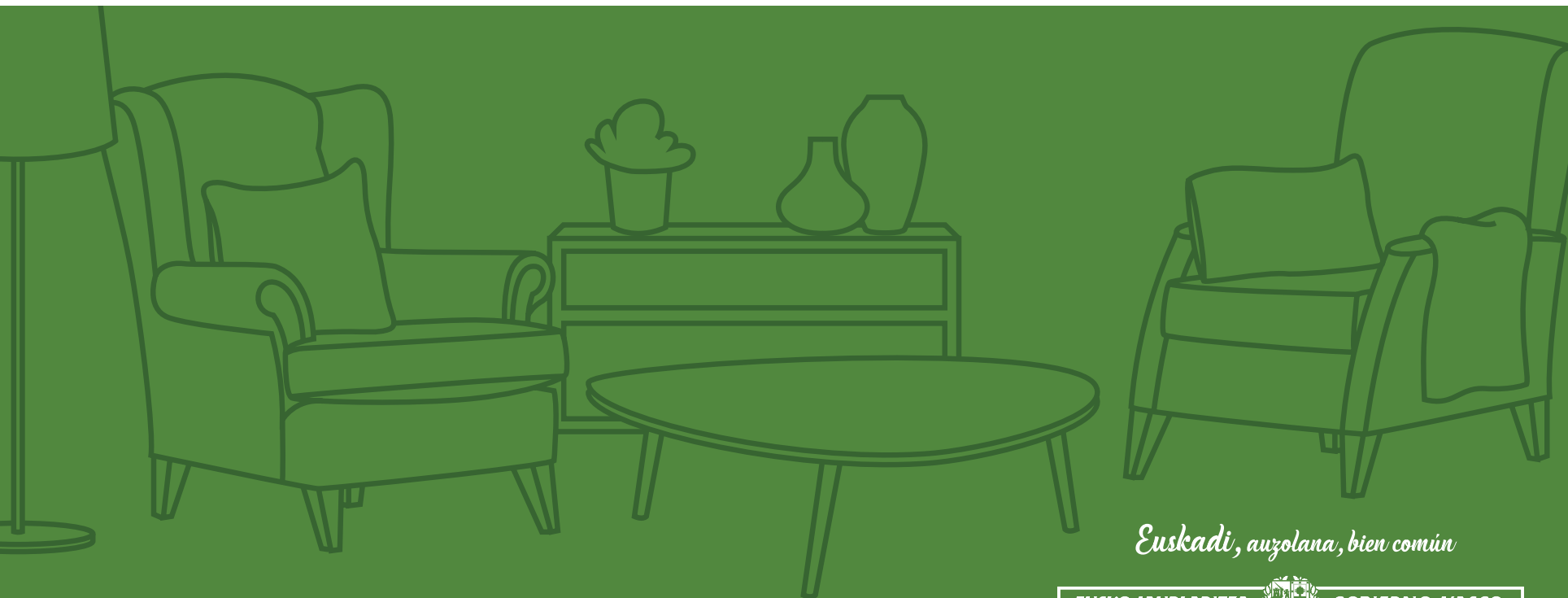


ETXEBIZITZA LAGUNKOIAK IZATEKO GIDA



Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

Euskadi Lagunkoia Eusko Jaurlaritzako Enplegu eta Gizarte Politiketako Sailaren proiektu bat da.

Eusko Jaurlaritzako Ingurumen, Lurralde Plangintza eta Etxebizitza Saileko Eraikuntza Kalitatearen Kontrolerako Laborategiko bi arlok lagundu dute gida prestatzen: Termika Arloak eta Eraikinen Ikuskaritza Teknikoetako eta Irisgarritasunaren Sustapeneko Arloak.

Matia Institutok prestatutako gida.

EDUKIA

05 SARRERA

05 Euskadi Lagunkoia

06 Zergatik etxebizitza lagunkoiei buruzko gida bat?

06 Definizioa eta helburuak

08 ZER JAKIN BEHAR DUZU ETXEBIZITZA SEGURUA ETA EROSOA IZAN DADIN ETA ZURE BEHARRETARA EGOKI DADIN?

09 Gomendio orokorrak

21 Ezkaratza

22 Logela

28 Egongela

32 Korridoreak

34 Bainugela

38 Sukaldea

44 Balkoia eta terraza

48 NOLA AURREZTU ENERGIA ETA, ALDI BEREAN, EROSOTASUNA HANDITU?

50 Etxeko ohitura osasungarriak

56 Eraikineko esku-hartze orokorrak

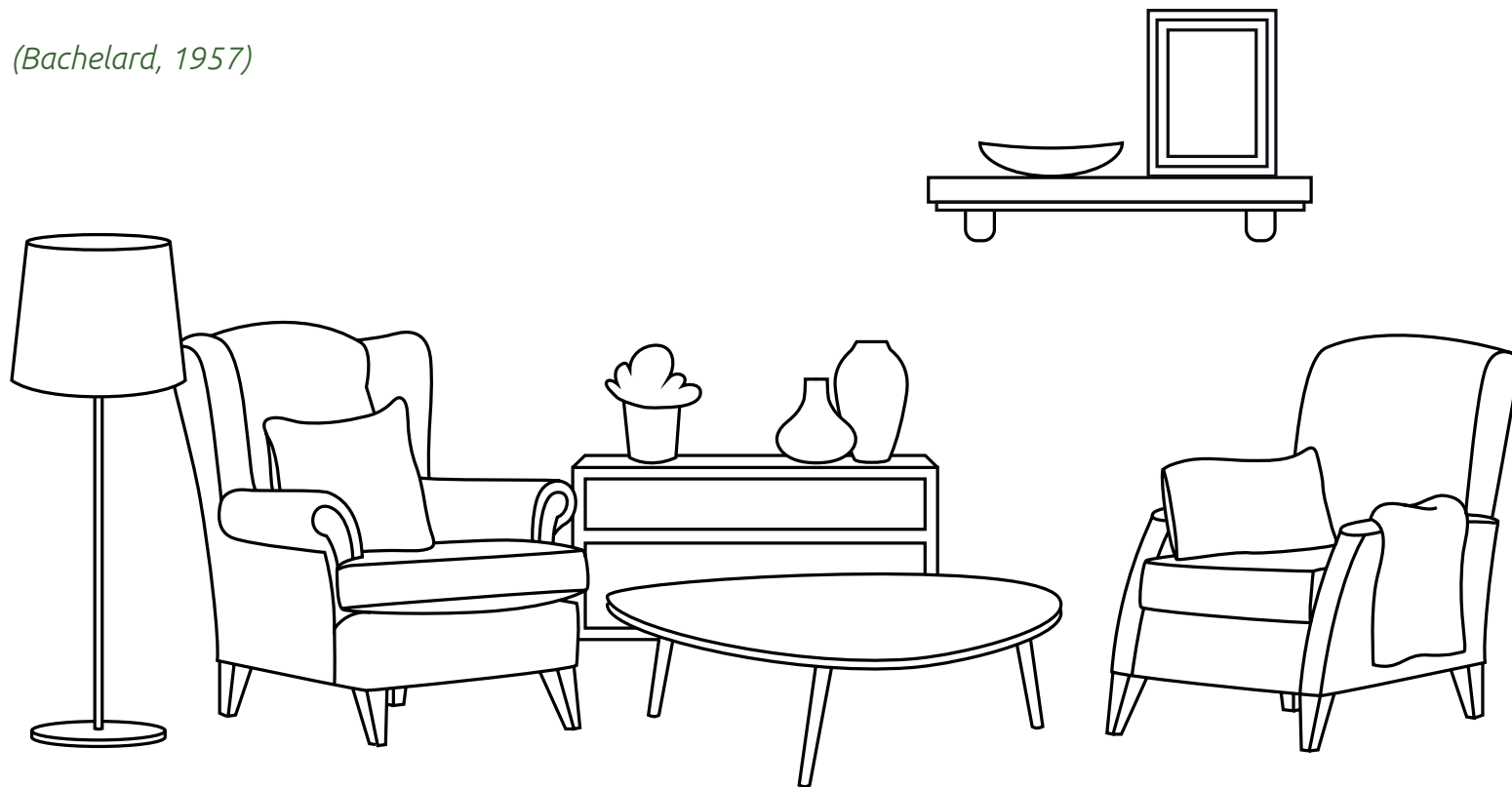
60 NOLA HOBE DEZAKET ETXEA?

72 ETXEBIZITZA EGOKITZEKO LAGUNTZAK

77 Informazio osagarria...

Etxea munduko gure txokoa da (...); gure lehenengo unibertsoa. Benetako kosmosa da. (...) Bizitza ondo hasten da, leku itxi batean, babespean, epelean etxe baten magalean.

(Bachelard, 1957)



SARRERA

Euskadi Lagunkoia

Euskadi Lagunkoia ekimena Eusko Jaurlaritzako Enpleguko eta Gizarte Politiketako Sailak jarri du martxan, Matia Institutorekin elkarlanean, eta adinekoen eta oro har herritarren partaidetza bultzatzea du helburu, Euskadiko udalerrietako ingurune eta auzoen lagunkoitasuna hobetzeko.

Osasunaren Mundu Erakundeak martxan jarritako **“Age-friendly Environments Programme”** ekimenean oinarrituta dago.


«Adinekoekin lagunkoia den herria zahartze aktiboa sustatzen duen hiri-ingurune integratzailea eta irisgarria da.»

(OMS, 2007)

Mundu osoan 800 hiri eta komunitate baino gehiago ari dira lanean arlo horretan, eta Euskadin 60 udalerrri baino gehiago daude Euskadi Lagunkoiari atxikita.

Ekimenak lantzen dituen arloetako bat etxebizitzarena da, funtsezkoa baita pertsonen segurtasunerako eta ongizaterako. «Etxean zahartzea», azken hamarkadetako politika publikoen gaia izateaz gain, pertsona gehienen nahia ere bada.

Egokia eta eroso den eta norberaren beharretara egokituta dagoen etxebizitza batean bizitzea autonomia eta bizi-kalitatea mantentzeko berme bat da. Eta ez al da hori guztiok nahi duguna?



Zergatik etxebizitza lagunkoiei buruzko gida bat?

Etxebizitza ez da soilik ondasun ekonomiko bat; bertan, gure bizitzaren zati oso garrantzitsu bat igarotzen da. Etxea ezinbestekoa da guztiontzat, baina are ezinbestekoagoa adinekoenentzat, denborak aurrera egin ahala etxeak are garrantzi eta esanahi handiagoa hartzen baitu.

Etxea oso garrantzitsua da, ez bakarrik nolakoa den kontuan hartuta, baizik eta baita bertan nola sentitzen garen kontuan hartuta ere. Etxea ez dago soilik logelez eta altzariz beteta, baizik eta baita gure nortasunaren parte diren sentsazioz eta esperientziak beteta ere. Idealki, etxebizitzek «harreman dinamikoa» izan

behar dute bertan bizi direnekin; hau da, banakoen edo familiaren bizi-zikloaren arabera aldatuz doazen egoerei erantzun behar liekete. Denborak aurrera egin ahala sortzen diren beharretara egokitu ahala, etxeak aliatu onak izan daitezke, edo gure etsairik okerrenak.

Azken batean, etxebizitza lagunkoiaren kontzeptuak funtzionalki irigarria den horretatik harago doan etxe-ingurune bat esan nahi du. Bertan, eroso, seguru eta autonomo sentitzen gara.

Gure tokia da!



Definizioa eta helburuak

Etxebizitza lagunkoia guztiek erraz erabiltzeko pentsatutako etxebizitza bat da, eta bizitzan zehar izan ditzakegun beharrei erantzuten die. Etxebizitza lagunkoietan erraz eta merke-antzean egin daitezke aldaketak gure ahalmenak murrizten badira.

Gida hau **adinekoei zuzenduta dago, baina baita zahartuz doazenei ere** (hau da, pertsona guztiei), **eta informazio erraza eta erabilgarria eskaini nahi du beharrak baloratzeko eta etxea egoera posibleetara egokitzen lagunduko duten gakoak eskaintzeko.**

Ataletan banatuta dago, etxebizitza egituratzen duten gelen arabera (logela, sukaldea, bainugela, egongela, etab.), eta gela bakoitza osatzen duten elementuei buruzko aholkuak eta gomendioak eskaintzen ditu.

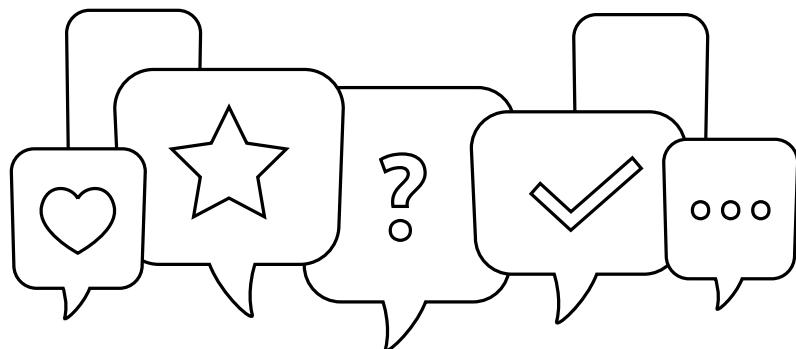
Amaieran, galdera-sorta bat dago, egoera zehatz bakoitzaren arabera etxea nola hobetu baloratu ahal izateko.

Zer jakin behar duzu
etxebizitza

segurua eta eroso
izan dadin eta zure
beharretara egoki
dadin?

Jakina, etxe guztiak ez dira berdinak, ezta pertsonen beharrak ere. Gida honetan, kasu zehatzetan lagun diezaguketen aholku orokorrak biltzen dira, baina ez dago guztiontzat balio duen formula magikorik; hortaz, norberari egokitzen zaizkion gomendioak baino ez dira hartu behar kontuan, eta gure beharretara egokitzen ez direnak baztertu.

Jarraian ageri diren aholkuak etxebizitza-eredu «klasikotzat» har genezakeenaren esparruan dakarzkigu. Beharbada zure etxea ez da horrelakoa, baina ziur ondorio interesgarriak atera ahal izango dituzula.



GOMENDIO OROKORRAK

Besteak beste, alderdi hauei eragiten diete etxeko gela guztiei aplika dakizkiekeen zenbait aholku orokorrek: ordena, zoruak, argiztapena, instalazio elektrikoa, atea, altzariak, etab. Ondoren, alderdi horiei buruz hitz egingo dugu, eta gure etxea lagunkoia izateko ondo etor dakizkigukeen jarraibide orokor batzuk emango ditugu.

ORDENA

Etxean ditugu gure gauza gehienak, eta bertan biltzen dira gure bizitzako esperientzia gehienak. Bertan gordetzen ditugu gure oroitzapenak, gure nortasuna; zer garen islatzen du, gure oraina eta gure iragana.

Luzaroan etxe berean bizi izan bagara, normalean, gordetzen diren objektuak beren funtzionalitatek harago doaz. Objektu «preziatu» horiek pilatuz joan daitezke, eta agian inor ez da haietaz ohartzen; izan ere, askotan ikusezin bihurtzen dira, eta are ikusezinago tiraderetan gordetzen baditugu. Hala ere, baliteke hartzen duten tokia garrantzitsua izatea bizkorrago mugitu ahal izateko edo aurkitu nahi duguna errazago aurkitu ahal izateko.

Gauza horietako askok esanahi berezia dute guretzat, eta horregatik gorde nahi izaten ditugu. Kontua da gehienak erabilezinak eta ia ikusezinak direla. Hortaz, nahiz eta batzuetan apur bat zaila izan, gida honen lehenengo aholkua «botatzea» da. Etxean dauzkagun gauzei begiratu, eta hau galdetu behar diogu geure buruari: zer da erabilgarria? Zer dugu bereziki gustuko? Zerk pozten gaitu? Gainerakoa oparitu, eman edo bota egin behar dugu. Gauzak ordenatuta eta eskura izatea ahalbidetzen duen Japoniako antolaketaren adibide bat Konmari metodoa da, Marie Kondo antolaketa-aholkulari ezagunak sortutakoa. Haren arabera, erabiltzen

ditugun eta zoriontsu egiten gaituzten objektuak aukeratu eta gorde behar ditugu, eta gainerakoei agur esaten jakin. Armairuan, adibidez, bota egin beharko dugu urtebetean erabili ez dugun alkandora bat. Metodo hori oso erabilgarria da armairurako, baina baita etxeko gainerako tokietan pilatzen zaizkigun eta askotan bidea edo objektuen erabilera egokia oztopatzen diguten elementuen erabilgarritasuna baloratzeko ere.

ARGIZTAPENA

Argia oinarrizkoa da etxean. Argiak gure aldarrean eragina du, eta funtsezkoa da eguneroko tokietan hobeto sentitze-ko.

Leihoetatik sartzen den argi naturalari ahalik eta probe-txu handiena ateratzea da onena, baina baliteke batzuetan zuzeneko argia gomendagarria ez izatea itsualdiak eragiten baditu. Argi naturala optimizatzeko, ez zaio bidea oztopatu behar; leihoek garbi egon behar dute, eta ezin du objekturik egon tartean.



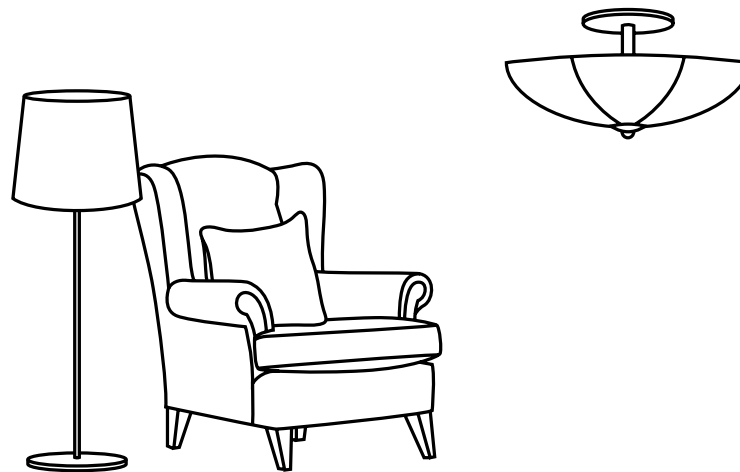
Erabili argi naturala ahalik eta gehien; leihoek garbi egon behar dute, eta ezin du objekturik egon tartean.


Hormen kolorearekin gertatzen den gauza bera gertatzen da argiztapenarekin. Bi alderdi horiek etxeko giroa baldintzatuko dute. Haien arabera egongo da gela bat atsegina eta eroso izatea, edo desatsegina eta deserosoa.

Argi artifizialari dagokionez, egokiena litzateke orientatu daitekeen argiztapena jartzea etxe osoan, itsualdiak saihesteko; baita erregula daitekeen intentsitatekoa ere, argitasuna une bakoitzeko beharretara egokitu ahal izateko. Kontuan izan behar da, orobat, merkatuan argi-sentsoreak daudela (mugimendu- eta presentzia-detektatzaile ere deiturikoak); sentsore horiek aktibatu egiten dira haietatik hurbil pasatzen garenean, eta baliteke zenbait tokitan (adibidez, korridoretan) komenigarriak izatea.

Argiztapenaz ari garenean, hainbat alderdi hartu behar ditugu kontuan: argi-fokuaren posizioa, bonbilla mota, koloreak, argi zuriaren mota (hotzagoa) edo horiarena (beroagoa), argi-puntuaren altuera, haren inklinazioa... Horrek guztiak sortuko digun aldarteak etxeko gela bakoitzean nahi duguna egiten edo sentitzen lagun diezaguke.

Gelak behar bezala argiztatu ahal izateko, oinarri orokor batetik abiatu behar dugu, eta argi-puntuak gehitu joan. Adibidez, jangelan edo egongelan, garrantzitsua da gutxienez bi argi-puntu izatea: bata, zuri orokorra (sabaikoa), gonbidatuak edo bilerak dituzunerako; eta beste argi-puntu



 ***Erabili argi-puntu bat baino gehiago: sabaikoa, eta toki estrategikoetan jarritako lanpara eta pareta-argi txikiak.***

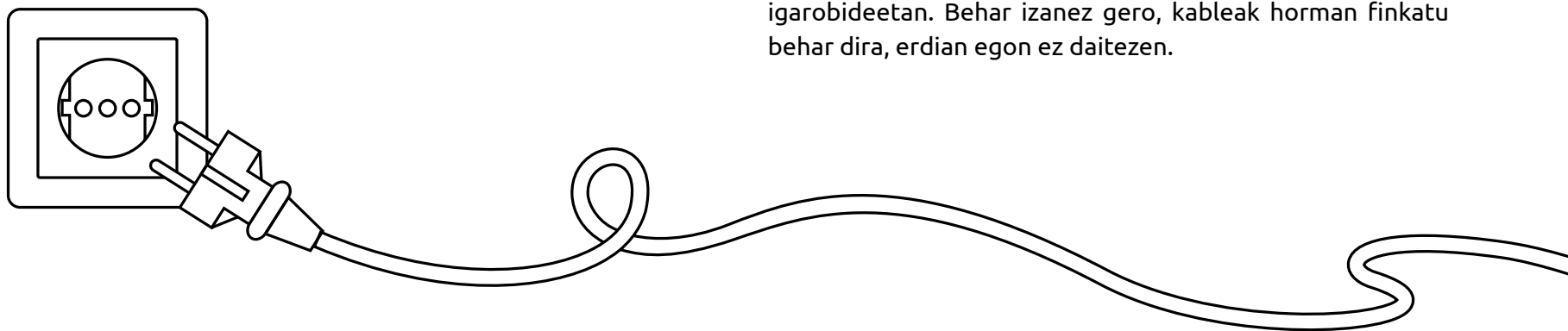
bero batzuk (zutikako lanparak, mahai gainekoak edo pareta-argiak), telebista ikusten dugunerako edo atseden hartu nahi dugunerako.

Bonbillak erostean, komenigarria litzateke LED argiak erabiltzea, energia gutxiago kontsumitzen baitute eta tradizionalak edo fluoreszenteak baino luzaroago irauten baitute. Bonbilla egokia aukeratzeko, hauetako bat aukeratu dezakegu: argi zuri beroa ematen dutenak (3.000 kelvintik beherakoak), ezin hobekak logeletarako eta egongeletarako; eta argi zuri garbia (4.500 kelvin ingurukoak), egokiagoak bainugeletarako eta sukaldeetarako.

ETENGAILUAK ETA ENTXUFEAK

Etxean zaindu behar dugun beste alderdi orokor bat etengailu eta entxufeen kokapena da. Etengailuen kokapena oso garrantzitsua da, adibidez, ilun dagoenean argia nondik pizten den jakiteko.

Instalazioa egitean, ahal dela, etengailu nahikoak jarri behar dira, eta toki estrategikoetan: eskaileren goialdean eta behealdean, oheburuan, korridorearen hasieran eta amaieran, etab. Hobe da etengailu konmutatuak aukeratzea, argiak toki desberdinetatik pizteko eta itzaltzeko aukera ematen baitute. Komenigarria litzateke, baita ere, hormaren bestelako kolore bat izatea, edo seinale-argi bat izatea, haiek ilunpetan ikusi ahal izateko. Zorutik 90 zentimetrora edo metro batera jartzea gomendatzen da.



✓ **Zorutik 90 zentimetrora edo metro batera jarri behar dira.**

Bestalde, entxufeak ere segurtatu behar dira. Entxufe nahikoak egon behar dira, etxea luzagarriz ez betetzeko, erdi-erdian geratu ohi baitira eta enbarazu egin ohi baitute batetik bestera joaten garenean. Onena da entxufeak etengailuen maila berean egotea, edo, gutxienez, zorutik 40 zentimetrora baino gehiagora, eskuragarriago egon daitezkeen eta makurtzerakoan arazorik izan ez dezagun.

✓ **Entxufeak 40 zentimetro baino gehiagoko altueran jarri behar dira.**

Kontuan hartu beharreko beste alderdi bat kableen antolaketa da. Ondo jasota egotea gomendatzen da, eta inoiz ez igarobideetan. Behar izanez gero, kableak horman finkatu behar dira, erdian egon ez daitezkeen.

HORMAK

Hormek ez dituzte soilik guneak mugatzen. Gelak erakargarriago egin ditzakete, funtsean koloreak eta estalgarriak jar dakizkiekeelako; alegia, nahi dugun bezala apain ditzakegularako.

Koloreari dagokionez, berotasuna nahi badugu eta giro atseginak sortu nahi baditugu, tonu beroak erabiltzea da onena. Oro har, kolore bero argiak kolore soziableak dira, ezin hobekak sukalde eta egongeletan erabiltzeko. Argi natural gutxi duten gelak ere kolore beroekin margotzea aholkatzen da.



Kolore bero argiek lasaitasuna eta berotasuna eskaintzen dute.

Segurtasuna kontuan hartuta, hormek leunak izan behar dute (urradurarik ez egoteko), ez-sukoiak eta ez-izlatzaileak. Halaber, komeni da erraz garbitzeko modukoak izatea. Horren haritik, hormek alderdi funtzionalak eta segurtasunekoak ere izan ditzakete; adibidez, eskudelak, mugikortasun urriko pertsoneri edo erortzeko arrisku handia duteneri bidea egiten laguntzeko.

ATEAK ETA SARRERAK

Ateak aldatu nahi baditugu, gehien gustatzen zaizkigunak aukeratu aurretik, hainbat alderdi hartu behar ditugu kontuan haiek errazago erabiltzeko. Adibidez, batzuetan zaila da eskutokiak irekitzea. Barradunak izatea gomendatzen da, edo bultzatu ahal izateko kirtendunak, baina ez eskutoki zailak; adibidez, bihurturakoak.

Ateen tamainari dagokionez, kontuan izan behar da 130 cm-ko zabalera izatea gomendatzen dela, gurpil-aulkiak erraz sartu ahal izateko. Hala ere, askotan, tamaina horretako ateak oso astunak izaten dira; hortaz, onena bi orriko ateak jartzea da, bata 90 cm-koa, funtzionala, eta bestea, berriz, finkoa, behar denean erabiltzeko.

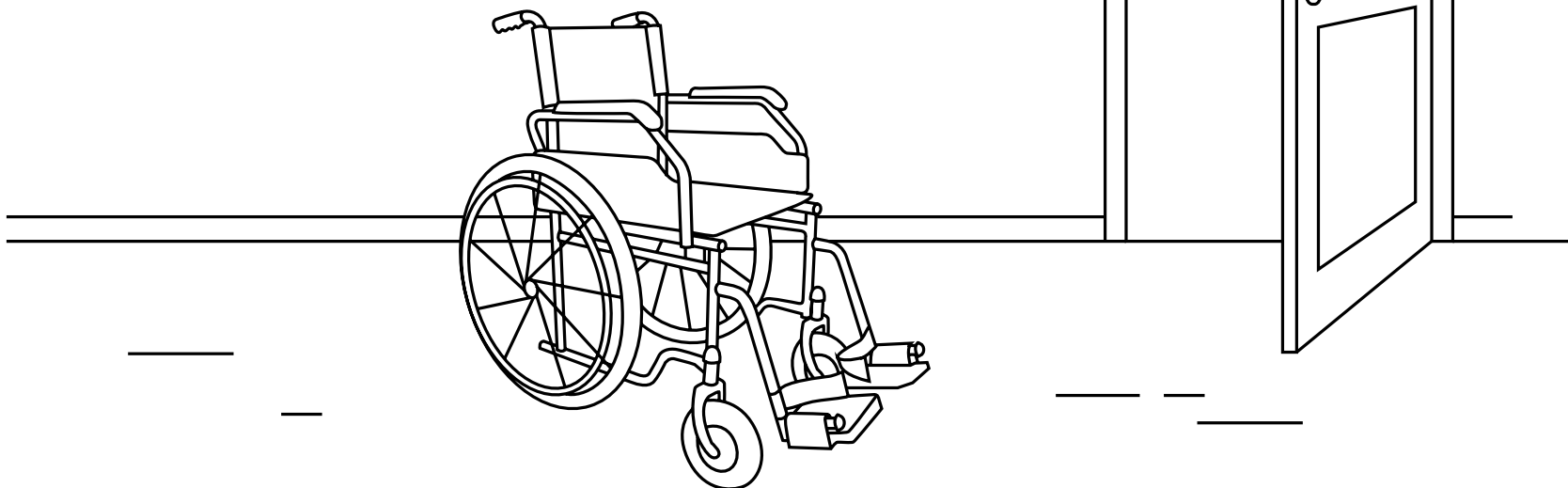


Gutxienez 90 cm-koak izan behar dute ateeak; 130 cm-koak gurpil-aulkiak erabiltzeko, eta eskuleku barradunak dituztenak.

Baina, arazorik nahi ez badugu, aterik ez jartzea da onena. Hortaz, baliteke behar ez dugun aterean bat kendu ahal izatea.

ZORUAK

Zorua aukeratzekoan, haren diseinua hartu ohi dugu kontuan (alegia, gustuko dugun ala ez), edo garbitasuna (erraz garbitu ahal izatea), baina, askotan, ez dugu pentsatzen zoru hori gomendagarria den erortzeko arriskua saihesteko. Gida honetan, behin eta berriro aipatuko ditugu erorketak, maiz gertatzen baitira etxeetan, eta, adinak aurrera egin ahala, gero eta gehiago kezkatzen gaituzte.



Haiek saihesteko, komeni da, oro har, zoruak ez-labaingarriak, erregularrak, leunak eta iraunkorrak izatea (adibidez, artelazkizkoak edo gomazkoak). Zoruaren materiala aukeratzerakoan, komeni da 2. mailako labaingarritasuna duen bat aukeratzea sukaldean eta bainugelan jartzeko, haietan ura egon baitaiteke. Etxebizitzako gainerako geletan nahikoa da 1. mailakoak erabiltzea. Etxe askotan oso ohikoak diren zurezko zoruak baditugu, segurtasuna emango digute, adibidez, argizari ez-labaingarriak erabiliz tratatzen baditugu.



Zoru ez-labaingarriak, erregularrak, leunak eta iraunkorrak.

Erorketak saihesteko, komeni da, halaber, zoruek ez izatea irteten den elementurik (batzuetan izaten dira terrazara edo balkoira ateratzeko tokietan).

Ikusmen-arazoak daudenean, ereduek edo marrazkiek ezin dute izan gehiegizko kontrasterik, ez nahasteko eta ez pentsarazteko altuera-aldaketak daudela, edo benetako aldaketak ez estaltzeko.

Eskailera-mailak daudenean, seinaleztatuta egon behar dute, eta haiek gainditzen laguntzeko elementuak jarri behar dira; hau da, heldulekuren bat, maila igotzerakoan zerbaiti heldu ahal izateko.

Moketazko zoruabadi, ile laburreko adagomendagarriena. Frogatuta dago halako zoruan gutxiagotan hausten dela femurraren lepoa. Ahal denetan, aukeratu gomazko edo feltrozko azpialdea duen moketa; isolatzaile akustiko gisa balio dizu, eta ezer hausteko arriskua txikituko duzu, eroriz gero. Hala ere, kontuan izan behar da moketa eragozpena dela gurpil-aulkia erabiltzen badugu.

ALFONBRAK

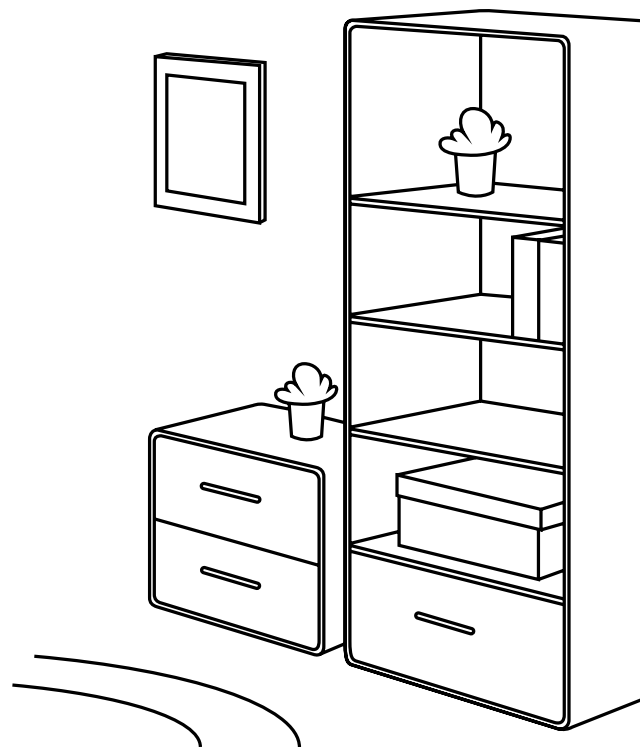
Oso ohikoa da zoruan alfombra jartzea. Apaingarri gisa erabiltzen ditugu, eta, batzuetan, goxotasun handiagoa ematen diote zoruari. Hala ere, kontuan izan behar da alfobrek nabarmen handitzen dutela erortzeko arriskua.

Etxean alfombra baditugu eta ez baditugu kendu nahi, zoruan itsats ditzakegu, gomazko sare ez-labaingarria edo bi aurpegiko zinta itsasgarria erabiliz. Alfombra finak erabiltzea ere gomendatzen da. Hala ere, aukerarik onena alfombra kentzea litzateke, ez labaintzeko edo ez estropezu egiteko.

ALTZARIAK

Etxea altzariz beteta dugu. Batzuek funtzio zehatz bat betetzen dute: mahaiak, arasak, apalategiak, komoda, telebistarako altzaria, baxerarako altzaria, liburuetarako altzaria, argazkietarako altzaria... Lehenik, behar ez ditugun altzariak kentzea aholkatzen dugu. Beti kostako zaigu hori egitea, baina, tokia izatean, laster ahaztuko zaizkigu, eta abantailez ohartuko gara. Konmari metodoari jarraituz, pentsa dezagun erabiltzen ditugun eta zorientsu egiten gaituzten altzarietan; gainerakoei agur esango diegu.

Funtzio bat betetzen duten edo gurekin lotura emozional bat duten altzariak soilik dauzkagunean, azter ditzagun izkina eta ertz zorrotzak dituztenak. Oso ohikoa da behin eta berriro kolpeak hartzea; hortaz, altzariren bat maiz jotzen badugu, izkina-babesleak erabil ditzakegu. Altzariak erosten baditugu, ertz biribilduak izatea gomendatzen dugu.

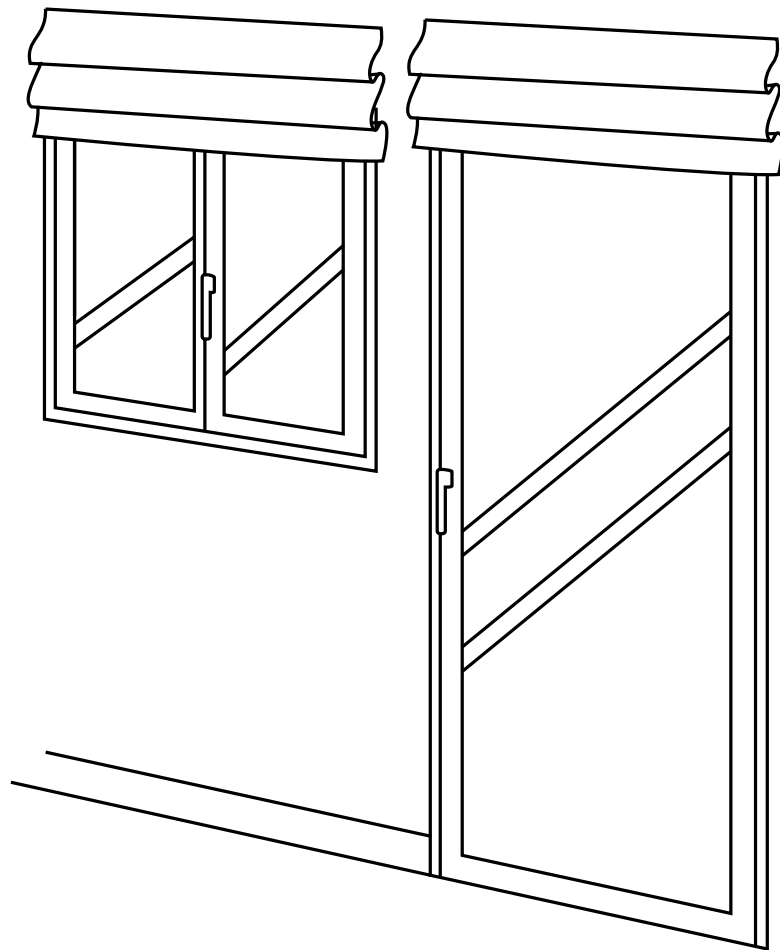


PERTSIANAK ETA ERREZELAK

Pertsianek eta errezelek geletan nahi dugun argiztapena neurtzen dute. Temperatura kontrolatzeko ere balio dute, baina, normalean, etxean eguzki-argiari sartzen uzteko edo ez uzteko erabiltzen ditugu.

Dauzkagun pertsianak zahar samarrak badira, agian kosta egingo zaigu haiek igotzea eta jaistea, daukaten pisu handiagatik. Pertsianak oso handiak ez badira, beharbada nahikoa izango da mekanismoa aldatzea edo labaingarria botatzea, errazago mugitzeko. Pertsiana osorik aldatu nahi badugu, arinak izan behar dute; gaur egun, oso ohikoak dira halakoak merkatuan. Egun, erraza da, baita ere, etengailuarekin dabiltzan pertsiana elektrikoak aurkitzea dendetan; oso erabilgarriak dira, bereziki pertsianak oso handiak eta astunak badira.

Errezelak ere asko erabiltzen ditugu etxeetan. Errezelak ez dira apaintzeko, baizik eta etxea erosoago egiteko, oso lagungarriak baitira sartzen den argia kontrolatzeko eta pribatutasuna gordetzeko. Argi natural gutxi duten geletan, komeni da errezelak arinak eta zeharrargiak izatea, argiari sartzen uzteko, baina, aldi berean, intimitatea ziurtatzeko. Aldiz, ordu asko zuzeneko eguzki-argia jasotzen duten geletan oihal lodiagoak erabili behar dira. Oihal lodi eta astuneko errezelek erabat blokeatzen dute eguzkiaren argia eta, gainera, kanpoko tenperaturatik isolatzen dute hein batean.



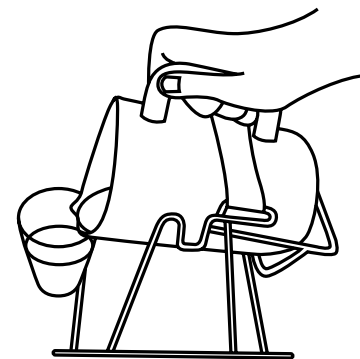
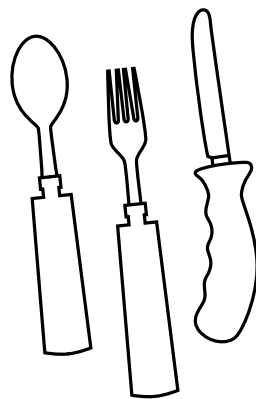
Zaila izan liteke errezela horiek mugitzea. Kontuan izan behar dira aurreko aholkuak: mekanismoa berrikustea, labain-garria botatzea edo etengailu bat jartzea, ahaleginik egin gabe mugitu ahal izateko.

Beste aukera bat neurrira egindako estoreak erabiltzea da; *screen* izenekoak erabiliz gero, irekiera-faktorea aukera daiteke, argi gehiago edo gutxiago sar dadin. Gainera, isolatzaile termikoak dira, suaren kontrakoak baitira, eta askoz ere errazago igotzen eta jaisten dira, gutxi pisatzen baitute.

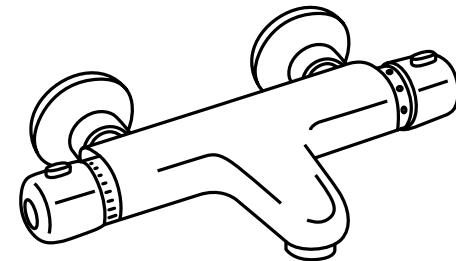
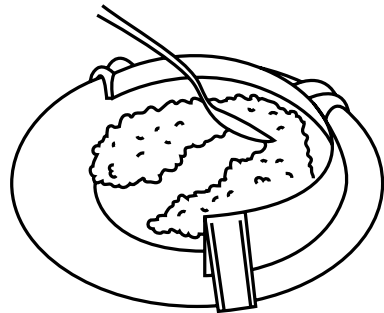
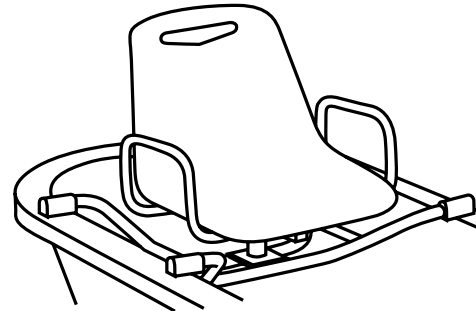
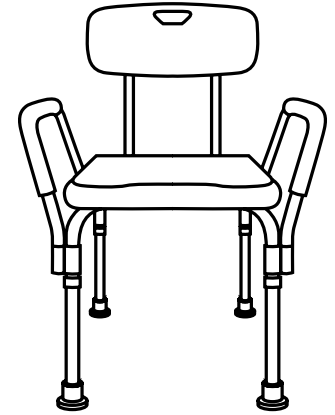
LAGUNTZA-PRODUKTUAK

Laguntza-produktuak merkatuan dauden eta eguneroko zeregin zehatzak egiten laguntzen dituzten gailuak, ekipamenduak edo softwareak dira. Produktu horiek bizimodua errazten dituzte muga edo zailtasunen bat dugunean.

Gida honetan, etxean behar handiena izan ohi duten geletan (logela, sukaldea, bainugela, etab.) gehien erabiltzen diren laguntza-produktuetako batzuk ageri dira.



Era guztietakoak daudenez eta, batzuetan, hainbat bidetatik eskura daitezkeenez, erreferentziako profesionali galdetzea gomendatzen dizugu (gizarte-langilea, kasuaren kudeatzailea edo erizaina). Autonomia Pertsonalaren eta Laguntza Teknikoen Estatuko Erreferentziako Zentroaren (CEPAT, www.ceapat.es) «Laguntza-produktuen katalogoa» ere kontsulta dezakezu. Edo haren gidetako bat; esaterako, «Bizimodua errazten», ONCE Fundazioarekin batera egindakoa.



Jarraian, banan-banan
aztertuko ditugu
etxebizitzako gelak,
eta **aholkuak eta**
gomendioak
emango ditugu, gela
horietako bakoitza
lagunkoiagoa izan dadin
eta **gure beharretara**
egoki dadin.

EZKARATZA

Ezkaratza ezin dugu aldatu etxea bezainbeste, baina ez da aldaezina.

Badira ezkaratza egokitzeko laguntzak: hain astuna den burdina forjatuzko atea aldatzea, ohiko hiru eskailera-mailen ordeztarapala jartzea, argi automatikoak jartzea, igogailua instalatzea... Menpekotasun-maila frogagarria bada (menpekotasunaren balorazioa gutxienez % 33koa bada) edo 70 urte baino gehiago izanez gero, EZ da beharrezkoa auzo-batzordeak aldaketak onartzea; eskubide bat da, eta erkidegoak NAHITAEZ egokitu behar du eraikina, kostu jakin batera arte (gehienez erkidegoko gastuaren 12 hilekori dagokiona bizilaguneko, laguntzak kenduta).

Eraikina egokituta ez badago:

- Hitz egin eraikinaren administratzailearekin eta aurkeztu proposamena erkidegoan.
- Informa zaitez udaletxean.
- Auzoko eta udalerriko gizarte-zerbitzuen zentroan, eskatu erreferentziako gizarte-langileari menpekotasunaren balorazioa egiteko.

Daukazun eskubideei buruzko informazio gehiago lortzeko, irakurri 1/2013 Legegintzako Errege Dekretua, azaroaren 29koa, desgaitasuna duten pertsonen eskubideei eta haien gizarteratzeari buruzko Lege Orokorraren Testu Bategina onartzen duena (hemen argitaratua: «BOE», 289 zk.koa, 2013ko abenduaren 3koa, 95635-95673 orrialdeak, [39 orrialde]).

LOGELA

Bizitzaren heren bat lotan pasatzen dugu; hortaz, logela funtsezkoa da gure ongizatean. Logela atsedean hartzeko eta lo egiteko berariaz diseinatutako etxeko tokia da. Eredu pertsonala da, eta pribatutasunaren ideia inplizitua da. Denbora asko ematen dugu bertan, atsedean hartzen edo eriondo gaudenean; hortaz, atsegina eta lasaia izatea gomendatzen da.

Kostu txikiko aholkuak

- Gau-mahaian esku-argi txiki bat izatea lagungarria izan daiteke gaez komunera joaterakoan bidea argizatzeko. Gaueko argi ahul bat ere instala daiteke.
- Pertsiana astunen kasuan, haiek igotzeko motor elektriko bat instalatu ordez, errezel bikoitz bat jar daiteke. Bata, fina, egunez argiari sartzen uzteko; eta bestea, opakua, gauerako, eta isolatzaile termiko gisa ere balio izango duena.
- Komeni da lapur bat izatea, lur-hargune bat eta deskonektatzeko etengailu bat dituen, baita kable-antolagailu bat ere, haiek segurtasunez bilduta izateko eta estropezuak saihesteko.
- Gau-mahai, aulki eta bestelako altzarien ertz zorrotzetan izkina-babesleak jartzea, haiek maiz jotzeko aukera baldin badago.

OHEA

Ondologitea ongizatearekin eta osasunarekin erlazionatuta dago. Oheak erosoak izan behar du atsedena optimizatzeko; hortaz, ondo aukeratu behar da, eta ondo jakin zer lastaira, buruki eta somier mota egokitzen diren ongien gure beharretara. Merkatuan era askotakoak daude. Haiei guztiei buruzko informazioa lortu behar dugu elementu berriren bat erosi aurretik; ziur badagoela guretzako moduko bat.

Ohe askok oheburukoa eta oinetakoa dute. Pentsa genezake elementu horiek apaintzeko baino ez direla, baina oso erabilgarriak izan daitezke ohetik altxatzen edo ohean sartzen laguntzeko, baita jarreraz aldatzeko ere. Are gehiago mugitzeko arazoren bat baldin badugu. Hortaz, ideia ona da halakoak jartzea.

Ohe artikulatuak ere oso lagungarriak dira zeregin horietan, eta oso egokiak mugikortasun urriko pertsonentzat. Ohe artikulatuak jarreraz aldatzen laguntzen digute (gorputzenborra, hankak edo biak altxatzen eta jaisten), eta hobeto atsedean hartzen. Askok daude merkatuan; bilatu eta guretzat egokiena dena aukeratu besterik ez dugu. Ohe artikulatuak oso gomendagarriak dira, baita ere, lo egin aurretik irakurtzea gustuko badugu edo luzaroan eriondo egon behar badugu.

Oro har, ohearen altuerak norberaren eta eremuaren beharretara egokitu behar du, baina gutxienez 45 eta 50 cm artean egotea gomendatzen da; gutxi gorabehera izterren erdialdera iristea.

Beste aholku bat: ahal den neurrian, ez jarri alboetako bat hormaren kontra, ezin izango baituzu ohearen inguruan ibili eta zailagoa egingo baitzaizu ohea egitea, baita ohetik ateratzea ere bikotekidearekin lo egiten baduzu. Ohea gelaren hormetako baten kontra jarriz gero, toki gehiago izango dugu, baina baita arazo ugari ere batetik bestera joateko.

Ohearen orientazioak hutsala dirudi. Normalean, leiho bat badugu gelan, hari begira jarri nahi izango dugu ohea, baina hori ez da gomendagarria ikusmen-arazoak dituzten pertsonen kasuan, goizeko argiak itsualdiak eragin baititzaie.

IRISGARRITASUNA

Logela erabat irisgarria izan dadin eta askatasunez mugitu ahal izan gaitzen, bereziki gurpil-aulkia behar baldin badugu, gutxienez 90 cm-ko tartea utzi behar da ohearen alboetan, 1,50 m-ko diametroa oztoporik gabe, eta gutxienez 1,10 m-ko tartea ohearen oinetan.

GAU-MAHAIK

Gau-mahaiak oso erabilgarriak dira ohetik hurbil argi bat jartzeko eta gauean behar ditugun objektuak uzteko. Komenigarria litzateke telefono bat eskura jartzea, ahal dela hari-rik gabekoa.

Hona hemen gau-mahaiekin erlazionatutako aholku erraz batzuk: oheak baino altuagoak izatea, ertz biribilak izatea argia itzalita dugula haien inguruan bagabiltza jo ez ditzagun, eta egonkorak izatea.

LANPARAK/ARGIZTAPENA

Ikusi dugunez, argiztapena oso garrantzitsua da etxe osoan. Logelan ere hala da, askotan argiak itzalita ditugula ibiltzen baikara bertatik. Hori dela eta, beharrezkoa da etengailua ohetik eskura egotea, erraz itzali eta piztu ahal izateko argia ohean sartzean edo ohetik irtetean.

Gau-mahaian lanpara bat badugu, lanpara horrek, gau-mahaiak bezala, egonkorra izan behar du, kulunka ez dadin

ilunpetan bilatzerakoan jotzen badugu. Hain zuzen ere, horman pareta-argi bat jartzea da egokiena eta segurua.

Ahal den guztietan, argi naturala erabili behar da, bai logelan, bai etxeko gainerako tokietan; hortaz, errezel, pertsiana edo estoreekin jolastu behar dugu une bakoitzean behar dugun argia egokitzeko.

Argiztapen orokorrari buruz esandako moduan, hainbat argi-puntu izatea da onena: bata orokorra, argi biziagokoa, sabaian; eta lanpara edo pareta-argi txikiak gau-mahaian eta beste toki batzuetan, une zehatzetan erabiltzeko.

ETENGAILUAK ETA ENTXUFEAK

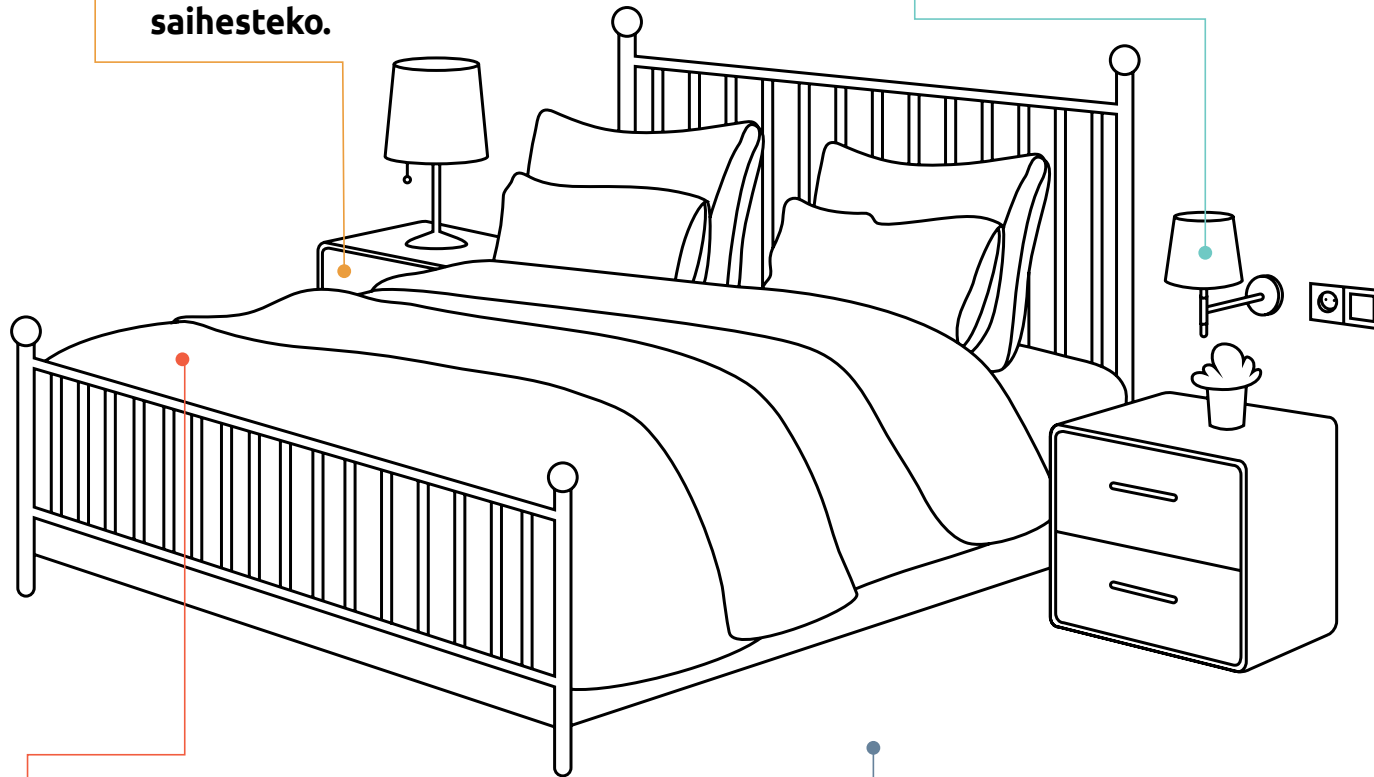
Etengailuak eta entxufeen oinarriak irisgarriak izan daitezten, kontuan izan behar da pertsonaren eskura egon behar dutela, ohetik hurbil, eta hormaren bestelako kolore bat izan behar dutela. Gainera, komenigarria litzateke argi bat izatea, ilunpetan edo gauean erraz aurkitu ahal izateko.



Gau-mahaiek oheak baino altuagoak izan behar dute, eta ertz biribilduak izan behar dituzte, kolpeak saihesteko.



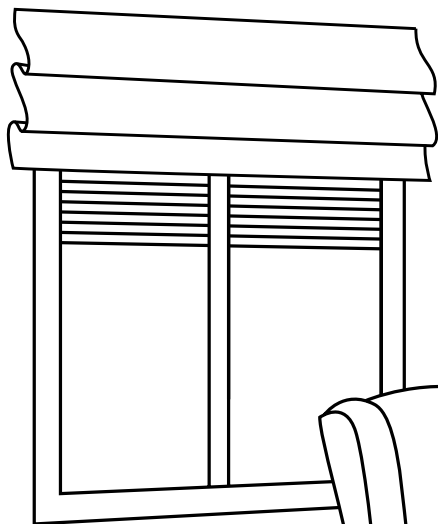
Pareta-argiak ez dira erortzen ilunpetan pizten ditugunean.



Oheak 45 eta 50 cm arteko altuera izatea gomendatzen da.



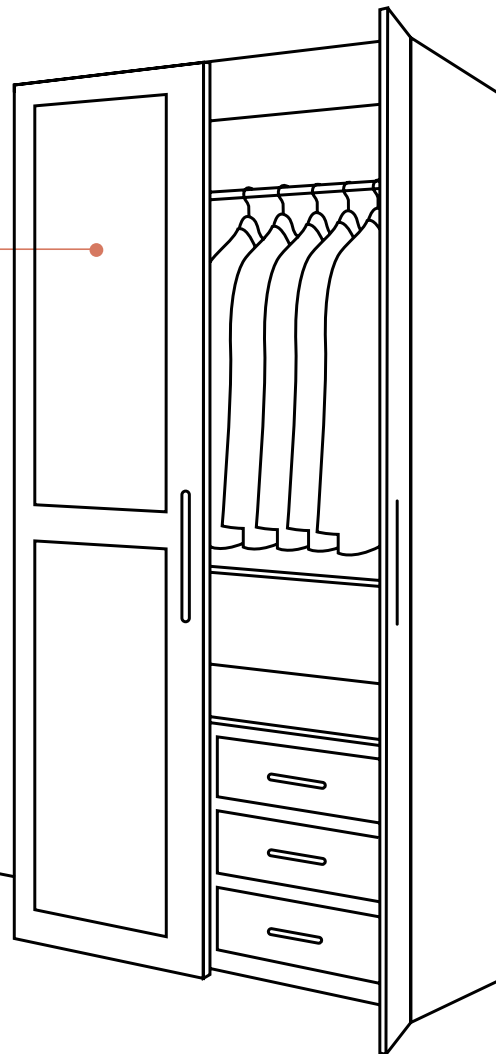
Irigarria izan dadin, gutxienez 90 cm-ko tarte utzi behar da ohearen inguruan.



Ate zabukaridun armairuak irisgarriagoak dira, eta barrualdea hobeto ikustea ahalbidetzen dute.



Argi-puntu bat baino gehiago jarri behar dira, beharren arabera erabiltzeko.



ARMAIRUA ETA KOMODA

Armairuan, arropa guztia gordetzen dugu, baita oheko arropa ere beharbada. Errazago erabili ahal izateko (hau da, irisgarriagoa izateko eta barrualdea hobeto ikusteko), ate zabukariduna izatea da onena. Toki gehiago hartzen dute, leku gehiago behar dutelako ateak zabaltzeko, baina barruan dugun guztia begiratu batean ikus dezakegu. Horrela, ez ditugu alde batetik bestera mugitu beharko ate astunak, armairuek ate lerragarriak dituztenean bezala.

Armairuen barrualdeak, komodenak bezala, gehien erabiltzen diren elementuak eskuragarriago izateko moduan egon behar du antolatuta. Komeni da gehien erabiltzen diren tiraderak 40 cm-tik behera ez egotea eta maiz erabiltzen dugun arropa erabiltzailearen begien eta aldaken artean kokatuta egotea. Horrek mota guztietako armairuetarako balio du, bai arropa gordetzekoetarako, bai sukaldekoetarako. Gogoan izan dezagun Konmari metodoa armairuan dugun arropa guztia hobeto ordenatuta eta eskuragarriago egon dadin: zer jantzi ohi dut? Zer maite dut, nahiz eta egunero ez jantzi? Gainerakoa sobera dugu.

Armairu eta komodei buruzko beste aholku bat bizimodua gehien errazten digun tiradera mota zein den jakitea da. Komeni da tiraderek ertz biribileko kirten bat izatea, eta ez eskutokiak, esku bakarraz ireki ahal izatea, eta, gainera, tope bat izatea, ez erortzeko.

Errodamenduak ere garrantzitsuak dira tiraderak erraz zabaltzeko eta ixteko, indar handiegirik egin gabe.

KOLOREAK

Logelako hormaren koloreak aukeratzea ere garrantzitsua da gela horretan behar den lasaitasuna izateko. Kolore argi eta beroek zabaltasuna eta argitasuna ematen diote logelari. Horretaz gain, lasaitasun- eta atsedeen-sentsazioa ematen dute.

TELEBISTA

Oso ohikoa da logeletan telebista izatea, eta lagun egiten du eta entretenimendua da luzaroan ohean egon behar dugunean. Hala ere, ez da gomendatzen telebista logelan izatea, loan eta atsedenean eragina izan baitezake; hortaz, oro har, maiz ez erabiltzea gomendatzen da.

Logelan telebista izanez gero, sistema infragorriak edo hari gabeko entzungailuak erabiltzea gomendatzen da, bolumena gehiegi igo behar ez izateko, bereziki ondoan norbait badugu eta ez badugu gogaitu nahi, edo entzuteko arazoren bat badugu. Gauza bera gomendatzen dugu telebista egongelan dagoenerako ere.

EGONGELA

Egongelan ematen dugu denbora gehien. Gela hori oso garrantzitsua da, eremu «publiko» bat delako: bertan hartzen dira bisitak, eta bertan jartzen gara besteekin harremanetan; harremanen toki komuna da. Gainera, ondo pasatzeko eremu bat da, eta etxean egiten ditugun aisialdiko jarduera ugariz gozatzen dugu bertan (telebista ikusi, irratia entzun, irakurri, atsedean hartu...).

Kostu txikiko aholkuak

- Besaulki eta sofetako eserlekuen altuera igotzeko, goragailuak jar daitezke.
- Komeni da lapur bat izatea, lur-hargune bat eta deskonektatzeko etengailu bat dituen, baita kable-antologailu bat ere, telebistaren, telefonoaren eta bestelakoen kableak segurtasunez bilduta izateko eta estropezuak saihesteko.
- Ahalik eta itsualdi gutxien eragiten dituen tokian jarri behar da telebista.
- Mahai, aulki eta bestelako altzarien ertz zorrotzetan izkina-babesleak jartzea.

BESAULKIAK, SOFAK ETA AULKIAK

Egongeletako elementu ohikoenak besaulkiak eta aulkiak dira, bertan egiten diren jarduera gehienak eserita egiten baitira. Harremanetan jartzeko eta bisitak hartzeko eremu bat denez, altzari motek eta haien banaketak elkarrizketa sustatu behar lukete. Hau da, besaulkiak elkarri begira jarri behar dira.

Egongelarako besaulki eta aulki egokiak aukeratzerakoan, hainbat alderditan oinarritzen gara; bestek beste, kolorean, diseinuan, tamainan, erosotasunean... Hala ere, kontuan izan behar dira beste alderdi batzuk ere, erosoak eta ergonomikoak izan daitezen, erraz mugi gaitezen eta gure ongizatea ahalbidetu dezaten. Horretarako, aulkiak edo besaulkiak beso-euskarriak eta bizkarraldeak izan behar lituzkete, baita eserleku sendo bat ere, hondoratuta ez dagoena eta inklinazio handirik ez duena. Gainera, zorutik 45 cm-ko altuera izan behar lukete, eta gehienez 60 cm-ko sakonera.

Aukeran, hobe da besaulkia sofa baino. Eta eserlekuek ezin dute izan altuegiak, ezta baxuegiak ere, horrek zaildu egiten baitu esertzea edo altxatzea.

Merkatuan badira bizkarralde etzangarria edo oinazpikoa duten atsedenerako besaulkiak ere, nola automatikoak hala eskuzkoak, hobeto atseden hartzeko.

ERDIKO MAHAIA

Sofaren aurrean erdiko mahai bat egon ohi da. Mahai horrek elementu apaingarriak izan ohi ditu, baina funtzionala ere izan daiteke sofan gauden bitartean erabiltzen ari garen objektuak uzteko; adibidez, edalontzia, liburua, telebistaren urrutiko kontrola...

Ahal dela, mahaiak ertzetik hurbil izan behar dituzte hankak, eta ez hanka bakarria erdian, gainean bermatuz gero iraul ez daitezen. Gainera, hobe da beirazko mahaiak saihestea eta zoruaren bestelako kolorea dutenak aukeratzea.

Erdiko mahaiak besterik gabe estetikoak edo apaingarria denean eta beharrezkoa denean egongelan leku handiagoa izatea, erabiltzen den ala ez baloratu behar litzateke, eta tokiz aldatu behar den edo kendu egin behar den. Askotan pasabidea eragozten dute eta oztopoa izan litezke segurtasunez eta oztoporik gabe mugitzeko.

TELEBISTA

Telebista oso garrantzitsua da etxe guztietan. Denbora pasatzeko, entretenitzeko eta lagun egiteko balio du, eta informazioa ematen du. Hona hemen hura erabiltzeko aholku batzuk: altuera egokian egon behar du, ahal dela begien parean eserita gaudela, eta zentzuzko distantzia batera. Distantzia hori telebistaren tamainaren arabera dago. Adibidez, 32 hazbeteko telebistak 3 bat metroko distantziara egon behar du. Urrutiko kontrola ere izan behar du.

Esan bezala, maiz erabiltzen bada eta entzuteko arazoak baditugu, entzungailuak erabiltzea gomendatzen da, sistema infragorrien edo hari gabeko sistemen bidez.

TELEFONO FINKOA

Etxe gehienetan egon ohi da telefono finkoa, baita gaur egun ere, nahiz eta jende askok telefono mugikorra izan.

Telefonoa errazago erabiltzeko, haren memoria erabiltzea gomendatzen da, zenbaki ohikoenak gordetzeko eta aldi bakoitzean haiek markatu behar ez izateko. Ahal dela, etxean telefono bat baino gehiago instalatzea gomendatzen da, irisgarriagoak izan daitezen.

Bestalde, hari gabeko telefonoei esker, ez gara korrika eta presaka joango telefonoa hartzera hark jotzen duen bakoitzean, eta erortzeko arriskua txikituko da. Telefonoa hartu gabe hitz egin ahal izateko esku libreko funtzioa ere oso erabilgarria da.

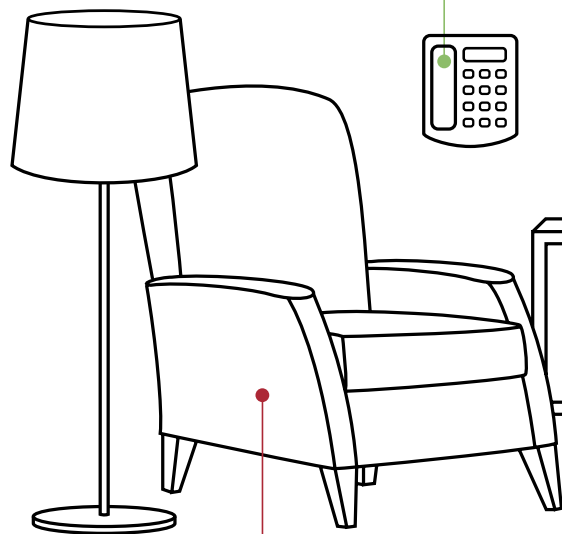
Gaur egun, gure beharretara egokitzen diren telefono ugari daude merkatuan. Adibidez, ikusmen urriko pertsonentzat, tekla handiko telefonoak daude; entzumen urrikoentzat, bolumena doitzeko aukera ematen duten telefonoak; eta, narriadura kognitiboren bat dutenentzat, berriz, haien dei gehien jasotzen dituztenen argazkiak gehitzeko aukera ematen duten telefonoak, erabilerrazagoak izateko. Teknologia oso bizkor doa aurrera, eta dagoeneko ahotsaren bidez soilik ere marka daitezke telefonoko funtzioak.

IRISGARRITASUNA

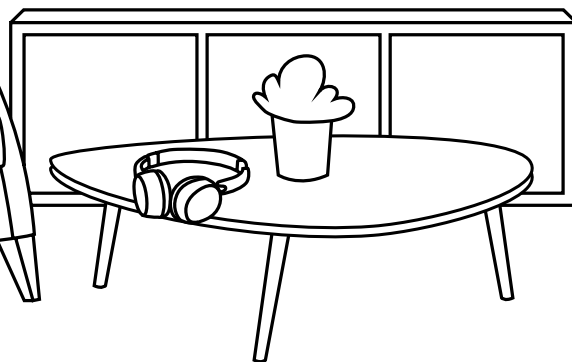
Egongela irisgarria izateko eta gurpil-aulkia sartu ahal izateko, gutxienez 1,50 m-ko diametroko tarteak utzi behar da oztoporik gabe ate eta altzarien inguruan.



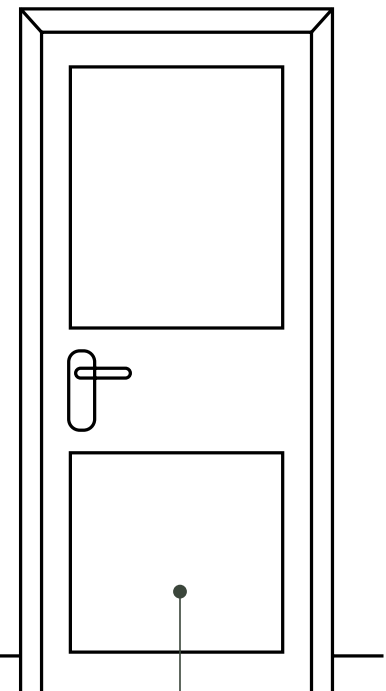
Hari gabeko telefonoei esker, ez gara korrika eta presaka joango telefonoa hartzera hark jotzen duen bakoitzean.



Besaulkiek 45 cm-ko altuera izan behar dute, eta gehienez 60 cm-ko sakonera.



Ateen inguruan gutxienez 1,50 m-ko diametroko tartean oztoporik ez egotea gomendatzen da.



KORRIDOREAK

Etxean korridoreak ia garrantzirik ez duela pentsa genezake, baina ez da hala, etxebizitzan barrena goazenean egingo dugun ibilbidea ezartzen eta baldintzatzen baitu. Oro har, korridoreak ez daude pentsatuta bertan luzaroan egoteko; aldiz, pasatzeko tokiak dira, eta beste gela batzuetara daramate.

Korridoreek gutxienez 95 cm-ko zabalera izatea gomendatzen da.

Kostu txikiko aholkuak

- Zabalera nahikoko korridore handietan, besaulki edo aulki txiki bat jar liteke atsedean hartzeko edo heltzeko. Baina ez du bidea eragotzi behar.
- Geletako atea kolore desberdinekin pintatzeak bidea aurkitzen lagun diezaieke ikusmen-urritasuna edo dementzia dutenei.

ALTZARIAK

Askotan, altzari apaingarriak jartzen ditugu korridoreetan, edo non kokatu ez dakigun beste altzariren bat. Altzari horiek pasatzeko leku nahikoa utzi behar dute, eta are handixeagoa ateen inguruan eta korridorearen amaieran. Altzari horiek egokiak dira giltzak eta egunero erabiltzen ditugun gauzak uzteko, sarrerako atetik hurbil baldin badaude. Horrela, giltzak, diru-zorroa, txakurraren uhala, autoko giltzak, etab. hartzeaz gogoratuko gara, baina saihestu egin behar dugu poltsikoetan gordetzen dugun guztiaren «zabortegi» modukoa bihurtzea.

ARGIZTAPENA

Argiztapena korridoreko elementu garrantzitsuenetako bat da. Normalean, korridoreek ez dute argi naturalik izaten eta lanparak edo pareta-argiak behar izaten ditugu haiek argiztatzeko. Komeni da korridore osoan egotea argiztapena; adibidez, itzalik edo itsualdirik eragiten ez duten pareta-argiak.

Gaur egun, gailu askok automatikoki funtzionatzen dute, sentso baten bidez, eta piztu egiten dira pasatzen garenean. Halakoak lagungarriak izan daitezke korridorea argitzeko, eta erosoak eta seguruak dira.

IRISGARRITASUNA

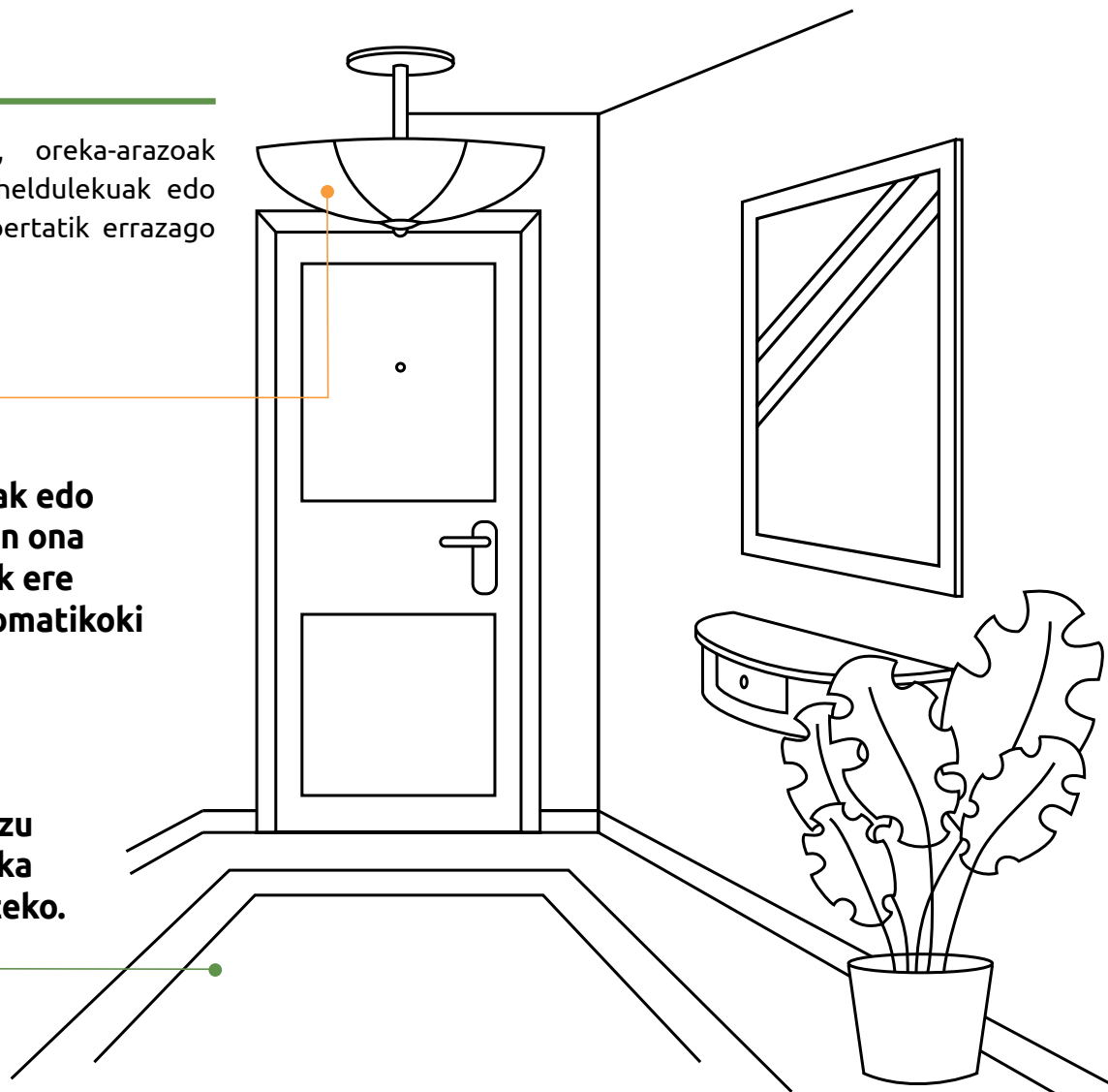
Korridorea irisgarria izateko (bereziki, oreka-arazoak edo erortzeko arriskua baldin badugu), heldulekuak edo eskudelak jar daitezke korridore osoan, bertatik errazago ibili ahal izateko.



Erabili paretargiak edo lanparak argiztapen ona izateko. Sentsoreak ere badaude argia automatikoki pizteko.



Alfonbra finak jarriz gero, ez duzu estropezurik egingo. Zoruan finka daitezke halako arazoak saihesteko.



BAINUGELA

Bainugela oso garrantzitsua da etxean. Egunero erabiltzen dugu, eta bertan egoteak, geure gogara garbitzeko aukera ez ezik, ongizatea eta erosotasuna ere eskaintzen digu. Hori dela eta, garrantzitsua da erakargarria eta eroso izatea.

Gainera, bainugelan, zenbait segurtasun-neurri hartu behar ditugu kontuan, istripuak eta erorketak saihesteko. Hortaz, diseinu malgua izan behar luke, eta bizitzan zehar izan ditzakegun egoera eta zailtasun desberdinetara egokitu.

Kostu txikiko aholkuak

- Bainuontzian alfonbra txiki ez-labaingarriak jartzea.
- Dutxan edo bainuontzian heldulekuak jartzea.
- Agerian dauden hodiak babestea eta isolatzea.
- Dutxan eserleku bat jartzea (ahal dela, ez-eraisgarria).
- Armairuen ate eta tiraderetan kirten-itxurako eskulekuak jartzea.
- Ur-abisuen sistema bat jartzea bainuontziak edo konketak gainezka eginez gero. Segurtasun-tapoi edo erauzgailuak ere jar daitezke, konketa edo bainuontzia gehiegi betez gero haiek automatikoki husteko.
- Zoru ez-labaingarriak jartzea, edo lauzetan estaldura ez-labaingarriak, zorua bustita nahiz lehorra dagoenerako.
- Urak eragindako erreduren kontrako gailuak jartzea, uraren tenperatura gehienez 49 °C-koa izan dadin.
- Ilunpetan argizatzen diren argi-etengailuak instalatzea.
- Ikusmen urria dutenentzat irisgarritasuna hobetzeko, kolore-contrastea erabiltzea ertzetan (adibidez, konketa eta armairua, dutxak eta bainuontziak, ateen eskutokiak, heldulekuak eta argi-etengailuak) eta gehigarrien inguruan (adibidez, komuneko paperaren banagailuak eta toalla-euskarriak).

BAINUONTZIAK EDO DUTXAK

Bainuontzia edo dutxa erabiltzea oso aukera pertsonala da. Nahiz eta dutxa bainuontzia baino irisgarriagoa izan daitekeen, badira bainuontzia erabiltzen jarraitzeko ere erabil litezkeen laguntza-elementuak. Adibidez, alfonbra txiki ez-labaingarri bat erabiltzea gutxieneko baldintza da.

Dutxa izanez gero, edonork erabili ahal izateko (baita gurpil-aulkian doazeneke ere), zoruaren arrasean egon behar du, eta zutik edo eserita erabiltzeko aukera izan.

HELDULEKUAK

Bainugelak, segurtasuna funtsezkoa da. Hormaren gainazalarena ez den beste kolore bateko heldulekuak erabiliz gero, segurtasun handiagoz bainatu edo dutxatuko gara. Horretaz gain, komunean esertzen eta komunetik altxatzen lagunduko digute. Hobe da plastikozko heldulekuak jartzea; altzairu herdoilgaitzezkoak bezain sendoak dira, baina ez dira hain irristakorrak. Kontu handiz aukeratu behar da haiek non jarri, eta horman ondo finkatu behar dira. Helduleku bertikalek bainuontzian sartzen laguntzen dute, eta horizontalek edo zeharrek, berriz, guztiz sartzen eta makurtzen. Heldulekuak jartzerakoan, kontuan izan behar dira pertsona bakoitzaren beharrak.

TXORROTAK

Oso garrantzitsua da bainugelako txorrotak ondo aukeratzea. Gehien komeni zaigun txorrota aurkituz gero, bizkor eta eraginkortasunez egingo ditugu eguneroko garbiketa-lanak. Horren haritik, bide bikoitzeko txorrotak, aginte bakarrekoak eta, ahal dela, palankazkoak, erabilerrazak dira, eta uraren tenperatura konstantea izatea ziurtatzen dute.

Konketaren kasuan, badira mugimendua detektatzen duten txorrotak ere; halakoak erabilerrazagoak izaten dira.

KOMUNAK

Egunean zehar askotan joaten gara komunera; bertan esertzea eta bertatik altxatzea errazagoa izango da komun-ontzia zorutik 45-50 zentimetrora baldin badago. Behar izanez gero, denda espezializatuetan badira tamaina estandarreko komun-ontzi bat behar den altueraraino goratzeko diseinatutako jasotzaileak.

Tangari dagokionez, hobe da erraz ikustea (adibidez, palankazkoak, eta ez botoizkoak).

KONKETA

Zenbait ekintza (adibidez, aurpegia edo eskuak garbitzea) errazago egingo ditugu konketak oinarririk ez badu eta sakonera gutxi badu. Era horretako konketak jarriz gero, altzari ateragarri bat jarri ahal izango dugu konketa azpian; horrela, gure beharren arabera mantendu edo kendu ahal izango dugu.

ALTZARIAK

Funtsezkoa da bainugelak altzariak izatea higiekin erlazionatutako objektuak gordetzeko (esaterako, eskuoihalak, komuneko papera, kosmetikoak eta botika-kutxa). Komeni da aldian-aldian barruan zer dugun begiratzea, behar baino objektu gehiago ez pilatzeko eta behar duguna eskura izateko.

ISPILUA

Ispiluaren tamaina eta mota oso aukera pertsonala da, eta bainugelaren nortasuna konfiguratzeko laguntzen du. Lurrunaren kontrako ispiluak jarriz gero, dutxatu eta berehala erabili ahal izango ditugu. Kasu batzuetan, akordeoi-ispilu bat jar liteke, alde batetik zabaltzen dena, ikusmen-mugak konpentsatzen laguntzeko.

OSAGARRIAK

Hauek dira osagarriak, besteak beste: bilkari-euskarria, toalla-euskarria, xaboi-ontziak eta zaborrontziak. Funtsezkoa da haiek guztiak esku-eskura egotea erabiltzen diren eremuan.

IRISGARRITASUNA

Etxeetako azken joeren arabera, bainugelak gero eta handiagoak dira. Horrela, errazago da bertan maniobratzea eta mugitzea, batez ere laguntza behar dugunean. Bereziki garrantzitsua da txorroten, dutxaren edo bainuontziaren, konketa, leihoen eta ateen aurreko eremua, oztoporik gabeko gunek erortzeko aukera txikitzen baitute. Gomendagarria da gutxienez 1,50 m-ko diametroko tarte bat uztea oztoporik gabe, gurgil-aulkietarako irisgarria izan dadin. Komeni da, halaber, bainugela eta logela nagusia ahalik eta ongien komunikatuta egotea, gela batetik bestera errazago joateko.

ZORUAK

Bainugelek erabilerrazak eta seguruak izan behar lukete. Bi alderdi horiek adierazten dute zoruak ez-labaingarria izan behar duela, bustita nahiz lehorra dagoenerako, eta erraz garbitzeko modukoa eta eroso. Plastikozko zoladura ez-labaingarriak dira gomendagarrienak, eta ez dira gres-lauzak bezain hotzak eta irristakorrak.

Erosotasuna handitzeko, zoru bero-emailea jar liteke.

ARGIZTAPENA ETA AIREZTAPENA

Bainugelek aireztapen eta argiztapen ona izan behar dute, seguruagoak izan daitezten.



Dutxaontzia zoruaren arrasean badago, edonork erabili ahal izango du.



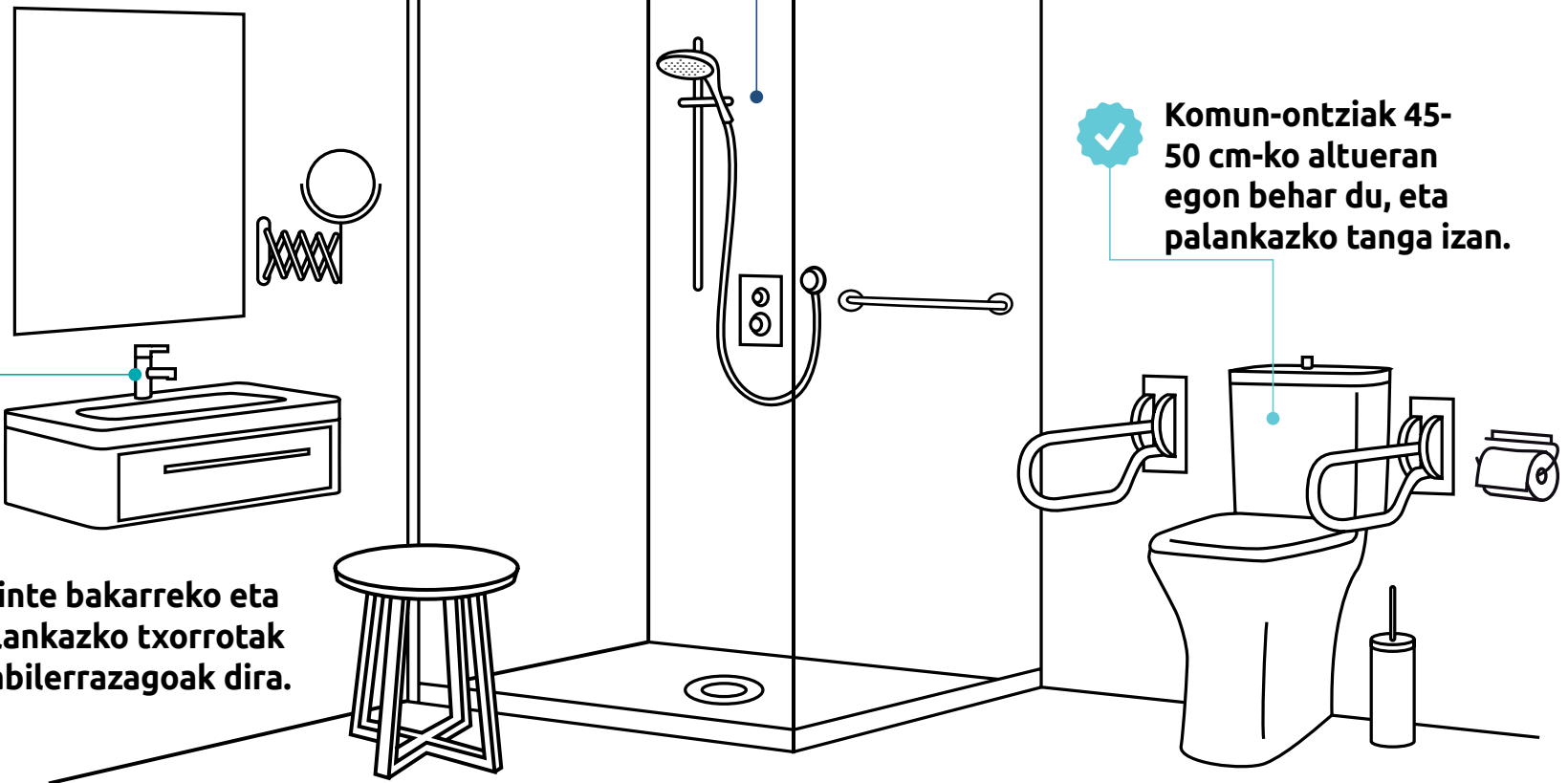
Komun-ontziak 45-50 cm-ko altueran egon behar du, eta palankazko tanga izan.



Aginte bakarreko eta palankazko txorrotak erabilerrazagoak dira.



Zoru ez-labaingarria jarri behar da, bustita nahiz lehorra dagoenerako, eta erraz garbitzeko modukoa.



SUKALDEA

Sukaldea etxearen muina da eta oso eginkizun garrantzitsua du pertsonen eguneroko bizitzan. Bertan, era guztietako gauzak gertatzen dira, ez bakarrik janaria prestatzeari eta jateari lotutakoak, baizik eta baita senide eta lagunekin hitz egiteari eta jarduerak antolatzeari lotutakoak ere.

Sukaldean aldaketa asko egin daitezke urteak bete ahala eta beharrak sortu ahala sukaldea erabiltzen eta hartaz gozatzen jarraitu ahal izateko.

Kostu txikiko aholkuak

- Zoru ez-labaingarriak jartzea, edo lauzetan estaldura ez-labaingarriak (biniloa, sintasola, etab.).
- Armairu eta tiraderetan D motako eskutokiak jartzea, erraz eustekoak.
- Hozkailuaren ateko banda aldatzea, errazago irekitzeko, behar izanez gero.
- Lapiko-egonkortzaile bat lortzea, nahasi bitartean iraul ez daitezzen; baita ontziak iraultzeko gailu bat ere, ura ahalik eta ahalegin txikiena eginez iraultzeko.
- Nekearen kontrako alfonbra jartzea zoruan, janaria prestatzeko tokien aurrean, erosoagoa izan dadin bertan luzaroan zutik egotea.
- Gainaren eta goiko armairuen artean apal bat jartzea, gauzak eskura izateko.
- Sakonera txikiko harraskadun konketa bat jartzea, zutik edo eserita erabili ahal izateko.
- Mahai edo gain tolesgarri bat erabiltzea, horman finkatuta, taka-taka edo gurpil-aulkia darabiltenek leku gehiago izan dezaten.

IRISGARRITASUNA

Nahiz eta sukaldea izan denentzat egokitzeko eremurik zailena, garrantzitsua da horretarako ahalegina egitea. Etxetresna elektrikoaren inguruan maniobratzeko eremua funtsezkoa da, eta gutxienez 1,5 x 1,5 m-koa izan behar du, gurpil-aulkiek biratu ahal izateko.

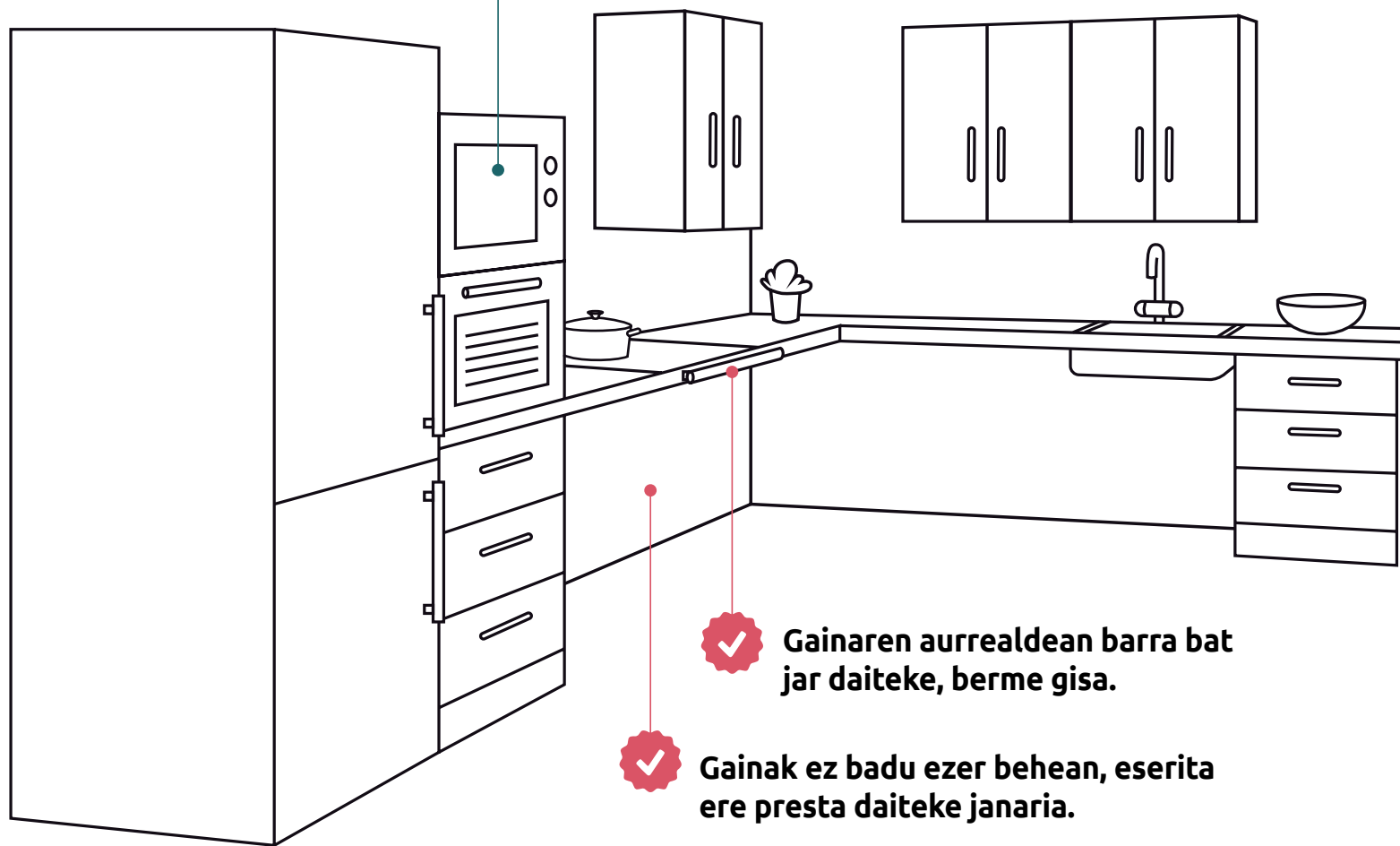
Gomendio tekniko bat da janaria prestatzeko eta harrikoa egiteko guneak gutxienez neurri hauek izatea: 70 cm (altuera) x 60 cm (hondoa).

Sukaldearen banaketa egiterakoan, oreka egokia izan behar lukete gainera, maniobratzeko eremuak eta biltegitratze-guneak, eta lan-triangulu horri trinko eutsi behar zaio. Alegia, lan-eremu horiek ezin dira egon beste ibilbideen erdian, eta, horretaz gain, eremu horietan bidaiadistantziak mugatu behar dira, eta gain batetik bestera objektuak igotzeko beharra txikitu. Horretarako, antzeko edo erlazioatutako elementuak sukaldeko toki berean jartzea gomendatzen da. Adibidez, ontzi-garbigailua errazago husten da baxera eta edalontziak harengandik gertu gordetzen badira.

Sukaldeek hiru motatako banaketak izan ditzakete: U formakoak, L formakoak eta galera-estilokoak. Lehenengoa izan daiteke komenigarriena sukaldean pertsona bat edo bi ari direnean lanean. L formako sukaldeak hainbat lan-eremu eskaintzen ditu, nahiz eta batzuetan elkarrengandik bereizita egon. Galera-estiloko sukaldeek toki gutxiago behar dute eta sartzeko eta irteteko puntu bat baino gehiago dituzte; hala ere, gurpil-aulkian doazenean etxetresna elektrikoak eta gainak albo batetik erabili behar izaten dituzte, eta, ondorioz, biratzeko toki gutxiago dute.



Etxetresna elektrikoak bertikalean jar daitezke, altuera irisgarrian.



Gainaren aurrealdean barra bat jar daiteke, berme gisa.



Gainak ez badu ezer behean, eserita ere presta daiteke janaria.

ETXETRESNA ELEKTRIKOAK

Komeni da etxetresna elektrikoek banaketa kontuan hartzea, errazago erabil daitezkeen. Labea eta mikrouhin-labea bertikalean jarri behar lirateke, guztiak iristeko altueran, eta, ahal dela, gainazal horizontal irisgarri baten aldamenean.

Erraz garbitzeko moduko etxetresna elektrikoak edo garbiketako automatikoko funtzioak dutenak erabilerrazagoak dira, ahalegin gutxiago eskatzen dute, eta osasunean eta segurtasunean eragina dute, haiek garbitzerakoan produktu kimiko gutxiago erabili behar direlako eta gutxiago tolestu eta makurtu behar delako.

Gomendagarria da, halaber, etxetresna elektrikoek informazioa edo abisuak bi formatutan eskaintzea (alegia, ikusizkoa eta entzunezkoa), entzumen edo ikusmen urriko pertsonen laguntzeko.

GAINAK, HARRASKAK ETA SUAK

Gainerako altzarrietan bezala, gomendagarria da elementu horien ertzak biribilduak izatea, kolpeak saihesteko. Gainaren aurrean barra bat jartzea oso erabilgarria da bermatu ahal izateko, bereziki oreka-arazoak izanez gero. Merkatuan badira altuera doigarriko gainak, harraskak eta suak, sukaldea altuera desberdinetara egoki dadin. Gainak ez badu ezer behean, gurpil-aulkian doazenek edo zutik egotean asko nekatzen direnek eserita presta dezakete janaria.

Ikusmen-arazoak izanez gero, garrantzitsua da ikusmena nekatzen duten gainazal «estanzatuak» saihestea eta etxetresna elektrikoena ez den beste kolore sendo bat aukeratzea.

Harraskei dagokienez, ahal dela, hodiekin isolatuta egon behar dute. Gainera, txorrotek aginte bakarrekoak izan behar lukete, erauzgarriak eta espraizkoak, erabilerrazagoak direlako; mugimendu-detektatzaileak ere izan behar lukete. Horretaz gain, txorrota harraskaren albo batean badago, eskuragarriago geratzen da.

ZORUAK

Garrantzitsua da material iraunkorrak, erraz garbitzeko modukoak, erosoak eta seguruak aukeratzea. Gainazal gogor baten ordez, zoru elastiko bat aukeratzea gomendatzen da, eta ez-labaingarria, bustita nahiz lehorra dagoenerako. Gainera, zoruak gainerakoaren maila berean egon behar du, islen kontrakoa izan behar du, eta ez du eredu edo marrazkirik izan behar, arazoak eragin baitiezazkieke ikusmen-urritasuna eta dementsia dutenei.

Beste alderdi bereziren bat ere har daiteke kontuan zoru motari dagokionez, zarata mugatzen laguntzeko; adibidez, gainazal bigunak eta xurgatzaileak erabil daitezke (esaterako, artelazkia), gurpil-aulkietarako iraunkorra eta eroso ere bai baita. Aldiz, saihestu egin behar lirateke marmola eta zoru ezkoztatuak, irristakorrak baitira.

ARMAIRUAK, TIRADERAK ETA JAKI-TOKIAK EDO APALATEGIAK

Apalategi irekiak praktikoagoak dira armairu atedunak baino. Kasu honetan, beharrezkoa da erauzgailu on bat jartzea, agerian dauden gauzak koipez edo hezetasunez bete ez daitezen.

Goiko armairuek altuera doigarrikoak izan behar lukete, eta behekoek, berriz, gurpildunak, gainazal laukoak. Beheko armairu horiek oso erabilgarriak dira behar dugun guztia eskura izan dezagun; gainera, atera egin daitezke, gainaren azpiko eremua hutsik uzteko, eta mahai txiki gisa erabili.

Apal-sistemak ere jar daitezke bastidorea kanporantz eta beherantz erosotasunez ateratzeko aukera ematen duten armairuetan; horrela, erabilerrazagoak dira. Gehienez 65 cm-ko sakonera izan behar lukete, hondoan dauden gauzak hartzeko arazorik egon ez dadin. Oso erabilgarria da tiraderak guztiz atera ahal izatea. Gainera, argiak jar daitezke barruan, barruan zer dagoen hobeto ikusteko.

Ateetako heldulekuek kirten-forma izan behar lukete. Hala ere, presioa eraginez irekitzeko sistema bat ere jar daiteke, mugitzeko arazoak dituzten pertsonak errazago erabili ahal izateko.

Estolda-zuloek eta hodiekin ere estrategikoki kokatuta egon behar dute hanketarako tokia uzteko harraska duen gaina jaisten dugunean.

GARBIKETA-EREMUA

Garbiketa-produktuek eskura dauden tokietan egon behar lukete; ahal dela, kanporantz ateratzen diren tiradera edo saskietan.

SEGURTASUNA

Urak eskura egon behar luke, eta su-itzalgailu bat jarri behar litzateke, baita gasa eteteko balbula bat ere, larrialdietarako.

Interesgarria da, baita ere, horman toki bat uztea iragarki-
taula gisa erabiltzeko eta bertan abisuak eta segurtasun-
oharrak idazteko.



Tiraderak edo saskiak kanporantz atera behar lirateke, garbiketa-produktuak gordetzeko.



Apalategiek eta armairuek gehienez 65 cm-ko sakonera izan behar lukete.



Armairuen heldulekuek kirten-forma izan behar lukete.

BALKOIA ETA TERRAZA

Terrazan edo balkoian, eguzkiaz goza dezakegu, eta aire zabalean egon, etxetik atera beharrik gabe. Ahalik eta gehien aprobetxatu behar ditugu. Terraza edo balkoia gure bizitzako parte egitea da txoko horiek egokitzearen abantaila nagusietako bat.

Hainbat gauzatarako erabiltzen da balkoia; besteak beste, kanpoaldea ikusteko, arropa zintzilikatzeko, landareak hazteko, irakurtzeko eta aire zabalaz gozatzeko. Terrazak oso moldaerrazak dira beren funtzionalitateari dagokionez. Jarduera askotarako erabil daitezke; besteak beste, elkartzeko, denbora pasatzeko, lasaitzeko, eguzkia hartzeko eta jateko. Ongizate handia eskain diezagukete, eta ingurunearekin lot gaitzakete.

Kostu txikiko aholkuak

- Errezelak jartzea, eguneko erdiko orduetan eguzki gehiegi sar ez dadin.
- Landareak jartzea.
- Argizaririk edo produktu irristakorrik ez erabiltzea haiek garbitzerakoan.
- Zutikako esekitokiak eta eraisgarriak erabiltzea.
- Plastikozko altzariak jartzea, edo aire zabalean egoteko egokiak direnak.

LOREONTZIAK ETA JARDINERAK

Kanpoan (nola balkoia hala terraza izan), funtsezkoa da landareak eta loreak jartzea. Alaitasuna eta bizitasuna ematen dute, oso koloretsuak direlako, baina baita gustuko ditugun loreontzietan jartzen ditugulako ere.

Ildo horretan, komeni da loreontziak eta jardinerak ondo finkatuta egotea eta goratuta jartzea, landareak ureztatzerakoan makurtu behar ez izateko eta estropezurik ez egiteko. Landare ugari dagoenean, errazagoa da ureztatze automatikoko sistema bat jartzea.

ZORUA

Ahal dela, ezin da oztoporik egon zoruan, eta lauzek ondo lotuta egon behar dute. Gainera, haiek garbitzerakoan argizaririk edo produktu irristakorrik ez erabiltzea gomendatzen da, ez erortzeko.

ESKUDELA

Balkoietako eskudelek gutxieneko segurtasun-altuera izan behar dute. Eraikuntzako Arau Teknologikoek (EAT) diotenez, eskudelen altuerak gutxienez 100 cm-koa izan behar du erorketa-altuera 25 m-tik beherakoa denean, eta gutxienez 110 cm-koa, berriz, erorketa-altuera handiagoa denean.

Horretaz gain, segurtasunagatik, eskudelek ezin dute izan beirazko edo kristalezko elementurik, eta ezin da ezer jarri eskudeletik gertu.

MAHAIA ETA AULKIAK

Balkoian edo terrazan leku nahikoa badago, aulki eta mahairen bat jar ditzakegu, atsedean hartzeko eta denbora-pasa egoteko.

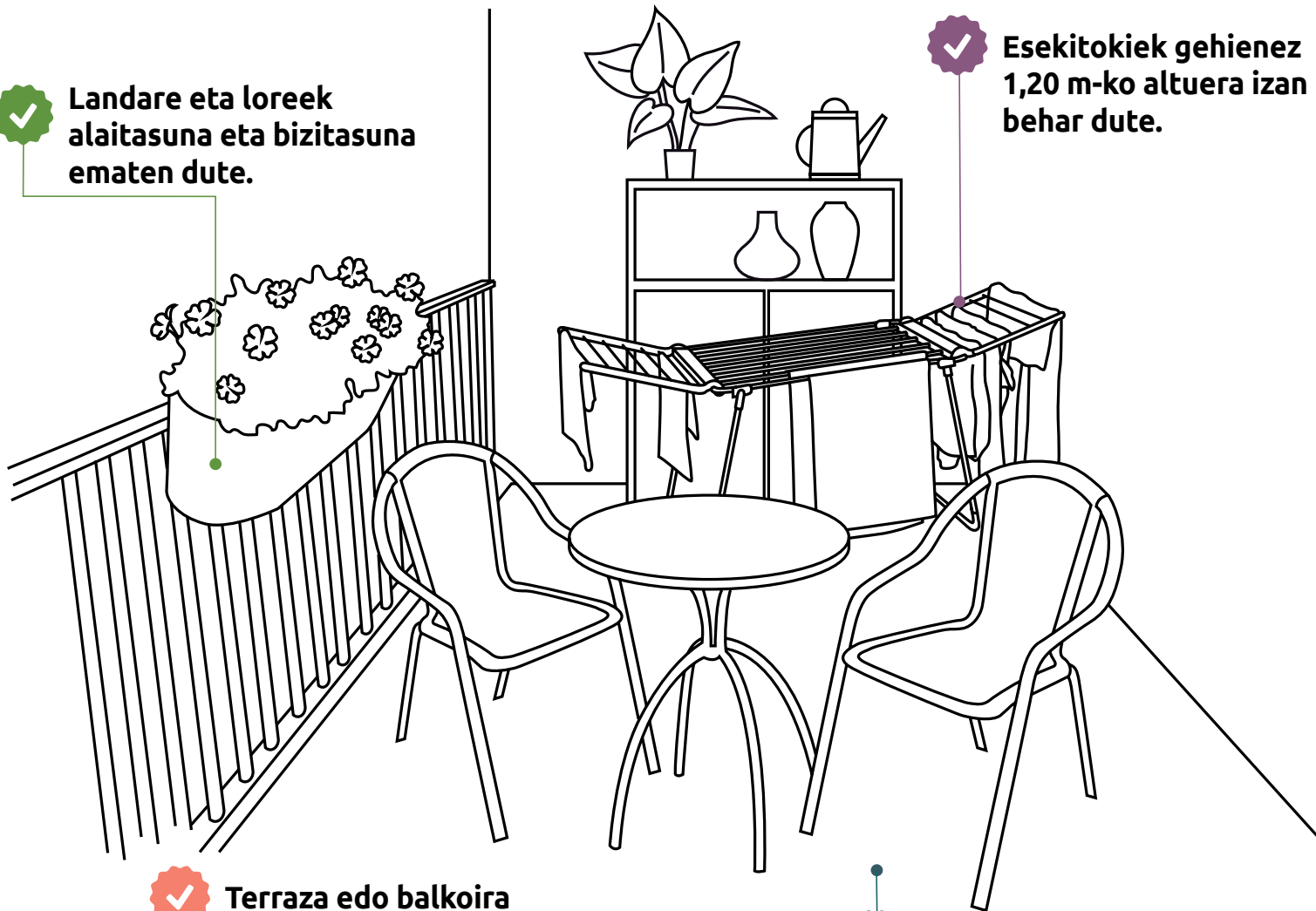
Komeni da terrazako altzariek ertzik ez izatea, beste kasu batzuetan bezala, eta kristalezko mahai edo objekturik ez jartzea.



Landare eta loreek alaitasuna eta bizitasuna ematen dute.



Esekitokiek gehienez 1,20 m-ko altuera izan behar dute.



Terraza edo balkoira irteterakoan, gehienez 2 cm-ko aldea egon behar da.



Erabili produktu ez-labaingarriak bertako zorua garbitzeko.

ESEKITOKIA

Ohikoa da terraza eta balkoietan esekitokiak egotea, nahiz eta batzuetan leihoan edo etxe barruan jarri ohi ditugun.

Ez dira erabili behar polea batetik doazen sokez egindakoak, are gutxiago halakoak leihoetan jarri. Esekitoki horiek ez dira irisgarriak eta arriskuak eragin ditzakete. Inoiz ez dugu aulki batera igo behar haietara iristeko.

Ez dira gomendagarriak, ezta ere, arropa sorbalden gainetik zintzilikatzera behartzen gaituzten esekitokiak; hau da, besoak asko altxatzera eta gorantz luzaroan begiratzera behartzen gaituztenak. Halako esekitokietan arropa zintzilikatzea oso nekagarria da; gainera, zorabiatu egin gaitzke, eta erori. Zutikako esekitoki bat erabiltzea da egokiena, eta terrazan jartzea, edo normalean erabiltzen ez dugun gela batean. Esekitoki elektrikoak ere badaude; gelaren batean jar daitezke, eta erabilgarriak izan daitezke garbitutako arroparen pisuarekin alde batetik bestera ibili behar ez izateko.

ARMAIRUA

Balkoi eta terraza askotan, armairuak egon ohi dira, etxean sartzen ez zaizkigun gauzak gordetzeko, baita landareak zaintzeko tresnak ere. Kasu honetan, komeni da balkoiak eta terrazak beti egoera onean izatea eta trasteleku ez bihurtzea, hainbat gauzaz betea; gauza horiek zikindu egiten

dute, eta hautsa hartzen, eta ez dute uzten balkoiaz eta terrazaz gozatzen.

Balkoia edo terraza badugu baina ez badugu hartaz gozatzen, lehenik, garbiketa egin behar dugu, eta eremu horri probetxu ateratzeko zer elementu behar ditugun pentsatu.

ALTZARIAK

Elementu horiez gain, eguzki-oihalak, eguzkitakoak edo errezelak jartzea gomendatzen da, eguzkitik eta gehiegizko berotik babesteko. Altzariak egokiak izan behar dute aire zabalean jartzeko; adibidez, plastikozkoak, burdina margotuzkoak, zur mota batzuetakoak (hala nola teka), etab.

IRISGARRITASUNA

Terraza edo balkoia irisgarria izan dadin, barrutik kanpora eta kanpotik barrura izan behar du irisgarria. Terrazara irteteko, 2 cm-tik beherako alde egon behar du, eta, gehienez, 5 cm-koa, eta 1,20 m-ko diametroko tartea utzi behar litzateke oztoporik gabe.

Terrazarako edo balkoirako ateak hermetikoa izan behar du; alegia, ez diezaiola euriari, haizeari edo hotzari sartzen utzi.

Nola aurreztu energia eta, aldi berean, erosotasuna handitu?

Gomendio orokor horiek Eusko Jaurlaritzako Eraikuntza Kalitatearen Kontrolerako Laborategiaren esperientzian oinarrituta daude. Informazio gehiago lortzeko, jarri Laborategiarekin harremanetan Zuzenean zerbitzuaren bidez.

Etxebizitzako erosotasun termikoa eta airearen kalitatea pertsonen osasunarekin eta ongizatearekin erlazionatuta daude zuzenean. Atal honetan, energia aurrezteko eta kalitate oneko barne-baldintzak izateko gomendio orokorrak eskaintzen dira.

Etxebizitzetan ahalik eta baldintzarik onenak izateko, hona hemen ohitura osasungarri batzuk; ohitura horiek, etxebizitzetako erosotasun termikoa eta airearen kalitatea hobetzeaz gain, faktura energetikoan aurrezten ere lagun diezagukete. Gainera, energia aurrezteko neurri zehatzago batzuk eskaintzen dira, geuk edo norbaiten laguntzarekin munta ditzakegun kostu txikiko esku-hartze txiki batzuk. Azkenik, norberak bere etxean edo eraikin nahiz jabekideen erkidegoan egin daitezkeen berrikuntza garrantzitsuenak aztertuko ditugu.



ETXEKO OHITURA OSASUNGARRIAK

Kostu txikiko aholkuak

Hemen, teknikari edo langile espezializatu baten laguntza behar ez duten hobekuntza txiki batzuk biltzen dira. Geuk edo senide nahiz lagunaren laguntzarekin muntatu ahal izango ditugun esku-hartze txikiak dira.

- Behar bezala ahokutzen ez diren ate eta leihoetan burletak jartzea, edo daudenak berritzea. Leihoak eta ateak ondo ixtea ahalbidetzen duten aparrezko edo gomazko piezak dira burletak. Burdindegi eta dendetan, era askotakoak daude, eta estali beharreko junturaren lodierara egokitzen dira, leiho edo ate motaren arabera.
- Erradiadoreen atzean panel islatzaileak jartzea; horrela, beroak ez du ihes egingo hormatik isolamendu termikoa ez duten eraikin zaharretan. Normalean, panel horiek hormara itsats daitezke, bi aurpegiko zinta edo eranskailuak erabilita edo ainguraketa bidez.
- Errezela isolatzaileak muntatzea, leihoetatik bero gutxiago atera dadin. Gaueko errezelen modelo batzuek alde islatzaile bat dute, eta isolamendu handiagoa eskaintzen dute.
- Etxea behar bezala mantentzea, zuloak saihesteko. Denborarekin, arrakalak ager daitezke fatxadetan eta itxituretan. Adabakiek pitzadura edo zulo txikiak izan ditzakete, eta horrek berokuntza-gastuak handitzea eragin dezake.
- Bonbillen ordez, kontsumo txikiko edo LED bidezko lanparak erabiltzea. LED motako lanparek lanpara zaharrek baino % 80-90 gutxiago kontsumi dezakete; hortaz, % 10-20 ere aurrez daiteke faktura elektrikoan. Argiztapen-angelu nahikoa eta gela bakoitzerako kolore egokia (horia, naturala edo zuria) duten LED lanparak aukeratu behar dira.

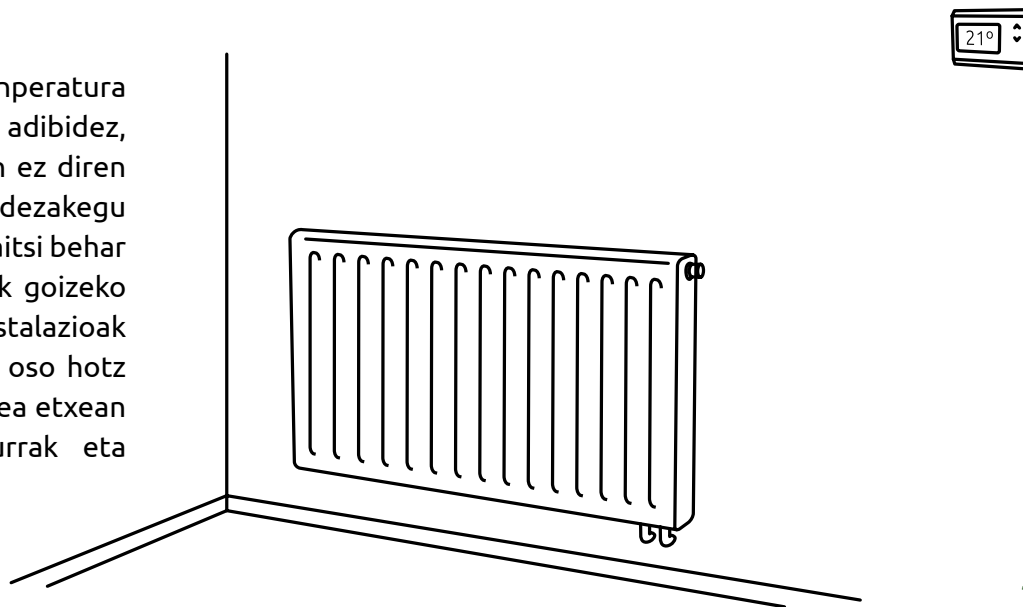
BEROGAILUAREN ERABILERA EGOKIA

Arau orokor gisa, etxebizitza 21°C-tan mantentzeko gomendatzen da berogailua piztea. Bereziki garrantzitsua da hori osasun-arazoak dituzten pertsonak badaude, edo arrisku-egoeran daudenak (adibidez, haurrak edo adin aurreratuko pertsonak). Halakoetan, tenperaturak handiagoa izan behar du. Hala ere, ez da gomendatzen 23 °C-tik gora egotea tenperatura, osasunerako kaltegarria izan baitaiteke.

Berogailua erabili behar da, baita ere, etxebizitzaren hormetan hezetasunik ez egoteko eta unean-unean sor litezkeen kondentsazioak lehortzeko.

Faktura energetikoan aurreztu ahal izateko, tenperatura txiki dezakegu maiz erabiltzen ez ditugun geletan; adibidez, hutsik dauden logeletan edo hain maiz erabiltzen ez diren jangeletan. Halaber, gauean gradu batzuk jaitsi dezakegu tenperatura, ohean epelago baikaude. Pixkanaka jaitsi behar da tenperatura, eta ez bat-batean, ordu hotzenak goizeko 6etatik 9etara baitira eta gure berokuntza-instalazioak beharbada ezin izango baitu etxea berotu gauez oso hotz utzi badugu. Hala ere, ez da komeni halakorik egitea etxean arrisku-profila duten pertsonak badaude (haurrak eta adinekoak).

Berogailua erabiltzean ohikoa da, baita ere, giroa lehortzea. Normalean, eztarria, begiak eta azala lehortzen zaizkigulako edo arropan elektrizitate estatikoa sortzen delako nabaritzen da. Airearen hezetasuna % 40-60koa izan dadin, hezegailuak erabil daitezke. Hainbat eratakoak daude. Hala ere, etxeko erremedioak ere erabil daitezke; adibidez, berogailuen gainean urez betetako katilu edo ontzi txikiak jartzea. Segurtasunagatik, ontziek beroarekiko eta kolpeekiko erresistenteak izan behar dute, eta ez dira erabili behar gertu entxufeak badaude.



AIREZTAPEN EGOKIA NEGUAN

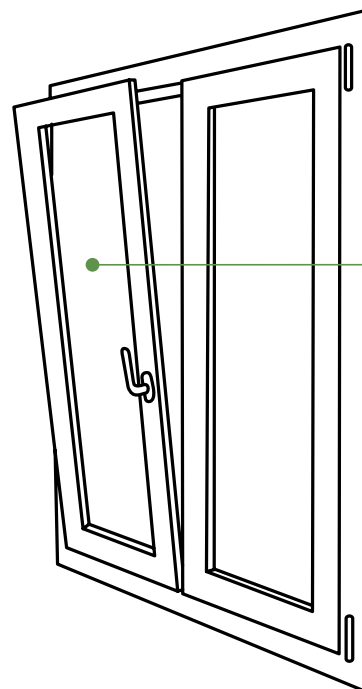
Aireztapena ezinbestekoa da etxebizitzaren barruko airearen kalitatea ona izan dadin. Hala ere, neguan etxebizitza aireztatuz gero, baliteke etxea asko hoztea; hori dela eta, oreka aurkitu behar dugu aireztapen-denboraren eta berogailuaren erabileraren artean.

Etxebizitza modernoek sistema automatikoak edo mekanikoak dituzte airea etengabe erauzteko. Sistema horiek martxan egon behar dute etxean jendea baldin badago. Gogoan izan behar da, halaber, iragazkiak eta haizagailuak mantendu eta garbitu egin behar direla.

2008 baino lehenagoko etxebizitzetan, ez da egoten aireztapen mekanikorik eta leihoak ireki behar dira kutsatutako airea berritzeko eta aire garbia sartzeko.

Egokiena da beharrezkoa denean soilik aireztatzea, gehiegi aireztatu gero alferrik galduko baitugu energia. Aireztatzerakoan, hauek hartu behar dira kontuan: etxean zenbat pertsona bizi diren, zer motatako leihoak dauden eta, bereziki, etxean zer jarduera egiten ditugun (esaterako, janaria prestatu, arropa lehortu edo lisatu, edo zorua urez garbitu).

Oro har, maiz eta denbora tarte laburrez aireztatzea gomendatzen da, etxea gehiegi hozteko. Hobe da bizpahiru orduz behin 5-10 minutuz aireztatzea, goizean ordubetez aireztatu eta egunaren gainerako orduetan leihoak itxita izatea baino. Gainera, pertsona gehiago dituzten gelak maizago aireztatu beharko ditugu, eta pertsonarik ez dutenak, berriz, egunean behin (adibidez, logelak).



Leihoak ardatz aldagarrian jarritz gero, nahikoa da 10-20 minutuz aireztatzea bizpahiru orduz behin.

Leiho motaren arabera, honela aireztatzea gomendatzen dizugu:



Ohiko leihoak baldin baditugu, gauden geletako leihoak 5-10 minutuz zabaltzea, bizpahiru orduz behin.



Leiho berriak baditugu, berriz, ardatz aldagarrian jarrita ireki ditzakegu. Horrela, luzaroago ireki dezakegu leihoa, haize gutxiago ibiliko baita eta hozteko arrisku gutxiago baitago.



Leiho modernoagoek beste posizio bat ere izan dezakete, mikroaireztapen deiturikoa; hau da, leihoa apur bat irekitzen da, lasaiera txiki batekin. Sistema horiek pixkanaka aireztatzen dute; hori dela eta, leihoa mikroaireztapen-posizioan izan behar da gelan jendea dagoen bitartean.

Aireztatzeko modurik onena aireztapen gurutzatu arina da; hau da, fatxada desberdinetan dauden geletako leihoak aldi berean irekitzea. Baina kontuz egin behar dugu hori; haizetik babestu behar dugu, eta haizeak ateak, leihoak edo etxeko bestelako objektuak mugitzen ez dituela ziurtatu.

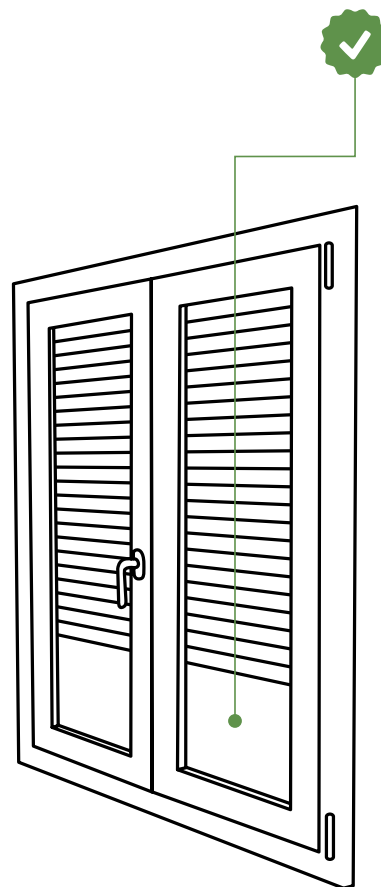
NOLA FRESKATU ETXEA UDAN

Beroak eragin handia izan dezake pertsonen osasunean, bereziki udako egun beroetan eta beroaldietan. Beroaren arriskuak minimizatzeko, pertsianak jaitea gomendatzen da, egunez etxea berotik babesteko. «Ia beheraino» jaitsi behar dira pertsianak.

Itzala emateko beste sistema batzuk ere erabil daitezke. Erabilienak kanpoko eguzki-oihalak eta pertsiana doigarriak dira. Kanpoko errezelek edo estoreek ia ez dute saihesten leihoetatik eguzkiaren beroa sartzea.

Aireztapenari dagokionez, ahalik eta gehiena aireztatu behar da ordu freskoetan, eta ahalik eta gutxiena, berriz, ordu beroetan. Horrela, etxeko tenperatura jaitsiko dugu, eta luzaroago egongo da fresko. Gau osoan leihoak zabalik uztea da aukera bat, etxeko tenperatura ahalik eta gehien jaisteko. Kontuz ibili behar dugu beheko solairuetan dauden etxebizitzaren segurtasunarekin, eta haizetik babestu, etxearen barruko ateetan topeak jarrita.

Neurri horiek guztiak nahikoak ez badira, haizagailuak erabil ditzakegu. Haizagailu elektrikoek freskotasun-sentsazio handia eman diezagukete; alegia, temperatura 5-10 gradu jaitsi dela sentiarazi. Ez jarri haizagailua gertuegi, osasun-arazoak eragin baititzake (adibidez, hotzeria, gripea, etab.). Hori saihesteko, haizagailuak abiadura txikian jartzea gomendatzen da, eta automatikoki biratzeko posizioan, gela osoan haize pixka bat egon dadin. Sabaiko haizagailuek eragiten dituzte osasun-arazo gutxien. Urrutiko aginte erraza izatea gomendatzen dugu, eguraldiaren eta orduaren arabera abiadura handitu edo txikitu ahal izateko.



Garrantzitsua da behealdean arra bat uztea; horrela, pertsiana ez da gehiegi berotuko eta argi natural nahikoa izango dugu egunean zehar argi artifiziala piztu behar ez izateko.

KONTSUMO ELEKTRIKOA KONTROLATZEA

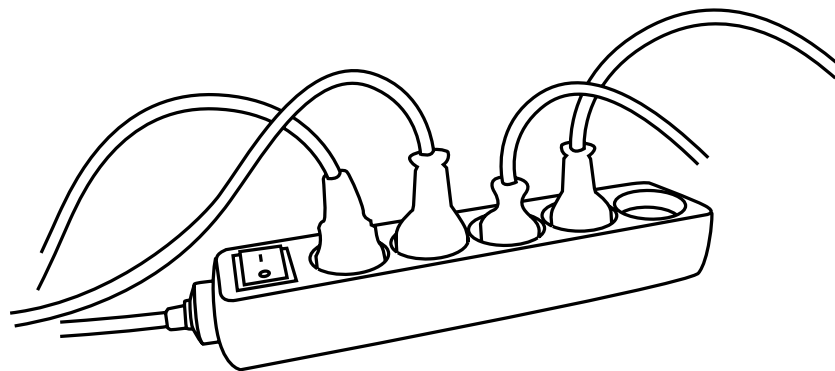
Lehenik, garrantzitsua da faktura elektrikoak nolakoak diren ulertzea. Fakturek, batetik, zati finko bat dute (kontratutako potentziaren arabera), eta, bestetik, gastu aldakorra (benetako kontsumoa). Askotan, kontratatutako potentzia benetan behar duguna baino handiagoa da, eta potentzia txikiagora alda gaitezke hilerotako fakturan aurrezteko.

Oso komenigarria da etxean elektrizitatea kontsumitzen duten gailuen egoera egiaztatzea. Maiz, gailu asko piztuta uzten ditugu luzaroan edo gauean. Erabili behar ez baditugu, gailuak itzaltzea gomendatzen dugu, eskuz, ON/OFF botoia duten konexio-blokeak jarrita edo ordutegi-programagailuak erabilita.

Beste ohitura txiki batzuek ere laguntzen dute kontsumo elektrikoaren murriztean; besteak beste, janaria prestatzerakoan lapikoari estalkia jartzea, labearen berotasuna aprobeztatzea, arropa kanpoan zintzilikatzea (hainbeste aireztatu behar ez izateko), gauez errezelak ixtea, erradiadoreak purgatzea...

Gogoratu behar da bonu sozial elektrikoak dagoela diru-sarrerara txikiak dituzten pertsona zaurgarriek faktura energetikoak ordaintzen laguntzeko. Faktura elektrikoari eta bonu soziala jasotzeko aukerari buruzko informazio gehiago lortzeko, informazio eguneratua duten gida eta webgune batzuk kontsulta daitezke:


- ✔ Elektrizitate-hornidura. Eusko Jaurlaritzak.
- ✔ Energia-erabilpenaren alderagailua. Merkaturaren eta Lehiaren Estatuko Batzordea.
- ✔ Etxebizitza eta energia: gasa eta argia. Kontsumitzaile eta Erabiltzaileen Erakundea. KEE.



ERAIKINEKO ESKU-HARTZE OROKORRAK

ERAIKINEKO ISOLAMENDU TERMIKOA HOBETZEA

Eraikinaren isolamendu termikoa hobetzerakoan, fatxadetan eta estalkian lan egin ohi da, kontaktu zuzena baitute etxebizitzekin. Baina beste elementu batzuk ere isolatu edo babes litezke. Oro har, berritzeko hiru aukera daude:

 Barruan isolamendu termikoa jartzea. Abantailarik handiena da bakoitzak berea egin dezakeela, erkidegoaren adostasuna behar izan gabe. Isolamendu termikoa duen trenkada mehe bat eraikitzen da itxituren barrualdetik. Hala ere, arrisku handia dago ertzetan kondentsazioak izateko (sabaia, zorua, estali gabeko zutabeak...), eta txikitu egiten dira etxebizitzetako eremu bizigarria eta haien azalera erabilgarria.



Fatxadetako aire-ganberak isolamendu termikoz betetzea. Baliteke etxebizitza bakoitzak berea egin ahal izatea, baina erkidegoaren baimena behar da. Barne-ganberadun isolamendu termikoa sartzen da, fatxadan zulo txiki batzuk eginda. Material isolatzailearen arabera, gutxi gorabehera horma tarte bakoitzean egin beharko dira zuloak. Ez du kentzen eremu bizigarria, baina kondentsazioak gertatzeko arrisku handia dago.



Kanpoaldean isolamendua jartzea (SATE). Erkidegoak ados egon behar du obrarekin, eta kostuak handi samarrak dira, hainbat gauzaren arabera: berrikuntza mota, material mota, aldamiu mota, etab. Kanpoaldetik muntatzen da isolamendu termikoa, panelak, biribilkiak edo hainbat material erabiliz. Behar bezala eginez gero, isolamendua eraginkorragoa da, geruza isolatzaileak etenik gabe inguratzen baitu fatxada osoa.

LEIHOAK ORDEZTEA

Aukerarik onenetako bat da erosotasun termikoa hobetzeko eta berokuntza-kontsumoa murrizteko. Etxebizitza bakoitzak berea egin dezake, nahiz eta prezio merkeagoa lor daitekeen eraikineko leiho guztiak aldi berean aldatzen badira.

Oro har, hiru aukera nagusi daude:



Beira bakunen ordez, beira bikoitzak jartzea. Erabilgarria izan daiteke etxebizitzako arotzeria kalitate onekoa bada eta merezi badu hura mantentzea, baldin eta nahikoa isolatzen badute. Hasiera batean, aukerarik merkeena da, baina baliteke desdoikuntza-arazoak egotea eta erosotasun termikoa ere hein batean soilik hobetzen da.



Leiho bikoitzak instalatzea. Abantaila dezente ditu: barruan ez da ezer egin behar, leihoen isolamendu termikoa bikoitzen du, kanpoko zarataren pertzepzioa hobetzen du, eta kanpotik airea eta ura sartzea eragozten du. Hala ere, beste arazo garrantzitsu batzuk ere baditu; esaterako, zaila da haiek garbitzea eta kostu handia dute.



Leihoak ordezteak. Aukerarik garestiena da, baina baita osatuena ere. % 75 ere murriz dezake leihoetatik galtzen dena, kanpoko zarataren pertzepzioa hobetzen du, eta erabat galarazten du kanpotik airea edo ura sartzea. Leiho berriek aireztapen-sistemaren bat izatea gomendatzen da; esaterako, mikroaireztapena edo saretak.

ARGIZTAPEN ERAGINKORRAGOA ESKAILERETAN ETA EREMU KOMUNETAN

Oro har, eskaileretan eta eremu komunetan presentzia-detektagailuak instalatzea gomendatzen da. Haiei esker, asko murriz daiteke eraikineko elektrizitate-kontsumoa. Aukera bat modu planifikatuan egitea da, eraikinaren mantentze-lanen barruan, gune edo solairu bakoitzean gastu txikiak eginez.

Garrantzitsua da eraikinaren argiztapen orokorreko elementu guztiak gainbegiratzea, kontsumo handienak zein diren ikusteko. Maiz, lanpara batzuk ia egun osoan uzten ditugu piztuta; adibidez, igogailuetakoak. Komeni da fluoreszente-argi tradizionalen ordez LED lanparak edo kontsumo txikikoak jartzea.

AIREZTAPENA HOBETZEA

Aireztapen-faltak eragindako arazoak saihesteko, automatikoki aireztatzeko eta etxeko airearen kalitatea mantentzeko ekipoa instalatu daitezke. Oro har, hiru aireztapen-aukera daude birgaitze-lanetarako:



Erauzketa mekanikoa. Egokia izan daiteke hezetasun-, kondentsazio- edo usain-arazoak dituzten etxebizitzetarako. Erauzgailuak jartzen dira sukaldean edo bainugelan, eta, haiei esker, aire freskoa sartzen da leihoetatik eta fatxadako beste bao batzuetatik. Ahal dela, hobe da mikroaireztapen-posizioan jarritako leihoekin konbinatzea edo aireztapen-saretak muntatzea. Hodiak eraikinaren barrualdetik muntatzea da zailena, edo haiek fatxadetatik kanpora ateratzea, estalkiraino.



Fluxu bikoitzeko aireztapena. Sistemarik osatuena, garestiena eta konplexuena da, baina airearen kalitatea ezin hobea da eta ez du aireztapen-saretarik behar, ezta leihoak irekitzea ere, baldintza normaletan. Gainera, berokuntza-kontsumoa % 50 inguru murriz daiteke ekipoa beroa berreskuratzeko aukera baldin badu. Aireztapen mota honek iragazkiak ditu, eta 3-6 hilez behin garbitu behar dira.



Gelen aldizkako aireztapena. Oso erabilgarria da, irtenbide merkea baita gela batzuetan jartzeko. Gainera, zuzenean munta daiteke fatxadako hormetan, beste hodirik jarri beharrik gabe. Hala ere, aireztatzeko ahalmen txikiagoa du. Era honetako ekipoei ere iragazkiak dituzte, eta garbitu edo aldatu egin behar dira.

ERAIKINA OSORIK BIRGAITZEA

Etxeak birgaitzeko beharra ulertzeko, gogoan izan behar da 10 urtetik gorako eraikin gehienek ez dutela isolamendu termiko nahikoa. NBE-CT-79 araudiak oso isolamendu gutxi eskatzen zuen Eraikingintzaren Kode Teknikoak (EKT) ezartzen duenarekin alderatuta. 2006an EKT onartu zenetik, etxebizitzetako isolamendu termikoaren lodierak nabarmen handitu ziren. Ondorioz, birgaitu gabeko etxebizitza zaharrek gaur egungoek baino askoz ere berokuntza handiagoa behar dute barruko erosotasun termikoari eusteko eta hezetasun-arazoak saihesteko.

Etxebizitzetako erosotasun termikoa eta airearen kalitatea hobetzeko, birgaitze integralari edo energetikoari esker eraikinaren prestazioak eraikuntza berriko eraikin batenaren ahalik eta antzekoenak izatea lortuko dugu. Gutxi gorabehera osorik berri daiteke eraikina, zer aurrekontu dagoen eta jabeek zer lehentasun dituzten. Baina, ahalik eta gehien aurrezteko,

beharrezkoa da birgaikuntza erabatekoa izatea eta eraikinaren alderdi guztiak aztertzea. Normalean, fatxadak, leihoak eta estalkia birgaitzen dira, eta irisgarritasuna eta instalazioak hobetzen. Gero eta ohikoagoa da neurrira egindako aireztapen-sistemak instalatzea etxebizitza zaharren aireztapena hobetzeko. Horrela, hobekuntza bikoitza lortzen dugu: barruko airearen kalitatea bermatzea eta kondentsazioagatik hezetasunak agertzeko arriskua minimizatzea.

Erreforma zehatzek edo partzialek ezin diote probetxu guztia atera hobetzeko ahal osoari; hori dela eta, birgaikuntzak ahalik eta erabatekoena izan behar du.

Esku-hartzeak pixkanaka planifika daitezke, etapaz etapa. Hau da, zatika egitea erreformak, ordena egokian, 10 bat urteko epean eraikina erabat berrituta egon dadin. Adibidez, lehenik, irisgarritasuna konponduko litzateke; gero, fatxadak eta leihoak; aurrerago, estalkia; eta, azkenik, instalazioak. Hala ere, esku-hartzeak etapaz etapa planifikatzea kaltegarria izan liteke birgaitze-lanetarako laguntzen programetako diru-laguntzak eskatzeko.



Birgaikuntza energetikoko profesionalengana jotzea gomendatzen da, analisi orokorra egin dezaten, aukera posibleak balora ditzaten eta dauden diru-laguntzen inguruan aholka zaitzaten.



Nola hobe dezaket etxea?

Jarraian, zure etxeko **geletako bakoitza aztertuko** dugu, zailtasunen bat duzun ikusteko. Zailtasunik badago, haiek konpontzeko aholku zehatzak emango dizkizugu.

LOGELAN

Deserosoa egiten al zaizu ohetik jaiste edo ohera igotzea?



Begiratu zer altueratan duzun ohea. Oheak 45 eta 50 cm arteko altuera izatea gomendatzen da. Beherago badago, beharbada goragailuak jarri beharko dituzu hanketan.



Halaber, baliteke altuera doigarriko ohe artikulatu bat behar izatea.

Maiz altxatzen al zara gauean?



Ziurtatu bidean ez dagoela oztoporik, estropezu ez egiteko.



Baita argiztapen nahikoa dagoela ere, nondik zoazen ikusteko. Kostu txikiko aholku bat da gau-mahaian esku-argi bat izatea.

Inoiz jo al duzu altzariren baten ertza?



Jarri gomazko babesak arazo gehien ematen dizkizuten ertzetan, bereziki gau-mahaiaren ertzetan, ohearen ertzetan, etab.



Eta, lehen esan dugun bezala, ziurtatu ohearen eta logelako atearen artean ez dagoela oztoporik. Oztoporen bat baldin badago, gogoan izan Konmari (botatzea), edo alda ezazu lekuz funtzionala bada eta zoriontsu egiten bazaitu.

EGONGELAN

Inoiz presaka joan behar izan al duzu telefono finkoa hartzera?

-  Jarri telefono-harguneak toki egokietan (ohetik edo sofatik gertu), eta altuera egokian.
-  Erosi hari gabeko telefonoa; telefono bat baino gehiago izan behar ditu, etxeko toki desberdinetan jarri ahal izateko.

Zailtasunen bat al duzu telefonoa erabiltzeko?

-  Erabili telefonoaren memoria gehien erabiltzen dituzun zenbakiak gordetzeko eta dei bakoitzean haiek markatu behar ez izateko.
-  Gainera, telefono ugari daude merkatuan. Zer arazo duzun, ziur zuretzako moduko telefonoa aurkituko duzula. Galdetu edozein dendatan.

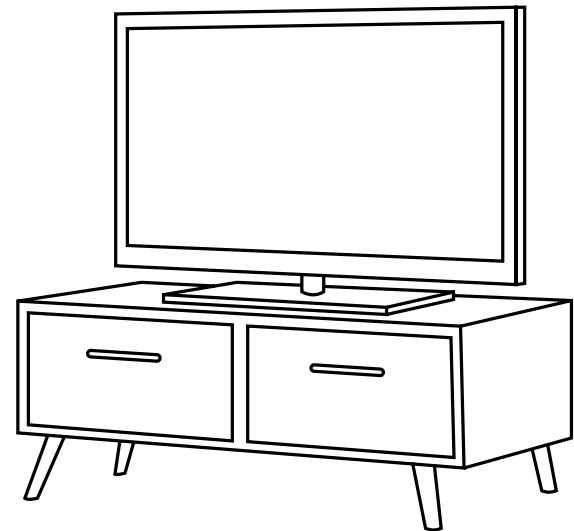
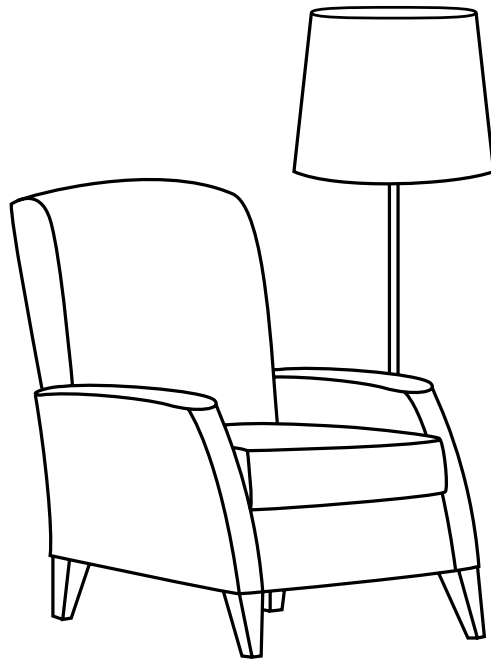
Deserosoa egiten al zaizu besaulkian esertzea eta besaulkitik altxatzea?

-  Gogoratu kostu txikiko aholkuak: goratu aulkiak eta sofa hanketan goragailuak jarrita. Laguntza-produktuen dendetan aurki ditzakezu.
-  Halaber, egiaztatu kuxinak sendoak direla, besaulkietan ez «hondoratzeko». Sendoak ez badira, baliteke haiek ordeztu behar izatea.

Ez al duzu ondo entzuten telebista?





Erabili hari gabeko entzungailuak. Aukera onena dira telebista behar dugun bolumenean entzuteko, inor gogaitu gabe eta kablerik gabe.




KORRIDOREETAN


Inoiz izan al duzu ustekaberik korridorean?


 Lehenengo aholkua da korridorean oztoporik baden ikustea, lasai ibili ahal izateko, eta, oztoporik izanez gero, haiek erditik nola kendu pentsatzea. Baliteke apur bat ordenatu behar izatea, altzariak beste era batera jarri behar izatea oztoporik gabeko bideak sortzeko, edo altzariren bat kendu behar izatea.

 Pentsatu alfonbrak ere kendu behar dituzun, baldin badituzu, estropezu egiteko arriskua desagerraraziko baituzu. Aztertu ea eskudela jarri behar duzun korridorean, bereziki mailaren bat baldin badago, edo eserleku bat jarri behar duzun, baldin eta bidea oztopatzen ez badu.

 Pentsatu ea lagungarria gertatuko litzaizukeen argi-sentsoreak instalatzea. Sentsore horiek norbait pasatzen denean aktibatzen dira, etengailua sakatu beharrik gabe, eta oso erabilgarriak izan daitezke gaez. Geletako ateetan brinbelak badituzu, kendu

 egin behar zenituzke, edo, gutxienez, txikitu.

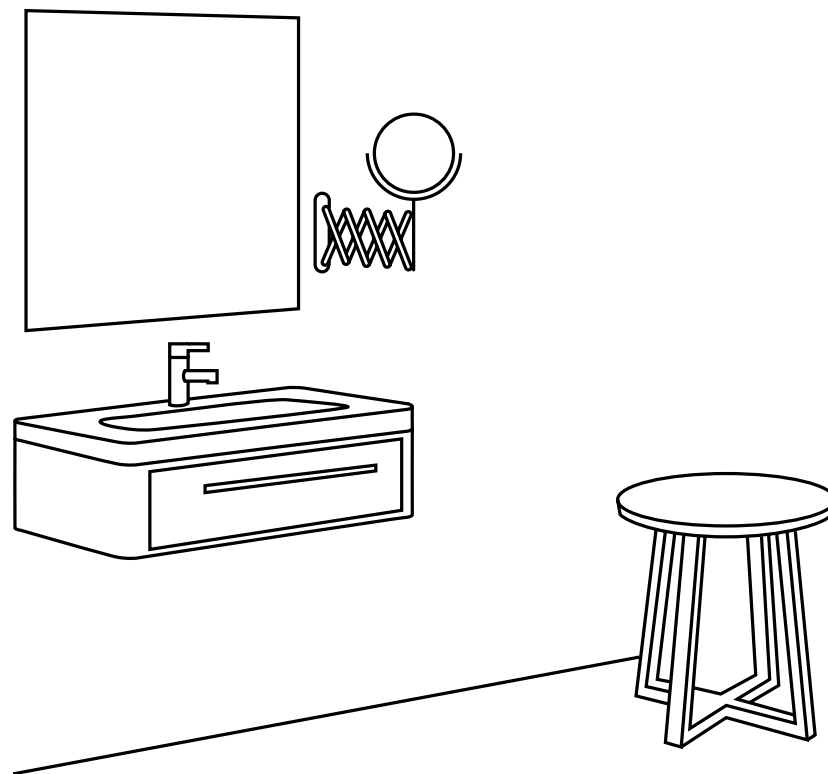
 Eta igarobideetan mailaren bat baduzu, margo ezazu beste kolore batez edo erabili beste testura bat zoruan, aldaketaz ohartarazteko. Ahalik eta gehien txikitu behar da estropezu egiteko arriskua.

 Ateei dagokienez, esan dugu onena aterik ez jartzea dela; hortaz, pentsatu ea igarobideetako ateren bat ken dezakezun.

BAINUGELAN

Deserosoa egiten al zaizu konketa edo txorrotak erabiltzea?

- ✓ Jarri aginte bakarreko txorrota bat, uraren fluxua eta tenperatura kontrolatzeko. Era horretako tresnen edozein dendatan aurkituko dituzu.
- ✓ Pentsatu ea txorrota beste lekuren batean jarri behar zenukeen, errazago erabiltzeko; adibidez, albo batean jarriz gero, eskurago egongo da.
- ✓ Konketaaren altuera arazo bat bada, jarri konketa altuera egokian.
- ✓ Konketa eserita erabili behar izanez gero, tokia utzi behar zaie hankei konketaaren azpian. Kasu horretan ere, kontuan izan behar da ur beroaren hodiak isolatu behar direla, esertzean beharbada hankekin ukituko dituzulako.



Kosta egiten al zaizu bainuontzian sartzeara edo bainuontzitik ateratzea?

- ✓ Erabili alfonbra txiki ez-labaingarriak edo jarri ez labaintzeko zerbait bainuontzian. Pentsatu ea komeni den bainugela osoan zoru ez-labaingarrira jartzea.
- ✓ Bainuontzia erabiltzea zaila egiten bazaizu, ken ezazu eta jarri dutxaontzia. Edonork erabili ahal izan dezan, zoruaren arrasean egon behar du.
- ✓ Bainuontzia pertsonalizatu ere egin daiteke, bertan sartzeko edo bertatik ateratzeko hankak albo batetik altxatu behar izan ez ditzazun.
- ✓ Zeregin horietan oso lagungarriak gerta dakizkiguke heldulekuak. Helduleku bertikalak eta horizontalak jartzea gomendatzen da, bainuontzian eta dutxan errazago sartzeko eta bertatik errazago irteteko aukera ematen duten tokietan.

Zaila egiten al zaizu tenperatura egokia aurkitzea? Noizbait egin al dizu gainezka bainuontziak?

- ✓ Uraren tenperatura hobeto kontrolatzeko, ur-berogailua doitzea gomendatzen da, edo ura beroegi ez jartzeko gailuren bat instalatzea.
- ✓ Urak gainezka egin ez dezan, uraren altuera kontrolatzeko gailuak ere badaude.

Deserosoa egiten al zaizu bainatzea edo dutxatzea?

- ✓ Eskuzko dutxa duten barra doigarriak oso erabilgarriak dira. Pentsatu ea komeni zaizun halako bat instalatzea.
- ✓ Heldulekuek ere lagunduko dizute.
- ✓ Eserita dutxatu edo bainatu behar baduzu, badira bainuontzi eta dutxetarako eserlekuak; bilatu zure beharretara gehien egokitzen dena.

✓ Halaber, oso erabilgarria da apalak jartzea norberaren zainketarako produktuak uzteko, esku-eskura izan ditzazun. Xanpu- eta egokitzailabanagailuak ere jar zenitzake.

✓ Ikusmen-arazoak badituzu, badira busti daitezkeen lanparak, bainuontzian eta dutxan jartzeko.

Deserosoa egiten al zaizu komuna erabiltzea?

✓ Goragailu eramangarriak erabil ditzakezu eserlekuaren altuera doitzeko, edo altuera egokiko oinarria jar diezaiokezu komunari.

✓ Heldulekuek ere lagunduko dizute komunean esertzen eta komunetik altxatzen.

✓ Pentsatu zein izango litzatekeen tokirik egokiena komuneko paperaren euskarria jartzeko.

✓ Tangaren agintea ere egoki daiteke, errazago erabiltzeko. Komuna erabiltzen den bakoitzean aktibatzen diren sentsoreen sistemak ere badaude, ponpari tiratu behar ez izateko.

Zailtasunen bat al duzu norberaren zainketarako produktuak konketatik hurbil izateko?




✓ Jarri gain osagarri baten moduko bat edo apalak konketaren inguruan, produktu horiek uzteko.

✓ Jarri lanpara osagarriak ispilutik edo botika-kutxatik hurbil.




✓ Ispilua eserita erabili behar baduzu, jar ezazu beherago, eta oker ezazu apur bat, behar izanez gero. Halaber, erabilgarria gerta dakizuke ispilu doigarri txiki bat izatea, argiduna eta handipenduna.

SUKALDEAN

Deserosoa egiten al zaizu harraska edo txorrotak erabiltzea?

-  Jarri palankazko edo aginte bakarreko txorrotak, uraren fluxua eta tenperatura kontrolatzeko. Ukipen-txorrotak ere erabilerrazagoak dira.
-  Aulki bat ere erabil dezakezu harraskan lanean ari zaren bitartean; horretarako, gomendagarria da harraskaren azpian hankei tokia uztea eta ur beroko hodiak isolatzea.
-  Behar izanez gero, harraskaren altuera doi dezakezu.

Zaila egiten al zaizu gainean lan egitea?

-  Altuera desberdineko gainei esker, eserita edo zutik egin dezakezu lan.
-  Argiztapena hobetzeko, argiak jar daitezke goiko armairuen azpian, gaineako lan-eremuak argiztatzeko.
-  Apal erauzgarriak ere jar ditzakezu gainaren azpian, eserita lan egin ahal izateko. Beste aukera bat da azpiko armairu bat kentzea tokia egiteko.

Kosta egiten al zaizu armairuetara iristea?

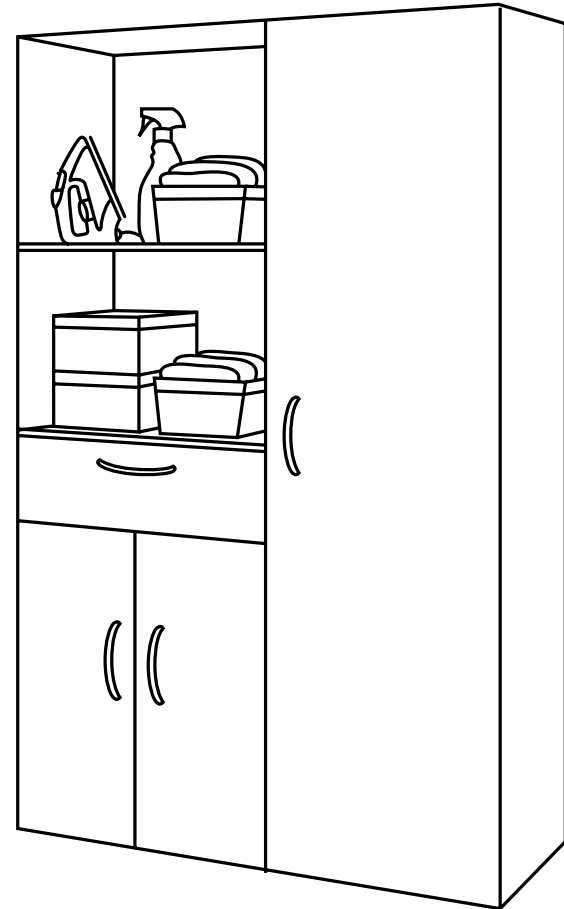
- ✓ Lehenengo aholkua da gehien erabiltzen dituzun produktuak goiko armairuetako beheko apaletan jartzea.
- ✓ Komenigarria izan liteke dauden armairuak edo apalak beheratzea, zuretzat praktikoagoa den altuerara.
- ✓ Lekua baduzu, armairu bertikal bat edo jaki-toki bat jar dezakezu.
- ✓ Izkinan dauden armairuetan, oso erabilgarriak dira apal birakariak.
- ✓ Gainaren azpiko armairuetan, biltegitratze erauzgarriko unitateak ere irisgarriagoak dira.
- ✓ Armairu eta tiraderetan kirten-formako eskulekuak jartzea.

Deserosoa egiten al zaizu etxetresna elektrikoak erabiltzea?

- ✓ Ikusi non dauden jarrita etxetresna elektrikoak, eta ea eskuragarri dauden. Behar izanez gero, jarri apalak eta gain osagarriak etxetresna elektriko txikiak eskurago izateko.
- ✓ Erabilgarria izan daiteke labearen ondoan beroarekiko erresistentea den apal zabalgarri bat jartzea, lapiko eta zartagin astunei eusteko bezain sendoa, tresna horiek batetik bestera eraman ahal izateko.
- ✓ Segurtasunagatik, ke-detektagailuak instala ditzakezu, baita su-itzalgailu bat ere sukaldearen irteeratik hurbil.
- ✓ Entxufeeek eta konexio-blokeek toki praktiko eta eskuragarrietan kokatuta egon behar dute.

Zailtasunen bat al duzu arropa garbitzeko?

- ✔ Aurretik kargatzeko garbigailuak irisgarriagoak dira. Zorutik gorago badaude, erabilerrazagoak dira. Haiek goratzeko, hankak edo goragailuak jar dakizkieke. Metagarriak askoz ere txikiagoak dira, eta irisgarriak.
- ✔ Jarri apalak edo biltegiratzeko tokiak garbigailutik hurbil, garbiketa-produktuak uzteko eta arropa sailkatu eta tolestu ahal izateko, inora joan beharrik gabe.
- ✔ Garbitutako arropa eramateko saski gurpildunak ere badaude errazago eraman ahal izateko arropa.



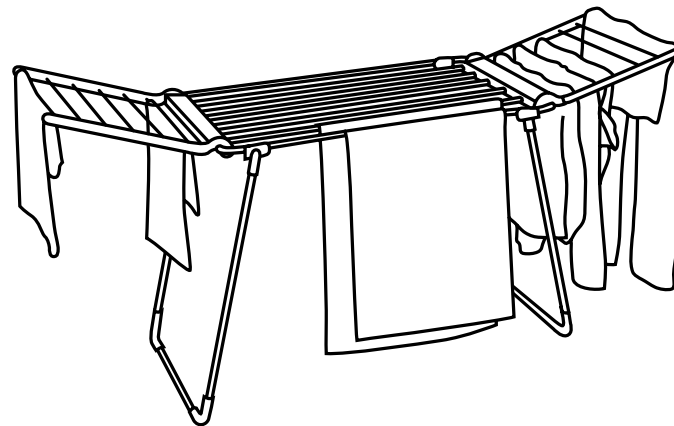
BALKOIAN ETA TERRAZAN

Deserosoa egiten al zaizu terrazara ateratzea?

- ✓ Ziurtatu terrazarako irteerek 2 cm-tik beherako aldea dutela, eta inoiz ez 5 cm-tik gorakoa.
- ✓ Erabili lauza ez-labaingarriak eta zorua garbitzeko produktu ez-labaingarriak.
- ✓ Begiratu ea lauzak ondo jarrita dauden, estropezurik ez egiteko.
- ✓ Kendu oztopo guztiak eta jarri loreontziak gorago eta ondo eutsita.
- ✓ Balkoia ez da trastelekua. Kendu oztopoak balkoitik eta eduki ezazu ordenatuta; bota edo eman erabiltzen ez dituzun objektuak.

Kosta egiten al zaizu arropa zintzilikatzea?

- ✓ Inoiz ez zaitetz igo aulki batera arropa zintzilikatzeko. Bilatu gehienez 1,20 m-ko altuera duen zutikako esekitoki bat.



Etxebizitza egokitzeko laguntzak

Eusko Jaurlaritzako Ingurumen, Lurralde Plangintza eta Etxebizitza Saileko Eraikuntza Kalitatearen Kontrolerako Laborategiko Eraikinen Ikuskaritza Teknikoetako eta Irisgarritasunaren Sustapeneko Arloak lagundu du.

Herritarrei arreta emateko administrazioen zerbitzuak

ADMINISTRAZIO PUBLIKOA	ZERBITZUA	TEL. ZK. / WEBGUNEA	HARREMANA
EUSKO JAURLARITZA	ZUZENEAN	012 945 018000 zuzenean.euskadi.eus	ARABA Ramiro de Maeztu, 10 behea 01008 Vitoria-Gasteiz
			BIZKAIA Kale Nagusia, 85 48011 Bilbo
			GIPUZKOA Andia, 13 20004 Donostia-San Sebastián
ARABAKO FORU ALDUNDIA	HERRITARRENTZAKO ARRETA	945 181 818 www.alava.net	ARABA HERRITARRENTZAKO ARRETA. Probintzi Plaza, zk. g. 01001 Vitoria-Gasteiz
BIZKAIKO FORU ALDUNDIA	LAGUNTZA, Herritarrentzako Erregistro eta Arreta Bulegoa	944 067 777 www.bizkaia.eus	BIZKAIA LAGUNTZA, Herritarrentzako Erregistro eta Arreta Bulegoa (BFA). Foru Liburutegiaren kristalezko eraikina, Aldundiaren Jauregiaren atzealdean. Diputazio kalea, 7, beheko solairua 48009 Bilbao
GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIA	ARRETA ELEKTRONIKOA EGOITZA ELEKTRONIKOA	943 112 111 www.gfaegoitza.net	GIPUZKOA HERRITARRENTZAKO ARRETA EGOITZA ELEKTRONIKOA (GFA).

PARTIKULARRENTZAKO ETA JABEKIDEEN ERKIDEGOENTZAKO LAGUNTZAK ERAIKINAK ETA ETXEBIZITZAK EGOKITZEKO

- **Eremua:** Euskadi.
- **EAEEn baliabide hori kudeatzen duen administrazioa:** Etxebizitza Sailburuordetza.
- **Definizioa eta edukia:** laguntza hauen bidez, partikularrek eta jabekideen erkidegoek birgaitze-lanak egin ditzakete desgaitasuna duten pertsonak ere eraikinean sartu ahal izateko; hain zuzen ere, etxebizitza eta hartarako sarbideak desgaitasun fisikoa duten pertsonen buruzko indarreko araudira egokitze.

Laguntza hauei esker, etxebizitzaren egitura, eraikuntza eta sarbideak desgaitasuna duten pertsonen buruz indarrean dagoen eraikuntzaren akabera orokorreko araudira egokitze lanak babesten dira.

Gutxienez hauekin erlazionatutako lanak sartzen dira:

Erkidegoko lanak:

- Igogailuak jartzea, arkitektura-oztopo guztiak desagerrarazteko; horrela, bide publikotik ibilbide egingarri bat sortzen da.
- Bide publikotik sartzeko bideak konpontzea, arkitektura-oztopoak desagerrarazteko.

Lan partikularrak:

- Barne-erreformak egitea, arkitektura-oztopoak desagerrarazteko.
- Bainugeletan erreformak egitea, oztopoak desagerrarazteko.

Hainbat eratako laguntzak eskaintzen dira:

- Itzuli beharrik gabeko diru-laguntzak.
- Mailegu kalifikatuak.
- Zerga-arinketa.

Nora jo?

- www.euskadi.eus/eusko-jaurjaritza/etxebizitza/hasiera/
- Informazioa: Zuzenean.

UDAL BATZUEN LAGUNTZA ESPEZIFIKOAK ETXEBIZITZAK EGOKITZEKO

Udal bakoitzak ildo espezifikoak izan ditzake etxebizitzak birgaitzeko edo egokitzeko.

Nora jo?

Informazio xehatua lortzeko, jo udaleko herritarren arreta-zerbitzuetara.

SENIDEENTZAKO ETA ZAINZAILLEENTZAKO BALIABIDEAK ETA LAGUNTZAK

Foru-aldundiek, gizarte-zerbitzuen bidez, baliabide espezifikoak izan ditzakete etxebizitzak egokitu bitartean etxebizitzan segurtasunez bizi ezin denerako, baita lehen mailako etengabeko arretako sistemak ere, etxeko telelaguntzaren bidez.

Nora jo?

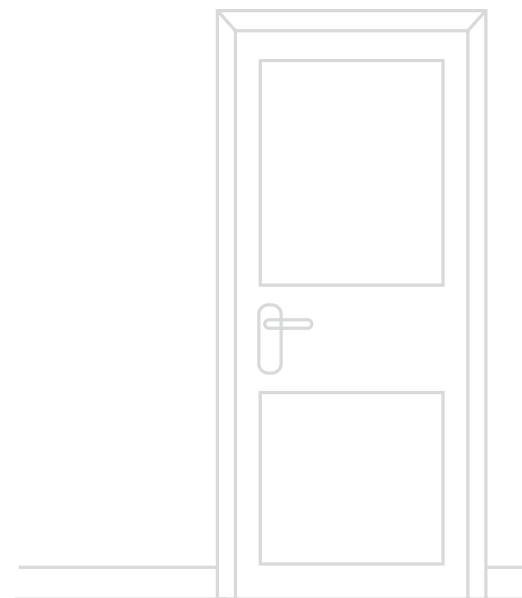
Informazio xehatua lortzeko, jo zure lurraldeko aldundiko herritarren arreta-zerbitzuetara.

LAGUNTZA-PRODUKTUAK ESKURATZEKO BANAKAKO LAGUNTZAK

Baliteke foru-aldundiek laguntza espezifikoak eskaintzea eguneroko jarduerak modu autonomoan egiteko beharrezkoak diren produktuak eskuratu ahal izateko.

Nora jo?

Informazio xehatua lortzeko, jo zure lurraldeko aldundiko herritarren arreta-zerbitzuetara.



ETXEBIDEREN ETXEBIZITZA-ESKATZAIL-LEEN ERREGISTROAN SARTZEA (EUSKO JAURLARITZA)

Eremua: Euskadi.

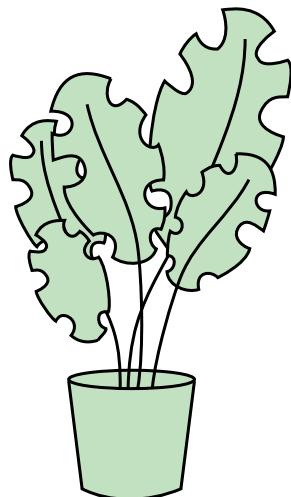
EAEn baliabide hori kudeatzen duen administrazioa: Eusko Jaurlaritzako Etxebizitza Saila.

Definizioa eta edukia: 70 urteko edo gehiagoko pertso- nek etxebizitza-eskatzailen erregistroan izena emateko eta haien egoerara egokitzen den etxebizitza publiko bat lortzeko aukera izango dute. Pertsona horiek baldintza orokor batzuk bete behar dituzte, eta, gainera, EAEn koka- tuta dagoen baina araudian adierazitako irisgarritasun bal- dintzak betetzen ez dituen etxebizitza baten jabeak izan.

 **Nora jo?**

www.etxebide.euskadi.eus

Informazioa: Zuzenean.



Amaitzeko...

Etxean aldaketak eginez gero, erraz eta aparteko zailtasunik gabe jarraitu ahal izango dugu bertan bizitzen. Egokitzapenak egiten baditugu (adibidez, bainuontziaren ordeztutxa jartzea, sukaldea aldatzea edo instalazio elektrikoa berritzea), behar berriei erantzuteko prest egoteaz gain, beste giro bat ere sortuko dugu gure betiko etxean. Gustuko dugu etxeaz gozatzea, geletako bakoitzean egotea, gustura eta eroso sentitzea, baina baita seguru eta babestuta sentitzea ere. Gure etxeak gure isla dira: bizi izan ditugun esperientziak, gure nortasuna. Hortaz, unean-unean bizi dugun egoerara egokitzeak hobeto sentiaraziko digu. Denok izan nahi dugu bizimodua errazten digun etxe polit eta ordenatu bat.

Informazio osagarria

- **Euskadi Lagunkoia. Eusko Jaurlaritza:**
Dementziekin lagunkoia diren etxebizitzak izateko gida.
- **Ceapat:**
Laguntza-produktuen katalogoa.
Hemen eskuragarri:
www.ceapat.es
- **Ceapat, Fundación ONCE:**
Bizimodua errazten.
Hemen eskuragarri:
www.ceapat.es
- **Eroski Consumer:**
Ingurunea egokitzea.
Hemen eskuragarri:
www.mayores.consumer.es

euskadi
lagunkoia
Sustraietatik

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

www.euskadilagunkoia.net