

SPIS TREŚCI

WSTĘP | 5

PARTNERZY PROGRAMU I PODZIĘKOWANIA | 8

MIESZKANIE BEZ BARIER, CZYLI CO MOŻESZ ZMIENIĆ,
ŻEBY ŻYĆ WYGODNIEJ I LEPIEJ | 12

Podstawowe parametry i wytyczne 14

Higiena osobista 22

Łazienka z wanną 30

Zielona łazienka 44

Adaptacja małej łazienki 54

Łazienka z prysznicem 62

Przygotowywanie posiłków 68

Przyjazna kuchnia 72

Meble z regulacją wysokości 84

Spanie 88

Łóżko pośrodku sypialni 92

Łóżko w narożniku pokoju 100

Naprawdę wygodne łóżko 106

Odpoczynek i praca 108

Pokój dzienny dla całej rodziny 116

Stałe miejsce do pracy 124

Na balkonie 134

Przechowywanie ubrań 140

Garderoba 142

Prasowanie 146

Wejście do domu 148

Przyjazne wejście 154

Wykończenie wnętrza 156

Mieszkania osób niewidomych
i słabowidzących 160

PODSTAWOWE PARAMETRY I WYTYCZNE / 14

HIGIENA OSOBISTA / 22

PRZYGOTOWYWANIE POSIŁKÓW / 68

SPANIE / 88

ODPOCZYNEK I PRACA / 108

PRZECHOWYWANIE UBRAŃ / 140

WEJŚCIE DO DOMU / 148

WYKONCZENIE WNĘTRZA / 156

MIESZKANIA OSÓB NIEWIDOMYCH
I SŁABOWIDZĄCYCH / 160

ZRÓB TO SAM, CZYLI JAK WYKONAĆ KROK PO KROKU

PROSTE PRZERÓBKI W MIESZKANIU

164



Łazienka	166
Brodzik bez barier	166
Podwyższenie sedesu	168
Kuchnia	170
Montaż wyposażenia cargo w stojącej szafce	170
Montaż obrotowych półek w szafce narożnej	172
Malujemy szafki	173
Montujemy szafkę na kółkach	174
Montaż blatu	178
Dodatkowy blat wysuwany	180
Dwustronna pochylnia balkonowa	182
Poszerzanie otworu drzwiowego	186

KRAM ZE SPRZĘTEM I MATERIAŁAMI, CZYLI CO I GDZIE MOŻESZ KUPIĆ

188

Prezentacje	191
Wizytówki	204

PARAGRAFY NA NASZYCH USŁUGACH, CZYLI JAKIE PRAWA CI PRZYSŁUGUJĄ

206

Niepełnosprawni a prawo	208
Przepisy prawne dotyczące dostosowania obiektów budowlanych do wymagań osób niepełnosprawnych	222
Podjazdy do budynku – prawo i praktyka	232
Gdzie po pomoc	234
Ulgi podatkowe przysługujące osobom niepełnosprawnym	245
Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych – PFRON	249

ADRESY PUNKTÓW SPRZEDAŻY

263



INDEKS FIRM

268

BIBLIOGRAFIA

270

