

IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Age UK, 2012. *Adapting your home. Your guide to services and equipment*. V: http://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/Information-guides/AgeUKIG17_Adapting_your_home_inf.pdf?dtrk=true (sprejem 22. 8. 2013).

ADAPTACIJA STANOVANJA ZA STAREJŠE

Tudi v starosti želimo vsi čim dlje ostati doma. Zmožnost bivanja v lastnem domu neposredno kaže na ohranjanje neodvisnosti tudi v starosti. Toda pogosto se zgodi, da zaradi različnih vzrokov, kot so zdravstvene težave, oslabelost ali smrt bližnjega, starejši človek ni več zmožen samostojnega življenja. Dobra novica pri tem pa je ta, da lahko manjše prilagoditve v stanovanju človeku omogočijo, da tudi v pozni starosti ostane v domačem okolju.

V tem prikazu se bomo osredotočili na vrste adaptacij v stanovanju in pripomočke, ki lahko starejšim pomagajo k večji samostojnosti. Ker je priročnik *Adaptacija stanovanja za starejše* napisan za potrebe starejših ljudi v Združenem kraljestvu, se bomo ustavili samo pri nasvetih in predlogih, ki so uporabni tudi v slovenskem prostoru.

Priročnik je razdeljen na 21 poglavij, od katerih bomo pregledali naslednja: Dostopnost do lastnega doma, Odpiranje vrat, Gibanje v stanovanju ali hiši, Uporaba stopnišč, Vstajanje in oblačenje, Umivanje, kopanje in uporaba stranišča, Kuhinja, Živeti s slabšim vidom in Živeti s slabšim sluhom.

Domofon je zelo priročna naprava, kadar starejši človek s težavo pride do vhodnih vrat. Zelo pametno je imeti domofon, ki omogoča pogovor s človekom na zunanji strani vrat, pa

tudi gumb, ki ob pritisku odklene vhodna vrata, da lahko obiskovalec vstopi. V tujini se ljudje poslužujejo tudi posebnih škatel, v katerih je shranjen rezervni ključ od vhodnih vrat. Škatla je nameščena na zunanjem delu hiše, odpre pa jo lahko samo tisti, ki pozna ustrezno kodo. Na ta način lahko v primeru urgentnih stanj reševalcem oziroma drugim ljudem po telefonu povemo ustrezno kodo in starejšemu človeku omogočimo hitrejšo pomoč.

Če se starejši človek sooča s težavami pri gibanju po stanovanju ali hiši, je potrebno razmisliti o tveganjih, ki jih zanj predstavljajo različne površine tal, nered po stanovanju, žice in kabli, nezadostna osvetlitev in pragovi. Z namenom zagotavljanja večje varnosti je potrebno stanovanje adaptirati, kar je pogosto mogoče že z manjšimi posegi (npr. žice in kable pritrditi na stene, predmete, ki ležijo po tleh, pospraviti v omare ...).

Kadar starejši človek za gibanje po stanovanju uporablja invalidski voziček, so prilagoditve stanovanja pogosto povezane z višjimi stroški. Nemalokrat je potrebno razširiti odprtine vrat in povečati stanovanjsko površino, ker manevriranje z vozičkom zahteva več prostora. V tujini lahko starejši ljudje, ki potrebujejo večje adaptacije stanovanja, ki so tudi s finančnega vidika bolj zahtevne, v okviru sistemov za dolgotrajno oskrbo zaprosijo za nepovratna finančna sredstva. V Sloveniji zakona o dolgotrajni oskrbi še nismo sprejeli, vendar vlada obljublja, da bo do sprejetja prišlo v bližnji prihodnosti.

Tudi ureditev stopnišča je s finančnega vidika odvisna od potreb starejšega človeka. Ena izmed cenejših rešitev je namestitev stopniščne ograje, ki pa je primerna samo za ljudi, ki so še sposobni

samostojnega gibanja. Ograja jim omogoča boljšo stabilnosti pri hoji po stopnicah, s tem pa se zagotovi tudi večja varnost. Cenovno večji zalogaj pa so stopniščna in druge vrste dvigal, saj pogosto zahtevajo tudi adaptacijo prostorov (sploh medetažna dvigala).

Vstajanje iz in sedanje na stol ali posteljo lahko starejšemu človeku predstavlja velik problem, če je sedalna površina previsoka ali prenizka. Na trgu je moč dobiti cenovno ugodne pripomočke, ki zvišajo sedalno površino, kadar je le-ta prenizka. Druga rešitev pa je nakup stolov in postelje, ki omogočajo nastavitev višine, ki je povsem prilagojena potrebam posameznika. Posebno pozornost je potrebno nameniti tudi starejšim ljudem, ki večino časa preležijo v postelji, saj njihovo stanje zahteva uporabo posebnih blazin, ki preprečujejo nastanek razjed zaradi pritiska. Obstajajo tudi številni pripomočki, ki olajšajo obračanje, presedanje in prenašanje človeka iz ene sedalne površine na drugo ali iz prostora v prostor. Za pravilno uporabo teh pripomočkov se priporočajo tečaji, kjer se oskrbovalci naučijo pravilnega rokovanja z njimi. Za lažje obujanje lahko starejši človek uporablja posebne žlice, ki naj imajo dovolj dolg ročaj. Pametno je imeti tudi poseben pripomoček, ki brez nepotrebnega sklanjanja starejšemu človeku omogoča pobiranje stvari, ki so mu padle na tla.

Zaradi slabše gibljivosti in težav, povezanih z ravnotežjem, lahko umivanje in uporaba stranišča starejšemu človeku predstavljata veliko težavo. Na tržišču so se zato pojavili številni pripomočki, npr. dvigala, ki starejšemu človeku olajšajo uporabo kadi. V tujini je moč dobiti kadi, ki imajo vgrajena posebna vrata, skozi katera je dostop vanje lažji. Ena izmed rešitev je tudi zamenjava kadi s tuš kabino, ki naj nima visokih pragov. Starejši človek ima lahko težave tudi pri sedanju na in vstajanju s straniščne školjke, saj je le-ta lahko prenizka. Za zvišanje sedišča je moč kupiti posebne pripomočke, ki se na školjko enostavno namestijo. Pametno je imeti tudi

oprijemala, ki starejšemu človeku omogočajo lažje in varnejše vstajanje iz kadi ali s stranišča. Kadar pa starejši človek uporablja invalidski voziček, potem so adaptacije kopalnice največkrat nujne, saj obstoječe velikosti kopalnic pogosto ne zagotavljajo dovolj manevrskega prostora.

Priprava hrane je lahko zapleteno opravilo, potencialno tudi tvegano, saj visoki kuhinjski pulti zahtevajo stoječ položaj. Na tem mestu je potrebno premisliti o nakupu posebnih stolov, ki zagotavljajo varnost in podporo ter omogočajo, da starejši človek še vedno doseže delovno površino.

Kadar starejši človek za gibanje po stanovanju potrebuje invalidski voziček, so tudi adaptacije v kuhinji pogosto povezane z visokimi stroški. Potrebno je namreč prilagoditi delovno površino na ustrezno višino, poleg tega pa mora biti pod delovno površino dovolj prostora, saj je le na ta način mogoče, da jo človek na invalidskem vozičku sploh lahko uporablja. Pomivalno korito naj bo plitvo, saj je v nasprotnem primeru za človeka na invalidskem vozičku neuporabno. Omarice s krožniki, skodelicami in ostalimi kuhinjskimi pripomočki naj bodo na ustrezni višini.

Večina ljudi se v starosti sooča s slabšanjem vida. Pomembno je, da starejši človek poskrbi za redne kontrole pri okulistu, da se vsako poslabšanje odkrije čim prej. Nekatere okvare vida je mogoče povsem odpraviti, druge pa z usmerjenim zdravljenjem in pripomočki za izboljšanje vida omiliti.

Razpuščene žice in kabli, zlomljena stopniščna ograja ali splošen nered v stanovanju za človeka s slabšim vidom predstavljajo precejšnje tveganje za padec. Stanovanje je potrebno pregledati, prepoznati tveganja in jih odpraviti. Ljudem s slabšim vidom je v pomoč tudi svetlejšo stanovanje. Če ne moremo zagotoviti zadostnega naravnega osvetljevanja, je potrebno poskrbeti za primerna svetila. Stopnice in pragove je potrebno označiti s posebnimi označevalnimi trakovi, ki človeka s slabšim vidom opomnijo, naj bo pazljiv.

Na trgu obstajajo številni pripomočki, ki ljudem s slabšim vidom kot tudi tistim s slabšim sluhom omogočajo lažje življenje.

Napredki v tehnologiji neprenehoma ponujajo nove načine za olajšanje življenja in vzdrževanje socialnih stikov. Teleoskrba omogoča spremljanje starejših ljudi v njihovih domovih z namenom zagotavljanja varnosti in podaljšanja bivanja v lastnem domu. Obstaja pa še več pripomočkov, ki pripomorejo k večji neodvisnosti starejšega človeka (detektor padcev, senzor za epilepsijo, detektor za poplave in dim, avtomatski zatič za preprečevanje puščanja plina ...).

Nekateri produkti tele-zdravja so namenjeni temu, da spremljajo zdravstveno stanje posameznika na domu. Če ima npr. starejši človek sladkorno bolezen in potrebuje redne posvete z osebnim zdravnikom, potem lahko preko sistema tele-zdravja podatke o višini krvnega sladkorja pošilja osebnemu zdravniku, ne da bi moral zapustiti svoj dom.

V tujini, kjer je področje dolgotrajne oskrbe zakonsko dobro urejeno, imajo starejši ljudje pravico do koriščenja različnih oblik pomoči. V Sloveniji na sprejem Zakona o dolgotrajni oskrbi še čakamo. Na Inštitutu Antona Trstenjaka si želimo čimprejšnjega sprejema zakona, ker verjamemo, da bo pripomogel k večji kakovosti življenja starostnikov.

Tina Lipar

Peter Gross, Karin Fagetti (2008). *Glücksfall Alter*. Freiburg, Basel, Wien: Herder, 192 strani.

STAROST KOT SREČEN SLUČAJ

Precej časa je že, odkar mi je upokojeni prijatelj dr. Drago Salobir dal knjigo švicarskih avtorjev Petra Grossa in Karin Fagetti *Glücksfall Alter*. Zorni kot pisanja te gerontološke knjige je zelo drugačen od običajnega. Na platnici piše: »Kdo nas pravzaprav prepričuje, da so manj mladi ljudje problem? Da se pokojninske blagajne praznijo in

se revščina širi nad družbo kot požar čez ravnino? Kdo želi vedeti, kaj v resnici čutijo ljudje z Alzheimerjevo boleznijo? Peter Gross, sredi šestdesetih, in Karin Fagetti, v začetku štiridesetih, postavljata nasproti katastrofičnemu scenariju nove miselne možnosti: eleganten slog namesto cunj, zadovoljno staranje namesto mladostne norosti, zbranost namesto razmetavanja sil, eros namesto viagre. Torej korenit zasuk zornega kota in pozitiven, priostren odgovor na 'demografsko vprašanje'. Pomembno je le: Ne čakati, kaj starost dela z nami, ampak sami živeti in nanovo izumljati – manifest za korenito spremembo zornega kota.«

Soavtorja se v več vidikih dopolnjujeta, v drugih sta si sorodna. Sta različnega spola in izhajata iz dveh generacij, Peter Gross je bil rojen 1941, Karin Fagetti 1968. Ona je časnikarka, ki je delala za različne časopise, danes kot svobodna časnikarka iz St. Gallena redno piše o generacijskih vprašanjih, mladini, staranju in njenih družbenih posledicah. On je habilitiran dr. politologije, avtor in publicist, bil je profesor sociologije v Bambergu in na univerzi v St. Gallenu; zadnja med njegovimi številnimi objavami je knjiga *Onstran odrešenja – Vrnitev religij in prihodnost krščanstva*. Znan je postal s knjigo *Družba številnih opcij*. Eden in drugi sta poročena, Peter ima dva otroka in dva vnuka, Karin tri otroke. Peter redno obiskuje 96-letno mater, ki svojo visoko starost preživlja v sodobnem, človeku prijaznem domu za stare ljudi. Stavek, da se Evropa spreminja v orjaški dom za stare ljudi, hudomušno dopolni z: »Da. In to v prijazen in vabljev dom!« (str. 16)

Njuno skupno pisanje te knjige ni komplementarno poklicno, generacijsko in spolno dopolnjevanje, ampak predvsem živ poskus edino uspešnega reševanja nove družbene stvarnosti staranja prebivalstva: v zavzetem skupnem razmišljanju mladih in starih, kajti *stari ljudje so nevarni, ker jih ni strah prihodnosti* (ta misel Bernarda Shawa je napisana kot podnaslov knjige), *mladi pa zato, ker jih je strah prihodnosti* (str. 11).