

ETXE LAGUN DISEINU GIDA



Etxebizitzak eraldatzeko eredua, adineko pertsonen bakardadea arintzeko eta autonomia handitzeko

Egileak
Olatz Irulegi Garmendia
Miriam Varela Alonso
Claudia Pennese
María Viota Moreno
Laura Menatti
Elena del Río Berasategui
Asier Benko Querejeta
Iñaki Gómez Arriaran
Moises Odriozola Maritorena
Urtza Uriarte Otazua
Rufino Hernández Minguillón



CIP. Biblioteca Universitaria

Etxelagun diseinu gida [Recurso electrónico]: etxebizitzak eraldatzeko eredua, adineko pertsonen bakardadea arintzeko eta autonomia handitzeko / egileak, Olatz Irulegi Garmendia ...[et al.]. – Datos. – [Leioa]: Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea, Argitalpen Zerbitzua = Servicio Editorial, [2022]. – 1 recurso en línea: PDF (102 p.). – (Ikertuz)
Modo de acceso: World Wide Web.
ISBN: 978-84-1319-461-5.

1. Arquitectura doméstica – País Vasco. 2. Viviendas - Acondicionamiento. 3. Personas de edad – Condiciones sociales. I. Irulegi Garmendia, Olatz, coaut.

(0.034)728.1-053.88

Egileak

Olatz Irulegi Garmendia

Miriam Varela Alonso

Claudia Pennese

María Viota Moreno

Laura Menatti

Elena del Río Berasategui

Asier Benko Querejeta

Iñaki Gómez Arriaran

Moises Odriozola Maritorena

Urtza Uriarte Otazua

Rufino Hernández Minguillón

Diseinu

Miriam Varela Alonso

Editagarria

© SERVICIO EDITORIAL DE LA UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO | EUSKAL HERRIKO UNIBERTSITATEKO ARGITALPEN ZERBITZUA

ISBN: 978-84-1319-461-5

© Testuaren egileak

AURKIBIDEA

01. HITZAURREA	07
01.01. Ikerketa-taldea	10
01.02. Esker ona	10
02. GIDAREN HELBURUA ETA TESTUINGURUA	13
02.01. Sumatutako bakardadea	14
02.02. Autonomia	15
02.03. Pertsonak	17
02.04. Etxebizitza	18
03. NORI ZUZENDUTA DAGO	21
04. GIDAREN EGITURA	25
05. DISENU-JARRAIBIDEAK	29
06. APLIKAZIO PRAKTIKOKO KASUAK	69
06.01. Etxebizitza hirigune historikoan	72
06.02. Etxebizitza landa-ingurunean	80
06.03. Etxebizitza hiri-ingurunean	88
07. ERREFERENTZIAK	97
07.01. Arau-esparrua	99
07.02. Bibliografia	100

01

HITZAURREA

Diseinu-gida hau ETXELAGUN ikerketa-proiektuaren emaitza da (Etxebizitzak eraldatzeko eredu, adineko pertsonen bakardadea arintzeko eta autonomia handitzeko). Gipuzkoako Foru Aldundiko Ekonomia Sustapena, Turismo eta Landa Inguruneko Departamentuak finantzatu eta sustatu du ikerketa-proiektua, "Zahartze aktibo eta osasungarriaren erronkak. Adinberri" deialdian (Gobernu Kontseiluaren Erabakia, 2021eko uztailaren 27koa). Euskal Herriko Unibertsitateko Arkitektura Saileko CAVIAR "Bizi Kalitatea Arkitekturan" Ikerketa Taldeak gidatu du ETXELAGUN, eta Gipuzkoako Foru Aldundiko ADINBERRI Fundazioaren (Zahartze Osasungarriaren estrategia) lankidetzarekin garatu da. Lanaren esparrua Bakardadeei aurre egiteko Gipuzkoako estrategia – HARIAK da, eta 2022 - 2026 Plan Estrategikoan markatutako erronketako bati heltzen dio: Prebentzio primarioa edo unibertsala bakardadearen aurrean. Pertsonak bizi, ibili eta erabiltzen duten espazioa egituratzeko edo eraldatzeko jarduketak (etxebizitza eta hirigintza).

Ikerketa-proiektuak diziplina anitzeko ikuspegia baliatu du, eta, horregatik, arkitektura, ingeniaritza, informatika, filosofia, biologia, medikuntza eta erizaintzako profesionalek, ikasleek eta ikertzaileek parte hartu dute proiektuan. Udalekin, gizarte-zerbitzuetako teknikariekin, hirugarren sektoreko eragileekin, enpresekin, boluntarioekin eta abarrekin batera.

Era berean, partaidetza nabarmena izan dute Beasain, Bidania-Goiatz eta Pasaiako udalek; UPV/EHUko ENEDI ikerketa-taldeak (Energetika eraikuntzan); eta UPV/EHUko Informatika Fakultateak.

01.01 IKERKETA TALDEA

Olatz Irulegi Garmendia doktorea ETXELAGUN
proiektuko ikertzaile nagusia

Asier Benko Querejeta

Iñaki Gómez Arriaran doktorea

Rufino Hernández Minguillón doktorea

Laura Menatti doktorea

Moises Odriozola Maritorea doktorea

Claudia Pennese doktorea

Elena del Río Berasategui

Urtza Uriarte Otazua

Miriam Varela Alonso doktorea

María Viota Moreno

01.02 ESKER ONA

Eskerrak eman nahi dizkiegu proiektu hau
garatzen lagundu duten guztiei, eta bereziki
honako hauei:

Ainhoa Becerra Sotelo (ADINBERRI)

Karmele Elola (Beasaingo Udala)

Maitane Irurieta Zabala (Pasaiaiko Udala)

Miguel Ángel Crespo Rico (Pasaiaiko Udala)

Maria Jesús Carrera (Pasaiaiko Udala)

Elena Rikondo (Bidania-Goiatzeko Udala)

Koldo Aulestia Urrutia (AFAGI)

Xabier Aizpurua (Gipuzkoako Sendagaigileen
Elkartea)

Divi García Blanco (Gurutze Gorria)

Inmaculada Sánchez Martín (EUSKOFEDERPEN)

Enara Solabarria Moreno (NAGUSILAN)

Mikel Palazuelos (NTTDATA)

Itziar Vergara Mitxeltorea doktorea
(Osakidetza)

Carlos Barruso Bares (Osakidetza)

Xabier Sanz Cascante (Osakidetza)

Luis María Sánchez (Stechome)

Maribel Pizarro (Gipuzkoako Itxaropen
Telefonoa)

Alexander Mendiburu doktorea (UPV/EHU)

Iñigo Peñalba (UPV/EHU)

María Ortiz (LKSNEXT)

Iñaki Alonso Fernández

Inés Bertelink Robers

Martina Irizar Gurruchaga

Julen Romero Hidalgo

Arkitekturako ikasleak (UPV/EHU)

Maialen Aramendi Elvira

Ander Arrizabalaga Sobrino

Aida Coronado Fernández

Oier Espeso Ruiz

Naomi Etxaniz Urbieta

Leire Herran Masa

Jon Iguiñiz Zubia

Garazi Mendizabal Otero

Nerea Otaegi Vicente

Maidier Pagazaurtundua Perez

Ainhoa Piera Alzola

EHUko Arkitektura GETeko ikasleei eta beren denbora pertzepzioei eta ezagutzasorkuntzari buruzko azterlanean parte hartuz eskuzabaltasunez eskaini duten pertsonen izenak.

02

GIDAREN HELBURUA ETA TESTUINGURUA

Gida honen helburua da Gipuzkoako Lurralde Historikoko etxebizitzak diseinatzeko jarraibide batzuk zehaztea bakarrik bizi diren 55 urtetik gorako pertsonen bakardadearen pertzepzioa arintzeko eta autonomia sustatzeko.

Pertsonen bizi-zikloa kontuan hartu nahi da, eta etxebizitza-eredu estatikoa eta familia nuklear batentzat pentsatua zalantzan jartzea, denboran izoztuta geratu dela dirudiena. Horretarako, definitu dira finkatutako eredu hori alda dezaketen eta etxebizitzak bertan bizi diren pertsonekin batera eboluzionatzen duen organismo bizi bihurtzen dituzten jarraibideak.

Helburu hori lortzeko funtsezko ikuspegi gisa, pertsonengan –eta, bereziki, bakarrik bizi diren 55 urtetik gorakoengan– zentratzea proposatzen da. Izan ere, ikuspegi horrek batez ere agindu tekniko eta arauemaileei erantzuten dien diseinua hausteko aukera ematen du, etxebizitza-parke homologatu eta zurruna sortu duena, benetakoak ez diren uestezko neutraltasun- eta unibertsaltasun-presuntzioa duena eta bizi-zikloko fase guztietan pertsona guztientzat bizi-kalitate duina zailtzen duena.

Gida honi esker, etxebizitzak pertsonen premietatik –sumatutako nahiz sumatu gabekoetatik– abiatuta birdiseinatu ahal izango dira, arreta jarritz bakardadearen pertzepzioak eta autonomia-galerak gehien eragin diezaieketen eta zaurgarrienak diren profiletan.

Azaldutako guztiagatik, Gida honek arkitektura-diseinua bideratu nahi du bakardadearekin eta autonomiarekin zerikusia duten alderdi pertzeptiboak erantzunez, pertsonengan eta bertan bizi diren pertsonen eta beren dibertsitateari bizkarra ematen dien etxebizitza-eredu hegemoniko baten berezko mugetan zentratuta.

02.01. SUMATUTAKO BAKARDADEA

Bakardadeak –COVID-19aren pandemian zehar agerian geratu den bezala– inpaktu negatiboa du pertsona guztien osasun fisiko eta mentalean, eta are gehiago adinekoengan. Ikerketa mediko eta psikologiko ugari erakusten dutenez, gizarte-konexioak garrantzi handia du patologiak eta heriotzak prebenitzeko. Gainera, frogatu da bakarrik dauden pertsonen patologia fisikoak eta mentalak izateko aukera gehiago dituztela, bai eta Alzheimerre bezalako gaixotasun neurodegeneratiboak garatzeko joera handiagoa ere.

Nahi gabeko bakardade-mota nagusi batzuk, besteak beste, bakardade emozionala (edo intimoa) eta bakardade soziala (edo erlazionala) dira. Lehenengoak erreferentzia egiten dio intimitatean, afektibitatean eta konfiantzan pertsona arteko harreman garrantzitsuen murrizketari edo gabeziari. Bigarrenak, berriz, pertsona arteko harremanei eragiten die, zentzu zabalean hartuta. Horiei gehitzen zaie bakardade existentziala, komunitatean zeregin bat izatearen eta proiektu kolektibo batekin identifikatzeko sentimenduaren galera edo haustura sakonari erreferentzia egiten diona .

Adinekoei nahi gabeko hiru bakardade-mota horiek eragiten diete beren bizitzako unerik batean edo batzuetan.

Nahi gabeko bakardadearen pertzepzioa, bereziki, hurbileko hiri-ingurunearen kalitatearekin erlazionatu da, alderdi hauei dagokienez: zerbitzuen hurbiltasuna, oztoporik eza, konexiorik eza, harreman-espazioak, hiriko berdeguneak eta segurtasun-pertzepzioa.

Hala ere, nabarmentzekoa da sumatutako bakardadea etxebizitzako espazioen pertzepzioarekin lotzen duten azterlanen eta/edo proiektuen eskasia. Ildo horretan, proposatzen dugun Diseinu-gida esparru berritzaile batean kokatzen da, eta bereziki aztertzen du etxebizitzaren espazioek (barnekoek) nola eragiten dioten adineko pertsonen bakardadearen pertzepzioari.

Horregatik guztiagatik, Gida honetako proposamenek adineko pertsonen nahi gabeko bakardadea arintzeko eta prebenitzeko balio dute, eta ibilbide bat egiten dute etxebizitzako hainbat espaziotan.

Lehenik eta behin, egokitzen jo da etxebizitzaren sarrera egokitzea pertsonen sozializazioa sustatzeko eta bizilagunekin elkartzeko aukerak errazteko.

Alderdi horri hainbat neurri gehitu zaizkio etxebizitza kanpoaldearekin lotzeko, interakzio sozialak hobetzearen. Leihoei, balkoiei, gailu teknologikoei eta landareen presentziari buruz ari gara.

Leihoei aukera ematen dute etxebizitzatik kanpoko ingurunearekin (fisikoa eta soziala) konektatzeko, pertzepzio bisualaren zentzuan. Balkoiek natura-elementuekiko eta bizilagunekiko eta kalearekiko interakzio zuzenagoa ahalbidetzen dute. Horrela, maila desberdinetako gizarte-harremana garatuko da adineko pertsonen eta eraikinean bizi diren gainerakoaren artean, baina baita kalean eta auzoan dabilzanekin ere.

Gainera, landare-elementuak gehitzea erabaki da, bai balkoian bai etxebizitzan, kontuan hartuta bakardadearen pertzepzioa murrizten dela adinekoek, alde batetik, zentzu estetikoan eta ongizatean elementu positiboak gehitzen dituen natura suma dezaketenean, eta, bestetik, egunerokoaren zentzua aberastu daitekeenean izaki bizidunak zaintzeko aukera edukiz.

Barneko espazioei dagokienez, elementu espezifiko batzuk proposatu dira sumatutako bakardadea murrizteko. Testuinguru horretan, oso garrantzitsutzat jo da argiaren papera. Oro har, pertsona guztien kasuan ikusi da eguneko argiak zeregin handia duela erritmo zirkadianoan erregulatzeke, 24 orduko lo- eta esnaldi-zikloa mantentzeko.

Barneko argiaren kalitatea indartzeko, hormen kolorea erabili da, gela desberdinen dimentsioaren eta orientazioaren arabera definitzen dena.

Azkenik, fisikoki eta bisualki sukaldearekin konektatutako egongela bat proposatu da, bizikidetasunari eta sozialtasunari bide ematen dien mahai borobil batekin, leihotik hurbil jarrita, bai eta bisitarientzako kortesia-komun bat ere, komun nagusiaren intimitatea babesten duena.

Elementu horiek guztiak lerrokatuta daude medikuntzaren eta psikologiaren esparruetatik egindako azterlanekin eta nazioko nahiz nazioarteko arkitektura-proiektuen adibideekin; eta espazialtasun-idea bat ematen dute adinekoengan sumatutako bakardadea murrizteko.

02.02. AUTONOMIA

Autonomia adineko pertsonen erabakiak hartzeko dituzten aukerei eta eskubideei dagokie, beste batzuek eragin gabe. Beren burua gobernatzeko gaitasunei eta aukerei lotua dago. Nabarmendu behar da 2030 Agendan Garapen Jasangarrirako Helburuetarako (GJH) deskribatutako helburuetako bat dela "Bizitza osasungarria bermatzea eta guztiontzako ongizatea sustatzea adin guztietan".

Literatura zientifikoan agerian geratu da sumatutako autonomia lotuta dagoela bizikidetasunarekin eta eguneroko errutinekiko gogobetetasunarekin. Autonomiaren pertzepzioa osasun eta ongizate hobeari ere lotu izan da.

Adinekoentzako egoitzetako eta etxebizitzetako esku-hartze arkitektonikoen etengabeko interesa erakusten dute autonomiaren gaian. Eztabaida arkitektonikoan ere, "aging en place" kontzeptua agertzen da, "lekuan zahartzea" esan nahi duena; hau da, pertsonen beren bizi-ziklo osoan zehar bizi diren lekua. Leku horretan bizitzen jarraitzeko aukera guztiak eskaintzen direla esan nahi du, harreman afektibo, sozial eta kulturaleri eta haien espazioei eutsiz norberaren etxebizitza uzteko trauma saihesteko. Ildo horretatik, hainbat kontzeptu erabiltzen dira, hala nola bizitza independentea eta zahartze osasungarria, eta irizpideak garatzen dira etxebizitzak etxean zahartzeari egokitzeko.

Alde horretatik, Gida honetan autonomia kontuan hartzen da "lekuan zahartze" dagokionez, hau da, "adineko pertsonen premiak asetzeko ikuspegi positiboa, ahalik eta denbora luzeenean modu independentean edo laguntzaren batekin bizitzeko laguntza emanez".

Hau da kontuan hartzen diren alderdi nagusiak:

- Lekua: zentzu fisikoan nahiz lekuarekiko, etxebizitzarekiko eta auzoarekiko atxikimendu gisa. Azpimarratu behar da adineko pertsonen zaugarritasun gero eta handiagoa eta etxe barruko nahiz kanpoko oztopoak osasun fisikoaren eta emozionalaren adibidetzat hartzen direla. Eraikitako ingurunearen egoerak inpaktu handia du pertsonen independentzian, eta, beraz, leku horretan zahartzeko duten gaitasunean. Gainera, pertsonen lekuarekin duten atxikimendua oso garrantzitsua da: zahartu ahal izatea beren oroimenarekin, beren oroitzenekin eta harremanekin lotzen dituzten elementuak erraz ezagutzeko aukera

ematen duen eta beren nortasuna eraiki duten ingurune batean. Horrek esan nahi du pertsona bat lekuan zahartzeak, etxe ezagun batean zahartzeaz gain, bizitza-ingurunean mugitzeko gaitasuna ere ekartzen duela.

Ilido horretatik, Gida honetan lehentasuna eman zaio espazioen egokigarritasunari eta malgutasunari, mugikortasuna errazteko eta autonomia sustatzeko etxebizitzaren funtsa desitxuratu gabe. Horrela, etxebizitzak espazio espezifikoak eskaintzen ditu ekoizpen-lanerako (adibidez, telelana), jarduera fisikorako, zaletasunetarako, etab.

- **Gizarte-harremanak:** gizarte-harremanak lekuarekiko atxikimenduarekin lotuta daude. Gainera, zehaztu da lekuan nola zahartu behar den; ez da mugatzen familiarekiko hurbiltasunera: adinekoek nahiago dute beren hirigune eta auzo ezagunetan bizitzea, komunitateko kide izatea eta eguneroko jardueretan parte hartzea, beren bizilagunek eta adiskideek babestuta.

Horrela, gizarte-harremanak sustatzen dituzten eta Gida honetan proposatzen diren elementuak (hala nola etxebizitzaren sarrera, balkoiak, leihoak eta aparatu teknologikoak) bideratuta daude sumatutako bakardadea murriztera eta autonomia eta lekuan zahartzea sustatzera.

- **Laguntza:** adinekoek ikuspegi formaletik (adibidez, osasun-arloko profesionalek eta erakundeek) eta informaletik (famiariartekoak, lagunak, bizilagunak) jasotzen duten babesa.

Horregatik, arreta jarri da sozializazioa eta zaintza-lanen garapena etxebizitzaren barnealdean erraztean. Gainera, pertsonen eta laguntza-sare formalen nahiz informaleen arteko konexioa errazten duten elementu teknologikoak identifikatu dira.

- **Teknologiak:** besteak beste, mugikortasunari, informazioaren eta komunikazioaren teknologiei (IKT), bioteknologiari eta ingurune-adimenari laguntzen dietenak. Adinekoek IKT ugari baliatzen dituzte norberaren zaintzako errutinetan eta jarduera garrantzitsuetan, telefonoak, ordenagailuak, telebistak eta irratiak barne. Tresna horiek konektatuta egoten eta urrutitik jarraituak izaten laguntzen diete, eta, gainera, hazkunde intelektuala ere sustatzen dute, eta, hala, garuneko estimulazioarekin lotutako osasun-onurak ere bai.

Azkenik, etxebizitza zahartze-prozesura egokitu dadin eta adineko pertsonen autonomia susta dezan, bereziki kontuan hartu dira:

- **Gelen banaketa,** erabiltzailearentzat ikusgaitasun handiagoa izan dezaten bultzatuz eta mugikortasuna errazten duten espazio gardenen premiari erantzunez.

- **Irisgarritasuna:** pertsonak etxebizitzaren leku guztietara ahaleginik gabe iritsi ahal izatea, eta oztoporik gabe norberaren burua zaindu, elikatu eta mugitu ahal izatea.

- **Erabileraren malgutasuna:** gela bat ongizatean eta osasunean eragin positiboa izango duten jarduerak egiteko erabili ahal izatea (adibidez, etxean ariketa fisikoa egitea).

- **Altzari erosoak erabiltzea,** haietan bermatu ahal izateko.

- **Ke-detektagailuen, helduleku ergonomikoen, egokitutako argi-etengailuen edo argiztapen automatikoaren erabilera.**

Gainera, Gidan bestelako elementu batzuk sartu dira, hala nola klimatizazioaren eta konfortaren kontrola; urruneko laguntzaileak (osasun-langileak edo zaintzaileak, laguntzaileak, etab.) monitorizatzeko bisualizazioa; edo ikus-entzunezko eta bi norabideko komunikazio-sistemak.

Gida honetan proposatutako planetan ikusgai egongo diren elementu horiek guztiak pertsonen benetako premiei erantzuten dieten etxebizitza bat eskaintzen dute, eta, batez ere, etxebizitzan modu autonomoan zahartzeko aukera ematen duena.

02.03. PERTSONAK

Gida honen helburua da pertsonak diskurtsoaren erdigunean kokatzea eta haien bizi-kalitatea hobetzera bideratutako esku-hartzeak lehenesteko premiari heltzea, zahartzeari dagokionez bereziki.

Zahartze-prozesua –helduaroaren etapa gisa– graduala da, eta oso aldakorra. Hala ere, kalteberatasun-maila handiagoa eta modu bateko edo besteko zaintza-premiak eragiten dizkie pertsonari, halaberrez. Neurri handi batean, zaintza horiek Gida honetan aurkezten ditugun etxebizitzako esku-hartzei esker etor daitezke.

Sumatutako bakardadea arintzera eta autonomia sustatzera bideratutako esku-hartzeek gain, arlo horretako funtsezko beste puntu bat dago halakoei aurrea hartzeko gaitasunean, eta, horrela, diseinutik ere jardun daiteke, ingurune hurbileko testuinguru-ezaugarriek herritarren bizi-kalitatean dituzten inpaktu negatiboak prebenitzeko eta horiei aurrea hartzeko.

Ildo horretan, funtsezkoa da ulertzea zein diren lan honen onuradunen profilak. Gipuzkoako gizarte-errealitatea askotarikoa eta konplexua da; pertsona-profil eredu bat osatzea sinplifikaziora eramango gintuzke, eta horrek errealitate eta bizipen pertsonal ugari ez ikusi egitea ekarriko luke. Hala ere, bakarrik bizi diren 55 urtetik gorako pertsona guztiek premia komun batzuk dituzte, eta gainera hainbat faktorek areagotu ditzakete premia horiek. Horietako bat emakume izatea da.

Estrukturalki eta justifikaziorik gabe, desberdintasun handiak daude soldadari, pentsioei eta bizimoduei edo emakumeei esleitutako roleri dagokienez. Horrek oso ondorio negatiboak ditu bizi- eta osasun-kalitatean; aldi berean, bakardadea eta autonomia atzeraelikatzen dituzte, eta modu asimetrikoan eragiten diote haien zahartze-prozesuari.

Gipuzkoako Lurralde Historikoan, errealitate bat da hori: bakarrik bizi diren 55 urtetik gorako biztanleen bi heren baino gehiago emakumeak dira. Datu hori ia % 80ra iristen da 75 urtetik gorako emakumeen kasuan. Egoera horren aurrean, nahitaezkoa da emakume horiek zer premia espezifiko dituzten ulertzea eta errealitate horren arabera proposamenak egitea.

Gainera, testuinguru sozioekonomikoa faktore erabakigarria da osasunarentzat eta bizi-kalitatearentzat, halakoen beste

dimentsio batzuekin edo haien ezaugarriekin interakzio estuan. Alde horretatik, nahi gabeko bakardadea jasateko arriskurik handiena duten pertsonen profil soziodemografikoa bat dator emakumea izatearekin, adin handiagoarekin, prestakuntza-maila baxuarekin eta diru-sarrerara urriak izatearekin, bikotekiderik ez edukitzearekin eta bakarrik bizitzearekin, harreman gutxi izatearekin lagunekin eta familiartekoekin, jasotako laguntzarekin atsekabetuta egotearekin eta parte-hartze sozial txikiarekin.

Gainera, biztanleriaren zahartze orokorrak markatutako errealitate berrietara eboluzionatzen ari den prozesu baten aurrean gaude, aurretiko belaunaldiena ez bezalakoa dena: bizi-itxaropena luzeagoa da, emakumeek independentzia ekonomikoa handiagoa dute edo dibortzio-tasa handiagoak daude, eta hori guztia dela-eta bakarrik bizi diren 55 urtetik gorako emakume-profil hori igo da iraganalditik hona.

Horregatik guztiagatik, lan honetan, begirada horren argitan, biztanle zaurgarri guztientzat (emakume eta gizon) desiragarriak ez diren egoerak arintzera bideratutako esku-hartzeak eta proposamenak jaso dira, bereziki emakumeen premia eta zaurgarritasun-alderdi espezifikoak kontuan hartuta ekitate-falta horiek iraultzen laguntzeko.

02.04. ETXEBIZITZA

Bizi garen testuinguruan, etxebizitzaren diseinuaren oinarrian daude, nagusiki, araudia betetzea eta familia-mota jakin bati –hau da, familia tradizional nuklearrari, seme-alabek eta gurasoek osatutakoari– erantzuna emateko helburua. Etxebizitzaren arazoa da ez dela egokitzen edo ez duela eboluzionatzen denboran zehar, eta horrek pertsonen bizi-ziklora egokitzea eragozten du, zahartzearen fasean batez ere. Horrela, etxebizitza parekatzen da eguneroko jarduera estandarizatuak gara daitezkeen lekuarekin; horrek pertsona-mota ororentzat –eta, bereziki, bakarrik bizi diren adineko pertsonentzat eta, horien artean, emakumeentzat– bizitza duina garatzea zailtzen du.

Eguno politikaren eta araudiaren ardatza da etxebizitzaren irisgarritasunetik eta egokigarritasunetik eratorritako arazoei erantzutea, adineko pertsonen bizi-premiei erantzuteko. Baina zenbait alderdi erabakigarri alde batera uzten dira, hala nola etxeko kide izatea, sare sozialak, bakardadearen eta isolamenduaren pertzepzioa eta sexuen araberrako inpaktu diferentziala.

18

Ezinbestekoa da ulertzea etxebizitza elementu nagusia dela adineko pertsonen eguneroko bizitzan, eta eragina duela haien bizi- eta ongizate-kalitatean, ez bakarrik lotura funtzionalei dagokienez, baizik eta lotura afektiboari, autopertzepzioari, garapen pertsonalari eta bizitza duinerako aukerari dagokienez ere bai.

Ulertzen da etxebizitza espazio fisiko bat dela eta hari egokitu behar zaiola, zahartzeari eta bakardadeari aurre egin behar dieten pertsonak alde batera utzita. Gainera, kontzepzio horrek ez ditu kontuan hartzen etxebizitza batek pertsonen bizi-kalitatean eta, bereziki, adinekoenean eragiten dituen pertzepzioak, ekintzak eta emozioak.

Pertsonak zahartu ahala, etxebizitza eguneroko jardueren garapenaren ardatz nagusi bihurtzen da hainbat esparrutan: zaintza pertsonalak, harreman pertsonalak eta familiakoak, etab. Beraz, etxebizitzaren inguruko esperientzia subjektibo eta emozionalek funtsezko zeregina dute adineko pertsonen ongizatea eta bizi-kalitatea emateko, etxearekiko atxikimenduaren ondorioz, "sumatutako etxebizitza" gisa ezagutzen denari lagunduz.

Azaldutako guztiagatik, Gida honek proposatutako ikuspegia gauzatuko duten diseinu-jarraibide batzuk definitu eta egituratu ditu, gaur egungo etxebizitza-parkea pixkanaka

aldatzea eragingo dutenak, eta, batez ere, etxebizitza-politika guztietan egiturazko ikuspegia aldatzeko aukera emango dutenak. Aurrez pentsatutako joerei erantzuten dien eredu unibertsal eta aurredefinitutik bestelako eredu batera igarotzea. Eredu horrek aldaketa- aukera ugari barnean hartzen ditu diseinuari dagokionez, aurrez definitutako hierarkiak ezabatuz inklusibotasunaren aldeko apustua eginez adin, sexu, gizarte-egoera, dibertsitate funtzional eta abarretatik harago.

03

NORI ZUZENDUTA DAGO

Gida hau Gipuzkoako gizarte-, enpresa- eta erakunde-eragileentzat pentsatu da nagusiki, etxebizitzarekin eta herritarren zahartzearekin lotutako gaiekin zerikusia dutenentzat eta Bakardadeei aurre egiteko Gipuzkoako HARIAK estrategiarekin lerrokatuta daudenentzat. Helburua da erakunde kudeatzaile horiek Gida hau etxebizitza-politiketan txertatzea sustatzea, gaur egungo etxebizitza-eredua zahartze osasungarria sustatzen duten beste eredu batzuekin ordeztzeko.

Helburu horrekin, Gida honek hainbat diseinu-jarraibide jasotzen ditu, bai eta zenbait proiektu pilotutan egindako aplikazio praktikoa ere, adinekoen –eta, bereziki, bakarrik bizi diren– ongizatean eragin handiena duten baldintza arkitektonikoen eta inguruneen ulermenean sakontzeko eta sentsibilizatzeko.

Halaber, arkitekturako profesional guztiei zuzentzen zaie, prestakuntza-aldian daudenei barne, eta, bereziki, etxebizitzaren barne-eraberritzeetan dihardutenei, proposatutako diseinu-jarraibideak beren proiektuetan txertatu ahal izan ditzaten.

Gainera, eraikuntzaren enpresa-sektoreari ere zuzentzen zaio tokiko eskalan, etxebizitza-eredua negozio-eredu lehiakorren bidez eraldatzea bizkortzen duten produktu eta zerbitzu berriak garatu ahal izan ditzan.

Azkenik, Gidaren egitura eta irakurterraztasuna ikusita, tresna erabilgarritzat jotzen da herritarrentzat ere bai, bakardadearen aurrean sentsibilizazioa sustatzeko eta erraz ezartzen diren arintze-neurriak ulertzen laguntzeko.

04

GIDAREN EGITURA

Gida diseinu-gako gisa identifikatu diren alderdiak jasotzen dituzten 4 jarduketa-eremuren inguruan egituratu da:

- Arkitektura- eta espazio-alderdiak (ES)
- Ingurune- eta konfort-parametroak (CN)
- Pertzepzio-alderdiak eta ingurune-estimuluak (PC)
- Alderdi teknologikoak (AT)

Jarduketa-eremu bakoitza adierazle-sistema baten bidez egituratzen da, eta sistema hori, aldi berean, behar bezala betetzeko diseinu-irizpide espezifikoen banatzen da.

Diseinu-jarraibideak aplikatzeko, aztertze-prozesuan zenbait tipologia estandarren adierazgarri gisa aukeratutako etxebizitza-mota bat erabili da. Adibide abstraktua da, konponbide esportagarriak planteatzeko oinarria dena.

15 adierazlez osatutako sistema bat definitu da, 82 diseinu-jarraibiderekin guztira.

Adierazle bakoitza kode alfanumeriko batek definitzen du. Kode horrek zehazten ditu jarduketa-eremua (ES, CN, PC, AT) eta adierazle bakoitzaren zenbaki korrelatiboa. Diseinu-jarraibideei dagokienez, horietako bakoitzari dagokion kodea errepikatzen da, eta ondoko ondoko letrekin osatzen da (adib.: ES 01.a).

Adierazle eta diseinu-jarraibide bakoitzeko, fitxa bat diseinatu da. Fitxa bakoitzean:

- Adierazlea eta jarraibide bakoitza azaltzen dira
- Etxebizitza-tipoan horri buruzko alderdi kritikoak identifikatzen ditu
- Kritikotasun horiek konpontzen dituen hobekuntza-konponbide bat proposatzen du

Fitxak koloreen arabera bereizi dira, dagokien jarduketa-eremuaren arabera.

Deskribatutako jarraibideen aplikazioaren 3 adibide praktikorekin amaitzen da Gida. Kasu bakoitzean egindako lanak:

- Egoilarrari elkarrizketa bat egitea
- Plano-jasotze bat egitea
- Ingurune-parametroak monitorizatzea (tenperatura, hezetasun erlatiboa, zarata, argiztapen naturala, airearen kalitatea, etab.)
- Birgaitze-proposamen bat definitzea tailer batean adituekin eta ikasleekin

• Proposamen horiek berrikustea diseinatutako jarraibideak zorrotzasunez aplikatuz

Etxebizitza bakoitzeko, etxebizitzaren gaur egungo egoeraren eta egoilarraren profilarren deskribapen labur bat egin da, egindako eraberritze-proposamena plano batean laburbiltzeko.

05

DISEINU-JARRAIBIDEAK

Adierazleak eta haiei lotutako jarraibideak laburbildu dira, haien edukia garatzen duten eta aplikatzea errazten duten fitxak aurkeztu aurretik.

ARKITEKTURA- ETA ESPAZIO-ALDERDIAK

ES 01. Espazioen egokigarritasuna eta malgutasuna

- ES 01.a. Gelen tamaina berdintzea [espazioen deshierarkizazioa] [hainbat erabilera aldi berean egiteko aukera]
- ES 01.b. Ikusgaitasun handiagoa gelen artean [gelen arteko espaziozko eta ikusizko harreman errazak]
- ES 01.c. Sukaldearen eta gela nagusiaren arteko espaziozko eta ikusizko komunikazioa
- ES 01.d. Sukaldearen eta gela nagusiaren multzoa erdialdean kokatzea
- ES 01.e. "Suite" motako komuna [gela bati lotua] saihestea
- ES 01.f. Kortesia-komuna [aldibereko erabilera]
- ES 01.g. Ohea bi norabide desberdinetan jartzeko aukera ematea
- ES 01.h. Ate-kopurua murriztea

ES 02. Eguneroko erabilerak

- ES 02.a. Biltegitartzeko lekuak izatea eremu komunetan eta/edo pasabideetan
- ES 02.b. Jaki-tokiaren espazioa sukaldean txertatzea
- ES 02.c. Arropa garbitzeko espazioa
- ES 02.d. Arropa zikina eta garbia biltegitartzeko espazioa
- ES 02.e. Arropa lisatzeko eta tolesteko espazioa
- ES 02.f. Arropa zabaltzeko edo lehorgailurako espazioa, ahal dela kanpoan
- ES 02.g. Ekoizpen-lanerako [teletelana] espazioa

ES 03. Etxebizitzaren erabilgarritasuna

- ES 03.a. Ateen zabalera 0,90 m arte zabaltzea eta ate lerragarriak lehenestea ate zabukarien aldean

- ES 03.b. Zoladuren arteko desnibelak saihestea
- ES 03.c. Zoladura irristagaitza jartzea komunean eta sukaldean
- ES 03.d. Altzariak hormetan zehar jartzea
- ES 03.e. Altzariak altuera irisgarrian jartzea [makurtzea edo luzatzea saihestuz]
- ES 03.f. Altzaririk ez jartzea komunetan konketaren azpian
- ES 03.g. Zoladurarekin berdindutako dutxaontzia jartzea
- ES 03.h. Entxufe-kopurua handitzea eta altuera irisgarrian jartzea
- ES 03.i. Dekorazio-elementu [alfonbrak, errezelak] gehiegi ez jartzea

ES 04. Gelen dimentsio optimoak

- ES 04.a. Gela bakoitzean 3,20 m-ko zirkulua zirkunskribatzeko aukera ematea
- ES 04.b. Banaketa-espazioetan 1,50 m-ko zirkulua zirkunskribatzeko aukera ematea
- ES 04.c. Gela bakoitzaren atearen alde bakoitzean 1,20 m-ko zirkulu bat zirkunskribatzeko aukera ematea
- ES 04.d. Sukaldeko moduluen parean 1,20 m-ko espazio irekia uztea
- ES 04.e. Ohearen alde bakoitzean 0,80 m-ko zirkulua zirkunskribatzeko aukera ematea
- ES 04.f. Komun malgua
- ES 04.g. Ate guztiek gutxienez 0,90 m-ko zabalera izateko aukera ematea

ES 05. Kanpoko espazioak [terraza/balkoia/patioa/lorategia]

- ES 05.a. Etxebizitzari kanpoko espazio bat gehitzea
- ES 05.b. Gutxienez bizitzeko balkoi/terraza bat izatea
- ES 05.c. Baranda gardenak [barroteak] lehenestea

INGURUNE- ETA KONFORT-PARAMETROAK

CN 01. Argiztapena

- CN 01.a. Komunetan argiztapen eta aireztapen naturala izateko aukera ematea
- CN 01.b. Leihoaren tamaina eta forma argiztapen naturalaren eta kanpoko ikuspegiaren premiaren arabera
- CN 01.c. Leihoen altuera jaitea kanpoko ikuspegia hobetzeko
- CN 01.d. Errezel biribilgarriak edo pertsiana veneziarrak lehenestea itsualdiak murrizteko eta eguzki-oihalak edo elementu finkoak kanpoko eguzkia kontrolatzeko
- CN 01.e. Errezelak hormetan eta/edo sabaian jaso ahal izateko aukera ematea, hutsunearen azalera libratuz
- CN 01.f. Hormetan eta sabaietan tonu argiak edo beroak erabiltzea, argiztapen naturalaren arabera

CN 02. Konfort akustikoa

- CN 02.a. Isolamendu akustikoa hobetzea barruko eta kanpoko inguratzaile osoan (bereziki leihoak)
- CN 02.b. Zarataren aurkako hesi naturalak erabiltzea
- CN 02.c. Prestazio akustikoak dituen etxebizitzara sartzeko atea
- CN 02.d. Maila akustiko baxuko etxetresna elektrikoak eta berokuntza- eta klimatizazio-sistemak instalatzea

CN 03. Konfort higrotermikoa

- CN 03.a. Inguratzailearen isolamendu termikoa hobetzea
- CN 03.b. Inguratzailearen aire-iragazketak murriztea
- CN 03.c. Etxebizitza osoan aireztapen egokia bermatzea
- CN 03.e. Prestazio onak dituzten leihoak jartzea
- CN 03.f. Etxebizitzako gela bakoitzean termostato indibidualak erabiltzea
- CN 03.g. Zubi termikoak saihestea

CN 04. Airearen kalitatea

- CN 04.a. Gela nagusiak kanpoko espazio garbira orientatzea
- CN 04.b. Gela guztien aireztapen naturala erraztea
- CN 04.c. Aireztapen gurutzatua erraztea
- CN 04.d. Eraikuntza-materialen eta dekorazio-elementuen konposatu organiko lurrunkorren (KOLen) isuriak kontrolatzea
- CN 04.e. Aire-erazgailu isilak instalatzea aireztapen beharturako

PERTZEPZIO-ALDERDIAK ETA INGURUNE-ESTIMULUAK

PC 01. Barne Diseinua eta Dekorazioa I: Altzariak/Oroigarriak/ Landareak

- PC 01.a. Altzariak funtsezko elementuetara murriztea
- PC 01.b. Altzari erosoak, irisgarriak eta egonkorak
- PC 01.c. Ohe motorduna izatea
- PC 01.d. Ertz biribilak dituzten mahaiak hautatzea lehenestea
- PC 01.e. Zenbait espazio izatea pertsonalizatzeko eta oroigarriak jartzeko
- PC 01.f. Barneko eta kanpoko landareak jartzea etxebizitzan

PC 02. Barne Diseinua eta Dekorazioa II: Materialak/Testurak/Koloreak

- PC 02.a. Materialak eta koloreak gela bakoitzaren ezaugarrien arabera aukeratzea
- PC 02.b. Gela bakoitza material eta testura desberdinekin pertsonalizatzea
- PC 02.c. Akaberen eta testuren sinpletasuna
- PC 02.d. Kolore leunak eta argiak ñabardura beroekin altzarietan
- PC 02.e. Gelen artean koloreak bereiztea
- PC 02.f. Kolore-kontrastea hormen, ateen eta eskulekuen artean

ALDERDI TEKNOLOGIKOAK

AT 01. Konektagarritasuna eta komunikazioa

- AT 01.a. Tresna teknologikoak eta sare sozialak erabiltzea
- AT 01.b. Interneterako sarbidea

AT 02. Erabilgarritasuna eta autonomia

- AT 02.a. Domotika/Etxebizitza adimenduna (Smart Homes)
- AT 02.b. Robotika
- AT 02.c. Sukaldeko robotak
- AT 02.d. Garbiketa-robotak
- AT 02.e. Gela bakoitzean argi artifizialaren intentsitatea eta kolorea erregulatzea
- AT 02.f. Etengailu eta entxufe irisgarriak

AT 03. Osasun-laguntza

- AT 03.a. Telelaguntza
- AT 03.b. Eguneroko jardueren monitorizazioa
- AT 03.c. Pastilla-kaxa digitala

AT 04. Segurtasuna

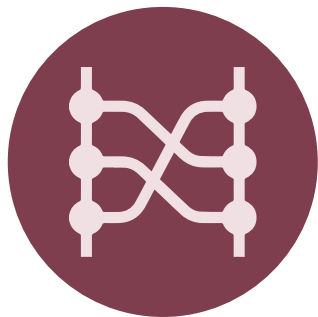
- AT 04.a. Bideo-atezaina eta behatxulo digitala instalatzea
- AT 04.b. Argiztapen artifiziala presentzia- edo mugimendu-sentsoreekin erregulatzea [komuna-gela ibilbidea]
- AT 04.c. Argiztapen artifiziala argitasun-sentsoreekin erregulatzea [leihoaren ondoan]
- AT 04.d. Soinu, argi edo bibrazio bidezko abisu-sistema instalatzea sute- edo ihes-kasuetarako

ARKITEKTURA

ETA ESPAZIO

ALDERDIAK

ES 01



ESPAZIOEN EGOKIGARRITASUNA ETA MALGUTASUNA

Etxebizitza tradizional garaikidearen zurruntasuna desagitea; izan ere, familia tradizional nuklearrarekin lotutako espazio-hierarkiak sustatuz, beste bizi-etapa batzuetan dauden pertsonen bizi-kalitatea zailtzen du, eta ez du ordezko espazio-erabilera eta -antolamendurik errazten.

ES 01.g. Ohea bi norabide desberdinetan jartzeko aukera ematea

Gelen erabileraren egokigarritasuna indartzea pertsonen bizi-zikloan zeharreko premia aldakorrei erantzuna emanez, etengabeko bizi-kalitatea eta pertsonen zaintza erraztuz.

ES 01.h. Ate-kopurua murriztea

Etxebizitzaren barne-espazioaren eta barne-harremanen arintasuna erraztea, istripuen edo isolamenduaren arriskua minimizatuz, baina, aldi berean, espazio intimoaren autonomia bermatuz.

ES 01.a. Gelen tamaina berdintzea

Familia tradizional nuklearrera bideratutako etxebizitza-ereduekin zerikusia duten espazio-hierarkiak ezabatzea, etxebizitzaren erabileran desberdintasun- edo desoreka-egoerak saihesteko. Pertsona bakoitzak gela bakoitzaren erabilera bere premien arabera definitzeko aukera ematea, aldaketak eginez bere goera emozional eta bitaletan oinarrituta.

ES 01.b. Ikusgaitasun handiagoa gelen artean

Korridoreak saihestea etxebizitzako gelen arteko konexioa bermatzeko. Etxebizitzako edozein puntutatik begirada bakarrean gela guztien kontrol bisuala erraztea, bizitegirako espazio-multzoa hobeto ulertzeko aukera emanez.

ES 01.c. Sukaldearen eta gela nagusiaren arteko espaziozko eta ikusizko komunikazioa

Sukaldean egiten diren lanen isolamendu tradizionala haustea, bai eta horien tamaina pixkanaka murriztea ere, espazioa berreskuratuz, baina espazioarekin, bisualki eta emozionalki gela nagusiarekin konektatuz.

ES 01.d. Sukaldearen eta gela nagusiaren multzoa erdialdean kokatzea

Sukaldearen eta areto nagusiaren zentraltasuna sustatzea, sukaldea eremu integral, artikulatzaile eta gainerako etxebizitzarekiko erlazional bihurtuz, etxeko lanak etxebizitzatik bertatik kanpo geratzen diren espazio periferikoetara eraman gabe.

ES 01.e. "Suite" motako komuna [gela bati lotua] saihestea

Erabiltzaile batzuei mugatutako erabilerak kentzea, eta etxebizitzaren malgutasun espaziala eta premia aldakorretara denboran zehar egokitzeko gaitasuna erraztea.

ES 01.f. Kortesia-komuna [aldibereko erabilera]

Komunak aldi berean erabiltzeko aukera ematea pertsonen bizi-eta emozio-zikloaren fase guztietan autonomia eta intimitatea bermatzeko, bai eta zaintzaren premien eta lotutako zereginen garapenaren alde egiteko ere.



EGUNEROKO ERABILERAK

36

Aurreikusi gabeko eta eguneroko zeregin marjinalak garatzea erraztea, zenbait erabileratako baldintzetan garatzeko aukera ematen duten espazio espezifiko eta malguak edukitzeko eta, aldi berean, ekoizpen-lana [teelana] garatzeko aukera emateko, kontzentrazioa ahalbidetzen duen eta gainerako etxeko lanak oztopatzen ez dituen espazio batean.

ES 02.a. Biltegitratzeko lekuak izatea eremu komunetan eta/edo pasabideetan

Etxeko antolamendua etxebizitza osoan erraztea, gela-espazioetan (logeletan) objektuak pilatzea saihestuz. Lekua libratzea gela horietan, eta erabilera desberdin malguagoak ezartzea espazio komunetan edota pasabideetan.

ES 02.b. Jaki-tokiaren espazioa sukaldean txertatzea

Sukaldearekin lotutako zereginak erraztea, biltegitratze-espazioa elikagaiak tratatzeko, kozinatzeko eta kontsumitzeko espaziora hurbilduz.

ES 02.c. Arropa garbitzeko espazioa

Arropa-garbitzeko espazio egoki eta bereizi gabea erraztea, eskuz garbitu ahal izateko tresnaren bidez garbitzeaz gain.

ES 02.d. Arropa zikina eta garbia biltegitratzeko espazioa

Arropagarbitzeko eta edolisatzeko arropabiltegitratu ahal izatea erraztea, bestelako bizi-espaziorik hartu gabe eta garbitze- eta lisatze-eremuarekiko irisgarritasuna eta jarraitutasuna lortzen saiatuz.

ES 02.e. Arropa lisatzeko eta tolesteko espazioa

Arropalisatzeko eta tolesteko lanak erraztea nahitaez berariazkoa ez den espazio batean, baina eroso eta etxeko beste gela batzuekin jarraitutasunez.

ES 02.f. Arropa zabaltzeko edo lehorgailurako espazioa, ahal dela kanpoan

Arropa zabaltzea eta lehortzea erraztea, istripu-arriskurik egon ez dagoen eta etxebizitzaren barnealdean hezetasuna meta ez dadin.

ES 02.g. Ekoizpen-lanerako [teelana] espazioa

Erraztea pertsonen beren ekoizpen-lana [ordainpeko lana] etxebizitzaren barruan egin ahal izatea, ondo argitutako espazio egoki batean eta itsualdirik gabe, beste gela batzuekin jarraian egon arren aldi baterako isolamendua ahalbidetzeko.

ES 03



ETXEBIZITZAREN ERABILGARRITASUNA

Etxebizitzaren erabateko erabilera erraztea, mugikortasuna arinduz eta etxeko istripuak eta segurtasunik ezaren eta bakardadearen pertzepzioa mugatuz.

ES 03.i. Dekorazio-elementu [alfonbrak, errezelak] gehiegi ez jartzea

Etxeko istripuen arriskua mugatzea etxebizitzan mugitzean eta/edo elementuak garbitzeko eta birkokatzeko jaistean, dekorazio-elementu gehiegi erabiltzeak eraginda, hala nola alfonbrak, errezelak, etab.

ES 03.a. Ateen zabalera 0,90 m arte zabaltzea eta ate lerragarriak lehenestea ate zabukarien aldean

Etxebizitzaren barruan pertsonen eta objektuen mugikortasuna erraztea eta gelen arteko espaziozko eta ikusizko jarraitutasuna indartzea. Ate zabukariak espazioa okupatzea saihestea, azalera irabaziz, mugikortasuna erraztuz eta etxeko istripuen arriskua mugatuz.

ES 03.b. Zoladuren arteko desnibelak saihestea

Mugikortasuna eta garbiketa erraztea, etxeko istripuen arriskua mugatzeaz gain.

ES 03.c. Zoladura irristagaitza jartzea komunean eta sukaldean

Etxeko istripuen arriskua mugatzea.

ES 03.d. Altzariak hormetan zehar jartzea

Espazio erabilgarria eta mugimendurakoa irabaztea; gelen arteko espazio-harremanak erraztea; eta etxeko istripuen arriskua mugatzea, oztopo potentzialak kenduz.

ES 03.e. Altzariak altuera irisgarrian jartzea [1,00 m]

Pertsona orok eta bere bizi-zikloan zehar altzariak erosotasunez erabili ahal izan ditzan erraztea, makurtu edo luzatu beharrik gabe. Gehienez metro bateko altuera komeni da.

ES 03.f. Altzaririk ez jartzea komun nagusian konketaren azpian

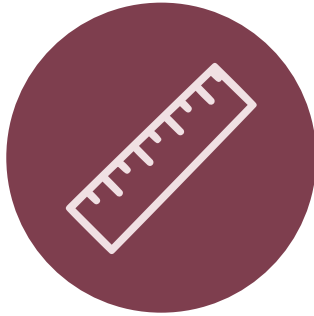
Gurpil-aulkian dagoen edo aldi baterako zutik egon ezin den pertsona bat garbitzeko aukera ematea.

ES 03.g. Zoladurarekin berdindutako dutxaontzia jartzea

Garbiketa erraztea eta etxeko istripuen arriskua mugatzea.

ES 03.h. Entxufe-kopurua handitzea eta altuera irisgarrian jartzea

Etxebizitzako edozein gelatan aparatu elektrikoak erabiltzeko aukera ematea, estropezu-arriskua dakarten luzagailuak saihestuz, eta erraz iristeko moduan jartzea [1,00 m] pertsona ororentzat bizi-ziklo osoan zehar.



GELEN DIMENTSIO OPTIMOAK

38

Espazio-, erabilera- eta mugikortasun-kalitatea bermatzea, gelak, ibilbideak eta oztoporik gabeko espazioa behar bezala zabaltzen saiatuz. Horrela, segurtasunik ezaren eta isolamenduaren pertzepzioa mugatzen da, eta, beraz, bakardadearena.

ES 04.a. Gela bakoitzean 3,20 m-ko zirkulua zirkunskribatzeko aukera ematea

Erabiltzaileen erabilera ugari eta askotarikoak erraztea.

ES 04.b. Banaketa-espazioetan 1,50 m-ko zirkulua zirkunskribatzeko aukera ematea

Banaketa-espazioak bultzatzea eta, ahal den neurrian, pasabideak edo korridoreak murriztea, etxebizitzaren espazialtasun osoan integratuta daitezen eta gainerako gelekiko harremanak handitzeko.

ES 04.c. Gela bakoitzaren atearen alde bakoitzean 1,20 m-ko zirkulu bat zirkunskribatzeko aukera ematea

Gela bakoitzaren sarrerako atean pertsonak eta objektuak erraz mugitzeko eta sartzeko aukera ematea.

ES 04.d. Sukaldeko moduluen parean 1,20 m-ko espazio irekia uztea

Sukaldearekin zerikusia duten etxeko lanak erraztea eta pertsonen artean partekatuta ahal izateko aukera ematea.

ES 04.e. Ohearen alde bakoitzean 0,80 m-ko zirkulua zirkunskribatzeko aukera ematea

Ohea txukuntzea eta maneatzea erraztea, gaixo dauden pertsonak zaintzeko zereginez gain.

ES 04.f. Komun malgua

Komuna eroso eta egoki erabiltzeko aukera ematea pertsona orori, bere baldintza fisikoak alde batera utzita.

2,10 m x 2,10 m-ko dimentsioak gomendatzen dira komunetarako, malgutasuna eta egokigarritasuna errazteko.

ES 04.g. Ate guztiek gutxienez 0,90 m-ko zabalera izateko aukera ematea

Pertsonen zirkulazioa eta objektuak lekualdatzea erraztea.

ES 05



KANPOKO ESPAZIOAK [TERRAZA/ BALKOIA/PATIOA/LORATEGIA]

Etxebizitzaren barnealdearen eta kanpoaldearen arteko harremanak sustatzea tarteko espazioen bidez, espazio pribatuaren eta publikoaren dualtasuna hautsiz, bizilagunekiko harremanak, inguruneaz gozatzea eta aire zabaleko egonaldia/jarduera erraztuz. Barneko mikroklima erregulatzea eta argia, aireztapen naturala eta ikuspegiak sustatzea, bai eta bakardadea murrizten lagunduko duten pertzepzioa eta kanpoko estimuluak indartzea ere.

ES 05.a. Etxebizitzari kanpoko espazio bat gehitzea

Kanpoaldearekiko harreman-espazio bat gehitzea, etxebizitza barrutik ikuspegiak, argiztapena eta aireztapen naturala zabalduz, bai eta bizilagunekiko eta hurbileko ingurunearekiko harremana ere.

ES 05.b. Gutxienez bizitzeko balkoi/terraza bat izatea

Tarteko espazioak zabaltzea pertsona batentzat baino gehiagorentzat bizitzeko espazio malguak izan daitezen, gutxienez 1,50 m-ko hondoa dutenak, altzariak sartzeko aukera emanez. Bizilagunekiko harremanak, inguruneaz gozatzea eta aire zabaleko jardueren garapena erraztea.

ES 05.c. Barrotedun barandak lehenestea

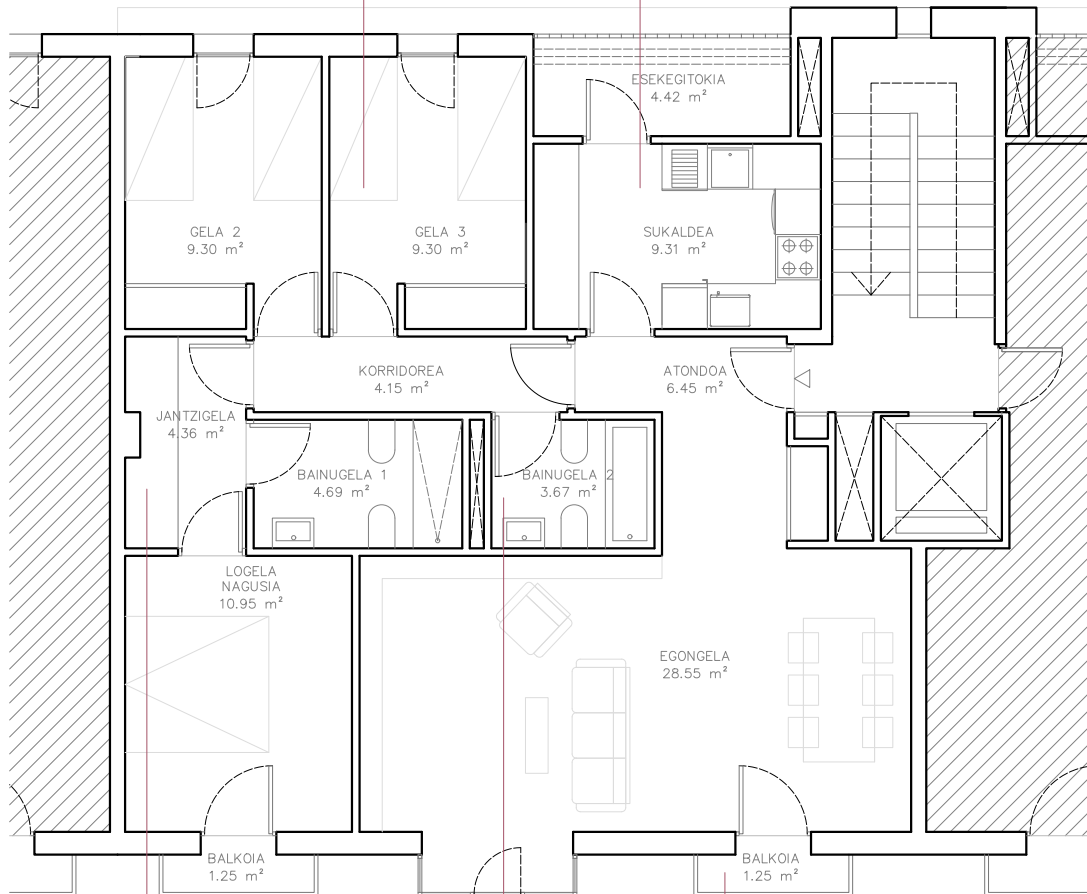
Ikuspegiak sustatzea, ikuspegi horiek eseritako edo etzandako posizio batetik mugatzea saihestuz. Gainera, tarteko espazio horien pertsonalizazioa sustatzea landareen edota altzarien bidez.

ARKITEKTURA ETA ESPAZIO ALDERDIAK

EGUNGO EGOERA

Logela egokia beste erabilera batzuetarako

Elementu hierarkizatua

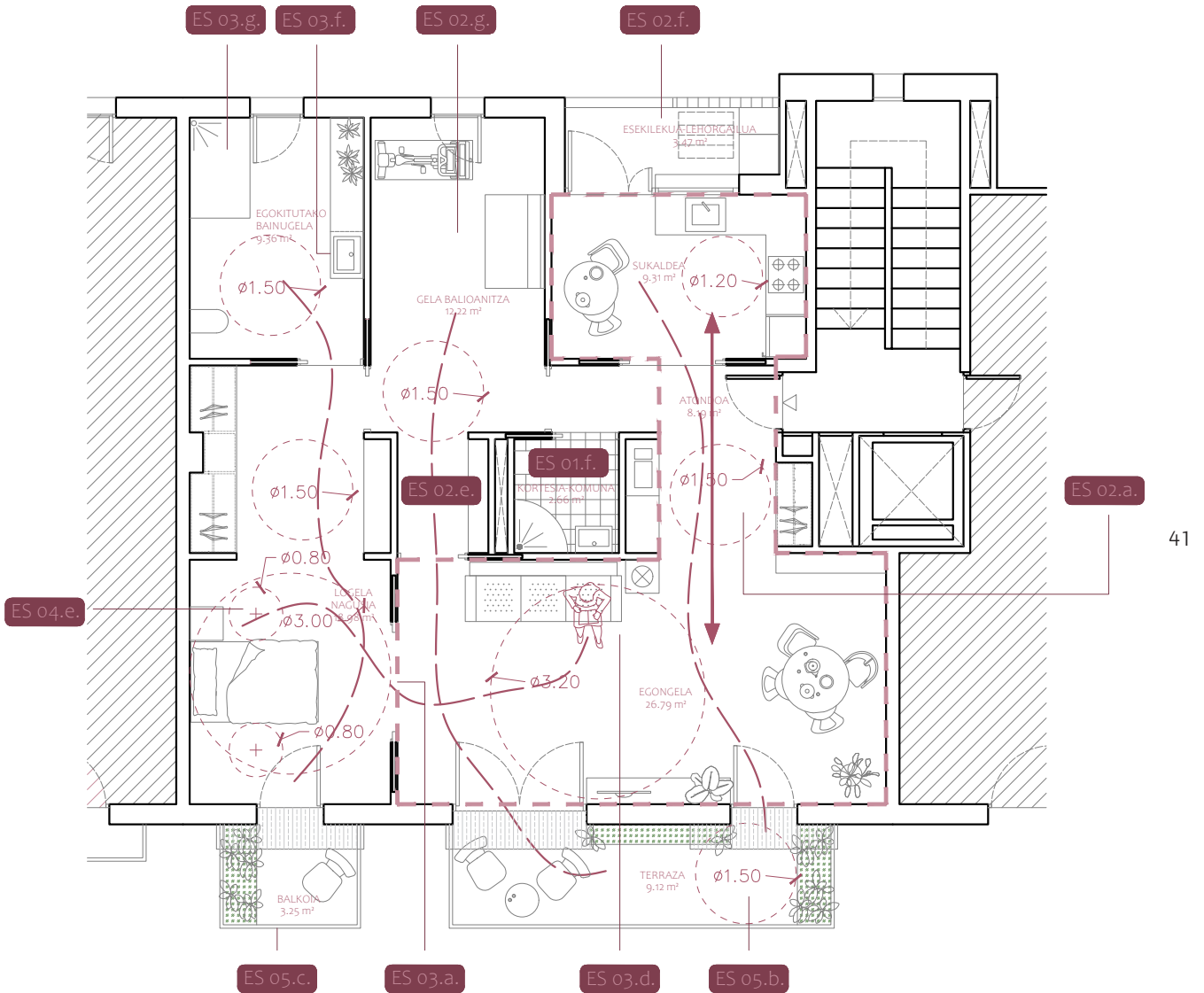


Banakako biltegitratzea

Pertsona bakarrarentzako espazioa

Dimentsio eskasak

DISEINU-JARRAIBIDEAK APLIKATZEKO PROPOSAMENA



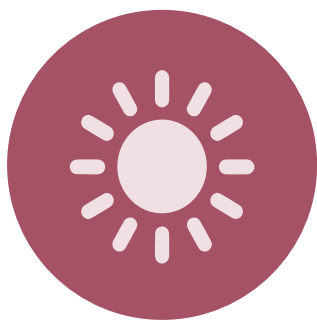
- ES 01.a. Gelen tamaina berdintzea
- ES 01.b. Ikusgaitasun handiagoa gelen artean
- ES 01.c. Sukaldearen eta gela nagusiaren arteko espaziozko eta ikusizko komunikazioa
- ES 01.f. Kortesia-komuna [aldibereko erabilera]
- ES 01.g. Ohea bi orientazio desberdinetan
- ES 02.a. Biltegitratzea eremu komunetan
- ES 02.e. Arropa lisatzeko eta tolesteko espazioa
- ES 02.f. Arropa zabaltzeko edo lehorgailurako espazioa kanpoan
- ES02.g. Ekoizpen-lanerako [telelana] espazioa
- ES 03.a. z=0,90 m-ko atepak, lerragarriak lehenetsiz
- ES 03.d. Altzariak hormetan zehar jartzea
- ES 03.f. Altzaririk ez jartzea komun nagusian konketaren

- azpian
- ES 03.g. Zoladurarekin berdintutako dutxaontzia jartzea
- ES 04.b. Banaketa-espazioetan 1,50 m-ko zirkulua zirkunskribatzeko aukera ematea
- ES 04.d. Sukaldeko moduluen parean 1,20 m-ko espazio irekia uztea
- ES 04.e. Ohearen alde bakoitzean 0,80 m-ko zirkulua zirkunskribatzeko aukera ematea
- ES 04.f. Komun malgua
- ES 04.g. Ate guztiek gutxienez 0,90 m-ko zabalera izatea
- ES 05.a. Etxebizitzari kanpoko espazio bat gehitzea
- ES 05.b. Gutxienez bizitzeko balkoi/terrazza bat izatea
- ES 05.c. Barrotdun barandak lehenestea

INGURUNE

ETA KONFORT

PARAMETROAK



ARGIZTAPENA

Etxebizitzaren barruan argi naturalaren maila optimoa lortzea, bizi-kalitatea irabaziz eta energia-gastuetan aurreztuz. Edozein jarduera garatzeko giro atsegina eta egokia sortzea, etxeko istripuen arriskua mugatuz.

CN 01.a. Komunetan argiztapen eta aireztapen naturala izateko aukera ematea

Komunetan argiztapen eta aireztapen naturala ezartzea, segurtasunik ezaren eta isolamenduaren pertzepzioa eta etxeko istripuen arriskua murrizteko eta norberaren zaintza errazten duen ikusgaitasunari laguntzeko.

CN 01.b. Leihoaren tamaina eta forma argiztapen naturalaren eta kanpoko ikuspegiaren premiaren arabera

Argiztapen naturala indartzea, barruko argiaren kalitatea hobetuz. Argiztapen naturala lortzeko leiho altuak, baina kanpoko ikuspegirako leiho horizontalagoak. Leiho handiak ez ditu beti argi eta ikuspegia ematen. Beira selektiboak erabiltzea.

CN 01.c. Leihoen altuera jaistea kanpoko ikuspegia hobetzeko

Kanpoalderantz eseritako edo etzandako posizio batetik eta etxebizitzaren barruko puntu gehiagotatik ikuspegiak egotea eraztea. Karelaren gehieneko altuera: 0,80 m.

CN 01.d. Errezel biribilgarriak edo pertsiana veneziarrak lehenestea itsualdiak murrizteko eta eguzki-oihalak edo elementu finkoak kanpoko eguzkia kontrolatzeko

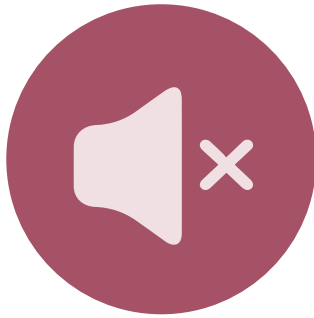
Argiztapenaren erregulazioa hobetzea, barne-kalitate handiagoa lortzeko eta etxeko istripuen arriskua mugatzeko.

CN 01.e. Errezelak hormetan eta/edo sabaian jaso ahal izateko aukera ematea, hutsunearen azalera libratuz

Argiztapen naturala hobetzea, erabilera eraztea eta estropezu-arriskuak mugatzea.

CN 01.f. Hormetan eta sabaietan tonu argiak edo beroak erabiltzea, argiztapen naturalaren arabera

Hormetan eta sabaietan tonu argiak erabiltzea argia barneko espazio ilunetara eramateko, baita tonu beroak ere gehiegi argitutako geletan itsualdirik eragin ez dadin, barneko giro atsegina sortuz.



KONFORT AKUSTIKOA

Ongizatea hobetzea, kontzentrazioa erraztea eta osasunerako arriskuak mugatzea, etxebizitza etxe intimo eta babesle gisa suma dadin areagotuz, kanpoaldearekin lotuta aldi berean.

CN 02.a. Isolamendu akustikoa hobetzea barruko eta kanpoko ingurutzailerako osoan (bereziki leihoak)

Kanpoko zarataren inpaktua murrizten saiatzea, ongizate- eta segurtasun-sentsazioa hobetuz eta egungo araudian ezarritako gutxiengoak betez. Bereziki beiraren eta leihoetako zureriaren materialaren aukeraketa kontuan hartzea, bai eta irekiera-mota ere.

CN 02.b. Zarataren aurkako hesi naturalak erabiltzea

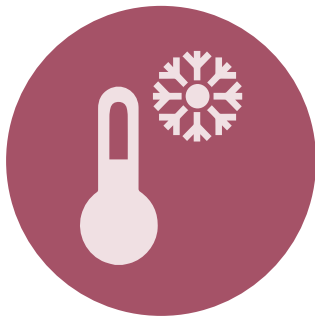
Kanpoko zarataren inpaktua murrizten laguntzea, etxebizitzaren barneko giroaren kalitatea hobetuz, hesi naturalak edota landareak ezarriz.

CN 02.c. Prestazio akustikoak dituen etxebizitzara sartzeko atea

Prestazio akustikoak ezartzea etxebizitzara sartzeko ateetan, erabilera publikoko tranpalaren eta erabilera pribatuko etxebizitzaren barnealdearen arteko motelgailu gisa, segurtasun eta konfort handiagoa eskainiz.

CN 02.d. Maila akustiko baxuko etxetresna elektrikoak eta berokuntza- eta klimatizazio-sistemak instalatzea

Ekipamendu eta sistema mekanikoek eta etxetresna elektrikoek etxebizitzaren barnean sortutako zarata murriztea, etxebizitzaren ingurune-konforta hobetzeko.



KONFORT HIGROTERMIKOA

Barne- eta konfort-giroaren kalitatea hobetzea, etxebizitzaren erabilera erraztuz eta energia-pobretasunaren arriskua nahiz osasunerako arriskuak murrizteko zenbait jarduera garatuz. Etxebizitza abegikor sumatzea bultzatzea.

CN 03.a. Inguratzailearen isolamendu termikoa hobetzea

Energia-gastua murriztea eta barneko tenperatura eroso bermatzea lizun-arriskuak ezabatuz eta egungo araudiak ezarritako gutxieneko eskakizunak betez [gutx. U balioa EKTren arabera]

CN 03.b. Inguratzailearen aire-iragazketak murriztea

Aire-infiltrazioek deskonfort termikoa eta kutsatzaileak sartzea eragin dezakete, eta, gainera, energia-galerak areagotu.

CN 03.c. Etxebizitza osoan aireztapen egokia bermatzea

Etxebizitzan aireztapen-tasa egokia bermatzea, bertan oreka higroskopiko egokia egon dadin.

CN 03.d. Prestazio onak dituzten leihoak jartzea

Beira-mota orientazioaren eta kristalezko gainazalaren arabera aukeratzea, bai eta eguzki-babeserako elementu egokienak ere, udan gehiegi ez berotzeko eta etxebizitzaren barne-tenperatura kontrolatzeko.

CN 03.e. Etxebizitzako gela bakoitzean termostato indibidualak erabiltzea

Gela desberdinen artean tenperatura uniforme izan dadin saiartzatzea, gela bakoitzean termostato indibidualak jarri, gelaren erabilgarritasuna eta etxeke jarduerak eta funtzioak bertan garatzea errazteko.

CN 03.f. Zubi termikoak saihestea

Etxebizitzaren barruko puntu gatazkatsuek eta portaera termiko desberdinekoak (pertsianak, leihoak, pilareak, etab.) aztertzea, hobetzeko eta zubi termikoak saihesteko.



AIREAREN KALITATEA

Barneko giroaren kalitatea hobetzea, etxebizitzaren erabilera erraztuz, osasunerako arriskuak mugatuz eta etxebizitza abegikor sumatzea indartuz.

CN 04.a. Gela nagusiak kanpoko espazio garbira orientatzea

Gela bakoitzari orientazio egokia ematen saiatzea, funtzio espezifiko eta askotarikoen garapena errazteko, lehentasuna emanez gela jarraituko espazioei (egongela nagusia) hegoalde eta/edo hego-ekialde orientazioetarako, ahal den neurrian iparraldeko, mendebaldeko eta/edo ipar-mendebaldekoa orientazioak saihestuz.

Etxebizitzaren aireztapenari dagokionez, espazio nagusiak (gela nagusia eta logelak) garbiak diren kanpoaldeetara orientatu behar dira, eta saihestu behar da trafiko handiko errepideetara, garaje-irteeretara, usainak eta kutsadura eragiten dituzten negozioetara edo lokaletara eta abar orientatzea.

CN 04.b. Gela guztien aireztapen naturala erraztea

Airearen kalitatea hobetzea, etxebizitzaren kanpoaldearekiko kontaktua indartuz. Aireztapen naturalak abantaila du aireztapen mekanikoaren aldean, aireztatze modu atsegina, merke eta isila baita; baina, aitzitik, ez du emari konstanterik bermatzen, eta gerta daiteke une jakin batzuetan nahikoa ez izatea.

CN 04.c. Aireztapen gurutzatua erraztea

Ahalbidetzea barneko airea modu naturalean berriztatzea, bai kontrako fatxaden bidez bai izkinan.

CN 04.d. Eraikuntza-materialen eta dekorazio-elementuen konposatu organiko lurrunkorren (KOLen) isuriak kontrolatzea

Konposatu organiko lurrunkorrek, batez ere etxebizitzaren barruan, eraikuntza-materialek, dekorazio-elementuek eta garbiketa-produktuek sortzen dituzte. Garrantzitsua da halako konposatuak erabiltzen ez dituzten eraikuntza-materialak erabiltzea. Garbiketa-produktuei dagokienez, komeniko litzateke etxebizitzatik kanpo aireztatutako espazio bat edukitzea.

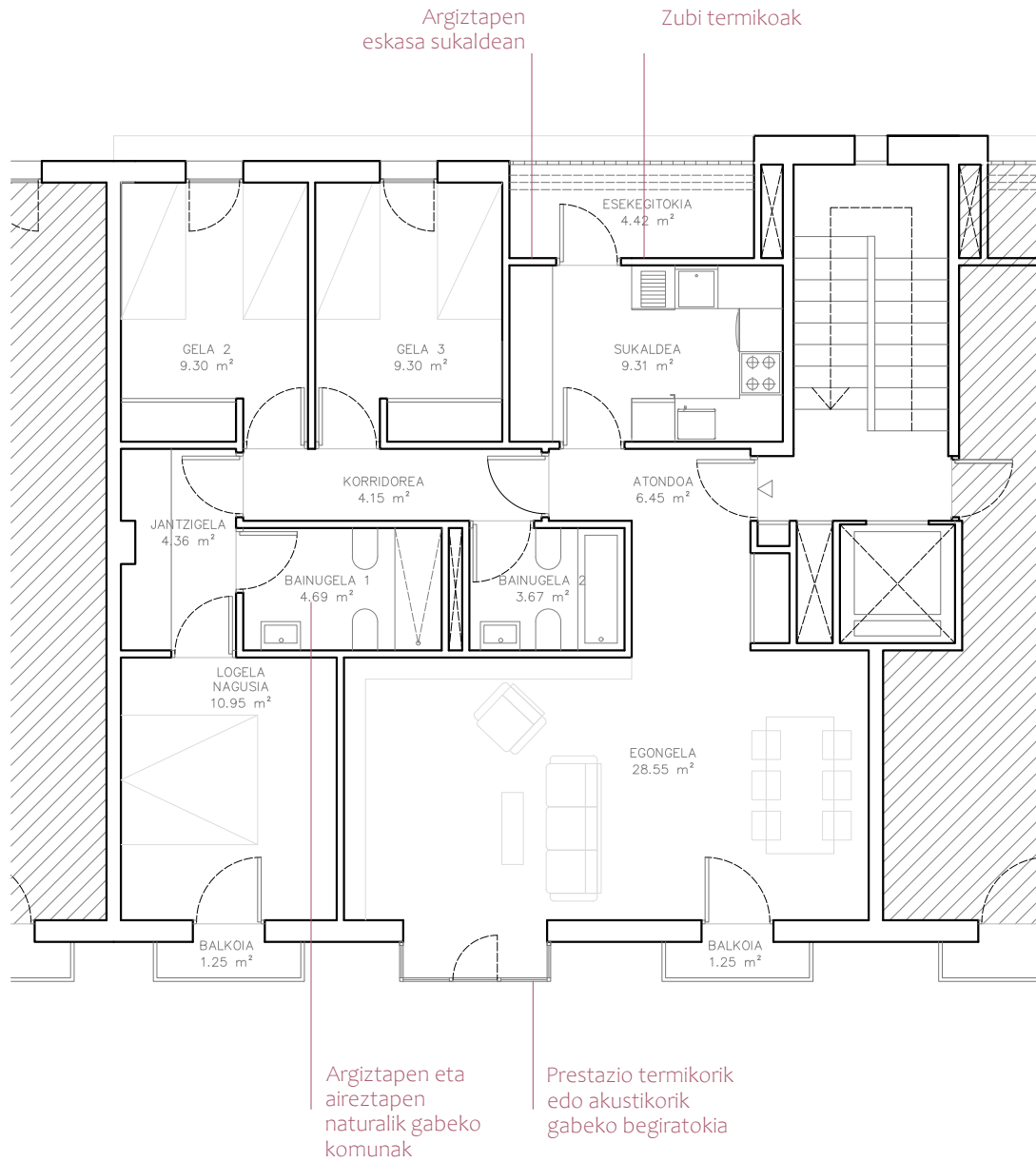
CN 04.e. Aire-erazgailu isilak instalatzea aireztapen beharturako

Sukalde eta komuneko aire-erazgailuek behar adinako potentzia izan behar dute, eta egoera onean egon behar dute espazioak ondo aireztatuta egon daitezen, sortutako zarataren kontrola bermatuz konfort akustikoaren eta barneko airearen kalitatearen arteko oreka lortzeko.

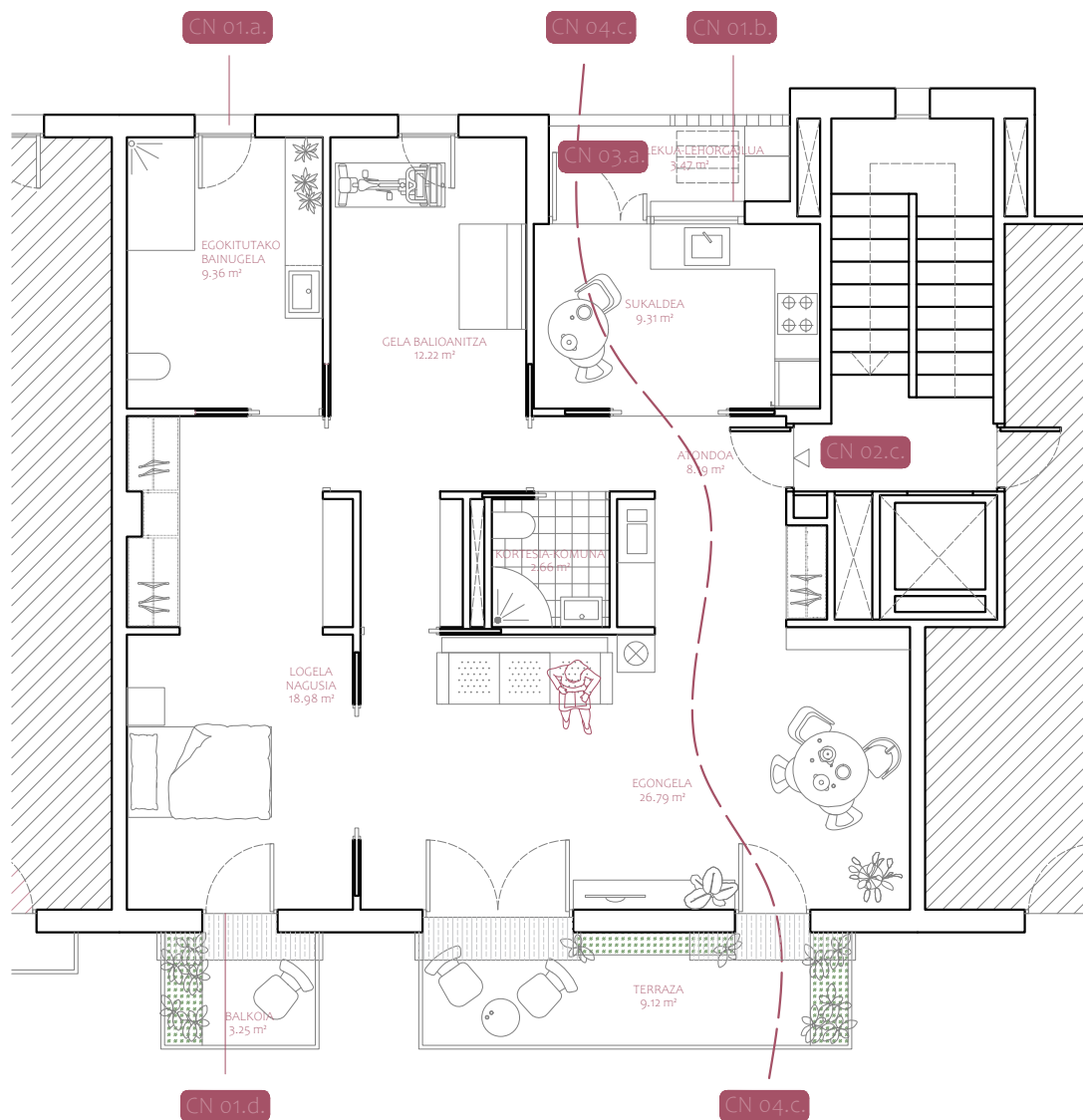
INGURUNE ETA KONFORT PARAMETROAK

EGUNGO EGOERA

48



DISEINU-JARRAIBIDEAK APLIKATZEKO PROPOSAMENA



CN 01.a. Komunetan argiztapena eta aireztapena izateko aukera ematea

CN 01.b. Leihoen tamaina zabaltzea

CN 01.d. Errezel edo persiana veneziarrak lehenestea itsualdiak murrizteko eta eguzki-oihalak edo elementu finkoak kanpoko eguzkia kontrolatzeko

CN 02.c. Prestazio akustikoak dituen etxebizitzara sartzeko atea

CN 03.a. Isolamendu termikoa hobetzea

CN 04.c. Aireztapen gurutzatua erraztea

PERTZEPZIO ALDERDIAK

ETA INGURUNE

ESTIMULUAK



BARNE DISEINUA ETA DEKORAZIOA I: ALTZARIAK/OROIGARRIAK/ LANDAREAK

52

Barneko espazioak optimizatzea, mugikortasuna, autonomia, zaintza eta gozamenaren errazteak. Etxebizitzaren pertsonalizazioa eta etxearen nortasun-izaera (lekuarekiko atxikimendua) sustatzea, bakardadearen pertzepzioa murriztuz eta autonomia handituz.

PC 01.a. Altzariak funtsezko elementuetara murriztea

Espazioa libratzea pertsonak mugitu eta oinez ibili ahal izateko eta objektuen desplazamenduak optimizatzeke, espazio gardenak lehenetsiz eta metatutako elementuengainestimulazioa saihestuz.

PC 01.b. Altzari erosoak, irisgarriak eta egonkorrak

Etxebizitzaren barneko egonaldia, erabilgarritasuna eta segurtasuna erraztea, beharrezkoak ez diren ahaleginak eta etxeko istripuen arriskua murriztuz.

PC 01.c. Ohe motorduna izatea

Bizi-zikloaren une eta etapa desberdinetan egokigarritasuna erraztea eta zainduta pertsonaren eta zaintzailearen mugikortasuna eta zaintzaren garapena erraztea.

PC 01.d. Ertz biribilak dituzten mahaiaik hautatzea lehenestea

Angelu arriskutsuak murriztea, mugikortasuna erraztea eta etxeko istripuen arriskua murriztea.

PC 01.e. Zenbait espazio izatea pertsonalizatzeko eta oroigarriak jartzeko

Etxebizitzaren pertzepzioa bultzatzea gurea den eta ordezkatzeko gaituen etxe gisa, bakardadearen pertzepzioa murriztuz.

PC 01.f. Barneko eta kanpoko landareak jartzea etxebizitzan

Pertsonen ohiturak aztertzea etxebizitzaren barnean eta kanpoan landareak jartzeko. Erraztea etxearen pertsonalizazioa eta etxeko jarduerak garatzea eta landareekin duten interakzioa, umorea eta aldartea hobetuz eta bakardadearen eta estres fisiologiko eta psikologikoaren uneak murriztuz.



BARNE DISEINUA ETA DEKORAZIOA II: MATERIALAK/TESTURAK/KOLOREAK

Etxebizitzaren pertsonalizazioa sustatzea materialak, testurak eta koloreak konbinatuz, etxea espazio propio, seguru eta abegikorra delako pertzepzioa estimulatze-ko, ongizate psikosoziala eta segurtasuna hobetuz.

PC 02.a. Materialak eta koloreak gela bakoitzaren ezaugarrien arabera aukeratzea

Barruko giro atsegina sortzea material beroak erabiliz, bai zoruetan bai hormetan; esaterako, zura, berotasun- eta konfort-sentsazioa lortuz eta "etxearekiko" hurbiltasuna. Era berean, kolore argiek argiaren eroapena handitzen dute, eta lasaitasuna ere transmititzen dute.

PC 02.b. Gela bakoitza material eta testura desberdinekin pertsonalizatzea

Leku bakoitza erabileraren eta pertzepzioaren arabera karakterizatu ahal izatea, etxebizitzaren barneko berotasun- eta konfort-irizpide gisa.

PC 02.c. Akaberen eta testuren sinpletasuna

Akabera eta testura lau eta errazak erabiltzea lehenestea; marrazki askoko estanpatuak saihestea eta zoruen koloreak eta akaberak bateratzea, barneko giro goxoa lortzeko, baita garbitzen eta mantentzen erraza ere, etxeko lanak sinplifikatzeko eta istripu-arriskua murrizteko.

PC 02.d. Kolore leunak eta argiak ñabardura beroekin altzarrietan

Kolore leunak eta harmoniatsuak erabiltzea eta kolore estimulatzaileegiak saihestea, erlaxazioa eta lasaitasuna estimulatuko dituen giroa sortzeko, etxebizitzako denboraren kalitatea hobetuz eta argi naturala indartuz. Ñabardura beroek konfort bisuala handitzen dute.

PC 02.e. Gelen artean koloreak bereiztea

Etxebizitza osoaren neutraltasuna saihestea etxeko kide izatearen sentimendua sendotzeko bakardadearen pertzepzioa murrizten laguntzen duen espazio bizi gisa.

Kolore gomendagarriak:

Hori leuna, purpura edo urdin argia

Saihestu beharreko koloreak:

Grisa

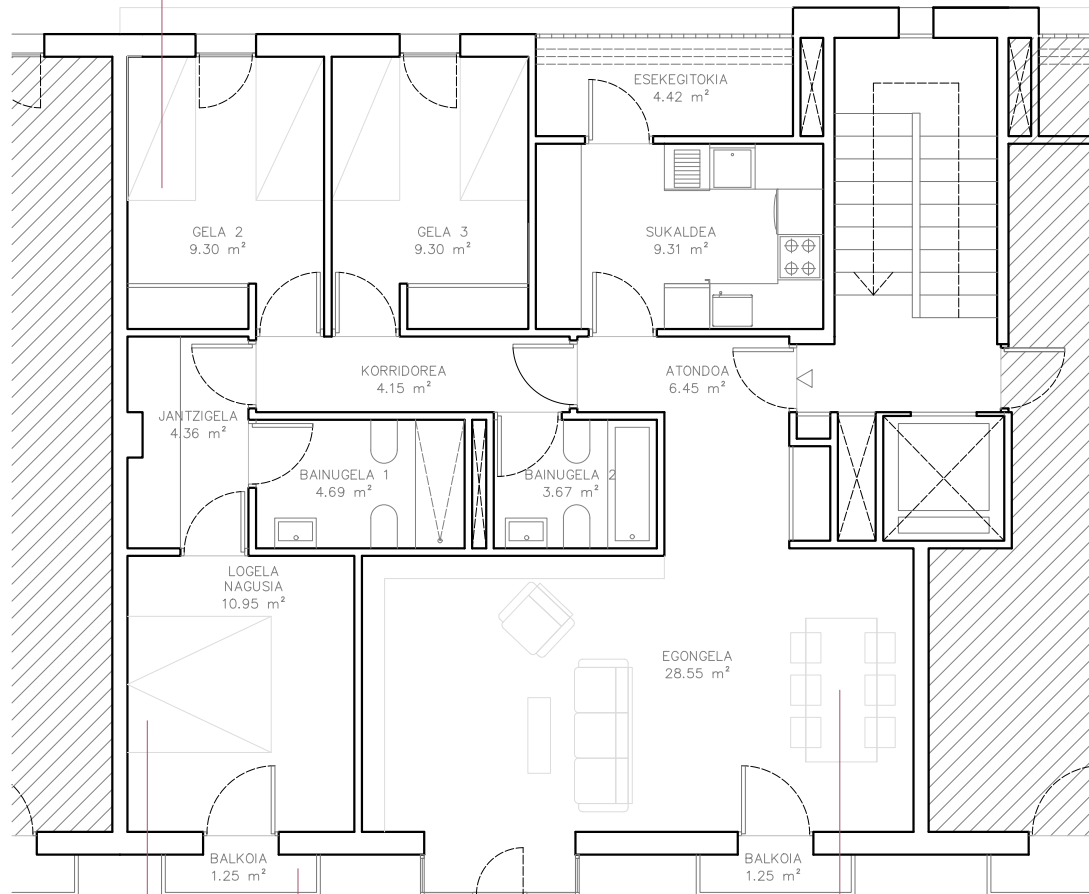
PC 02.f. Kolore-kontrastea hormen, ateen eta eskulekuen artean

Ateetakomarkoen, molduren eta eskulekuen kolorea ateetatik bereiztea, haien pertzepzioa eta erabilgarritasuna erraztuz, etxeko istripuen arriskua mugatuz.

PERTZEPZIO ALDERDIAK ETA INGURUNE ESTIMULUAK

EGUNGO EGOERA

Altzari gehiegi



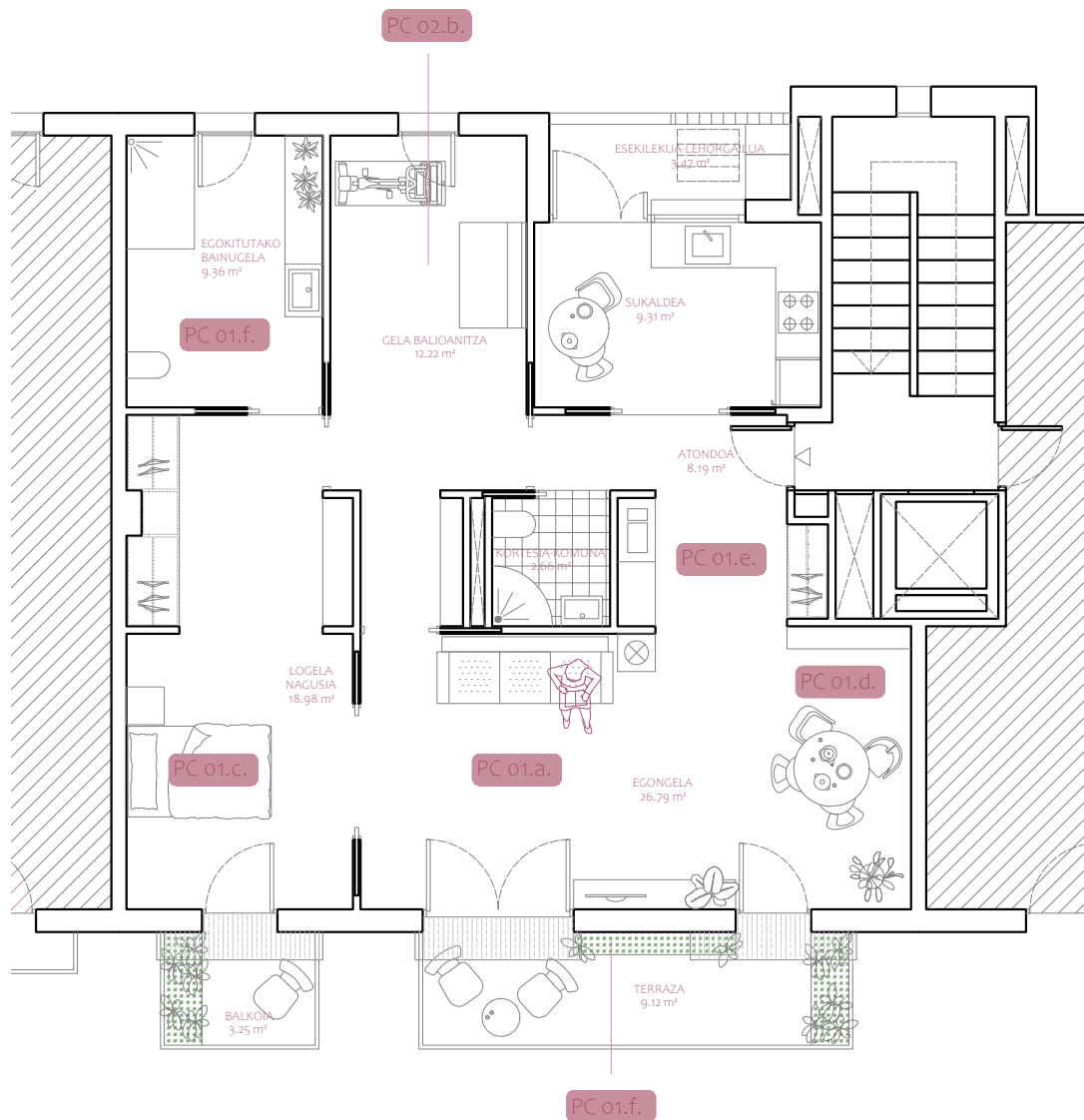
54

Motorrik gabeko ohea

Landararik gabe

Landararik gabe

DISEINU-JARRAIBIDEAK APLIKATZEKO PROPOSAMENA

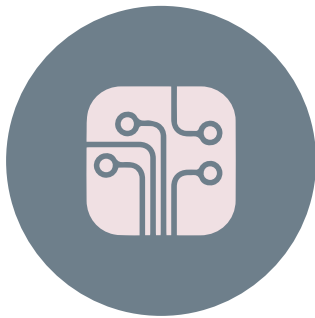


PC 01.a. Altzariak funtsezko elementuetara murriztea
 PC 01.c. Ohe motorduna izatea
 PC 01.d. Ertz biribilak dituzten mahaiaik
 PC 01.e. Zenbait espazio izatea pertsonalizatzeko eta
 orogarriak jartzeko
 PC 01.f. Barruko eta kanpoko landareak jartzea
 etxebizitzan

PC 02.b. Gela bakoitza material eta testura desberdinekin
 pertsonalizatzea

ALDERDI

TEKNOLOGIKOAK



KONEKTAGARRITASUNA ETA KOMUNIKAZIOA

Etxebizitzaren barruan teknologiak erabiltzea sustatzea, parte-hartze sozialari laguntzeko ardatz nagusi gisa, konektagarritasuna eta gizarte-lotura handituz, etxebizitzaren konforta sustatzeaz gain.

AT 01.a. Tresna teknologikoak eta sare sozialak erabiltzea

Teknologia (telefono finkoa, telefono mugikorra, tableta, ordenagailu finkoak edo eramangarriak eta telebista) eta sare sozialak erabiltzeak aukera ematen diete adineko pertsoneri beste pertsona edo pertsona-talde batzuekin konektatzeko, bizitza independentea handituz eta hobetuz.

AT 01.b. Interneterako sarbidea

Ezinbestekoa da konektagarritasun ona etxebizitzako gela guztietan, estaldura eta konexio onak behar baitira kablez nahiz wifi bidez telefono finko edo mugikorretarako, tabletarako, ordenagailu finko edo eramangarrietarako eta wifirako, etxearen kanpoaldearekiko komunikazioa sustatzeko.



ERABILGARRITASUNA ETA AUTONOMIA

IKTen industriaren integrazioa bultzatzea, etxebizitzaren erabilgarritasunaren eta autonomiaren pertzepzioa hobetzeko eta errazteko.

AT 02.a. Domotika/Etxebizitza adimenduna (Smart Homes)

Etxean domotika-sistemak inplementatzea klimatizazioa eta eguneko nahiz gaueko argiztapena kontrolatzeko; pertsianak, errezelak eta eguzki-oihalak monitorizatzeko; presentzia kontrolatzeko; segurtasunerako, eta abar. Teknologia-konponbide horiek erabiltzaile bakoitzari egokitu behar zaizkio, segurtasun, askatasun eta independentzia handiagoa bermatzeko haren pribatutasuna eta intimitaterako eskubidea urratu gabe.

Etxebizitza Adimendunaren edo Smart Homes-en helburua da segurtasuna handitzea, konforta hobetzea eta komunikazioak erraztea, energia aurrezteko errendimendu hobeak lortzeaz eta zaintzen zereginak errazteaz gain. Smart Homes-ek aukera ematen dute domotika-konponbideen bidez energiaren kudeaketa programatzeko, erregulatzeko eta optimizatzeko: etxetresna elektrikoen programazioa, etxebizitzaren barne-temperatura, argiztapena piztea, etab. (HAIBRAIN/SOMFY).

AT 02.b. Robotika

Robotika etxebizitzaren barneansartzearen helburua da adineko pertsonen bizi-kalitatea hobetzea eta haien independentzia hobetzea, betiere interakzio-pertsonarekiko egokitzapena kontuan hartuta.

(ROS (Robot Operating System) / Node-RED y ROBOT SUIT HAL. TRAJE-ROBOT HAL).

AT 02.c. Sukaldeko robotak

Sukaldeko robot automatikoak (THERMOMIX) erabiltzea kozinatze modu erraz eta sinplea da, eta beren eguneroko bizitzako beste ziklo batzuetan kozinatu ez duten adinekoei aukera ematen die dieta orekatua eta osasungarria eramateko.

AT 02.d. Garbiketa-robotak

Garbiketa-robotek (IROBOT) aukera ematen dute lurzoruak modu erraz, sinple eta automatikoan garbitzeko, pertsonak esku hartu beharrik gabe, etxeko istripuak saihestuz, higie-, osasun- eta konfort-maila handiagoaz gain.

AT 02.e. Gela bakoitzean argi artifizialaren intentsitatea erregulatzeko

Argiztapen-mota eta -maila egokitu ahal izatea egin beharreko zereginen eta aldarte-egoe-raren arabera, gela eta une bakoitza bereiziz.

AT 02.f. Etorkizuneko IK Tetarako harguneen inplementazioa

IK Tetarako hargune ugari jartzea, etorkizuneko premiak aurreikusiz, instalazioa berehala zaharkituta gera ez dadin.



OSASUN-LAGUNTZA

Osasun-laguntzarekin lotutako teknologiak inplementatzea, adineko pertsonen egunerokotasuna errazten dutenak, beren bizi-zikloan jasango duten narriadura fisikoa eta kognitiboari aurrea hartzeko.

AT 03.a. Telelaguntza

Gaur egun Eusko Jaurlaritzaren Telelaguntza Zerbitzu Publiko bat dago, BetiOn, erabiltzaileei etengabeko arreta-zerbitzua izateko aukera ematen diena eguneko 24 orduetan urteko egun guztietan. Zerbitzua etxebizitzan telefono-linea batera konektatutako telefonogune bat da, pertsonak eraman behar duen eta laguntzeko balio duen sakagailu edo domina baten bidez aktibatzen dena.

AT 03.b. Eguneroko jardueren monitorizazioa

Eguneroko jardueren monitorizazioa etxebizitzaren zenbait eremutan –ateak, komuna, ohea, etab.– dauden mugimendu-sentsore desberdinen seinaleak jasotzen dituen oinarri-zentral batek osatutako sistema bat da, eguneroko bizitzako jarduerak urrunetik monitorizatzeko (JAWBONE UP, BECLOSE). Monitorizazioaren bidez, erabiltzaileen gabeziak azaleratu ditzakegu, bizimodu osasungarriagoak sustatzeko.

AT 03.c. Pastilla-kaxa digitala

Pastilla-kaxa adimenduna banatzaile gisa erabiltzeak kontrola, hornidura eta banaketa erraztenditubotikak hartzeko garaian (PILLPACK, PHILIPS, XIAOMI, ELLIE).

AT 04



SEGURTASUNA

Adineko pertsonen segurtasuna eskaintzea eta bermatzea zahartzearen prozesu naturalak eragindako gabeziak arintzeko, etxebizitzan segurtasunarekin lotutako teknologiak instalatuz.

AT 04.a. Bideo-atezaina eta behatxulo digitala instalatzea

Bideo-atezaina eta behatxulo digitala jartzea atarian eta etxebizitzaren sarreran etxebizitzan sartu nahi dutenen ikuspegia eskaintzeko, segurtasun-maila handiagoa bermatuz eta hirugarrenei etxebizitzan modu kontrolatuan sartzen utziz.

Behatxulo digitala teknologia erraza eta eroso da, sarrerako atearen atzetik erraz kontrolatzeko aukera ematen duena LCD pantaila baten bidez (EZVIZ DP1C, YALE, AVR).

AT 04.b. Argiztapen artifiziala erregulatzea presentzia- edo mugimendu-sentsoreekin

Etxebizitzaren barneko mugikortasuna erraztea, energia-gastua eta etxeke istripuen arriskua murriztuz, bereziki gela nagusitik komunerako gaueko ibilbidean.

AT 04.c. Argiztapen artifiziala argitasun-sentsoreekin erregulatzea [leihoaren ondoan]

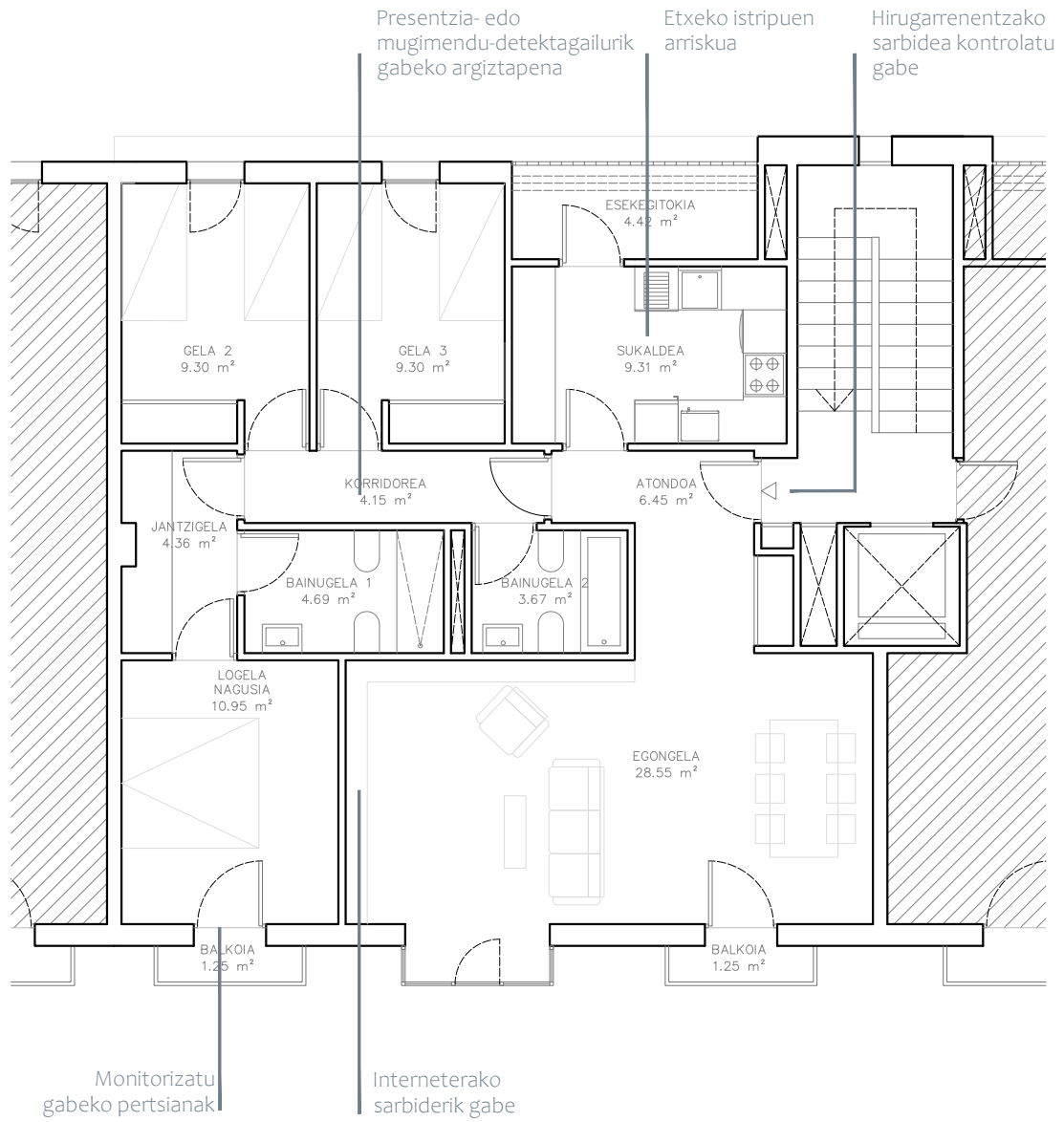
Argiztapen artifiziala sektorizatzea komeni da, argiztapen naturalera egokitzeko aukera izateko, leihoetik gertu dauden argiak erregulatzeko aukera utziz.

AT 04.d. Soinu, argi edo bibrazio bidezko abisusistema instalatzea sute-, ihes- edo uholde-kasuetarako

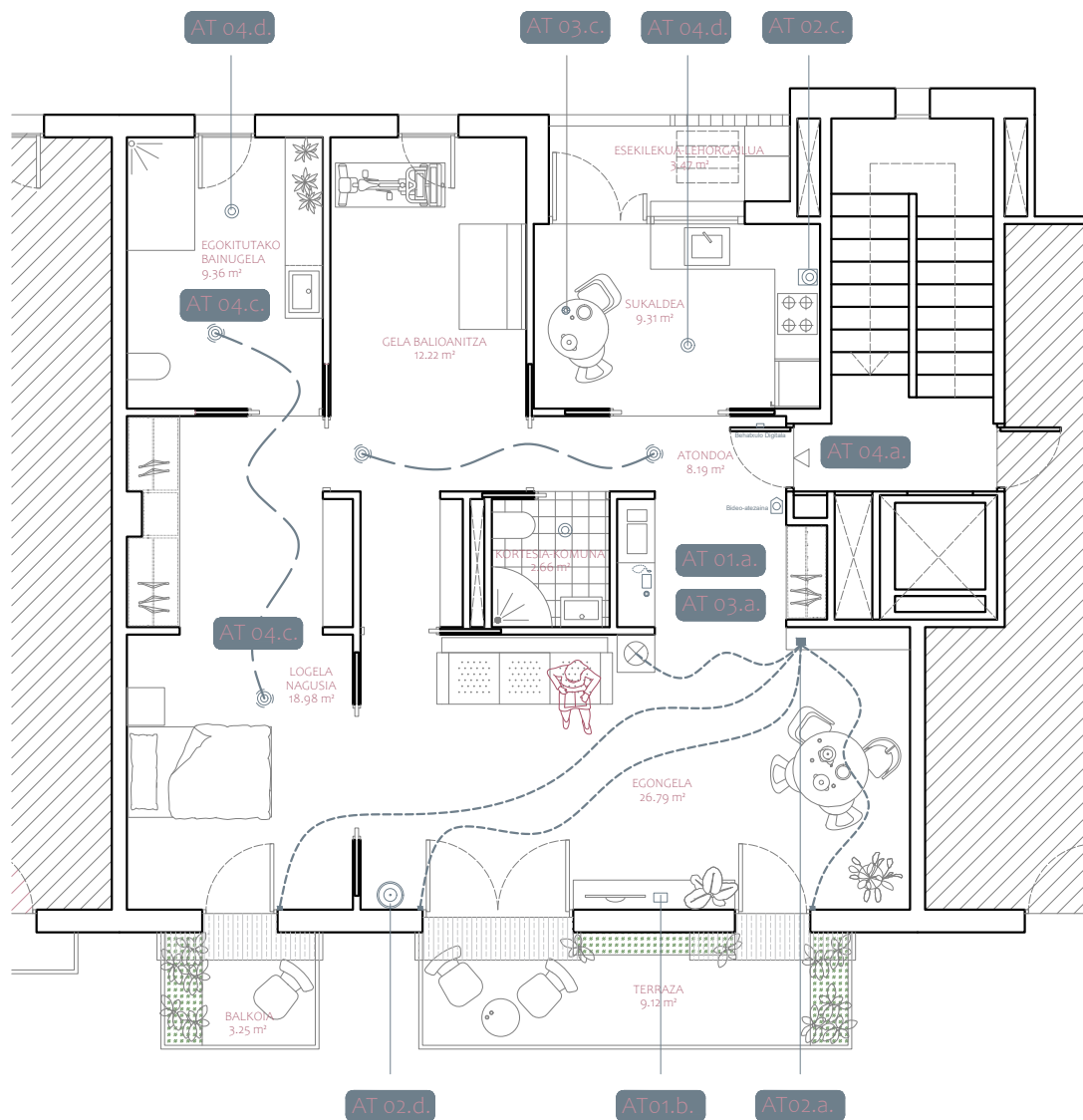
Gas-ihesak, suteak edo uholdeak detektatzen dituzten alarma teknikoek instalazioa inplementatzea sentsore espezifikoak jarritz, egoera horiek jasan ditzaketen gelak (sukaldea, komunak) monitorizatuz. Halako instalazioek segurtasuna eta konforta ematen dizkiete erabiltzaileei.

ALDERDI TEKNOLOGIKOAK

EGUNGOEGOERA



DISEINU-JARRAIBIDEAK APLIKATZEKO PROPOSAMENA



AT 01.a. Tresna teknologikoak eta sare sozialak erabiltzea
AT 01.b. Interneterako sarbidea

AT 02.a. Domótika/Etxebizitza adimenduna (Smart Homes)
AT 02.b. Sukaldeko robotak
AT 02.c. Garbiketa-robotak
AT 02.d. Etorkizuneko IKTetarako harguneen implementazioa

AT 03.a. Telलगuntza
AT 03.c. Pastilla-kaxa digitala

AT 04.a. Bideo-atezaina eta behatxulo digitala instalatzea
AT 04.b. Argiztapen artifiziala erregulatzea presentzia-
edo mugimendu-sentsoreekin
AT 04.d. Soinu, argi edo bibrazio bidezko abisu-sistema
instalatzea sute-, ihes- edo uholde-kasuetarako

DISEINU-JARRAIBIDEAK APLIKATZEKO PROPOSAMENA

PC 02



PC 02.b. Gela bakoitza material eta testura desberdinekin pertsonalizatzea.

ES 02



ES 02.f. Arropa zabaltzeko edo lehorgailurako espazioa kanpoan.
ES 02.g. Ekoizpen-lanerako [tefelana] espazioa.

CN 03



CN 03.a. Isolamendu termikoa hobetzea.

CN 01



CN 01.a. Komunetan argiztapena eta aireztapena izateko aukera ematea.

ES 03



ES 03.f. Altzariarik ez jartzea komun nagusian konketaren azpian.
ES 03.g. Zoladurarekin berdindutako dutxaontzia jartzea.

ES 02



ES 02.e. Arropa lizatzeko eta tolesteko espazioa.

ES 03



ES 03.a. $z=0,90$ m-ko atearak, lerragarriak lehenetsiz.

ES 04

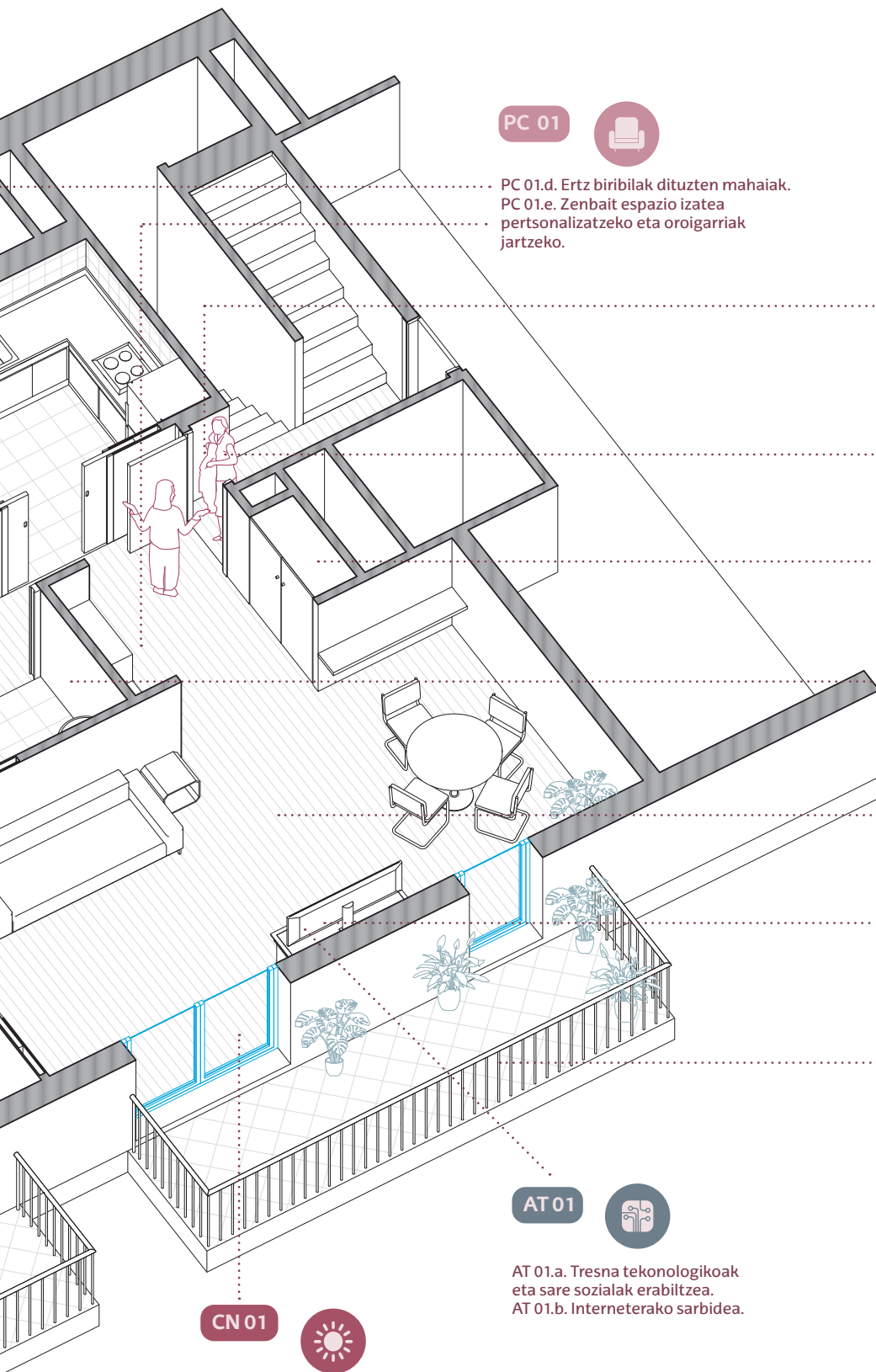


ES 04.e. Ohearen alde bakoitzean $0,80$ m-ko zirkulua zirkunskribatzeko aukera ematea.

PC 01



PC 01.a. Altzariak funtsezko elementuetara murriztea.
PC 01.c. Ohe motorduna izatea.
ES 01.f. Barruko eta kanpoko landareak jartzea etxebizitzan.



PC 01



PC 01.d. Ertz biribilak dituzten mahaiaik.
PC 01.e. Zenbait espazio izatea
pertsionalizatzeo eta orogarriak
jartzeko.

AT 04



AT 04.a. Bideo-atezaina eta behatxulo
digitala instalatzea.

CN 02



CN 02.c. Prestazio akustikoak dituen
etxebizitzara sartzeko atea.

ES 02



ES 02.a. Biltegitratzea eremu komunetan.

ES 01



ES 01.f. Kortesia-komuna.

CN 04



CN 04.c. Aireztapen gurutzatua erraztea.

ES 03



ES 03.d. Altzariak hormetan zehar
jartzea.

ES 05



ES 05.a. Etxebizitzari kanpoko espazio
bat gehitzea.
ES 05.b. Gutxienez bizitzeko balkoi/
terraza bat izatea.
ES 05.c. Barrodedun barandak
lehenestea.

AT 01



AT 01.a. Tresna teknologikoak
eta sare sozialak erabiltzea.
AT 01.b. Interneterako sarbidea.

CN 01



CN 01.b. Leihoen tamaina zabaltzea.
CN 01.d. Errezel edo persiana
veneziarrak lehenestea itsualdiak
murrizteko eta eguzki-oihalak edo
elementu finkoak kanpoko eguzkia
kontrolatzeko.

DISEINU-JARRAIBIDEAK APLIKATZEKO PROPOSAMENA

EGONGELA

66



LOGELANAGUSIA



06

APLIKAZIO PRAKTIKOKO KASUAK

Proposatutako adierazle-sistema eta haiei lotutako diseinu-jarraibideak Gipuzkoako Lurralde Historikoko zenbait udalerritan kokatutako 3 azterlan-kasutan aplikatu dira, testatzeko, balioztatze eta etorkizuneko erakustaldia egiteko.

Aukeratutako 3 etxebizitzak tipologia errepikariak dira erreferentzia-lurraldean, eta lurraldea osatzen duten inguruneen estaldura dute.

- Etxebizitza hirigune historikoan.
- Etxebizitza landa-ingurunean.
- Etxebizitza hiri-ingurunean.

Aurkezten diren birgaitze-proposamenak adituekin eta ikasleekin lankidetzan aritzearen eta diseinatutako jarraibideak eraginkortasunez aplikatzera bideratutako azken berrikuspen teknikoaren emaitza izan dira.

Prozesuaren fase guztietan, erreferentziako pertsonen profila hartu da kontuan, konponbideen erreplikagarritasunari begira.

06.01. ETXEBITZA HIRIGUNE HISTORIKOAN

Etxebizitza hirigune historikoan dago, ipar-mendebaldera orientatuta. Ez dauka igogailurik, eta zailtasun handiak daude igogailua instalatzeko; arazoa eskailera-igogailu batekin hobetu daiteke. Etxebizitzak oso hormarte estua du, eta desoreka sortzen du fatxadaren azaleraren eta etxebizitzaren sakoneraren artean. Horren ondorioz, gela gehienak itsuak dira. Etxebizitzaren banaketa oso konpartimentatua da, eta asko zailtzen du argi naturalaren sarrera eta aireztapen egokia, espazio isolatuak eta ilunak sortuz.

Espazioen arteko arintasunik ezak mugikortasuna zailtzen du, eta nahi gabeko bakardadea bultzatzen dezake. Fatxada nagusira ematen duten gela oso argien eta barrualdeko gela ilunagoen arteko kontrasteak ere areagotzen du efektu hori.

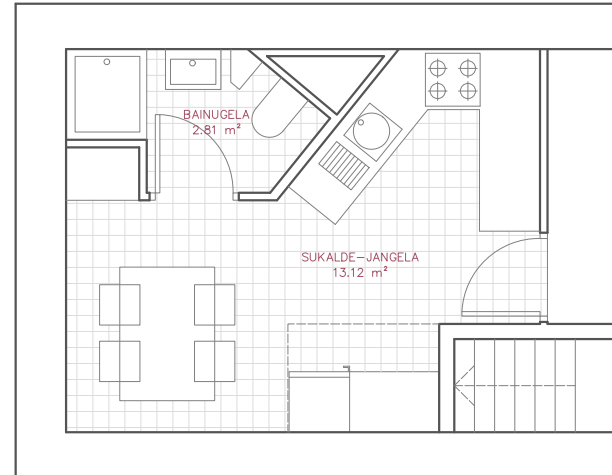
Azaldutako guztiagatik eta etxebizitza-egiturak berak dakartzan mugak kontuan hartuta, hierarkiak eta hesi espazialak eta bisualak deskonposatzea erabaki da, zenbait esparru mantenduz hainbat jarduera garatzeko eta biltegitratzeko eta bizilagunekiko harremanerako erabilgarriak izan daitezkeen espazioak eskainiz.

Funtsezko aldaketa da sukaldea aurreratzea, egongelarekin harreman zuzenean jarriz, espazio horiek bateratuz eta, aldi berean, haien nortasuna mantenduz. Logela hondora eraman da, azalera irabaziz, baina ez du kanpoko aireztapenik. Gainera, danbor-trenkada bat ere gehitu da, ur-infiltrazioak murrizteko.

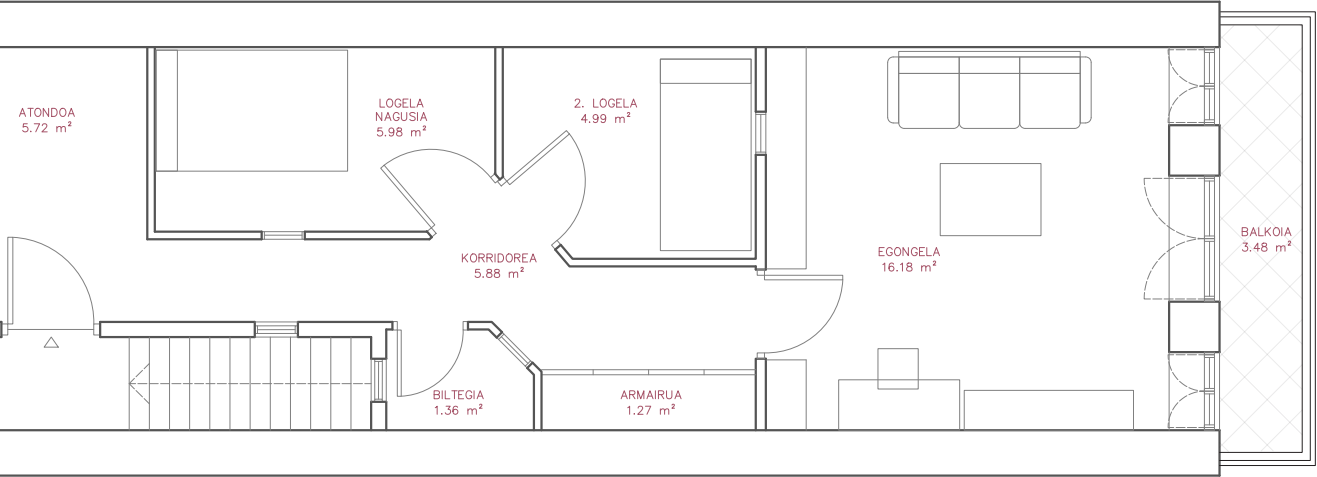
Etxebizitzara sartzeko eskailera argitzen duen zenit-argiaren potentziala aprobetxatu da, leihoen bidez sukaldea eta garden bihurtzen den sarrerako espazioa argituz, espazioen konektagarritasuna indartuz eta eskailera komunaren bidez biltegitratzeko eta erlazionatzeko espazio bat eskainiz.

Kasu honetan, ez dago kortesia-komunik, baina pertsona batek baino gehiagok erabiltzeko moduko komun bat lortu da, etxebizitza berriaren nukleo egituratzaile bihurtzen den atondotik sartzeko modukoa.

Horrela, espazioen autonomiari eutsiz, espazioen kalitatea eta espazioen arteko konexioak hobetuko dituen espazialtasun berri bat proposatu da, bertan bizi den pertsonaren eguneroko erabileren ereduari erantzun ahal izateko eta bere harreman-premiei eta etxebizitzaren erabilgarritasunari erantzuna emateko.



EGUNGOEGOERA



DISEINU-JARRAIBIDEAK APLIKATZEKO PROPOSAMENA

CN 01



CN 01. Komuna: argiztapena
1- Argiztapen orokorra; intentsitate neutroa; tonu neutroa (4000°k). Espazioa ez da sumatzen hain itxia edo tristea.
2- Sabai-argia horman sartuta edo proiektatuta.

PC 02



PC 02.a. Hormaren kolorea: zuri argiak. Zoruko kolorea: terrakota-granatea, hormarekin kontrastea.

ES 03



ES 03.c. Zoru irristagaitza. ES 03.g. Dutxa irisgarria (gutxienez 0,80 x 1,00 m), zoladurarekin berdinduta; garbiketa lagundua errazteko bankua gehitzea.

PC 01



PC 01.e. Pertsonalizazioarako espazioa. Aurkezpen moduan balio duten objektuak eta oroigarri pertsonalak jartzea.

Zurezko banku ergonomikoa, sarrerako atearen parean, bizilagunekin elkartzeko topaleku gisa.

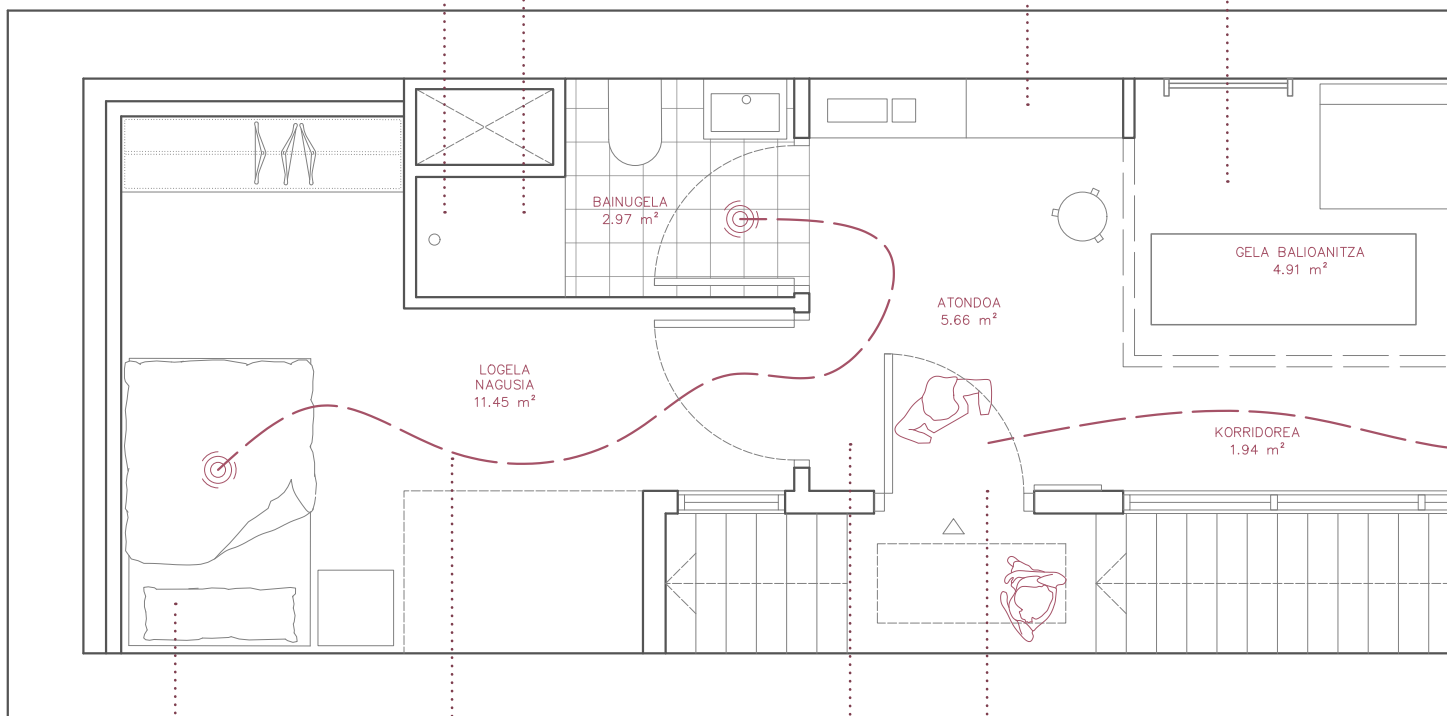
ES 01



ES 01.a. Gela malgua, etxebizitza batean gara daitezkeen hainbat jarduera posibleren kasuistikara egokitu da: familiartekoen bisitak hartzea, kirola egitea edo zaletasunak praktikatzea.

Erabilera anitzeko gela bitan zatitu daitezkeen espazio gisa planteatu da, itxitura arin eta mugikor bidez.

74



PC 01



PC 01.c. 1,20 m-ko zabalera optimoko ohe ergonomikoa. Automatikoki etzangarria lehenestea.

AT 04



AT 04.b. Presentzia-sentsore aurre-hartzaileak gela nagusitik komunerako ibilbidean, batez ere gauez. Sentsoreak erabiltzailea dagoen gelako argia pizten du, eta, aldi berean, korridorekoa.

CN 01



CN 01 Atondoa: argiztapena
1- Argiztapen puntuala; intentsitate handia; eta tonu beroa (2700°k). Espazioa abegikorrago sumatzen da. Mahaiaren argiztapen puntuala; intentsitate neutroa; eta tonu neutroa (4000°k).
2- Hormako pareta-argia (2 m-an), eta beste bat bankuaren gainean, aurpegiak argitzera bideratua, bisitarien identifikazioarako garrantzitsua. Mahaiko argi independentea, esekita.

PC 02



PC 02.a. Kolore neutroa, horma zuriekin, eta aulki eta mahai beroak, zurezkoak.

AT 04



AT 04.a. Bideo-atezaina eta behatzulo digitala instalatzea.

CN 02



CN 02.c. Prestazio akustikoak dituen etxebizitzara sartzeko atea.

CN 01



CN 01 Sukaldea: argiztapena

1- Argiztapen orokorra; intentsitate handia; eta tonu hotza (5000°k). Egokia ebaki edo istripu posibleak murrizteko. Argiztapen puntuala; intentsitate handia; oso zuzendua; eta tonu hotza (5000°k).

2- Sabaian sartutako argiak edo proiektagailuak, eta bigarren mailakoak altzarietan integratuta, gehiago orientatzeko.

ES 01



ES 01.c. Sukaldearen eta gela nagusiaren arteko espaziozko eta ikusizko komunikazioa.

ES 05

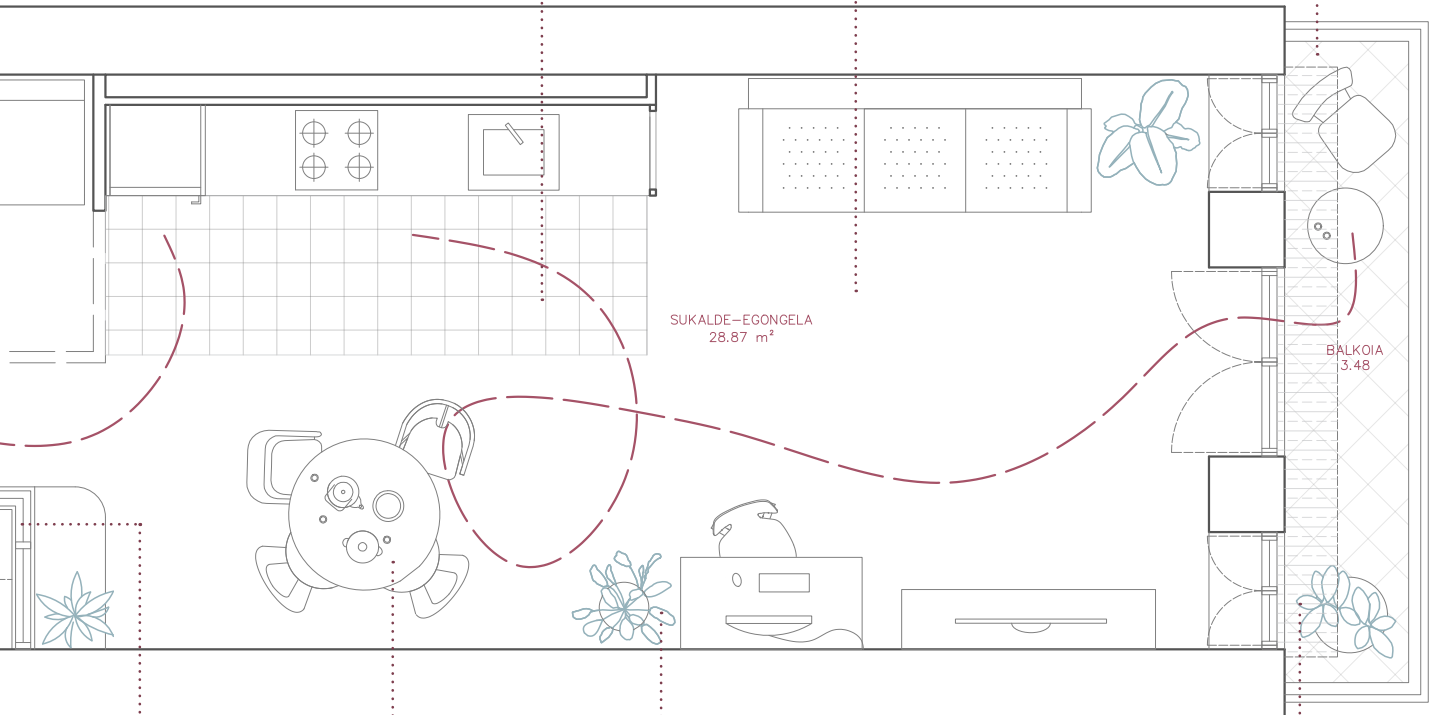


ES 05.a. Kanpoaldearekiko iragazkorra den espazioa. Eragina du eguneroko ongizatean. ES 05.c. Barrotez osatutako balkoia, kanpoarekiko harremanak eta gizarte-kontrola hobetzeko.

PC 02



PC 02.a. Kolore argia, horma zuriekin.



CN 01



CN 01.b. Leihoak irekitzea eta zabaltzea tranpaleko argi-zulora, etxebizitzaren barnean argiztapen naturala handitzeko.

PC 01



PC 01.d. Forma biribileko mahaia jartzea leihotik gertu kokatuta, bizikidetzara gonbidatzen duen eta ertz arriskutsuak ezabatzen dituen espazio erakargarri bat sortuz.

PC 01



PC 01.f. Barruan nahiz kanpoan landareak jartzea. Aldarteari eta etxeko jarduerak garatzeari laguntzen die, eta etxea pertsonalizatzeko aukera ematen du.

CN 01



CN 01.d. Itsualdiak murriztea eta eguzki-kontrola erraztea. Kanpoaldea: Eguzki-oihalak jartzea. Barnealdea: Errezel biribilgarriak edo pertsiana veneziarrak lehenestea.



E: 1/50



1m

DISEINU-JARRAIBIDEAK APLIKATZEKO PROPOSAMENA

ES 03



ES 03.c. Zoru irristagaitza.
ES 03.g. Dutxa irisgarria (gutxienez 0,80 x 1,00 m), zoladurarekin berdinduta; garbiketa lagundua errazteko bankua gehitzea.

PC 01



PC 01.c. 1,20 m-ko zabalera optimoko ohe ergonomikoa. Automatikoki etzangarria lehenestea.

PC 01



PC 01. e. Pertsonalizatorako espazioa. Aurkezpen moduan balio duten objektuak eta oroigarri pertsonalak jartzea.

Zurezko banku ergonomikoa, sarrerako atearen parean, bizilagunekin elkartzeko topaleku gisa.

AT 04



AT 04.a. Bideo-atezaina eta behatxulo digitala instalatzea.

CN 02



CN 02.c. Prestazio akustikoak dituen etxebizitzara sartzeko atea.

CN 01



CN 01.b. Leihoak irekitzea eta zabaltzea tranpaleko argi-zulora, etxebizitzaren barnean argitzapen naturala handitzeko.

ES 01



ES 01.a. Gela malgua, etxebizitza batean gara daitezkeen hainbat jarduera posibleren kasuistikara egokitu da: familiaratekoen bisitak hartzea, kirola egitea edo zaletasunak praktikatzea.

Erabilera anitzeko gela bitan zatitu daitezkeen espazio gisa planteatu da, itxitura arin eta mugikor bidez.

ES 01



ES 01.c. Sukaldearen eta gela nagusiaren arteko espaziozko eta ikusizko komunikazioa.

CN 01



CN 01.d. Itsualdiak murriztea eta eguzki-kontrola erraztea. Kanpoaldea: Eguzki-oihalak jartzea.

Barnealdea: Errezel biribilgarriak edo pertsiana veneziarrak lehenestea.

ES 05



ES 05.a. Kanpoaldearekiko iragazkorra den espazioa. Eragina du eguneroko ongizatean.

ES 05.c. Barrotez osatutako balkoia, kanpoarekiko harremanak eta gizarte-kontrola hobetzeko.

PC 01



PC 01.d. Forma biribileko mahaia jartzea leihotik gertu kokatuta, bizikidetzara gonbidatzen duen eta ertz arriskutsuak ezabatzen dituen espazio erakargarri bat sortuz.

PC 01



PC 01.f. Barruan nahiz kanpoan landareak jartzea. Aldarteari eta etxeko jarduerak garatzeari laguntzen die, eta etxea pertsonalizatzeko aukera ematen du.

DISEINU-JARRAIBIDEAK APLIKATZEKO PROPOSAMENA

EGONGELA-SUKALDEA

78



SUKALDE-GELABALIOANITZA



06.02. ETXEBIZITZA LANDA-INGURUNEAN

Landa-ingurunekeo barnealdeko herri batean kokatutako etxebizitza da. Bi familiako etxebizitza da, kanpoko hiru fatxadarekin ekialderako, hegoalderako eta mendebalderako orientazioarekin. Terraza zabalak eta ikuspegi onak ditu, baina bi terrazetara egongelatik bakarrik sar daiteke, barneko eta kanpoko espazioaren arteko integrazioa mugatuz.

Kasu honetan ere etxebizitza oso konpartimentatuta eta hierarkizatuta dago. Sukaldea isolatuta dago, eta gelak banatzen dituen korridorean barrena konektatzen da egongelarekin. Horrek mugikortasuna zaildu eta isolamendua larriagotzen du, eta nahi gabeko bakardadea areagotu dezake. Azkenik, komuna estua da eta sartzen zaila, eta horrek erabilera zailtzen du.

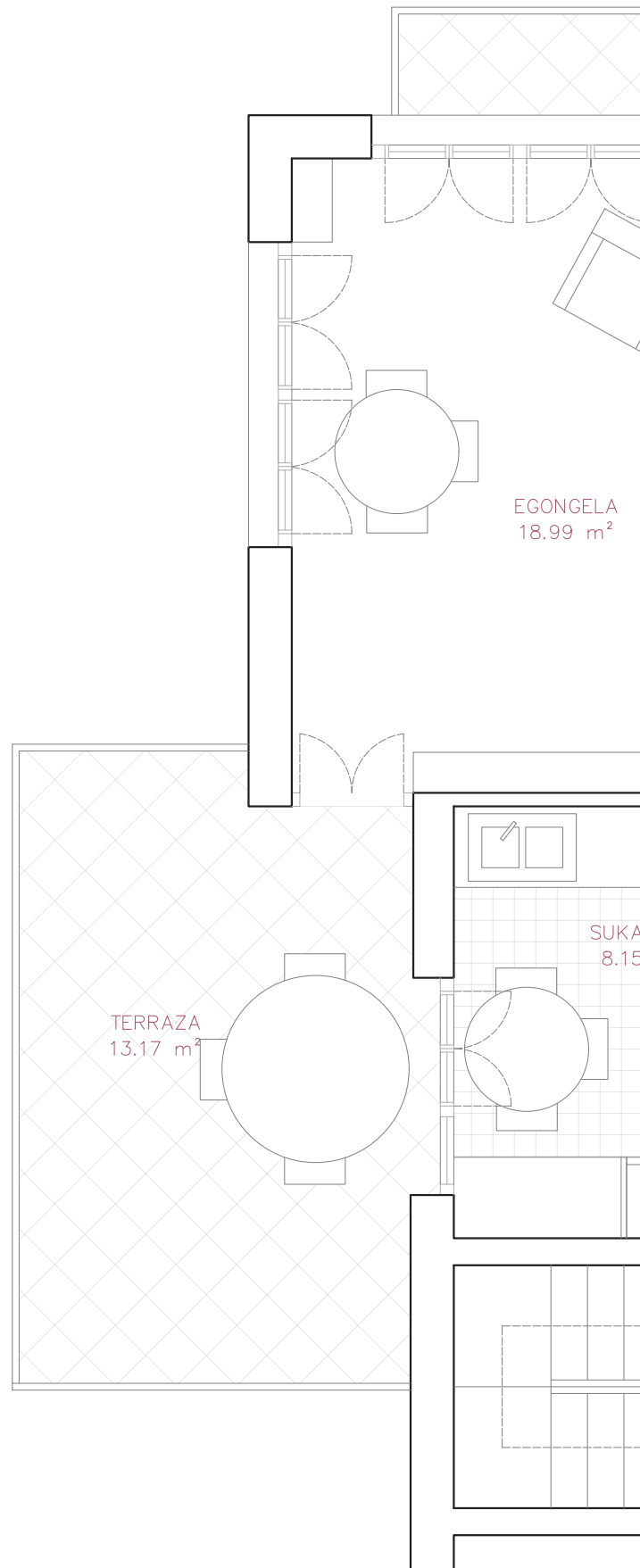
Normalean erabiltzen ez diren bi gela daude.

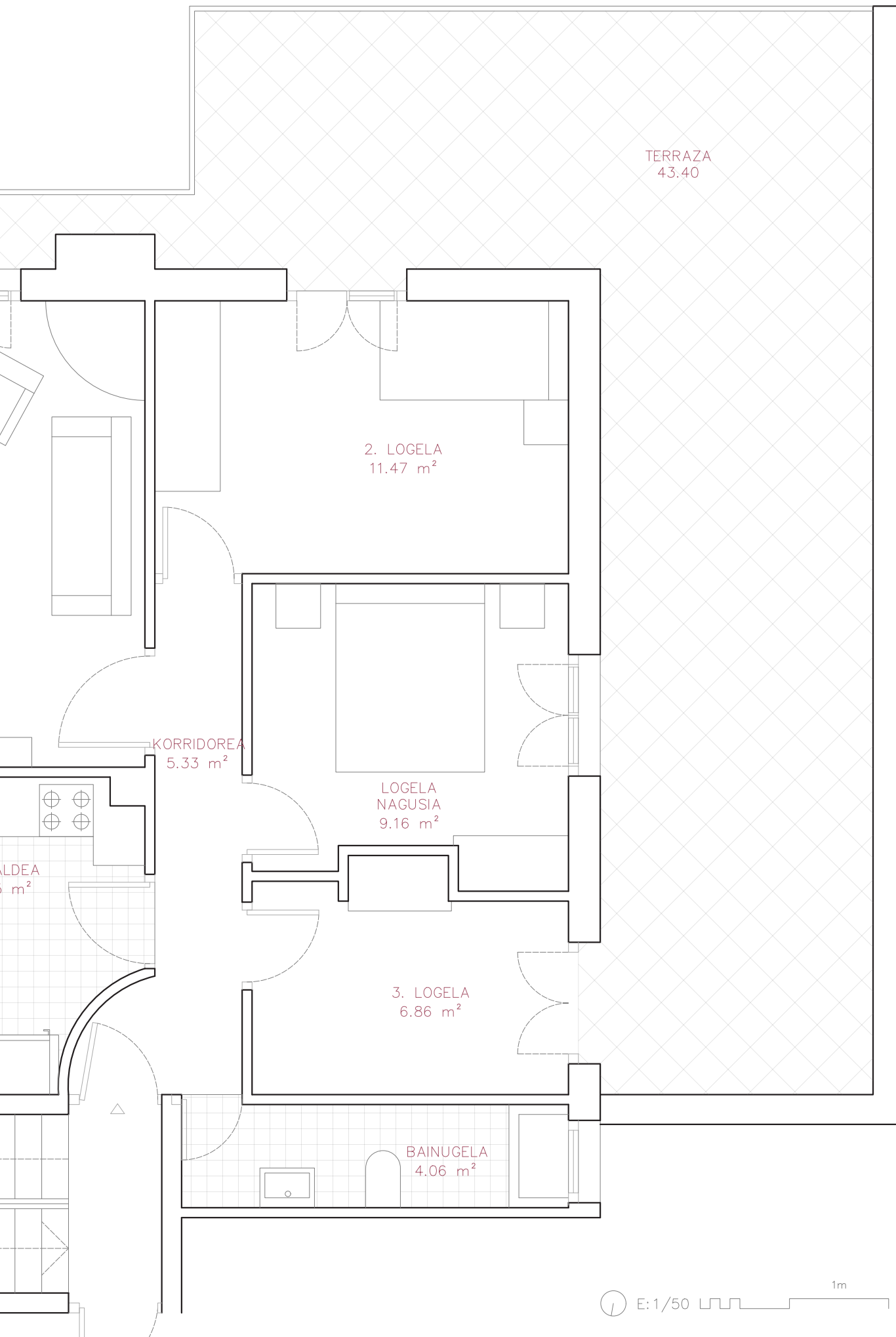
Proposatu den aldaketa nagusia da egongela sarreraren ondora eramatea, sukaldearekin zuzeneko harremana eraikiz. Horrela, sarrerako espazio bizi eta dinamikoa sortzen da, gela nagusiarekin eta erabilera desberdinak errazten dituen gela balioaniztun batekin lotua. Horrela, komunitarako azalera irabazten da, logelarekin konektatutako komun egoki bat eta etxebizitza osoarekin lotutako kortesia-komun bat lortuz.

Azkenik, leihoak aldatu dira, terrazetara modu batean baino gehiagotan atera ahal izateko; izan ere, terrazak ikuspegiak gozatzeko aukera ematen duen tarteko espazio bihurtzen dira, bizilagunen arteko harremanak sustatuz eta bestelako erabilera batzuk sortuz.

Kasu honetan ere, etxebizitza espazio unitario eta arin gisa ikusten da, espazio jakin batzuk bereizi arren haien artean eta kanpoaldearekin harreman zuzenak eta askotarikoak ezartzen dituen. Horrela, etxea hobeto egokitzen zaio bertan bizi den pertsonari, haren mugimenduak erraztuz eta bakardadearen pertzepzioa arindu dezaketen elementu arkitektoniko eta apaingarriak (landareak) indartuz.

EGUNGOEGOERA





DISEINU-JARRAIBIDEAK APLIKATZEKO PROPOSAMENA

CN 01



CN 01. Logela Argiztapena
 1- Argiztapen orokorra; intentsitate neutroa; eta tonu neutroa (4000°k). Gau-mahaiaren argiztapen puntuala; intentsitate txikia; eta tonu beroa (2700°k). Sofaren argiztapen puntuala; intentsitate txikia; eta tonu beroa (2700°k). Armairuaren argiztapen puntuala; intentsitate neutroa; eta tonu neutroa (4000°k)
 2- Argi independenteak: orokorra, sabaitik esekia edo azalekoa; mahai gainekoa; zutikakoa; eta sabaitik proiektatua.

PC 01



PC 01.c. 1,20 m-ko zabalera optimoko ohe ergonomikoa. Automatikoki etzangarria lehenestea.

CN 01



CN 01.d. Itsualdiak murriztea eta eguzki-kontrola erraztea. Kanpoaldea: Eguzki-oihalak jartzea. Barnealdea: Errezel biribilgarriak edo pertsiana veneziarrak lehenestea.

AT 04



AT 04.b. Presentzia-sentsore aurre-hartzaileak gela nagusitik komunerako ibilbidean, batez ere gauetz. Sentsoreak erabiltzailea dagoen gelako argia pizten du, eta, aldi berean, korridorekoa.

ES 02



ES 02. Sukaldeko elementuen ordena inbertitzea, sukalde argitsuagoa lortuz.

CN 01



CN 01.b. Sukaldera leihoa irekitzea, zaintza-lanak atseginago egiteko.

PC 01



PC 01.d. Forma biribileko mahaia jartzea leihotik gertu kokatuta, bizikidetzara gonbidatzen duen eta ertz arriskutsuak ezabatzen dituen espazio erakargarri bat sortuz.

CN 01



CN 01. Sukaldea Argiztapena
 1- Argiztapen orokorra; intentsitate handia; eta tonu hotza (5000°k). Egokia ebaki edo istripu posibleak murrizteko. Argiztapen puntuala; intentsitate handia; oso zuzendua; eta tonu hotza (5000°k).
 2- Sabaian sartutako argiak edo proiektagailuak, eta bigarren mailakoak altzarrietan integratuta, gehiago orientatzeko.

PC 02



PC 02.a. Kolore argia, horma zuriekin.

ES 05



ES 05.a. Kanpoaldearekiko iragazkorra den espazioa. Eragina du eguneroko ongizatean.

PC 02

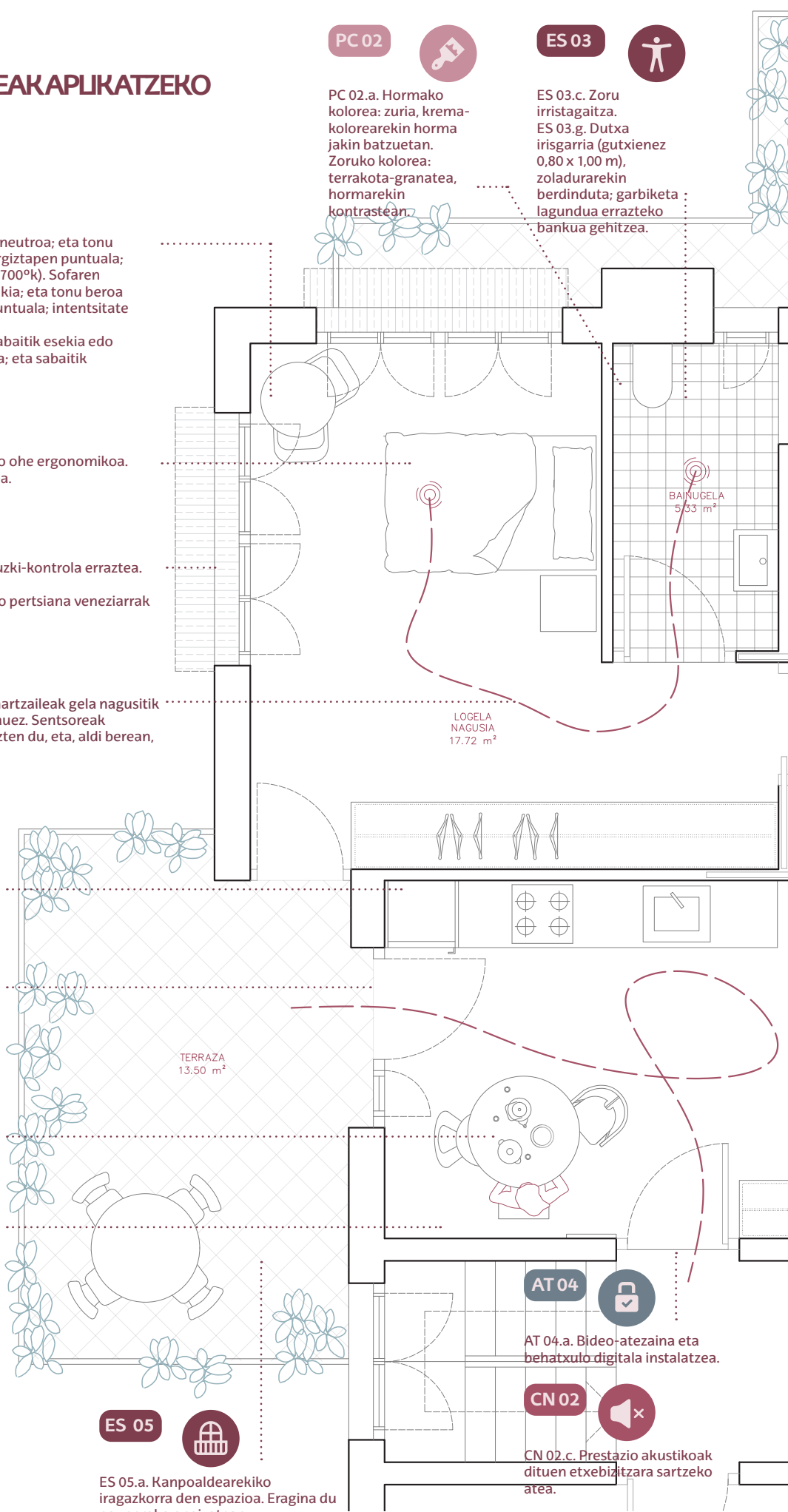


PC 02.a. Hormako kolorea: zuria, kremakolorearekin horma jakin batzuetan. Zoruko kolorea: terrakota-granatea, hormarekin kontrastean.

ES 03



ES 03.c. Zoru irristagaitza. ES 03.g. Dutxa irrisgarria (gutxienez 0,80 x 1,00 m), zoladurarekin berdinduta; garbiketala lagundua errazteko bankua gehitzea.



CN 01



CN 01. Argiztapena

Bainugela:

- 1- Argiztapen orokor independentea (argi naturalari egokitu), konketa, komunontzia, dutxa; intentsitate neutroa. Ispiluaren argiztapen puntuala; intentsitate neutroa; eta tonu neutroa. Gaueko argiztapen puntuala (sentsorearekin); intentsitate txikia; eta tonu beroa (2700°k).
- 2- Sabai-argia horman sartuta edo proiektatuta. Komuneko gaueko argia, hormakoa.

Kortesia-komuna:

- 1- Argiztapen orokorra; intentsitate neutroa; tonu neutroa (4000°k). Espazioa ez da sumatzen hain itxia edo tristea.
- 2- Sabai-argia horman sartuta edo proiektatuta.



CN 01



CN 01. Erabilera anitzeko gela Argiztapena

- 1- Argiztapen orokor independentea, kanpoko eta barnekoa (argi naturalari egokitu); intentsitate neutroa; eta tonu neutroa (4000°k). Mahai gaineko argiztapen puntuala; intentsitate txikia; eta tonu beroa (2700°k). Armairuaren argiztapen puntuala; intentsitate neutroa; eta tonu neutroa (4000°k).
- 2- Sabaiko argi orokorra, barnekoa proiektatua. Mahai gaineko argi puntuala, eta sabaitik proiektatua armairukoa.

PC 02



- PC 02.a. Kolore argia, horma zuriekin, baina hondoan zurezko armairua.

ES 01



- ES 01.a. Gela malgua, etxebizitza batean gara daitezkeen hainbat jarduera posibleren kasuistikara egokitu da: familiartekoen bisitak hartzea, kirola egitea edo zaletasunak praktikatzeko. ES 01.f. Kortesia-komuna.

CN 01



CN 01. Egongela Argiztapena

- 1- Argiztapen puntuala; intentsitate txikia; eta tonu beroa (2700°k). Espazioa abegikorrago sumatzen da.
- 2- Zutikako edo mahai gaineko argi independentea.

PC 02



- PC 02.a. Kolore argia, horma zuriekin, baina argi beroarekin.

ES 01



- ES 01.c. Sukaldearen eta gela nagusiaren arteko espaziozko eta ikusizko komunikazioa.

PC 01



- PC 01.f. Barruan nahiz kanpoan landareak jartzea. Aldarteari eta etxeko jarduerak garatzeari laguntzen die, eta etxea pertsonalizatzeko aukera ematen du.

CN 01



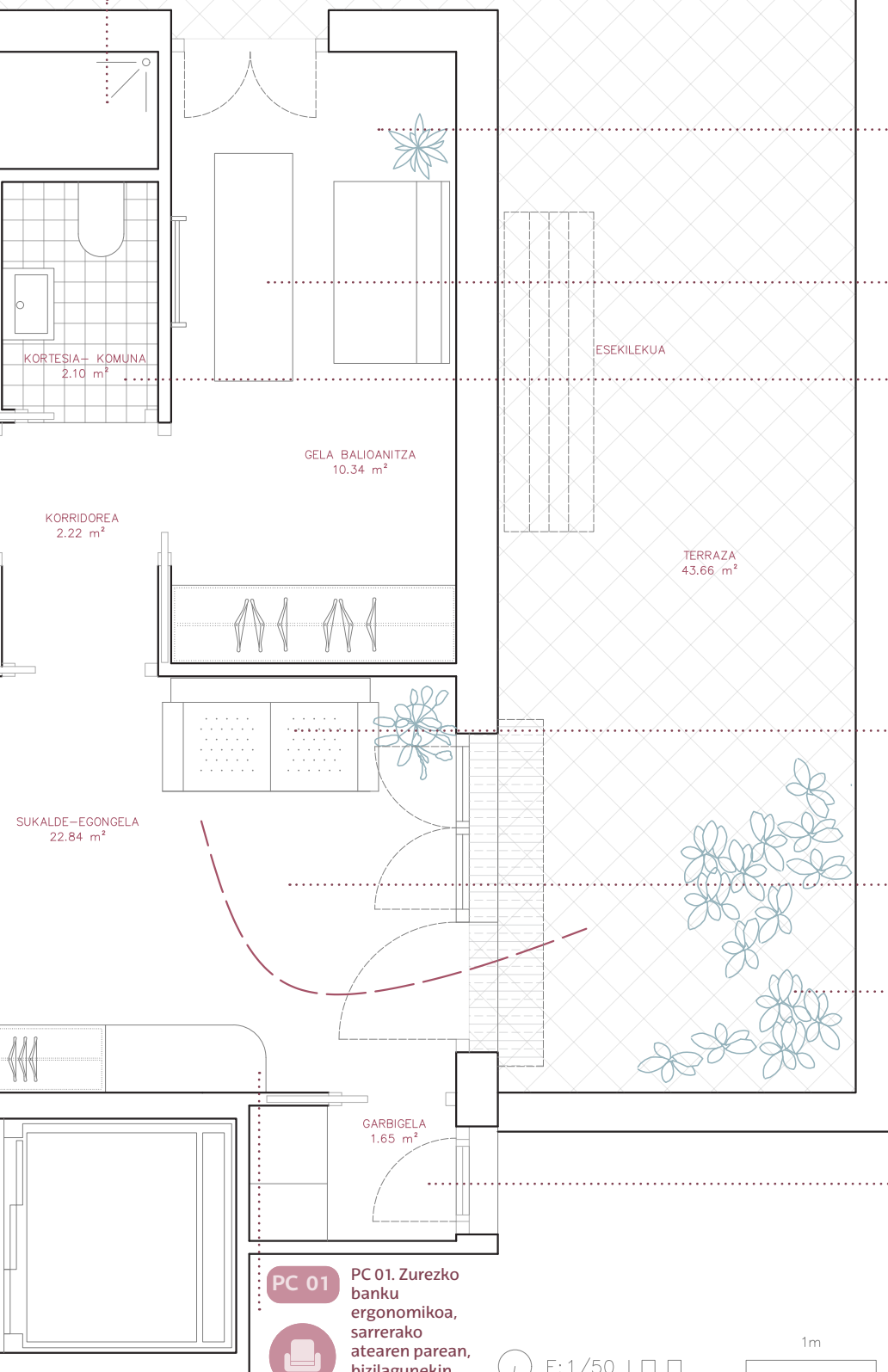
CN 01. Garbigela Argiztapena

- 1- Argiztapen orokorra; intentsitate neutroa; eta tonu neutroa (4000°k).
- 2- Sabai-argia horman sartuta edo proiektatuta.

PC 02



- PC 02.a. Kolore argia, giro funtzionala horma argiekin.



PC 01



- PC 01. Zurezko banku ergonomikoa, sarrerako atearen parean, bizilagunekin elkartzeko topaleku gisa.



DISEINU-JARRAIBIDEAK APLIKATZEKO PROPOSAMENA

84

PC 01



PC 01.c. 1,20 m-ko zabalera optimoko ohe ergonomikoa. Automatikoki etzangarria lehenestea.

CN 01



CN 01.d. Itsualdiak murriztea eta eguzki-kontrola erraztea. Kanpoaldea: Eguzki-oihalak jartzea. Barnealdea: Errezel biribilgarriak edo pertsiana veneziarrak lehenestea.

ES 03



ES 03.c. Zoru irristagaitza. ES 03.g. Dutxa irisgarria (gutxienez 0,80 x 1,00 m), zoladurarekin berdinduta; garbiketa lagundua errazteko bankua gehitzea.

ES 01



ES 01.f. Kortesia-komuna.

ES 02



ES 02. Sukaldeko elementuen ordena inbertitzea, sukalde argitsuagoa lortuz.

CN 01

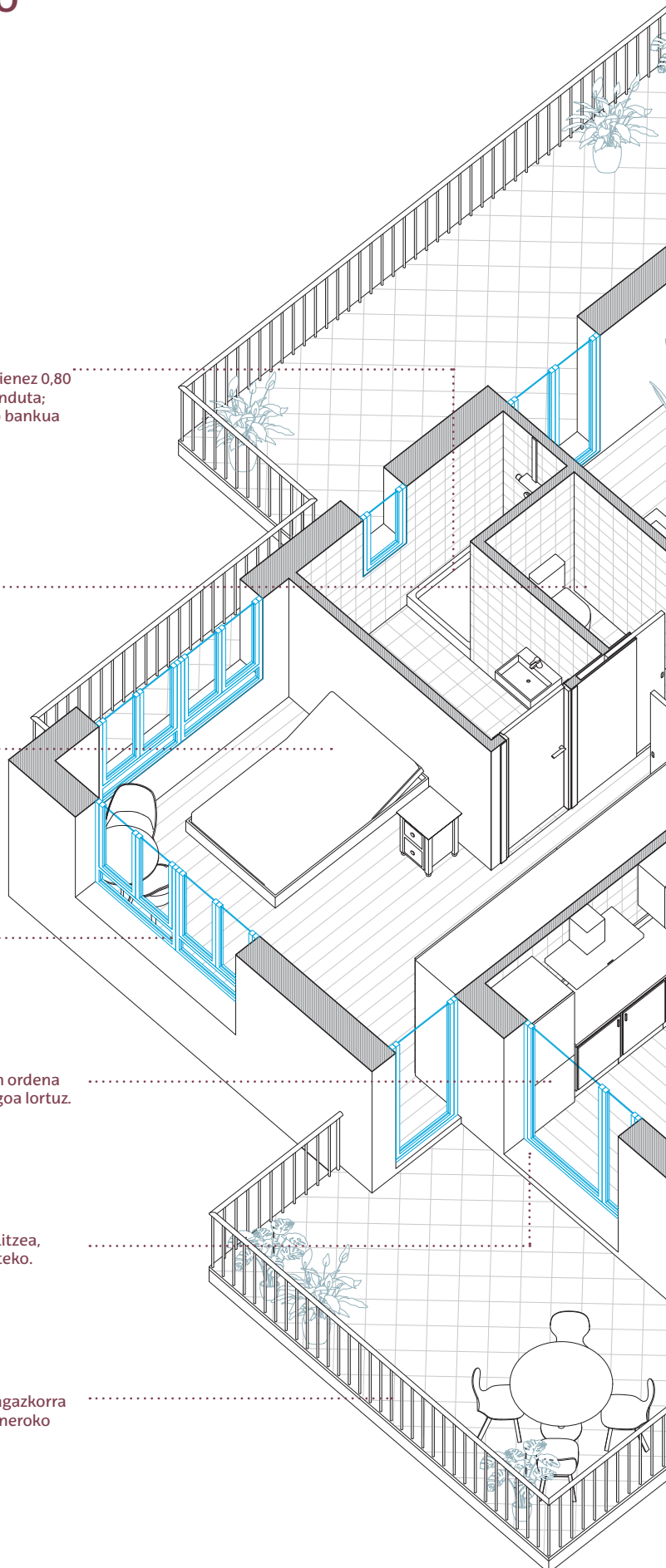


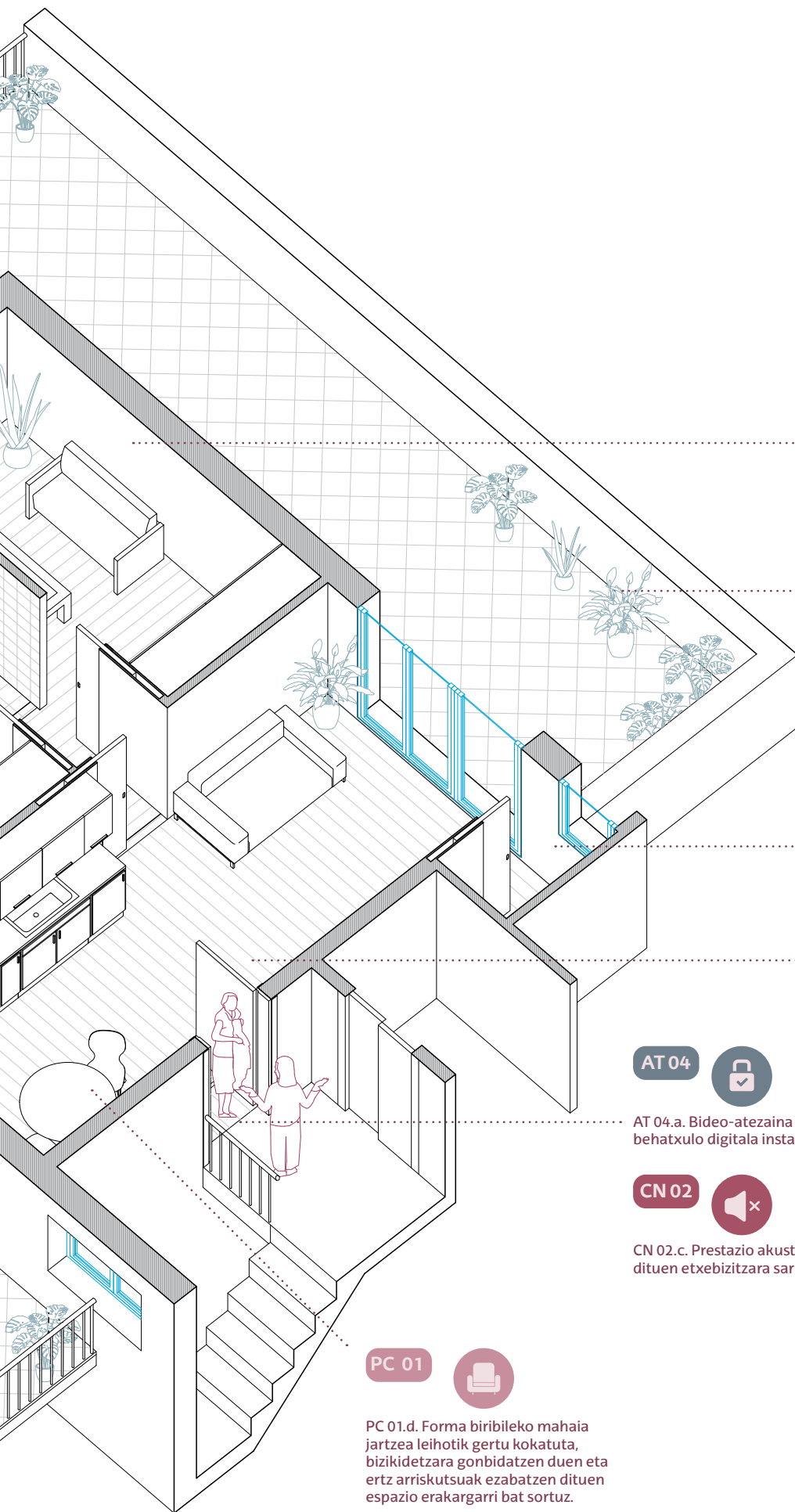
CN 01.b. Sukaldera leihoa irekitzea, zaintza-lanak atseginoago egiteko.

ES 05



ES 05.a. Kanpoaldearekiko iragazkorra den espazioa. Eragina du eguneroko ongizatean.





ES 01



ES 01.a. Gela malgua, etxebizitza batean gara daitezkeen hainbat jarduera posibleren kasuistikara egokitu da: familiartekoen bisitak hartzea, kirola egitea edo zaletasunak praktikatzea.

PC 01



PC 01.f. Barruan nahiz kanpoan landareak jartzea. Aldarteari eta etxeko jarduerak garatzeari laguntzen die, eta etxea pertsonalizatzeko aukera ematen du.

ES 02



ES 02.c. Arropa garbitzeko espazioa.
ES 02.d. Arropa zikina eta garbia biltegitzeko espazioa.

ES 01



ES 01.c. Sukaldearen eta gela nagusiaren arteko espaziozko eta ikusizko komunikazioa.

AT 04



AT 04.a. Bideo-atezaina eta behatxulo digitala instalatzea.

CN 02



CN 02.c. Prestazio akustikoak dituen etxebizitzara sartzeko atea.

PC 01



PC 01.d. Forma biribileko mahaia jartzea leihotik gertu kokatuta, bizikidetzara gonbidatzen duen eta ertz arriskutsuak ezabatzen dituen espazio erakargarri bat sortuz.

DISEINU-JARRAIBIDEAK APLIKATZEKO PROPOSAMENA

SUKALDE-EGONGELA

86



LOGELANAGUSIA



06.03. ETXEBIZITZA HIRI-INGURUNEAN

Etxebizitza berri samarra da, eta hirigunean dago, hegoaldera begira. Banaketa nahiko estandarra dauka, sarrerako atondo ireki batekin baina sukalde/jangela/egongela multzoarekin zuzenean konektatzen den biltegiratzeko lekurik gabe. Ate batetik korridore estu batera sartzen da, bi gela eta kokapen nahiko periferikoan dagoen komun bat banatzen dituena.

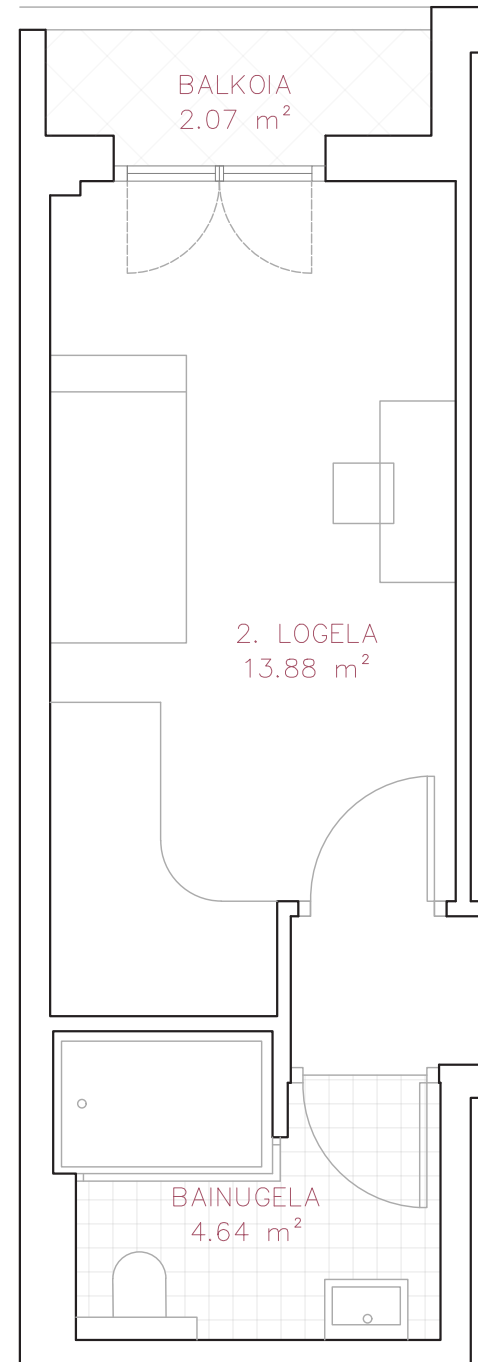
Sukaldeak arropa-esekileku itxi bat dauka alde luzean, eta horrek argi-sarrera eta lotura bisualak mugatzen ditu, pieza hori alferrik galtzea eraginez. Balkoi txiki bat bakarrik dago, nahiko estua, gaur egun bigarren mailako gela den horretan.

Kasu honetan ere funtsezko aldaketa da hesi espazialak eta bisualak ezabatzea, gelen arteko konexio arinak ezarriz eta kanpoaldearekiko harremanak indartuz.

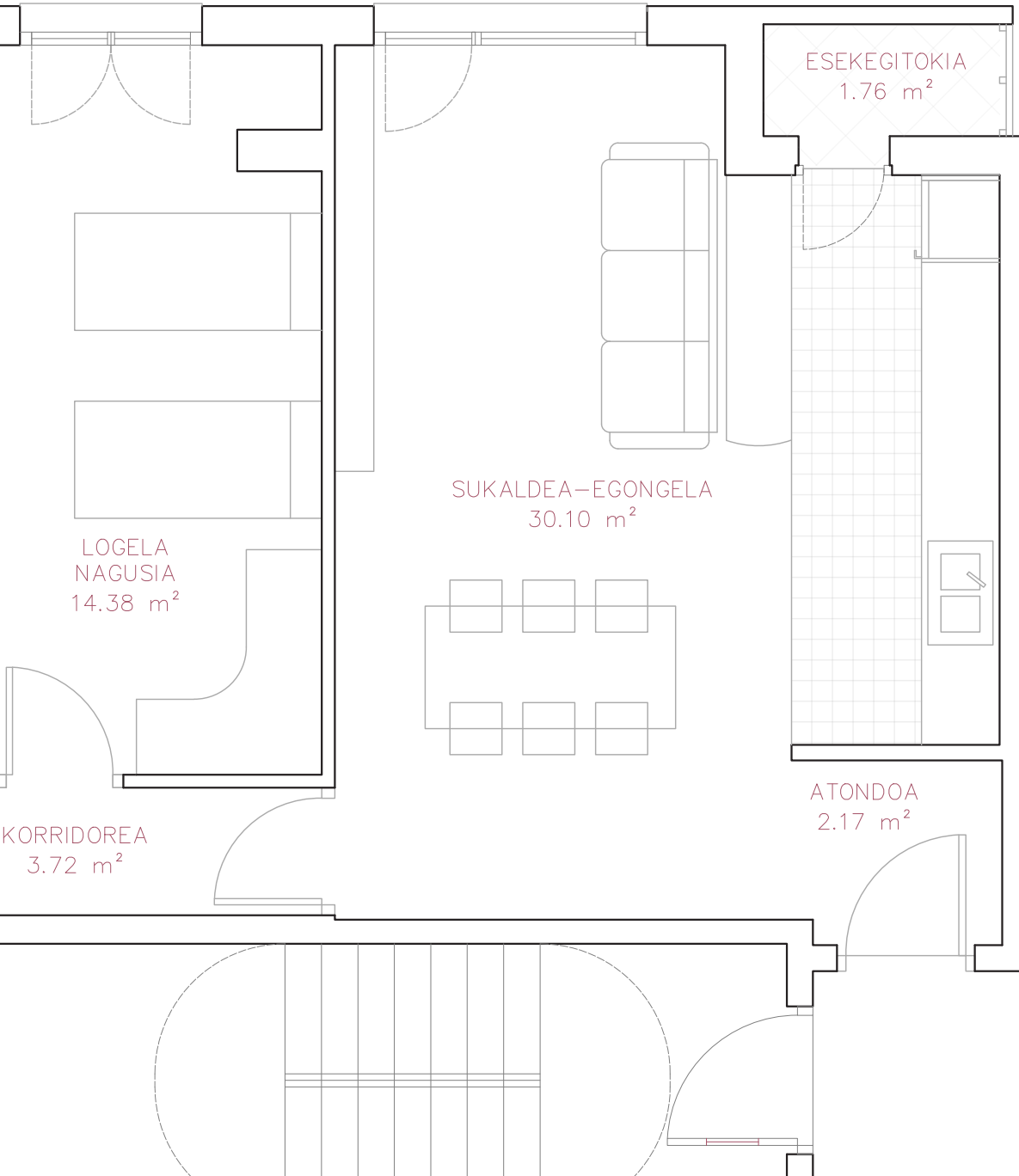
Korridorea zabaldu egiten da, eta irekia da etxebizitza osoarekiko, biltegi-funtzioak hartuz konexio-funtzioez gain. Alabaina, ez da banaketa-elementu bakarra: bikoiztu egiten da fatxadarantz, gaur egungo gela nagusia irekiz, eremu balioaniztun bihurtuz erdi-kanpoko espazio batekin. Bi gelek, horrela, gainerako etxebizitzarekiko arintasuna eta konektagarritasuna irabazten dute. Balkoia handitu da, altzariak eta landareak eduki ahal izateko. Era berean, dagoen esekilekua ireki da, argiaren sarrera indartuz eta sukalde kanpoaldera zabalduz.

Banaketa-espazioa zabaltzean, etxeko espazio publikoagotik sar daitekeen kortesia-komun bat irabazi da, intimitatea gordez komun nagusi egokituan.

Etxebizitzaren jatorrizko egitura erabat aldatzen ez bada ere, aldaketa txikiekin espazioa arintzea lortu da, hainbat konexio ahalbidetzen dituena eta gela batzuen isolamendua murrizten duena, baina gelen autonomia zainduz. Horrek pertsonaren mugikortasuna errazten du, eta zenbait jarduera (irakurketa, kirola...) garatzeko espazio espezifikoak eskaintzen dizkio.



EGUNGOEGOERA



DISEINU-JARRAIBIDEAK APLIKATZEKO PROPOSAMENA

ES 05



ES 05.a. Kanpoaldearekiko iragazkorra den espazioa. Eragina du eguneroko ongizatean.
ES 05.b. Balkoiaren dimentsioak zabaltzea; 1,50 m-ko zabalera gutxienez. Mahaia eta aulkia jartzea ahalbidetzea, egoteko eta jolaserako puntu bat osatuz.
ES 05.c. Barrotez osatutako balkoia, kanpoarekiko harremanak eta gizarte-kontrola hobetzeko.

ES 01



ES 01.a. Gela malgua, etxebizitza batean gara daitezkeen hainbat jarduera posibleren kasuistikara egokitu da: familiartekoen bisitak hartzea, kirola egitea edo zaletasunak praktikatzeta.
Erabilera anitzeko gela bitan zatitu daitezkeen espazio gisa planteatu da, itxitura arin eta mugikor bidez.

PC 01



PC 01.c. 1,20 m-ko zabalera optimoko ohe ergonomikoa. Automatikoki etzangarria lehenestea.

AT 04



AT 04.b. Presentzia-sentsore aurre-hartzaileak gela nagusitik komunerako ibilbidean, batez ere gauetz. Sentsoreak erabiltzailea dagoen gelako argia pizten du, eta, aldi berean, korridorekoa.

ES 01



ES 01.f. Kortesia-komuna.

ES 03



ES 03.c. Zoru irristagaitza.
ES 03.g. Dutxa irisgarria (gutxienez 0,80 x 1,00 m), zoladurarekin berdinduta; garbiketa lagundua errazteko bankua gehitzea.

PC 02



PC 02.a. Hormako kolorea: zuria, krema-kolorearekin horma jakin batzuetan.
Zoruko kolorea: terrakota-granatea, hormarekin kontrastean.

PC 01

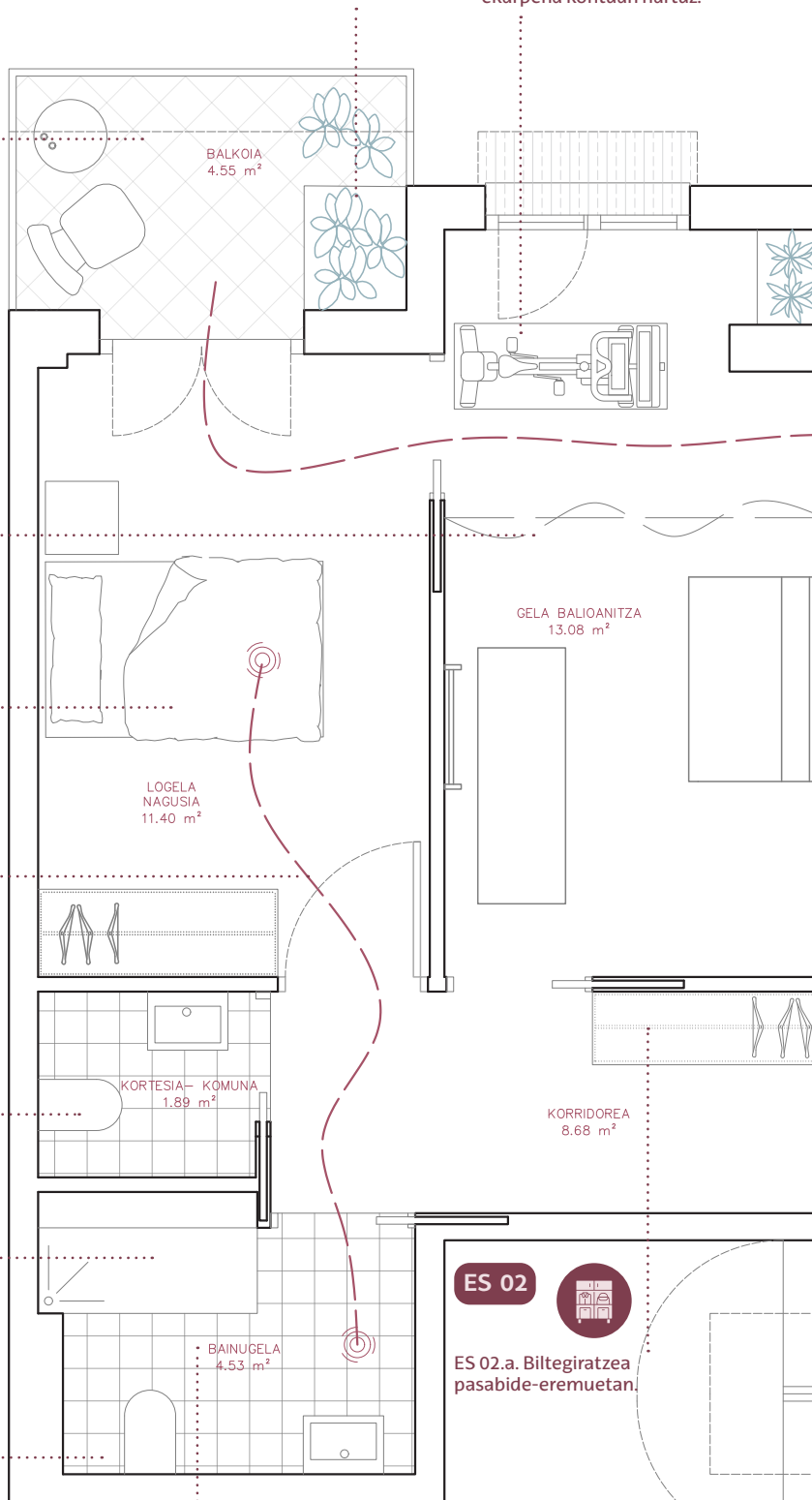


PC 01.f. Barruan nahiz kanpoan landareak jartzea. Aldarteari eta etxeko jarduerak garatzeari laguntzen die, eta etxea pertsonalizatzeko aukera ematen du.

ES 01



ES 01.a. Ariketarako makineria leihora hurbiltzea, erabiltzea sustatu nahian, kirolak ongizate fisiko eta mentalari egiten dion ekarpena kontuan hartuz.



CN 01



CN 01. Argiztapena

Kortesia-komuna:

- 1- Tonu neutroa (4000'k). Espazioa ez da sumatzen hain itxia edo tristea. Argi orokorra halogenoekin.
- 2- Ispiluan integratutako pareta-argiak, aurpegia edertzeko.

Bainugela:

- 1- Tonu beroa (2700'k). Espazioa pribatuago sumatzen da. Argi orokorra halogenoekin.
- 2- Ispiluan integratutako pareta-argiak, aurpegia edertzeko.

CN 01



CN 01.d. Itsualdiak murriztea eta eguzki-kontrola erraztea. Kanpoaldea: Eguzki-oihalak jartzea. Barnealdea: Errezel biribilgarriak edo pertsiana veneziarrak lehenestea.

PC 01



PC 01.d. Forma biribileko mahaia jartzea leihoetik gertu kokatuta, bizikidetzara gonbidatzen duen eta ertz arrikitsuak ezabatzen dituen espazio erakargarri bat sortuz.

CN 01



CN 01.b. Leihoetako eta hormetako zuloak aldatzea argiztapen naturala errazteko
Esekilekua: Horma itsua lamekin ordeztea, argiztapen naturala eta kanpoaldearekiko ikusizko harremana bultzatuz.
Sukaldea: Sukaldera leihoa irekitzea, zaintza-lanak atseginago egiteko.

CN 01



CN 01. Sukaldea argiztapena
1- Argi hotza (5000'k) eta intentsitate handia. Egokia ebaki edo istripu posibleak murrizteko.
2- Bigarren mailako argia altzarietan integratuta, giro erlaxatua sortzeko.

ES 02



ES 02. Sukaldeko elementuen ordena inbertitzea, sukalde argitsuagoa lortuz.
Kanpoaldean arropa zabaltzeko espazioa jartzea.

ES 01



ES 01.c. Sukaldearen eta gela nagusiaren arteko espaziozko eta ikusizko komunikazioa.
Proposatu da aukerako itxitura, ageriko zurezko listoizko trenkada-multzo arinarekin eta panel garden lerragarriekin.

PC 01



PC 01.e. Pertsonalizatorako espazioa. Aurkezpen moduan balio duten objektuak eta oroigarri pertsonalak jartzea.

Zurezko banku ergonomikoa, sarrerako atearen parean, bizilagunekin elkartzeko topaleku gisa.

CN 01



CN 01. Atondoa argiztapena
1- Tonu beroa (2700'k). Espazioa abegikorrago sumatzen da.
2- Aurpegiak argiztatzeko pareta-argiak, garrantzitsua bisitariak identifikatzeko.

AT 04

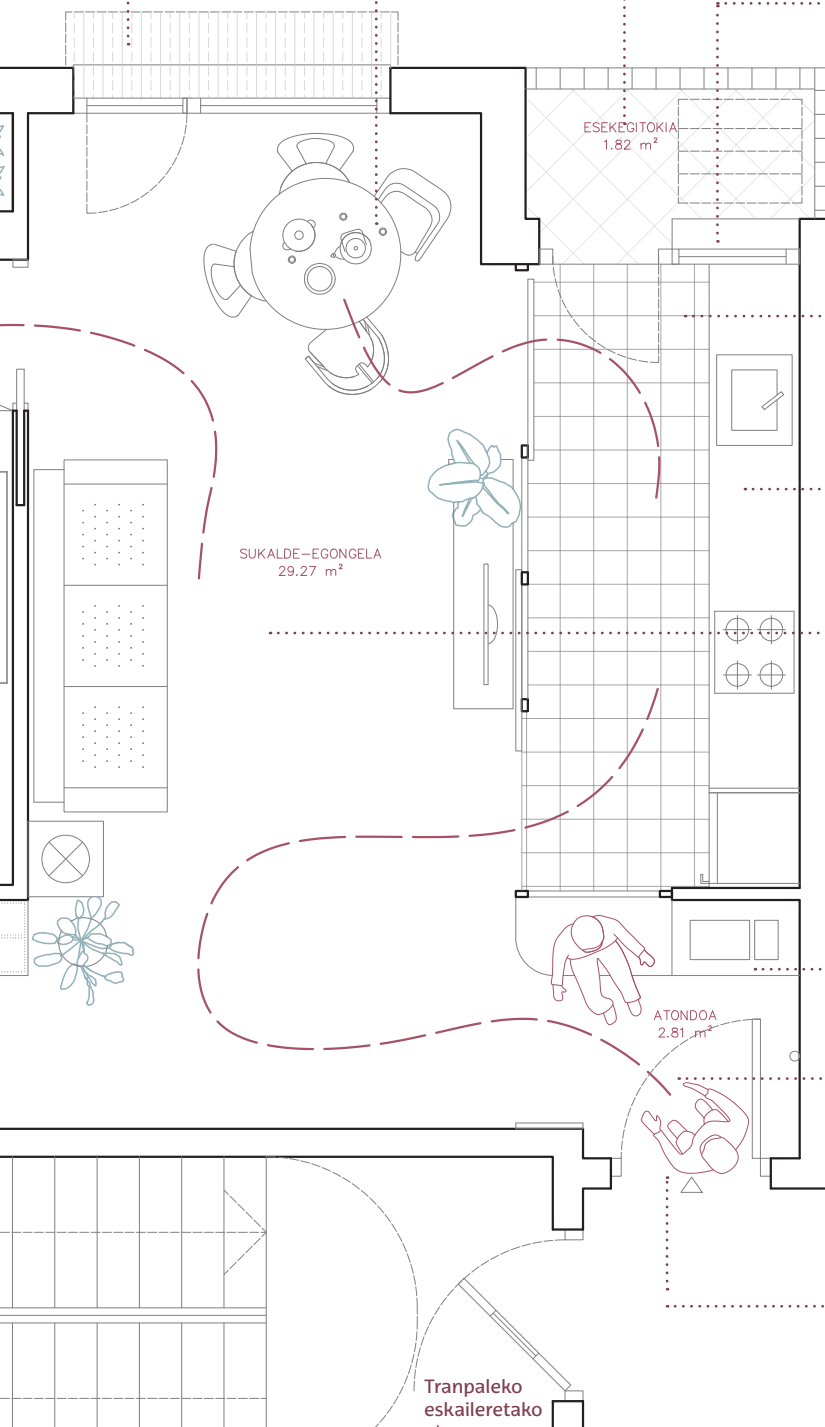


AT 04.a. Bideo-atezaina eta behatxulo digitala instalatzea.

CN 02



CN 02.c. Prestazio akustikoak dituen etxebizitzara sartzeko atea.



Tranpaleko eskaileretako atea: idi-begia gehitzea tranpalerako, argiztapen naturalerako.

DISEINU-JARRAIBIDEAK APLIKATZEKO PROPOSAMENA

ES 01



ES 01.a. Gela malgua, etxebizitza batean gara daitezkeen hainbat jarduera posibleren kasuistikara egokitu da: familiartekoen bisitak hartzea, kirola egitea edo zaletasunak praktikatzea. Erabilera anitzeko gela bitan zatitu daitezkeen espazio gisa planteatu da, itxitura arin eta mugikor bidez.

Ariketarako makineria leihora hurbiltzea, erabiltzea sustatu nahian, kirolak ongizate fisiko eta mentalari egiten dion ekarpena kontuan hartuz.

PC 01



PC 01.d. Forma biribileko mahaia jartzea leihotik gertu kokatuta, bizikidetzara gonbidatzen duen eta ertz arriskutsuak ezabatzen dituen espazio erakargarri bat sortuz.

CN 01



CN 01.d. Itsualdiak murriztea eta eguzki-kontrola erraztea. Kanpoaldea: Eguzki-oihalak jartzea. Barnealdea: Errezel biribilgarriak edo pertsiana veneziarrak lehenestea.

PC 01



PC 01.f. Barruan nahiz kanpoan landareak jartzea. Aldarteari eta etxeko jarduerak garatzeari laguntzen die, eta etxea pertsonalizatzeko aukera ematen du.

ES 05



ES 05.a. Kanpoaldearekiko iragazkorra den espazioa. Eragina du eguneroko ongizatean.
ES 05.b. Balkoiaren dimentsioak zabaltzea; 1,50 m-ko zabalera gutxienez. Mahaia eta aulkia jartzea ahalbidetzea, egoteko eta jolaserako puntu bat osatuz.
ES 05.c. Barrotez osatutako balkoia, kanpoarekiko harremanak eta gizarte-kontrola hobetzeko.

PC 01



PC 01.c. 1,20 m-ko zabalera optimoko ohe ergonomikoa. Automatikoki etzangarria lehenestea.

ES 01



ES 01.f. Kortesia-komuna.

ES 03



ES 03.c. Zoru irristagaitza.
ES 03.g. Dutxa irisgarria (gutxienez 0,80 x 1,00 m), zoladurarekin berdinduta; garbiketa lagundua errazteko bankua gehitzea.

CN 01



CN 01.b. Leihoetako eta hormetako zuloak aldatzea argiztapen naturala errazteko
Esekilekua: Horma itsua lamekin ordeztzea, argiztapen naturala eta kanpoaldearekiko ikusizko harremana bultzatuz.
Sukaldea: Sukaldera leihoa irekitzea, zaintza-lanak atseginago egiteko.

ES 02



ES 02. Sukaldeko elementuen ordena inbertitzea, sukalde argitsuagoa lortuz. Kanpoaldean arropa zabaltzeko espazioa jartzea.

ES 01



ES 01.c. Sukaldearen eta gela nagusiaren arteko espaziozko eta ikusizko komunikazioa.
Proposatu da aukerako itxitura, ageriko zurezko listoizko trenkada-multzto arinarekin eta panel garden lerragarriekin.

PC 01



PC 01.e. Pertsonalizatorako espazioa. Aurkezpen moduan balio duten objektuak eta oroigarri pertsonalak jartzea.

Zurezko banku ergonomikoa, sarrerako atearen parean, bizilagunekin elkartzeko topaleku gisa.

ES 02



ES 02.a. Biltegitratzea pasabide-eremuetan.

AT 04



AT 04.a. Bideo-atezaina eta behatzulo digitala instalatzea.

CN 02



CN 02.c. Prestazio akustikoak dituen etxebizitzara sartzeko atea.

DISEINU-JARRAIBIDEAK APLIKATZEKO PROPOSAMENA

EGONGELA-SUKALDEA

94



LOGELANAGUSIA



07

ERREFERENTZIAK

07.01 ARAU-ESPARRUA

Dekretu proiektua, Euskal Autonomia Erkidegoan etxebizitzaren eta zuzkidura-bizitokiaren bizigarritasun-baldintzak eta diseinu-arauak arautzen dituena (onestea falta da).

68/2000 DEKRETUA, apirilaren 11koa, hiri-inguruneen, espazio publikoen, eraikinen eta informazio eta komunikazioko sistemen irisgarritasun-baldintzei buruzko arau teknikoak onartzen dituena.

126/2019 DEKRETUA, uztailaren 30ekoa, Euskal Autonomia Erkidegoko adinekoentzako egoitza-zentroei buruzkoa.

Indarrean dagoen Euskal Autonomia Erkidegoko irisgarritasunaren araudi teknikoaren aplikazio-gida (2012ko uztaila)

Eraikingintzaren Kode Teknikoa (EKT). 732/2019 Errege Dekretua, abenduaren 20koa, zeinaz Eraikingintzaren Kode Teknikoa aldatzen baita, martxoaren 17ko 314/2006 Errege Dekretuak onartua.

07.02 BIBLIOGRAFIA

Cohen-Mansfield, J., Hazan, H., Lerman, V., & Shalom, V. (2016). Correlates and predictors of loneliness in older-adults: A review of quantitative results informed by qualitative insights. *International Psychogeriatrics*, 28(4), 557-576. doi:10.1017/S1041610215001532

Bölenius, K, Lämås, K, Sandman, PO, et al. Perceptions of self-determination and quality of life among Swedish home care recipients – a cross-sectional study. *BMC Geriatr* 2019; 19(1): 1–9.

Dryden, J . Autonomy. *Internet Encyclopedia of Philosophy*. A peer-reviewed academic resource, 2019, <https://www.iep.utm.edu/autonomy/>

Alejandra Morlett Paredes, Ellen E. Lee, Lisa Chik, Saumya Gupta, Barton W. Palmer, Lawrence A. Palinkas, Ho-Cheol Kim & Dilip V. Jeste (2021) Qualitative study of loneliness in a senior housing community: the importance of wisdom and other coping strategies, *Aging & Mental Health*, 25:3, 559-566, DOI: 10.1080/13607863.2019.1699022

Evans, G. W., Wells, N. M., & Moch, A. (2003). Housing and Mental Health: A Review of the Evidence and a Methodological and Conceptual Critique. *Journal of Social Issues*, 59(3), 475–500. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00074>

Franklin, A. & Tranter, B. (2011) Housing, loneliness and health, AHURI Final Report No.164. Melbourne: Australian Housing and Urban Research Institute.

Grimmer, K, Kay, D, Foot, J and Pastakia, K (2015) Consumer views about aging-in-place. *Clinical Interventions in Aging* 10, 1803.

Gang J. Three Points of the Residential High-Rise: Designing for Social Connectivity. *Int. J. High-Rise Build.* 2016;5:117–125. doi: 10.21022/IJHRB.2016.5.2.117.

Horner, B and Boldy, DP (2008) The benefit and burden of 'ageing-in-place' in an aged care community. *Australian Health Review: A Publication of the Australian Hospital Association* 32, 356–365.

Jason T Carbone, PhD, Jennifer Clift, MSW, Tom Wyllie, MS, Amy Smyth, MS, Housing Unit Type and Perceived Social Isolation Among Senior Housing Community Residents, *The Gerontologist*, 2021;, gnab184, <https://doi.org/10.1093/geront/gnab184>

Leonardi, C., Mennecozi, C., Not, E., Pianesi, F., Zancanaro, M., Gennai, F., Cristoforetti, A.

(2009): Knocking on elders' door: investigating the functional and emotional geography of their domestic space. In: Greenberg, S., et al. [eds.]: *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1703–1712). New York, ACM.

Moilanen, Tanja et al. "Older people's perceived autonomy in residential care: An integrative review." *Nursing ethics* vol. 28,3 (2021): 414-434. doi:10.1177/0969733020948115

Ma, C., Guerra-Santin, O. & Mohammadi, M. Smart home modification design strategies for ageing in place: a systematic review. *J Hous and the Built Environ* 37, 625–651 (2022). <https://doi.org/10.1007/s10901-021-09888-z>

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Division of Behavioral and Social Sciences and Education; Health and Medicine Division; Board on Behavioral, Cognitive, and Sensory Sciences; Board on Health Sciences Policy; Committee on the Health and Medical Dimensions of Social Isolation and Loneliness in Older Adults. *Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System*. Washington (DC): National Academies Press (US); 2020

Pani-Harreman, K., Bours, G., Zander, I., Kempen, G., & Van Duren, J. (2021). Definitions, key themes and aspects of 'ageing in place': A scoping review. *Ageing and Society*, 41(9), 2026-2059. doi:10.1017/S0144686X20000094

