

## IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Barbara Železnik, Richard Sendi, Boštjan Kerbler (2020). *Stanovanje v starosti – prilagoditve bivalnega okolja za kakovostno bivanje. Ljubljana. Urbani izziv – publikacije, 242 strani.*

### **PRIROČNIK O PRILAGODITVAH BIVALNEGA OKOLJA ZA VARNO STARANJE**

Urbanistični inštitut Slovenije je 2020 izdal priročnik o prilagoditvah za kakovostno bivanje starejših oseb avtorice Barbare Železnik, kot soavtorja sta navedena tudi Richard Sendi in Boštjan Kerbler. Priročnik so izdali v okviru projekta »Model za staranje v domačem bivalnem okolju v Sloveniji«, ki ga je financirala Javna agencija za raziskovalno dejavnost.

V uvodu avtorji pojasnijo stanje in razmere, v katerih prebivajo starejši v Sloveniji in odnos starejših do bivališča. Večina starejših oseb je zelo navezanih na svoje domače okolje, kjer želijo ostati čim dlje, a njihovi domovi večinoma niso prilagojeni za bivanje v starosti. Mnogih ovir se starejši niti ne zavedajo, ali pa jih premagujejo na račun nižje kakovosti življenja. Ni jih malo, ki se prilagoditev ne lotijo, ker se bojijo visokih stroškov ali morebitnih težav z izvajalci, a se ne zavedajo, da je precej rešitev lahko dokaj preprostih in poceni.

V Sloveniji večina starejših oseb živi v lastniških nepremičninah. Predvsem v šestdesetih in sedemdesetih letih so pogosto gradili sami, z udarniško pomočjo prijateljev in brez strokovne pomoči arhitektov. Gradili so pretežno enodružinske

hiše za mlade družine, a pri tem niso mislili na starost. Zato je v teh hišah mnogo zasnov in tlorisov, ki ne dopuščajo sprememb in prilagoditev in taka bivališča postanejo za varno staranje neprimerna ali celo nevarna.

Uvodoma avtorji podajo definicijo funkcionalne oviranosti, pri čemer uporabijo definicijo Svetovne zdravstvene organizacije: to je stanje, pri katerem je začasno ali trajno oteženo oz. preprečeno normalno delovanje enega ali več delov telesa. Funkcionalne oviranosti pa so lahko različne, od lažjih izgub telesnih funkcij do težjih – popolne invalidnosti. Seveda pa ne gre le za fizične, temveč tudi za kognitivne in čustvene omejitve. Avtorji so se v tej publikaciji sicer odločili predvsem za priporočila za prilagajanje za tiste starejše, ki niso gibalno ovirani, a nekaj priporočil je tudi za osebe z omejitvami (npr. na invalidskem vozičku). Na koncu vsakega poglavja pa so tudi priporočila za prilagoditve posameznih prostorov za osebe z demenco, kar je še posebej pohvalno.

Na podlagi pregleda domače in tuje literature so avtorji določili merila za opredelitev kakovostnega bivanja za starejše osebe v domačem okolju: zasnova stanovanja oz. hiše, prostornost in gospodarnost, dostopnost, mobilnost, ergonomičnost, nasičenost z opremo, neprimernost opreme, nevarna mesta, osvetljenost, informacijsko-komunikacijska opremljenost, fizično in psihično stanje uporabnika in prijetno počutje. Pri predlogih rešitev so izhajali iz petih različnih primerov stanja stanovanj

in hiš, za katere je potrebna različna stopnja prilagoditve.

V priročniku so na pregleden in jasen način popisane možne pomanjkljivosti bivalnega okolja hiš in stanovanj, ki kakorkoli ovirajo ali onemogočajo praktično in varno uporabo teh prostorov. Za vsako pomanjkljivost je predlagana tudi rešitev za prilagoditev in oprema za varno staranje. Opisi so na več mestih podkrepjeni s ponazoritvami – risbami ali fotografijami, kar precej pripomore k boljši predstavi kritične situacije ali predlagane rešitve. Najbolj problematične so preнове v majhnih in zastarelih stanovanjih. Pri skupnih prostorih v večstanovanjskih zgradbah je navedeno tudi, kdo je možni nosilec izboljšav – upravnik stavbe, stanovanjska skupnost (lastniki stanovanj) ipd.

V osmih poglavjih se podrobno posvetijo posameznim delom stavb oz. prostorom: vhod in dostop do njega, predsoba/notranji hodnik oz. stopnišče, kuhinja in jedilnica, dnevni prostor, spalnica, kopalnica in stranišče, balkon, terasa in vrt ter pomožni prostori.

Najprej je opisana problematična točka in nato konkretna in praktična rešitev, primer:

*Pred vrati v stanovanje je predpražnik, ki drsi in se viha.*

Rešitev: *Predpražnik naj bo debel največ pol centimetra in s spodnje strani gumiran. Naj bo dovolj težek, da se ne more vihati, sicer ga je treba odstraniti. Predpražnik ne sme biti v predsobi pred vrati, saj sicer ni mogoče neovirano odpreti vrat.*

Priročnik je namenjen tako strokovnjakom, ki se ukvarjajo z načrtovanjem prostora, po drugi strani pa je dovolj poljuden

in ilustrativen, da je primeren tudi za laike – ljudi, ki želijo sebi ali svojim bližnjim izboljšati bivalno okolje, da se bodo lahko čim dlje varno, samostojno in zdravo starali na svojih domovih.

V zaključku avtorji poudarjajo, da bi moralo biti zagotovljeno sofinanciranje tovrstnih prilagoditev, cene določene že vnaprej, postopki za pridobivanje subvencij pa bi morali biti natančno opredeljeni, prav tako strokovni nadzor. Na ta način bi se starejši in njihovi svojci prav gotovo lažje odločali za potrebne prilagoditve svojih domov in s tem podaljšali varno in samostojno staranje v bivalnem okolju, ki so ga najbolj vajeni.

*Alenka Ogrin*

Vir: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1471301220980243>

## **IZKUŠNJE VNUKOV, KI SKRBIJO ZA DEMENTNE STARE STARŠE**

Velik del raziskav se osredotoča na izkušnje partnerjev in odraslih otrok, ki skrbijo za dementne svojece, manjši delež pa na vnuke, ki skrbijo za dementne stare starše. Družinski člani vsak na svoj način doživljajo vlogo družinskih oskrbovalcev v različnih življenjskih obdobjih in v drugačnih družinskih vlogah.

Povzeli bomo ugotovitve zgoraj navedenega članka, ki je bil analiziral 12 tovrstnih študij. Vnuki so opisali spremembe, povezane z demenco, spremembo svoje vloge in odnosa s starimi starši. Opisani so različni vidiki oskrbovanja, vpliv drugih družinskih odnosov na oskrbo in pozitivni vidiki oskrbovanja.

Vnuki, ki so imeli dementne stare starše, niso imeli visokih pričakovanj glede