

Merila za opredelitev kakovostnega bivanja v starosti v domačem bivalnem okolju:

- Zasnova stanovanja/hiše
- Prostornost in gospodarnost stanovanja/hiše
- Dostopnost
- Mobilnost
- Ergonomičnost
- Nasičenost z opremo
- Neprimernost opreme
- Nevarna mesta v stanovanju/hiši
- Osvetljenost
- Informacijsko-komunikacijska opremljenost
- Fizično in psihično stanje uporabnika
- Prijetno počutje



Med notranjimi prostori in zunanjo površino je prag ali stopnica.



Rešitev: Balkonska vrata je treba zamenjati z nivojskimi ali dvigniti pod na balkonu ali terasi oziroma narediti premostitveno poševno ploščad ali letev za varen prestop.



Priročnik je bil izdan v okviru projekta Model za staranje starejših v domačem bivalnem okolju v Sloveniji (J5-8243), ki ga je iz državnega proračuna financirala Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije.



ARRS

JAVNA AGENCIJA ZA RAZISKOVALNO DEJAVNOST
REPUBLIKE SLOVENIJE

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.

Priročnik stane 15 evrov in obsega 240 strani besedil ter barvnih skic in fotografij.

Naročite ga lahko pri Urbanističnem inštitutu Republike Slovenije, in sicer po telefonu (01 420 13 27) ali prek e-pošte (info@uir.si).



QAPS

The Model of Quality Aging in Place in Slovenia
Model za kakovostno staranje v domačem bivalnem okolju v Sloveniji



STANOVANJE V STAROSTI

Prilagoditve domačega okolja za kakovostno bivanje



Barbara Železnik
Richard Sendi
Boštjan Kerbler

VHOD IN DOSTOP DO NJEGA

PREDSOBA, HODNIKI, NOTRANJE

STOPNICE IN STOPNIŠČE

KUHINJA IN JEDILNICA

DNEVNA SOBA

SPALNICA

KOPALNICA

BALKON

TERASA IN VRT

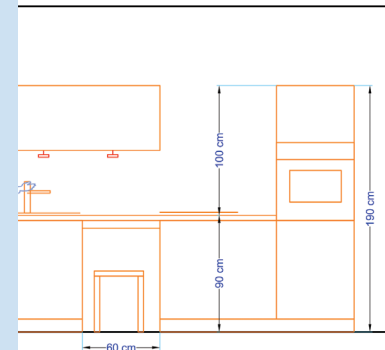
POMOŽNI PROSTORI

Za osebo, ki kaže znake demence, je lahko dostop do doma zahtevna naloga. Še večja težava je skrb za zaklepanje in ključ, kar lahko ogroža varnost starostnika v njegovem domu. Če je na vhodnih vratih varnostna verižica, jo je treba odstraniti, da se oseba ne zapre v stanovanje. Ob vratih naj ne bo predpražnika, odvečnih oziroma neuporabnih stvari in opreme, da je mogoče vrata vedno odpreti. Pomembno je, da je odklepanje preprosto, z enim ključem. Kljuke v obliki gumba niso primerne, ker se lahko starostnik zapre ven, se ob odpiranju zmede in ne ve, kako v stavbo. Ključ naj bo na živobarvnem traku, ki ga je mogoče obesiti okrog vratu, kadar gre starostnik iz stanovanja. Prihod v stanovanje in odhod iz njega naj bosta rutina z natančno določenim mestom za odlaganje ključev. Rezervni ključ naj ima poleg sorodnikov morda tudi zaupanja vreden sosed ali druga oseba, ki pomaga starostniku.

Vhod v stanovanjsko stavbo je za nekaj stopnic dvignjen nad ravno tal ali je v visokem pritličju (pol nadstropja). Brez primerne ograje ob stopnicah, ustreznih stopnic, pravilno izvedene in položne klančine ter dovolj prostora ob vhodnih vratih je lahko pot za starostnika nepremagljiva.



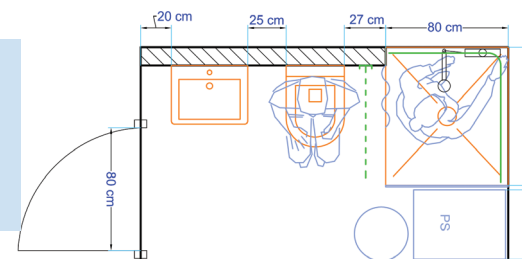
Rešitev: Starejše večstanovanjske stavbe imajo zunanje stopnice in vhodno ploščad pogosto izvedene brez upoštevanja potreb starejših oslabilih oseb in oseb na invalidskem vozičku. Takih težav posameznik ne more rešiti sam, lahko pa opozarja nanje, stanovanjska skupnost in upravljalec stavbe pa naj bi poskrbela za odpravo teh.



Vsebina spodnjih omaric je težko dosegljiva.



Rešitev: V podpultnih omaricah se namestijo izvlečne police, tako da ni treba zamenjati pohištva. V novi kuhinji so lahko pod pultom le visoki predali in izvlečne police.



V enem prostoru spita osebi z različnimi zdravstvenimi potrebami ali spinalnimi navadami.



Rešitev: Partnerja, ki spita v isti spalnici, vendar imata različne zdravstvene težave in potrebe, imata lahko dve postelji, postavljeni skupaj ali narazen. Če je treba, se ena nadomesti z bolniško ali dvižno posteljo. Kadar je v stanovanju dovolj prostora, lahko spita vsak v svoji spalnici.

Pred prostorom za tuširanje ni držal za vstopanje/izstopanje.



Rešitev: Če je prostor za prhanje brez kabine ali pregrade ob strani, so lahko držala večnamenska, lahko so v pomoč tudi pri uporabi stranišča. Nadrseča tla pred prostorom za prhanje in v njem pripomorejo k varnemu vstopanju in izstopanju.

