

STANOVANJE V STAROSTI

Prilagoditve domačega okolja
za kakovostno bivanje

Barbara Železnik
Richard Sendi
Boštjan Kerbler



O priročniku

Večina ljudi si želi, da bi lahko v starosti čim dalj časa ostali v svojem domačem bivalnem okolju, v katerem bi lahko živeli kakovostno in dostojno življenje. Žal pa to pogosto ni mogoče, saj naši domovi večinoma niso ustrezno prilagojeni za bivanje v poznejšem obdobju življenja. Številnih ovir, ki so lahko tudi življenjsko nevarne, se starejši pogosto niti ne zavedajo, mnoge pa premagujejo na račun nižje kakovosti svojega bivanja. O mogočih prilagoditvah večinoma ne razmišljajo, saj jih povezujejo s stroški, zapleteno organizacijo načrtovanja in izvedbe ter nejasnostjo izida, čeprav so nekatere rešitve lahko zelo preproste. Ta priročnik vsebuje popis vseh pomanjkljivosti grajenega bivalnega okolja hiš in stanovanj, ki lahko kakorkoli ovirajo ali onemogočajo bivanje v starosti, predvsem tistih, ki so lahko potencialno nevarne ali onemogočajo praktično in varno uporabo določenega bivalnega okolja za starejšo osebo. Za vsako pomanjkljivost je predlagana tudi ustrezna rešitev – poleg besedilnega opisa pogosto tudi v obliki slikovnega prikaza. Jasna opredelitev pomanjkljivosti in rešitev za bivanje v starosti pa ni le osnova za prilagoditve obstoječih stanovanj in stanovanjskih hiš, ampak tudi za gradnjo novih in s tem za uporabnost bivalnega okolja za vsa obdobja v življenju, torej tudi za bivanje v starosti.

Priročnik je namenjen strokovnjakom, ki se ukvarjajo s proučevanjem in načrtovanjem prostora, in vsem posameznikom, ki si zase in za svoje bližnje želijo, da bi lahko v svojih domovih čim dalj časa živeli samostojno, varno, zdravo in zadovoljno.

Vsebina

1	Uvod	4
2	Vhod in dostop do njega	18
3	Predsoba, hodniki, notranje stopnice in stopnišče	44
4	Kuhinja in jedilnica	70
5	Dnevna soba	98
6	Spalnica	118
7	Kopalnica	138
8	Balkon, terasa in vrt	190
9	Pomožni prostori	210
10	Zaključek	230
11	Viri in literatura	234

Uvod

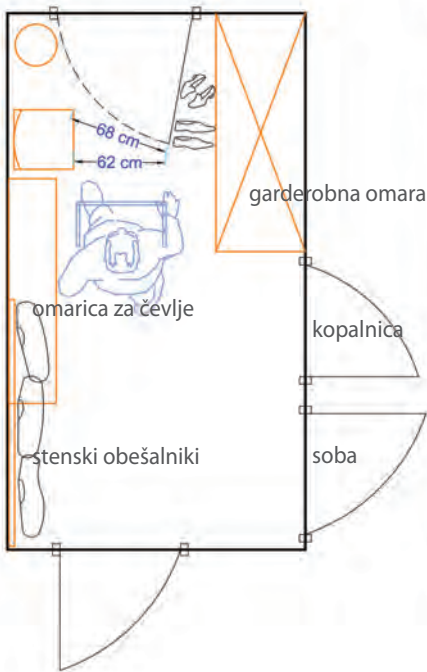
V Sloveniji prevladuje lastniška struktura stanovanj in stanovanjskih hiš. Vse do osamosvojitve so pri gradnji stanovanjskih hiš vladale posebne razmere, večino so namreč zgradili lastniki sami. Šlo je za tako imenovano samograditeljstvo. Zaradi takega pristopa h gradnji so samograditelji osnovni načrt hiše pogosto prilagajali po svoje, na mestu samem. Številne rešitve, ki so jih imeli za premišljene in so jim v določenem obdobju tudi dobro služile, so se za bivanje v starosti izkazale za neprimerne in tudi nevarne. Gre za tlorise, ki ne dopuščajo sprememb namembnosti prostorov niti drugačne organizacije življenja, majhne sobe, neogrevana in slabo osvetljena stopnišča, majhne vetrolove, neogrevane ali slabo ogrevane kopalnice in stranišča, bivalne prostore, razdeljene na dve nadstropji ali več, s kopalnico samo v višjih nadstropjih in podobno. Zaradi slabe preskrbe na trgu gradbenih materialov in opreme v nekdanji državi so se vgrajevali poceni materiali in oprema brez možnosti izbiranja optimalnih ali ustrežnejših rešitev. Stanovanjske hiše iz šestdesetih in sedemdesetih let, ki so imele vgrajeno ustrežnejšo kopalniško opremo in so imele bolj premišljene tlorise, so bile v manjšini.

Tudi pri večstanovanjski gradnji so bili materiali in oprema slabi. Gradnja je bila namreč usmerjena v hitro in poceni generiranje večje količine stanovanj v zgoščenih soseskah, saj je po drugi svetovni vojni v mestih in urbanih središčih stalno primanjkovalo bivališč. Socialistične države Vzhodne Evrope (tudi Jugoslavija) so zato hitele graditi delavske soseske, da bi zadostile pomanjkanju stanovanj ob velikih priseljevanjih kmečkih prebivalcev v mesta. Zaradi intenzivnih procesov industrializacije je bilo tam lažje najti vir zaslужka in tudi zadostiti potrebe po stanovanjih. Ta gradnja je bila prostorsko minimalistična, racionalna, poceni, z elementi, vnaprej izdelanimi v tovarni, nastajala je hitro ... Stanovanjski tlorisi so predvidevali zdrave, mlajše osebe, družine z otroki, ne pa tudi starejših ljudi, ki imajo glede bivanja popolnoma drugačne potrebe.

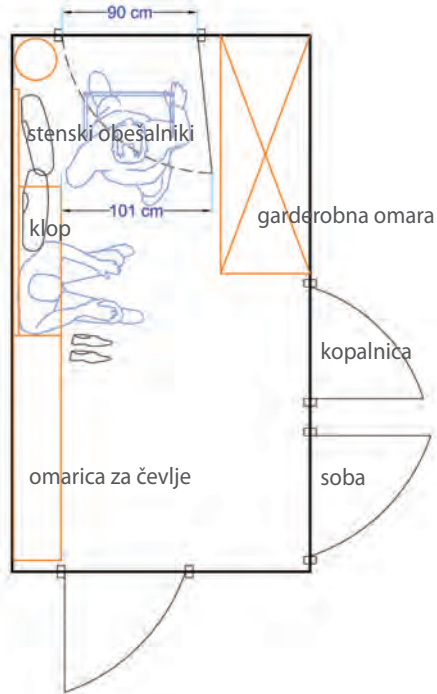
S starostjo se namreč zmanjšajo motorične in kognitivne sposobnosti človeka. Določene prostore in opremo v stanovanju zato vse težje uporablja ali jih preneha uporabljati, poveča se tveganje za padce in druge nesreče. Samostojno bivanje v domačem bivalnem okolju postaja zaradi tega vse nevarnejše in težje obvladljivo. To lahko pri starejšem človeku povzroči občutek nemoči, povečanje zdravstvenih težav in vse večjo odvisnost od drugih ter nazadnje preselitev v drugo bivalno okolje, največkrat v dom za starejše, bivanje v katerem pa starejši človek pogosto doživlja kot iztrganost iz svojega bivalnega okolja. Kot namreč kažejo raziskave, želijo starejši čim dalj časa ostati v svojem domačem, znanem bivalnem okolju, v katerem so preživeli večino svojega življenja in na katero so zelo navezani. Izselitev iz tega okolja je zato za starejšega človeka velika življenjska preizkušnja, ki lahko povzroči hude psihične stiske.

Zaradi naštetih značilnosti gradnje, bivalnih okolij in potreb v starosti smo pripravili priročnik, v katerem so opredeljene in kritično analizirane pomanjkljivosti in ovire za staranje v domačem bivalnem okolju, navedeni pa so tudi predlogi in rešitve za prilagoditve prostorov in opreme za varno, neodvisno in podaljšano staranje doma. Predstavljeni so tudi primeri dobrih praks in posamezne rešitve pri prenovah v stanovanjih in stanovanjskih hišah. Čeprav je najbolj problematična prenova premajhnih obstoječih zastarelih stanovanj (predvsem kopalnic v njih), so ponekod kot zgledi navedeni tudi prostori novozgrajenih oskrbovanih stanovanj. Za najbolj problematične prostore (na primer kopalnica) je analiza podrobnejša, predlagane pa so tudi specifične rešitve. Pri analizi smo se osredinili na enodružinske hiše (samostoječe ali vrstne) in stanovanja v večstanovanjskih stavbah, pretežno zgrajenih v desetletjih po drugi svetovni vojni.

Stanje



Rešitev



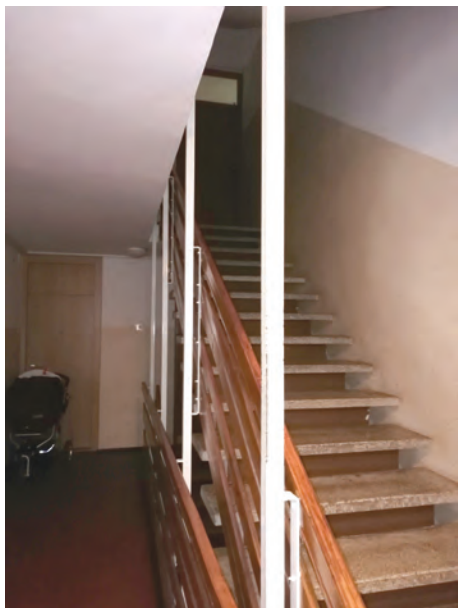
Na levi sliki je predsoba, v kateri neprimerna postavitev opreme ter odvečne, neuporabljene in nepospravljene stvari onemogočajo zadostno odpiranje vrat ter udoben in varen izhod. Na desni sliki so odvečne in neuporabljene stvari odstranjene oziroma pospravljene, zato se lahko vrata odpirajo več kot v pravi kot. Stola ob vratih ni, omara za čevlje je oddaljena od njih in nekoliko pomaknjena v prostor. Pod obešalniki je klopa za obuvanje (risba: B. Ž.).

3. Notranja vrata se iz prostorov odpirajo v predsobo. Iz predprostora vodi več vrat, kar starejšo osebo ovira pri hoji s palico ali hojco oziroma pri vožnji z invalidskim vozičkom.

✓ **Rešitev:** Kadar se notranja vrata odpirajo v predprostor, se ta snamejo ali predelajo. Lahko se vgradijo drsna vrata ali pa se vrata obrnejo, tako da se odpirajo iz predsobe.

4. Na tleh predsobe je preproga, na kateri lahko starejši osebi zdrsne ali pa se spotakne obnjo.

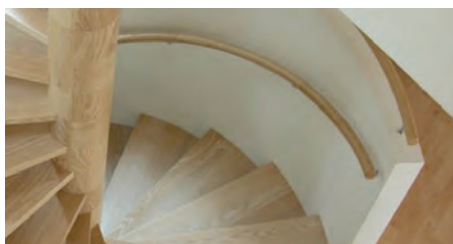
✓ **Rešitev:** Na tleh naj ne bo preprog.



Slika na levi strani prikazuje stopnišče ob vstopu v notranji hodnik starejše večstanovanjske stavbe brez dvigala. Stopnišče je v enem nizu, brez vmesnega podesta. Ograja je samo na eni strani in ne nudi dobrega oprijema. Ob vstopu na stopnišče se svetilka ne vklopi samodejno. Podesti pred vrati v stanovanja niso tako veliki, da bi nanje lahko postavili stol ali klopi za počitek. Stopnice na desni sliki so iz poliranega teraca in brez trakov proti drsenju. Ograja ne sega čez prvo stopnico (foto: B. Ž.).

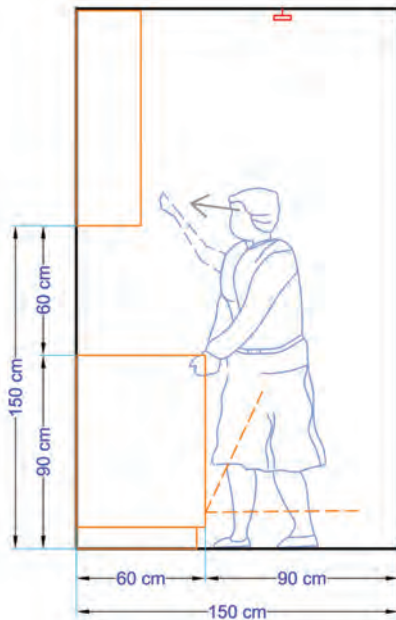


Ozke stopnice brez zaprtih višin, ograje in držal na steni na splošno niso primerne za nikogar, še posebej ne za starejšo osebo. So zelo strme in premostijo celo višino nadstropja z eno ramo stopnic brez vmesnega podesta (vir: internet).

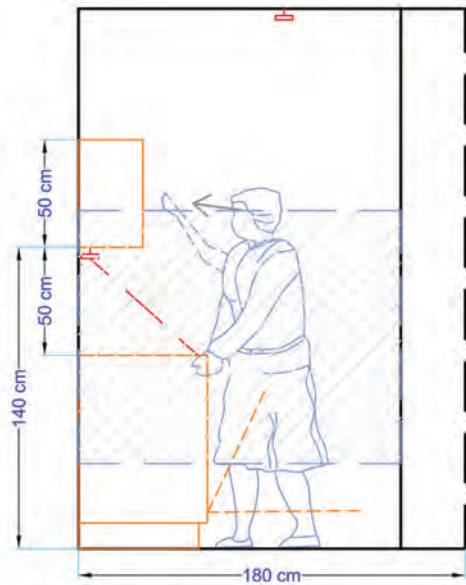


Okrogle stopnice niso primerne za starostnika, saj se mu lahko pri hoji zvrta v glavi. Neustrezna je lahko tudi širina takih stopnic, globina nastopne ploskve ni enotna, ni podesta, težko je po njih neseti večje stvari in podobno (vir: internet).

Stanje



Rešitev



Slika na levi strani prikazuje preozko kuhinjo. Stenske omarice so nameščene visoko in so previsoke. Če pod omaricami ni svetilke, si uporabnica pri delu dela senco. Da se dosežejo posoda in stvari v spodnjih omaricah, je treba počepniti, česar pa prostor ne omogoča, poleg tega je to za starostnika pretežko (risba: B. Ž.).

Na desni sliki je prikazana rešitev za kuhinjo na levi sliki. Najustreznejše območje za shranjevanje je med višino kolen in višino oči. Zgornje omarice so nameščene nižje in so tudi dovolj nizke. Pod omarico se namesti linijska svetilka, ki osvetljuje delovno površino. V spodnjih omaricah so stvari le na zgornji polici, lahko pa se police spremenijo v izvlečne ali nizke predale. Rešitev bi bila še boljša, če bi kuhinjo razširili ter med omaricami in steno pridobili 120 cm. Tako bi se bilo mogoče skloniti ali počepniti, lahko bi se brez težav srečali dve osebi. Če bi prevladovali predali, bi spodnje omarice v omejenem obsegu lahko uporabljala tudi oseba na vozičku.

Prilagoditev kuhinje in jedilnice ob demenci

Za osebe z začetki demence in težavami pomnjenja je lahko kuhinja zelo nevarna, predvsem zaradi nepredvidljivosti njihovega vedênja. Tudi če jim pomaga zdrava oseba, ki nadzoruje njihovo delo v kuhinji, so vseeno nujni določeni ukrepi, da se je v trenutku nepazljivosti mogoče izogniti težavam ali nesreči. Umakniti ali izklopiti je treba vse naprave in aparate, z uporabo katerih bi lahko prišlo do nesreče, pospraviti je treba nože, čistila in podobno. Plinski štedilnik ali štedilnik na trda kuriva sta lahko nevarna, zato je staro kuhhalno ploščo treba zamenjati z indukcijsko, ki ima možnost zaklepanja. Priporočljiva je namestitev luči s senzorskim prižiganjem, vodne armature s termostatom ali senzorjem za odpiranje in podobno. Na omarice je treba namestiti pripomočke, ki preprečujejo odpiranje, električne vtičnice zaščititi in podobno.


Barve so zelo pomembne pri sporočanju in opozarjanju. Še v pozni starosti in tudi pri demenci se ohranja zaznava barve. Tako lahko osebam, ki imajo težave s pomnjenjem ali vidom, različno obarvane površine sporočajo, kaj je v omarah. Tista mesta v kuhinji, za katera želimo, da jih dementna oseba uporablja, označimo s svetlobnim snopom. Česar ne želimo, da uporablja, naj ne bo osvetljeno ali naj bo temnejših barv.

POMANJKLJIVOSTI IN OVIRE v kopalnici

TER REŠITVE ZANJE

1. Prostor in tlorisna ureditev

Premajhen prostor, nepraktična razporeditev, delitev na dva prostora (v enem stranišče, v drugem kopalnica, oba majhna), ni naravne osvetlitve, ni nadsvetlobe, neustrezno gretje, slabo prezračevanje, pomanjkljiva vgrajena oprema (ni samostojnega tuša).

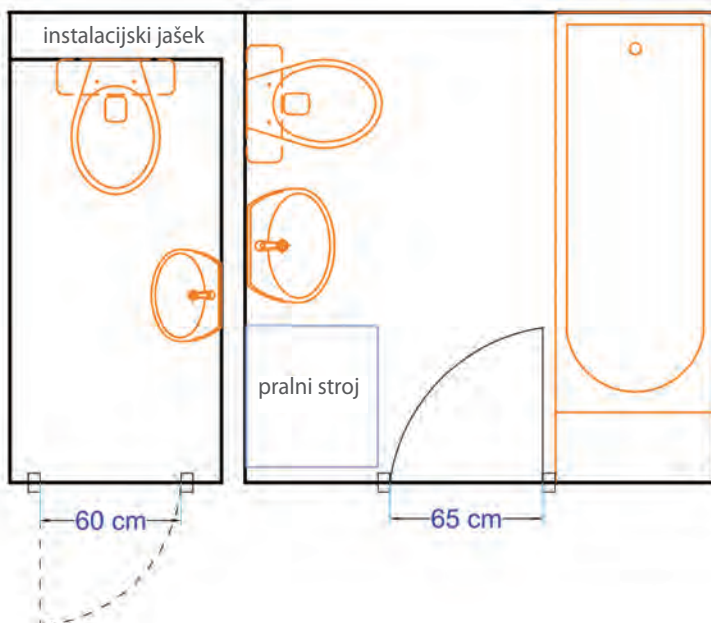
 **Rešitev:** *Majhne kopalnice je težko predelati v večje, vendar je ob prenovi mogoče spremeniti več motečih dejavnikov in elementov, na primer nadomestitev kopalne kadi s tušem na ravni tal ali z nizko kadico ali tušploščo, postavitev ustrezne steklene stene ali zastirala za tuš, odstranitev bideja, če ga ne uporabljamo, zamenjava grelnika vode za manjšega, zamenjava pralnega stroja za ožjega ali preselitev v drug prostor, odstranitev omar, ki zavzemajo prostor, in drugo.*

Pomembna je ureditev stalnega ogrevanja (električno ali toplovodno talno gretje ob prenovi, infragrelne plošče, lestvični radiatorji za sušenje brisač) in prezračevanja, ki prispeva k učinkovitejšemu ogrevanju in boljšemu počutju v prostoru.

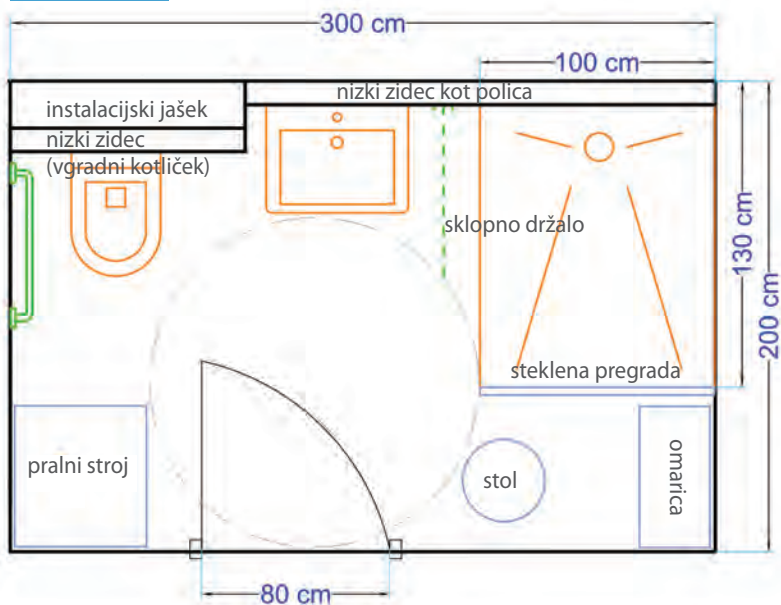
Če je ob kopalnici ločeno stranišče, je morda smiselna združitev obeh v večji prostor, prilagojen starejši osebi.

Z uporabo svetlih barv, kontrastov, ogledal in primerno osvetlitvijo je lahko prostor videti večji, predvsem pa so površine in robovi dobro vidni.

Stanje




Rešitev




Na zgornji sliki sta majhna kopalnica s kadjo in stranišče, ki je ločeno od kopalnice. Za školjko je instalacijski jašek, ki pogojuje napeljavo. Na spodnji sliki je prikazana združitev ločenih prostorov z zgornje slike v en prostor. Z dodatno razširitvijo vrat, namestitvijo stola in omare ter z zamenjavo kadi z nivojskim tušem postane kopalnica primerna za starostnika, ki še lahko hodi ali je na invalidskem vozičku (risba: B. Ž.).

2. Vrata se odpirajo v prostor, so preozka, imajo ključ na notranji strani.


-  **Rešitev:** Vrata naj se razširijo na svetlo* širino vsaj 80 cm in naj se odpirajo navzven, ključavnica naj omogoča odpiranje z obeh strani. Če starostnik živi sam, ključavnica ni potrebna.

*Opomba: * Svetla širina je razdalja med podbojema vrat, torej prehodni del prostora vrat, v nasprotju z zidarsko širino, ki ponazarja zidno odprtino brez podbojev.*


3. Med predprostorom in kopalnico/straniščem je prag, ki ovira dostop.

-  **Rešitev:** Če kopalnice ne bomo prenavljali, je prag mogoče premestiti s pritrditvijo kovinske poševne letve, kadar razlika v višini ni prevelika. Ob prenovi kopalnice/stranišča se višina tal v prostoru uskladi s predprostorom.


4. Drseča tla v kopalnici ali na stranišču.

-  **Rešitev:** Polirane in gladke površine niso primerne za tla kopalnic. Ustrezne so porcelanske ali keramične plošče s faktorjem proti zdrsu R10 ali R11. Večji faktor pomeni večjo hrapavost (standard zdrsa za mokre površine DIN 51130).

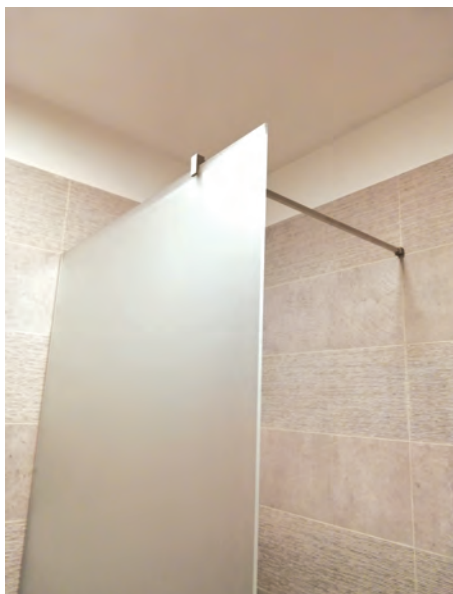
5. Preproge v kopalnici so nevarne zaradi možnosti zdrsa in posledično padca. Enako velja za brisače, ki se polagajo na tla.

-  **Rešitev:** Preproge v kopalnici se zamenjajo z gumiranimi podlogami pred tušem ali kadjo (tudi v tušu in kadi).

6. Držala za vstopanje v kad ali tuš oziroma uporabo stranišča so bila nameščena, vendar je sestava sten in njihova nosilnost tako slaba, da držala niso trdna (zanje se zahteva nosilnost vsaj 100 kg).


-  **Rešitev:** Če so stene kopalnic iz slabšega materiala (tanka opeka, penjen beton, tanke mavčne plošče), na steno ni mogoče trdno namestiti držal. Pri prenovi prostora se na mesta, na katerih bodo držala, v steno vdela kovinske ojačitve. Čez ojačitve se položi keramika, nato pa se pripravi držalo.

Če prostora ne bomo prenavljali, ne moremo vedeti, ali bo držalo doseglo svojo nosilnost, dokler ne zavrtamo v steno. Morda se lahko ojačitev namesti pod držalo, vendar je pri izvedbi treba odstraniti del keramike.




Slika na levi strani prikazuje nivojsko izvedbo tuša v novi kopalnici pred postavitvijo steklene stene. Za odtok je vstavljena kanaleta. Razlika v višini tal znaša pri najnižjem delu 1 cm, sicer je manjša. Desna slika prikazuje naknadno postavitvev nepremične steklene stene brez vrat. Dostop za starejšo osebo ni oviran, v prostor za tuširanje je mogoče postaviti stolček, saj je dovolj prostora. Po potrebi se lahko namestijo še držala (zasnova in foto: B. Ž.).


12. Balkon nima navpične zaščite levo/desno, zato uporabniki, zlasti v večstanovanjskih stavbah, nimajo zasebnosti. Balkon nima nadstrešnice, v poletnih dneh je vroče, ob dežju ni nobene zaščite.

 **Rešitev:** Če je z balkona viden sosedom balkon in ni nobene zasebnosti, starejši na balkonu preživljajo manj časa, kot bi želeli. V poletnih dneh se lahko namesto nadstreška namesti senčnik, tako da lahko starejša oseba balkon vseeno uporablja. Če je mogoče, se v večstanovanjski stavbi poišče skupna rešitev za spremembe in poenoti videz na vsej stavbi, tudi glede nadstrešnice.


13. Na terasi ali balkonu je sklopna markiza, ki pa je starostnik ne zmore ali ne zna sam upravljati. Senčnik je velik in težek, zato ga starostnik ne more sam namestiti niti odpirati ali zapirati.

 **Rešitev:** Primerni so senčniki ali markize na električno daljinsko upravljanje, drugačni niso uporabni, saj bi moral starostnik za njihovo uporabo prositi za pomoč pri odpiranju ali zapiranju.


14. Pohištvo na terasi je veliko, težko, ima blazine in je iz materialov, ki niso vodoodporni. Starostnik ne zmore pospravljati pohištva in blazin, zato ga/jih ne želi uporabljati ali uporablja le priročno klop ob steni.

 **Rešitev:** Primerno je pohištvo iz umetnih materialov (ratan/plastika) ali kovine, ki lahko ostane na dežju in snegu. Pomembno je, da ga je mogoče uporabljati kadar koli, blazina ali odeja pa se lahko pospravi. Dodatno pohištvo je lahko pozimi pospravljeno, poleti pa se postavi na teraso. Na balkonu je lahko tudi zložljiva mizica ali stol.

15. Na balkonu ali terasi ob dežju zastaja voda. Površina je mokra in drseča.

 **Rešitev:** Morda je površina nagnjena v napačno smer in voda ne more odtekati. Popravilo je mogoče le z gradbenim posegom. Če je vode malo, lahko na balkonu ali terasi položimo sekundarni pod, na primer plošče ali deske, položene na mrežo moralov. Voda odteka med deskami in površina ostaja suha.

16. Vrt nima osvetlitve niti poti, ki bi vodila okrog hiše do vhoda. Starostnik težko hodi po vrtu, ker zemlja ni ravna in se pri hoji lahko spotakne.

 **Rešitev:** Nujno je, da je pot okrog hiše ali pod napuščem osvetljena. Osvetlitev je lahko diskretna, v tleh ali nizko na steni, da ne moti okolice.



Balkoni nimajo stranske zaščite in so brez nadstrešnic. Stavba je tudi brez napušča. Kovinsko ograjo iz stojk so stanovalci opremili vsak po svoje. Na takem balkonu ni mogoče puščati stvari niti stolov. Izvedbe nadstrešnice ne morejo reševati posamezniki sami, poiskati bi morali skupno rešitev (vir: internet).



Novozgrajena večstanovanjska stavba. Loža v pritličju je na ravni tal javne površine, parkirišče je le dva metra od balkona. Loža ni dovolj velika, da bi v njej lahko stala miza in stol, niti ni dovolj prostora za gibanje starostnika, osebe na invalidskem vozičku ali z drugimi oviranostmi. Kakovost bivanja na tem balkonu je slaba zaradi pomanjkanja zasebnosti, občutka varnosti, slabega zraka, premalo prostora. Zaradi lože je prostor za njo slabše osvetljen in osončen, tudi lega je slaba (severozahod) (foto: B. Ž.).

