

Pomembno je, da imajo starejši dostop do javnega prevoza, vendar to še vedno ni rešitev za vse. Raziskava v Veliki Britaniji je pokazala, da več kakor tretjina starejših od 65 let ne uporablja javnega prevoza, čeprav je zastoj. V takih primerih se kažejo kot rešitev avtomobili, ki se vozijo sami. Primeri bi bili za starejše, ki ne morejo več voziti in prav tako ne morejo uporabljati javnega prevoza. Ta praksa se je že začela izvajati na severu Japonske.

Ostaja vprašanje, kako bodo te inovacije delovale v času varčevanja, zmanjšanih pokojnin, poznejšega upokojevanja in naraščajočih stroškov nastanitve. Starosti prijazno načrtovanje mest lahko pomaga pri preoblikovanju, vendar ostaja problem, ali bodo te inovacije dosegle večino starejših ljudi. Potrebna je politična volja, da se starosti prijazni ukrepi uvedejo tudi v mestih, ki sta jih prizadela varčevanje in industrijski upad. Obstajajo precejšnje ovire, zlasti pritiski na proračun mest ter nizka odgovornost politikov in uprave.

V Manchestru v Veliki Britaniji so raziskovali, katere značilnosti delajo mesto starosti prijazno. Za večino ljudi je bil na prvem mestu človeški stik – skupnost, ki obiskuje starejše, ki ne morejo uporabljati javnega prevoza. Navedli so tudi močno politično vodstvo mesta, ki podpira sosedске skupine in sodeluje z vodji skupnosti. Pomembno se jim je zdelo sodelovanje različnih interesnih skupin, tudi starejših.

Tjaša Mlakar

Rok Grdiša in Pavel Koltaj. Majhni posegi za velike učinke. Prilagoditve bivalnega okolja in uporaba pripomočkov za starejše. Ljubljana: ZDUS.

PRILAGODITVE STANOVANJ ZA STAREJŠE LJUDI

Dolgoživa družba, aktivno staranje, poudarek na skupnostnih oblikah oskrbe in staranje doma so koncepti, ki dajejo alternativo bivanju starejših ljudi v institucijah. Večina starejših želi svoja pozna leta preživeti v znanim okolju, kjer so spletli socialno mrežo in se lahko naslonijo na podporo svojcev.

V Sloveniji so starejši nad 65 let kar v 89 % lastniki nepremičnin, v katerih prebivajo. Na svoje hiše ali stanovanja so močno navezani in zato se dogaja, da v svojih nepremičninah obtičijo, čeprav so le-te neprimerne: neprilagojene za bivanje v starosti, prevelike, brez dvigala ali oddaljene od potrebne infrastrukture. Starejši pogosto ostanejo sami in z nizkimi pokojninami težko plačujejo tekoče stroške, kaj šele potrebna vzdrževalna ali obnovitvena dela.

PROJEKT HELPS – ISKANJE REŠITEV ZA IZBOLJŠANJE BIVANJA STAREJŠIH

Ko smo bili leta 2011 povabljeni v mednarodni projekt HELPS (financiran iz programa Central Europe), smo se posvetili prav tej temi – kako izboljšati kakovost bivanja v starosti. Spodbujanje starejših k prožnejšemu razmišljanju o bivanju v starosti, razvoj skupnostnih oblik bivanja (gospodinske skupine in drugi modeli sobivanja starejših) ter prilagoditve bivalnega okolja za varno in samostojno bivanje so bila glavna vsebinska področja, ki smo se jim posvetili.

Med pripravami smo spoznali arhitekta Roka Grdišo, ki je kot diplomsko delo na Fakulteti za arhitekturo napisal *Priročnik za načrtovanje sodobnih oblik bivanja starih ljudi*, ki je izšel v knjižni obliki (Univerza v

Ljubljani, Fakulteta za arhitekturo, Zbirka katedre za urbanizem, 2010). Pridružil se je naši delovni skupini in nam svetoval ter nas usmerjal; še posebej je poudarjal pomembnost pravočasnih prilagoditev bivalnega okolja.

Po temeljitih razmisleku smo ugotovili, da lahko v naši organizaciji preko široko razpredene mreže društev upokojencev veliko naredimo prav na področju osveščanja in informiranja starejših. Zato smo se odločili za izdajo brošure *Majhni posegi za velike učinke – prilagoditve bivalnega okolja in uporaba pripomočkov za starejše*, katere avtor je Rok Grdiša, uredil pa jo je Pavel Koltaj.

Brošura je bila prvič izdana leta 2013 v veliki nakladi. Predstavljali smo jo tako strokovni javnosti na različnih seminarjih, fakultetah in posvetih kot na delavnicah društev upokojencev po vsej Sloveniji. Na predstavitev smo v pogovoru z udeleženci še posebej spodbujali preventivno delovanje in dejstvo, da lahko že z osnovnimi prilagoditvami, ki so primerne tudi plitvim žepom, bistveno povečamo varnost bivanja starejših v domačem okolju.

Zaradi izjemnega odziva uporabnikov je brošura kmalu pošla, zato smo se že naslednje leto odločili za prenovo in ponovni natis. Poleg izboljšav obstoječe vsebine smo nazorno predstavili tudi vzorčno prilagoditev stanovanja, kjer je iz konkretnega primera razvidno, kako lahko z majhnimi posegi in stroški učinkovito izboljšamo varnost starejšega stanovanca.

PRILAGODITEV BIVALNEGA OKOLJA: ZAKAJ, KAJ, KDAJ IN KAKO?

Tveganje za padce z leti narašča, vendar lahko s prilagoditvami bivalnega okolja to tveganje precej zmanjšamo.

Padci so najpogostejši vzrok poškodb med starejšimi. Najpogostejši vzroki za

padce so zdrsi, spotikanje in opotekanje. Skoraj polovica padcev se zgodi doma. S starostjo so padci vse pogostejši. Njihove posledice – poškodbe, ki se zgodijo zaradi neprilagojenega bivalnega okolja, so tem hujše, čim starejši je človek, rehabilitacija pa zahtevnejša in dolgotrajnejša.

Prilagoditev stanovanja je preventivni poseg, s katerim olajšamo vsakdanje življenje starejših v domačem okolju. Z odpravo ovir in nevarnosti bistveno zmanjšamo možnosti poškodb. S tem omogočimo nadaljevanje samostojnega življenja, vodenje gospodinjstva in razbremenitev svojcev. Prilagoditve ne povečajo samo varnosti starejšega človeka, ampak naredijo tudi prijetnejše bivanje.

V stanovanju ali hiši ni treba vseh ukrepov izvesti takoj. Priporočljivo pa je, da predvidimo faznost in s tem omogočimo lažje in cenejše naknadne prilagoditve.

Najprimernejši čas za prilagoditev stanovanja je takoj po upokojitvi ali takrat, ko odrasli otroci zapustijo dom. Starejše nagovarjamo, naj takrat pogledajo okrog sebe in si zastavijo vprašanja: »Ali bom lahko tu samostojno in varno bival še naslednjih 10, 20 ali 30 let? Kaj lahko sam storim za to?«

Pravi čas za prilagoditve stanovanja ali hiše je ravno takrat, ko je človek še zdrav in gibčen. Če stanovanje preuredi v tem času, si s tem olajša privajanje. Žal se večina starejših odloča za prilagoditve stanovanja prepozno, večina posegov se dejansko izvede, ko so starejši po poškodbi že na rehabilitaciji, kar pa podaljša čas privajanja na prilagoditve.

Izkušnje iz tujine kažejo, da je v več kot 60 % primerov dovolj že manjša prilagoditev opreme, ki ne pomeni večjih stroškov.

Prilagoditve bivalnega okolja so najpogostejše tam, kjer so poškodbe najpogostejše – v kopalnici in kuhinji. Ob tem se je treba zavedati, da ima lahko slabo nameščena ali za starost neprimerna oprema nasprotni

učinek: namesto večje varnosti prinaša dodatne nevarnosti za padce in poškodbe. Študije prenovitvenih posegov v Nemčiji kažejo, da je 10 % posegov opravljenih v kuhinji, 60 % v kopalnici in 30 % v drugih prostorih. Gradbeni posegi pogosto niso potrebni, dovolj so manjše prilagoditve.

Padci so najpogostejši v kopalnici, kjer je veliko vlage, pri vstopanju v kopalno kad ali pod prho. S pravilno namestitvijo opreme (ročaji, kopalna deska, vrtljiv sedež in straniščna deska) in z njeno uporabo je kopalnica lahko varna že za nekaj evrov. Priporočljivo je, da se vrata v kopalnico odpirajo tudi z zunanje strani.

V kuhinji, kjer preživimo veliko časa, je največ poškodb zaradi seganja navzgor v višje dele omaric ali zaradi sklanjanja navzdol. Pogosti so tudi udarci v odprta vratca kuhinjskih elementov in padci z neprimerenih ali nestabilnih predmetov. Priporočljive spremembe so niša pod delovno površino, premični predalnik in štedilnik s samodejnim izklopom, kar preprečuje nesreče zaradi pozabljivosti.

Padci v drugih prostorih so manj pogosti, do njih pride zlasti zaradi spotikanja ob pragove, preproge in kable, zaradi slabe

osvetlitve ali zaradi neprimerne razporeditve pohištva.

V brošuri so nazorno opisane in slikovno prikazane vse te prilagoditve.

V njenem drugem delu pa je opisana in z nazornimi fotografijami opremljena vzorčna prilagoditev stanovanja starejše osebe, kjer je z majhnimi posegi in stroški učinkovito izboljšana varnost v domačem okolju. Konkretna prilagoditev stanovanja je znašala okoli 170 EUR, okvirna cena priporočenih naknadnih prilagoditev pa se giblje okoli 490 EUR.

Pri prilagoditvah je treba upoštevati individualne navade, sposobnosti, omejitve in želje starega človeka. Pri predelavah je pomemben arhitekturni nasvet, saj je treba upoštevati tudi gradbene lastnosti ter velikost in tip stanovanja ali hiše.

Zanimanje za brošuro *Majhni posegi za velike učinke* je še vedno precejšnje, zato jo še naprej predstavljamo po Sloveniji na strokovnih posvetih, festivalih, delavnicah društev upokojencev in društev vojnih invalidov in drugod; v letu 2017 je bilo 16 predstavitev. Z njo promoviramo idejo pravočasnih prilagoditev bivalnega okolja za varno in samostojno bivanje starejših.

Alenka Ogrin