



MAJHNI POSEGI ZA VELIKE UČINKE

PRILAGODITVE BIVALNEGA OKOLJA IN UPORABA
PRIPOMOČKOV ZA STAREJŠE



THIS PROJECT IS IMPLEMENTED THROUGH THE CENTRAL EUROPE PROGRAMME CO-FINANCED BY THE ERDF
BROŠURA JE NASTALA V OKVIRU ZDUSOVE SVETOVALNICE ZA IZBOLJŠANJE BIVANJA STAREJŠIH.

BROŠURI NA POT

V okviru mednarodnega projekta HELPS smo jeseni 2012 v prostorih ZDUS-a v Ljubljani odprli svetovalnico za izboljšanje bivanja starejših, katere poglavitni namen je podpora starejšim osebam in njihovim svojcem pri iskanju optimalne rešitve glede bivanja v starosti. Glavni poudarek predstavlja osveščanje in spodbujanje prebivalstva k bolj fleksibilnemu razmišljanju o možnih načinih bivanja v času starosti.

Svetovalnica nudi informacije o paleti potencialnih možnosti, od tega, kako čim dlje ohraniti neodvisnost in ostati doma (prilagoditve stanovanja, oskrba na domu itd.), do alternativnih oblik bivanja (sobivanje starejših) ter informacij o razpoložljivih mestih v domovih za starejše. Naši svetovalci pomagajo pri iskanju najboljših rešitev glede na življenjske razmere in pričakovanja vsakega uporabnika, po potrebi pa pri svetovanju pomagajo tudi strokovnjaki za določena področja

(arhitektura, psihologija, pravo ipd.). Uporabniki se lahko oglasijo osebno, po telefonu ali elektronski pošti.

V prvem letu je imela svetovalnica več kot 240 neposrednih uporabnikov, najbolj izpostavljene teme pa so bile: sobivanje in stanovanjske skupine starejših, prilagoditev stanovanj in opreme, oskrba na domu, menjava stanovanj ter razpoložljivost najemnih in namenskih stanovanj za starejše.

Na podlagi praktičnih izkušenj s svetovanjem smo spomladi 2013 izdali brošuro »Prilagoditve opreme in uporaba pripomočkov za starejše«, v kateri je glavna pozornost usmerjena k varnemu in samostojnemu bivanju starejših v domačem okolju. V njej spodbujamo starejše in svojce k pravočasnemu razmišljanju in ukrepanju, še preden nastane resnična potreba po prilagoditvi bivalnega okolja. Hkrati pa opozarjamo na dejstvo, da za

PRILAGODITEV JE LAHKO POCENI

Pogosto se niti ne zavedamo, da potrebujemo prilagoditev bivalnega okolja. Ali pa se zanj ne odločimo, ker smo mnenja, da je za prilagoditev potrebna draga prenova. Vendar to ni nujno res! Izkušnje iz tujine kažejo, da je v več kot 60 % primerov dovolj manjša prilagoditev opreme, ki ne predstavlja večjih stroškov.

KDAJ JE PRIMEREN ČAS ZA PRENOVO/PRILAGODITEV?

Najprimernejši čas za prilagoditev stanovanja je takoj po upokojitvi. Izkušnje kažejo, da se veliko ljudi odloči za prilagoditev prepozno. Tako se večina posegov izvede šele po poškodbah oziroma izgubi samostojnosti, zaradi česar je čas navajanja na prilagojeno opremo bistveno daljši, hkrati pa se izgubi preventivna vrednost prilagoditev.

tovrstne posege ni potreben velik finančni in časovni vložek.

Brošuro in idejo, **da so za velike učinke dovolj že majhni posegi**, smo uspešno promovirali tudi v medijih: v mesečniku ZDUS plus in reviji Vzajemnost, na televizijskih in radijskih postajah ter na srečanjih in izobraževanjih, ki jih organiziramo za upokojence. Brošure smo razposlali društvom upokojencev, prstovoljci projekta »Starejši za starejše« pa so jih raznosili po domovih starejših. Poleg tega so bile brošure na voljo na različnih dogodkih, festivalih in srečanjih.

Odziv uporabnikov je bil nad pričakovanji. Iz vse Slovenije smo prejeli številne klice in prošnje za brošuro, zato nam je zaloga kmalu pošla.

Veliko zanimanje in zadovoljstvo uporabnikov nam daje vedeti, da smo na pravi

poti in tako smo se odločili za prenovu in ponoven natis brošure. Poleg izboljšav obstoječe vsebine smo dodali tudi vzorčno prilagoditev stanovanja, kjer je iz konkretnega primera razvidno, kako lahko z majhnimi posegi in stroški učinkovito izboljšamo varnost starejšega stanovalca.

Upamo, da bo tudi prenovljena brošura našla pot do uporabnikov in po najboljših močeh prispevala k bolj varnemu in samostojnemu bivanju starejših v domačem okolju.

Alenka Ogrin

koordinatorka projekta HELPS in svetovalnice za izboljšanje bivanja starejših
junij 2014

KAKŠNE SO PRIMERLJIVE IZKUŠNJE V DRUGIH DRŽAVAH EU?

- Preprečevanje izgube samostojnosti (21 %);
- ponovna vzpostavitev delne samostojnosti (9 %);
- boljša delna samostojnost (50 %);
- preprečevanje dodatne izgube samostojnosti (20 %);
- odstranitev akutnih nevarnosti za nesreče (60 %);
- odlog selitve v dom za starejše (77 %).

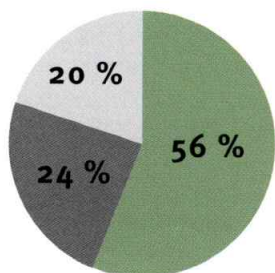
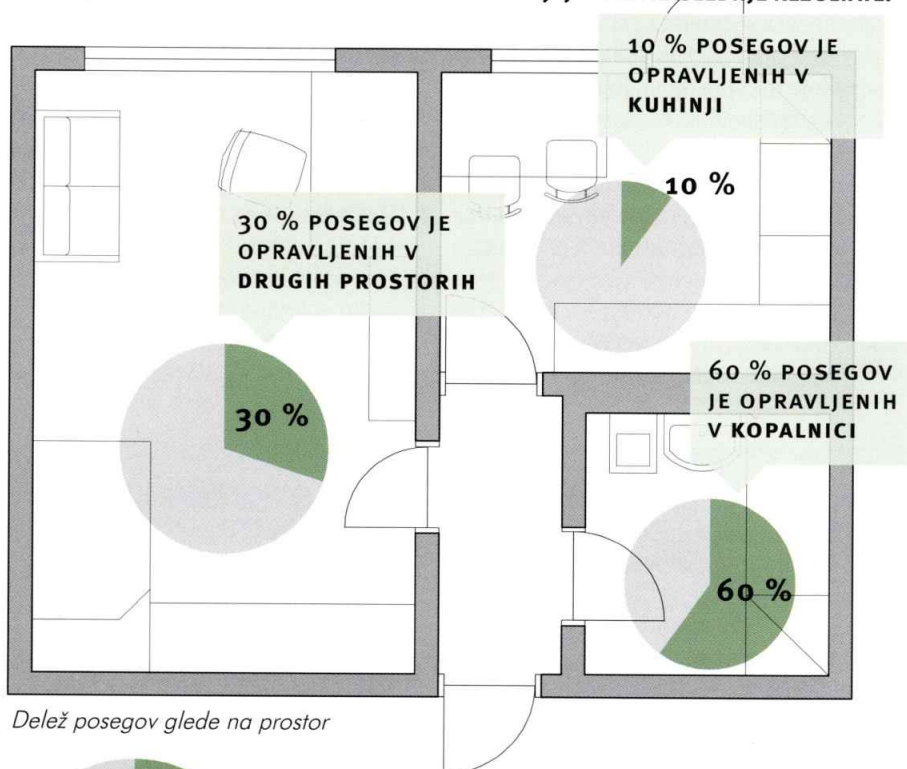
ZAKAJ JE POTREBNA PRILAGODITEV OPREME?

- Ker je pomembno čim dlje ostati v domačem okolju;
- ker z leti vse več časa preživimo doma;
- ker se največ nesreč zgodi doma, v kopalnici in kuhinji;
- ker tako zmanjšamo možnosti za nesreče – preprečimo padce, poškodbe in dolgotrajno rehabilitacijo;
- ker večina ljudi zaradi navajenosti kljub neprimernim življenjskim okoliščinam ne ukrene nič;
- ker se lahko z majhnimi stroški izognemo selitvi v dom za starejše.

NAJPOMEMBNEJŠE PRILAGODITVE

Prilagoditve bivalnega okolja so najbolj potrebne na točkah, kjer so poškodbe najbolj pogoste (kopalnica in kuhinja). Pri delu je potrebna previdnost, montaža pa mora biti opravljena strokovno ter bivališču primerno, saj imajo lahko slabo nameščene prilagoditve prav nasproten učinek in namesto večje varnosti prinašajo dodatne nevarnosti za padce in poškodbe! Prav tako moramo upoštevati, da je za prilagajanje na novosti potreben določen čas. Prilagoditve svojo pravo uporabno vrednost dobijo šele, ko jih začnemo uporabljati samodejno in brez razmišljanja.

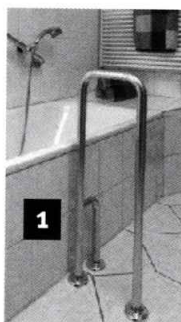
ŠTUDIJA VSEH PRENOVITVENIH POSEGOV V NEMČIJI JE DALA NASLEDNJE REZULTATE:



56 % PRILAGODITEV OPREME
20 % UPORABA PRIPOMOČKOV
24 % GRADBENIH POSEGOV
Študija kaže, da gradbeni posegi ponavadi niso potrebni, dovolj so manjše prilagoditve, ki ne zahtevajo večjega vložka časa in denarja.

KOPALNICA

V kopalnici so padci najpogostejši, pri čemer se največ poškodb zgodi pri vstopanju v kopalno kad ali prho. S pravilno namestitvijo opreme in njeno uporabo je lahko kopalnica varna že za nekaj deset evrov.



KOPALNA KAD

ZUNANJI ROČAJ 1

se namesti pred kopalno kad ali na njen rob, kar omogoča varno vstopanje.

KOPALNA DESKA 2

se namesti na rob kopalne kadi in omogoča sedenje v kadi.



VRTLJIV SEDEŽ 3

združuje prednosti zunanje ročaja in kopalne deske.

ROČAJI V KADI 4

ob pravilni in individualno prilagojeni namestitvi omogočajo varno vstopanje, izstopanje, usedanje in vstajanje v kopalni kadi.



PRHA

ROČAJI V PRHI 1

Ob pravilni in individualno prilagojeni namestitvi omogočajo varno vstopanje, izstopanje in oporo pri prhanju.

POKLOPNI STOL 2

Prhanje v sedečem položaju je lažje in bolj varno.

DODATNE POLICE 3

Priročnost pripomočkov za prhanje zmanjšuje potrebo po sklanjanju oziroma naprezanju, kar posledično pripomore k večji varnosti.



STRANIŠČE

STRANIŠČNA DESKA 4

Kadar so straniščne školjke prenizke, rob deske pa preozek, lahko z nastavki dosežemo, da je sedišče višje, usedanje in vstajanje pa lažje.

ROČAJI 5

Pravilno nameščeni ročaji omogočajo varno usedanje in vstajanje s stranišča.



POMEMBNO:

- stol v kopalnici (pred umivalnik ali ob kad postavljen stol omogoča umivanje in urejanje v sedečem položaju ter usedanje ob morebitni slabosti ali utrujenosti);
- protidrsna podloga (namestitev protidrsne podloge pred in v kopalni kadi omogoča varno vstopanje in izstopanje);
- pritrjeni elementi (ročaji, držala za brisače, zavesa za prho in drugi elementi morajo biti dovolj močno pritrjeni, da pri morebitnem zdrs ali padcu služijo za oporo).

PRIPOROČILA:

- če nam v kopalnici primanjkuje prostora, lahko pralni stroj prestavimo v kuhinjo ali drug primeren prostor;
- nekatere sanitarne armature niso najbolj primerne za starejše osebe, njihovo ustreznost lahko preverimo tako, da poskusimo vodni tok uravnati s stisnjeno pestjo;
- priporočljivo je, da ima kopalnica za vsak primer možnost odpiranja vrat z zunanje strani.

KUHINJA

Glede na to, da kuhinja predstavlja svojevrstno središče stanovanja, v katerem povprečen človek preživi največ časa, so tudi poškodbe v njej zelo številne. Največ se jih zgodi med seganjem oziroma sklanjanjem za pripomočki, pogosti pa so tudi udarci v odprta vratca kuhinjskih elementov in padci z neprimernih/nestabilnih predmetov. Večini tovrstnih tveganj v kuhinji se lahko izognemo s primerno organizacijo prostora in optimizacijo delovnega procesa.



NIŠA POD DELOVNO POVRŠINO **1**

Praktična rešitev, ki omogoča delo v sedečem položaju, hkrati pa služi kot priročen prostor za shranjevanje.



PREMIČNI PREDALNIK **2**

Vsestransko uporaben element, ki služi za shranjevanje posode, čistil ali smeti, poleg tega pa ga lahko uporabljamo kot dodatno delovno površino.



ŠTEDILNIK **3**

Zaradi enostavnega čiščenja in premikanja posode je najprimernejša steklokeramična ali indukcijska plošča, ki naj bo po možnosti opremljena s samodejnim izklopom, saj ta preprečuje nesreče zaradi pozabljenosti.

PRIPOROČILA:

- za varno gibanje in kuhanje je treba imeti dovolj prostora, zlasti pozorni moramo biti na ozke prehode med kuhinjskimi elementi in stoli ob jedilni mizi;
- priporočljiva je uporaba predalov, ki se odpirajo v celotni globini;
- ročaj ponve na štedilniku obrnite od sebe, tako se ne morete zatakiniti vanj;
- nove naprave naj bodo opremljene s časovnim izklopom.

DRUGI PROSTORI

Padci in poškodbe v preostalih prostorih so manj pogosti, do njih pride zlasti zaradi spotikanja ob pragove, preproge, kable itn. Tudi ta tveganja lahko bistveno zmanjšamo že z majhnimi posegi.

VHOD

- primerna osvetlitev vhoda olajša odklepanje in zaklepanje vrat; **1**
- na vhodna vrata nameščen ročaj omogoča lažje odpiranje vrat in nudi dodatno oporo; **2**
- priporočljiva oblika kljuke je v obliki črke D, saj ta deluje tudi kot ročaj in preprečuje zdrs roke; **3**
- po možnosti uporabite nastavek za ključ, ki omogoča odklepanje vrat z zapestjem;
- če je na vratih nameščeno samozapiralo, mora to delovati z zakasnitvijo. **4**



PREDSOBA

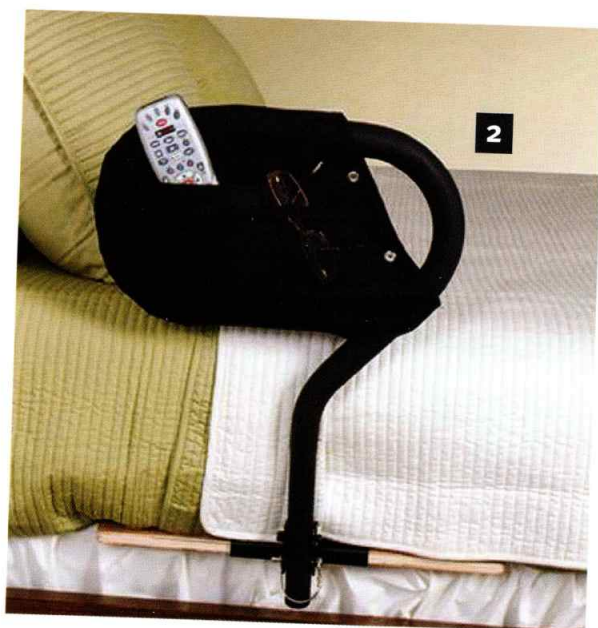
- stol v predsobi nam močno olajša preobuvanje;
- odlagalna polica, namenjena ključem, denarnici in drugim pomembnim predmetom, lahko služi tudi za odlaganje nakupovalnih vrečk in pomoč pri obuvanju.





BIVALNI IN SPALNI DEL

- če se preprogam ne moremo izogniti, jih je potrebno bodisi prilepiti ali pa pod njih namestiti protidrsko podlogo; **1**
- na površinah, kjer se gibljemo, ni priporočljivo imeti nizkih ovir (npr. omaric, mizic in prosto ležečih kablov);
- postelja mora biti primerno visoka (vsaj 50 cm), da omogoča enostavno vstajanje in usedanje.



DRUGI UPORABNI PRIPOMOČKI

- žlica za obuvanje na podaljšanem ročaju;
- metlica in smetišnica na ročaju;
- stabilna lestev oziroma pručka;
- penasti nastavki za naveden jedilni pribor;
- pripomoček za obuvanje nogavic;
- pripomočki za vstajanje;
- nočna omarica, ročaj pri postelji; **2**
- barvni predpražnik.

PRIPOROČILA:

- običajne žarnice lahko zamenjamo s takimi, ki dajejo toplo in močno svetlobo;
- v majhnih prostorih lahko z odstranitvijo vratnih kril dosežemo lažje in

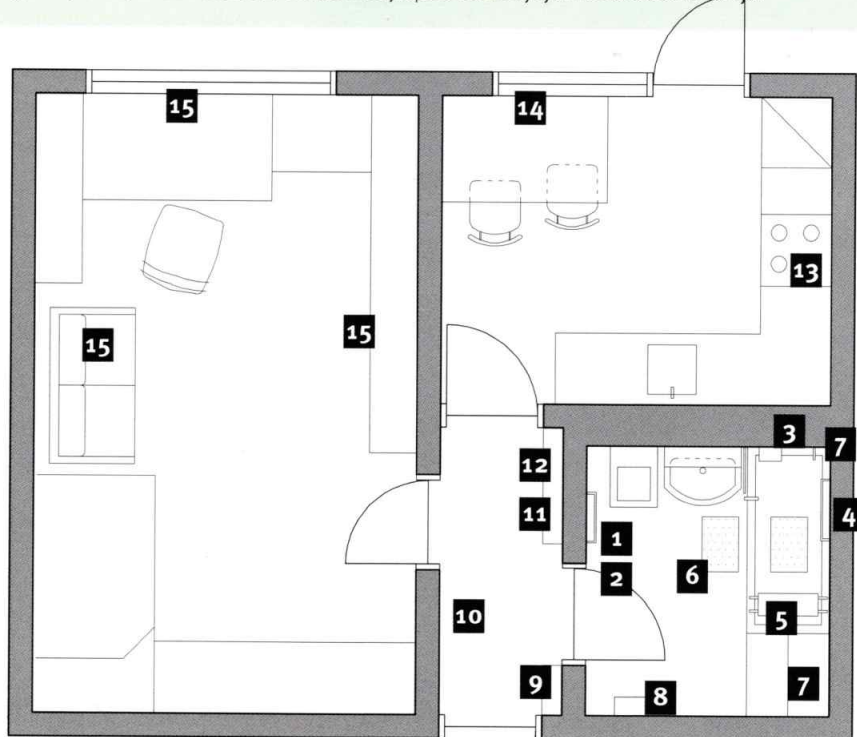
varnejše gibanje;

- če je pohištvo dovolj stabilno, lahko služi tudi kot opora;
- z odstranitvijo odvečnega pohištva pridobimo dodaten prostor.

VZORČNA PRILAGODITEV STANOVANJA

NAMEN PRILAGODITVE

Najboljšo podkrepitev ideje, da lahko z majhnimi posegi in stroški učinkovito izboljšamo varnost starejše osebe v domačem okolju, predstavlja izvedba konkretne prilagoditve, ki smo jo v sodelovanju z Rokom Grdišo (Idearna), Primožem Stupico (Tele-SOS) in Jernejem Komazecem (Senior plus) opravili v stanovanju, ki ga najema Janez Platiše. Vsem se najlepše zahvaljujemo za sodelovanje.



POTEK

Prilagoditve manjšega pritličnega enosobnega stanovanja smo se lotili v več korakih:

- najprej smo opravili ogled stanovanja in **analizo** širše okolice, na podlagi katere smo si ustvarili sliko tega, kaj je potrebno narediti;
- sledil je **pogovor** s stanovalcem glede uporabe bivališča (navade, moteči elementi, želje ipd.).
- na podlagi zbranih informacij smo pripravili **predlog** prilagoditve stanovanja, ga uskladili s stanovalcem in prilagodili konkretnim okoliščinam ter možnostim;
- nato je prišla na vrsto **izvedba** prilagoditve (priprava stanovanja in namestitve izbranih elementov);
- za konec pa smo, po nekaj tednih, namenjenih privajanju na spremembe, vse opravljeno delo **še enkrat pregledali** in odpravili pomanjkljivosti.

KOPALNICA

STANJE PRED POSEGOM

Prostor je dovolj velik in v osnovi premišljeno izkoriščen, vendar pa so za večjo varnost na določenih točkah potrebne prilagoditve:

- vstopanje in izstopanje iz kopalne kadi;
- usedanje in vstajanje v kadi;
- dostopnost pripomočkov za prhanje;
- usedanje in vstajanje s straniščne školjke;
- dostopnost čistilnih sredstev in postavitev pralnega stroja.

STANJE PO POSEGU

Kopalnica na pogled ni videti bistveno drugače kot prej, kar je bila tudi naša želja, saj namen prilagoditve ni institucionalni oziroma bolnišnični videz, temveč učinkovito izboljšanje varnosti uporabnikov.



UPORABLJENI ELEMENTI:

- ročaj ob straniščni školjki, **29,90 EUR**; **1**
- garderobne kljuke, **10,00 EUR**; **2**
- ročaj v kopalni kadi 30 cm, **24,72 EUR**; **3**
- ročaj v kopalni kadi 60 cm, **27,64 EUR**; **4**
- kopalna deska, **37,42 EUR**. **5**

PRIPOROČENE NAKNADNE PRILAGODITVE:

- protidrсна podloga ali trak pred in v kopalni kadi, **24,90 EUR**; **6**
- dodatne police, **44,99 EUR**; **7**
- omarica za zdravila, **19,99 EUR**; **8**
- visok stabilen stol.

PREDSOBA

STANJE PRED POSEGOM

Prostor je precej ozek in ne nudi veliko uporabnega prostora, zato je še toliko bolj potrebno izvesti določene prilagoditve:

- dodaten prostor za odlaganje osebnih predmetov;
- ureditev garderobnega prostora;
- ureditev prostora za shranjevanje obutve.

STANJE PO POSEGU

Boljša organizacija prostora omogoča lažje gibanje, dodatni elementi pa poleg večje varnosti zagotavljajo tudi večje udobje ob uporabi.



UPORABLJENI ELEMENTI:

- dodatna polica nad radiatorjem, **15,90 EUR**; **9**
- poklopni stol oz. pručka, **25,00 EUR**. **10**



PRIPOROČENE NAKNADNE PRILAGODITVE:

- ozka omarica za čevlje, **89,90 EUR**; **11**
- garderobne kljuke, **20,00 EUR**. **12**

KUHINJA

Zasnova prostora je ustrezna, večje prilagoditve niso potrebne.

PRIPOROČENE NAKNADNE PRILAGODITVE:

- zamenjava štedilnika, **150,00** EUR; **13**
- manjša zložljiva jedilna miza, **120,00** EUR; **14**
- smiselna reorganizacija pripomočkov in sestavin za kuhanje.

SPALNICA IN DNEVNA SOBA

Tudi ureditev spalnice in dnevnice je v osnovi ustrezna in ne potrebuje večjih oziroma nujnih prilagoditev.

PRIPOROČENE NAKNADNE PRILAGODITVE:

- dvig postelje na ustrezno višino in ureditev odlagalnih površin ob njej;
- uporaba stabilne lestve za izkoristek visokih omar, **20,00** EUR;
- reorganizacija prostora in ureditev spalnega, delovnega in bivalnega predela. **15**

CENA PRILAGODITVE VZORČNEGA STANOVANJA*:

Na podlagi konkretne izkušnje lahko vidimo, da je za bolj varno in udobno bivanje potrebno prilagoditi le nekatere ključne točke v stanovanju. Hkrati pa je očitno, da je za velik učinek resnično dovolj že majhna investicija.

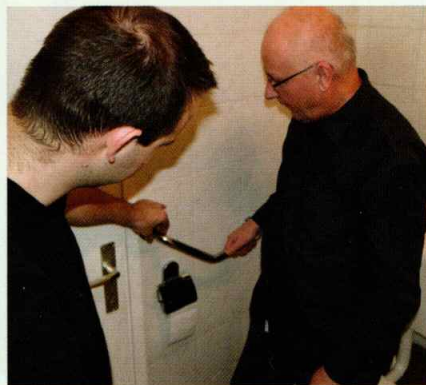
- **prilagoditev stanovanja je znašala 170,58 EUR;**
- **okvirna cena priporočenih naknadnih prilagoditev je 489,78 EUR.**

* Navedene so cene pri naključno izbranem ponudniku v času izdaje brošure.

POMEN PRIMERNE NAMESTITVE ELEMENTOV

Povprečne mere, ki jih moramo upoštevati pri prilagoditvi, so podane v priročnikih oziroma navodilih proizvajalcev, vendar pa je potrebno elemente vselej namestiti individualno in prilagojeno konkretnim uporabnikom. Pred dejansko namestitvijo je torej potrebno **preveriti optimalno višino in lego elementov**.

Poleg tega morajo biti vsi elementi dovolj čvrsto in strokovno nameščeni, da lahko služijo svojemu namenu. **Nepripravo nameščeni elementi namreč lahko namesto večje varnosti prinašajo dodatno tveganje!**



Večina v brošuri opisanih pripomočkov je na voljo v boljše založenih trgovinah za dom. Za potrebe vzorčne prilagoditve jih je prispevalo podjetje Senior plus.

Senior plus d.o.o.

Lipoglavska cesta 19, 1293 Šmarje Sap
tel. št.: 040 367 507
email: info@senior-plus.si
www.seniorplus.si

Stanovanje smo opremili s storitvijo za hiter in enostaven klic na pomoč, ki ga je prispevalo podjetje TeleSOS.

TeleSOS d.o.o.

Pržanjska 12b, 1000 Ljubljana
tel. št.: 064 156 110
email: info@tele-sos.si
www.tele-sos.si

Senior+

Tele-SOS



ZDUS

Kebetova 9, 1000 Ljubljana
tel. št. tajništva: 01 519 50 86
email: tajnistvo@zdus-zveza.si
www.zdus-zveza.si

Svetovalnica za izboljšanje bivanja starejših

tel. št.: 01 519 41 17 ali 041 480 395

Avtorja brošure: Rok Grdiša in Pavel Koltaj