

KAKO VAREN JE VAŠ DOM?

VODNIK po varnem stanovanju ZA STAREJŠE

Ste že kdaj pomislili, kakšne nevarnosti ali ovire lahko doma srečamo na vsakem koraku, vsak dan, še posebej pa takrat, ko smo bolni, obnemogli ali drugače ovirani?

Kaj vse nas lahko ovira, kaj bi lahko primerneje rešili, sami popravili ali umaknili?

Pred vami so vprašanja o nevarnostih v domačih prostorih in odgovori nanje.



Pripravila skupina študijskega programa

Dom, kultura bivanja, oprema in prenova

v okviru Univerze za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani,

v študijskem letu 2016/2017,

pod mentorskim vodstvom Barbare Železnik Bizjak, univ. dipl. inž. arh.

maj 2017

Članice skupine:

Jelka Zupan, Dragica Emedi, Hedvika Pavlica Kolman, Cecilija Rožmanec, Cvetka Rejc, Biljana Vojnovič, Marija Velikonja, Ana Marija Štern, Barbara Kobe, Mojca Stegnar, Fikreta Pavlin, Milena Jarc, Alenka Dereani, Vida Cerar, Tatjana Polach, Mihaela Stopar, Marija Bertalanič, Mirjana Vusilović, Marija Klarič, Tatjana Pečak Jelačin.

Brošura bo prosto na voljo na spletni strani UTŽO in na drugih izbranih spletnih straneh. Lahko se tiska za lastno uporabo. Tiskanje večjega števila izvodov ni dovoljeno brez privoljenja mentorice skupine Dom, kultura bivanja, oprema in prenova, kontakt info@tridesign.si. Ni dovoljeno kopiranje delov in/ali celote, objavlanje v tiskani in/ali elektronski obliki, in/ali uporaba v isti vsebinski obliki, vključevanje v druge vsebinske oblike, pod drugim imenom brez privoljenja mentorice.

Študijska skupina Dom, kultura bivanja, oprema in prenova

Članice študijske skupine Dom, kultura bivanja, oprema in prenova v okviru Univerze za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani so v študijskem letu 2016/2017 v okviru tematike predavanj o prenovi in prilagoditvah stanovanj za starejše osebe dale pobudo za pripravo te raziskovalne naloge in končne brošure, ki bi povzela njihove ugotovitve. Skupaj so pripravile izhodišča za prepoznavanje problematičnih in nevarnih mest v stanovanju. Izluščile so najbolj problematična vprašanja.

Rezultat je ta mala brošura, ki bo dosegljiva tudi na spletu.

Članice študijske skupine sem spodbujala, usmerjala in pomagala pri urejanju podatkov in s prelomom brošure. Vesela sem, da je bilo toliko zagona in vložene energije. Hvala vsem članicam, še posebej pa najbolj zagnanim gospem, Jelki, Dragici, Hedviki, Ceciliji in Cvetki.

mentorica, Barbara Železnik Bizjak, maj 2017

Pomen varno urejenega stanovanja za lastno varnost

Tveganje za padce in druge poškodbe s staranjem narašča, vendar lahko naredimo marsikaj, da tveganje zmanjšamo.

Starost prinaša oviranost pri zaznavanju (slabši sluh, vid, voh, tudi tip in okus), fizično oviranost (starostna slabša gibljivost, oviranost zaradi bolezni, invalidnosti, poškodb, zdravil in podobno), psihične spremembe (počasnejše dojetanje, nezbranost, pozabljivost, demenco).

S priloženimi seznammi ogrožujočih mest in situacij, ki so nevarne v lastnem domu, vas želimo opozoriti na tveganja za poškodbe in predlagamo preproste ukrepe, da bo vaš dom ne le varnejši, ampak tudi lepši in bolj urejen.

Sami, s partnerjem, z družino ali s prijatelji pojdite s preprostimi vprašanji te brošure po prostorih v svojem domu in neposredni okolici, prepoznajte nevarnosti in zabeležite vse, kar morate popraviti ali spremeniti sami, lahko pa vam kdo pomaga.

Preverjanje nevarnosti po teh seznamih opravite večkrat, saj se razmere s časom spreminjajo; ali so opešale vaše sposobnosti ali pa je vaše stanovanje potrebno kakšnega popravila.

Bi znali na sliki poiskati 14 nevarnosti v spodnjem prostoru?

Odgovore boste našli na koncu te brošure.



Svoj dom najbrž poznate kot svoj žep, pa vendar lahko stvari, med katerimi živite povzročijo, da padete, se opečete ali kako drugače poškodujete. Z leti se spreminjajo naše potrebe in mi sami. Tako kot se staramo mi, se stara tudi naš dom. Tisto, kar nam je dobro služilo nekoč, ni nujno, da je primerno tudi sedaj. Obraba pohištva in naprav v domu pa lahko še dodatno pslabša varnost v lastnem domu.



Dejstva govorijo:

- 20–30 % starejših oseb (65 let in več) pade vsaj enkrat na leto, polovica od teh tudi večkrat.
 - Padci so najpogostejši vzroki poškodb med seniorji.
 - Najpogostejši povodi za padce so zdrsi, spotikanje in opotekanje.
 - Več kot 85 % hospitalizacij zaradi poškodb je posledica padcev.
 - 50 % padcev se zgodi doma.
 - Opekline so v tem obdobju pogostejše in obsežnejše.
 - Starejši preživijo več časa doma, zato so nesreče v domačem okolju pogostejše.
 - Padci in poškodbe so stresni in lahko ogrozijo način življenja.
 - S starostjo so padci ne le pogostejši, ampak so njihove posledice, torej poškodbe, ki se zgodijo zaradi neprimerne bivalnega okolja, hujše.
 - Slabši gibljivosti, ravnotežju, refleksom in vidu se pridružijo še občasna ali stalna bolezenska stanja in razni učinki zdravil.
 - Mnogi starejši živijo sami in zanje so posledice padcev še resnejše.
 - Starejši so pogosto manj premožni kot mlajše osebe in dom redkeje prenavljajo.
 - Ogrožujoči so lahko tudi opekline, oparine, električni udar.
 - Neprijetna je nemoč, ki nas sili v nevarne situacije, ko česa ne zmoremo najti, dvigniti, opraviti.
- Številne nesreče je mogoče preprečiti s preprostimi prilagoditvami v stanovanju, ki ne povečajo samo varnosti, ampak naredijo bivanje prijetnejše.
 - Varnostnimi ukrepi niso nujno zapleteni in dragi.

Prebivalstvo se stara

Projekcije kažejo večanje deleža starega prebivalstva. Skrb za kakovost bivanja starejših mora biti v naši zavesti! Mnogi stari ljudje bivajo sami, v stanovanjih, ki so jih opremili pred mnogimi leti, z minimalnimi sredstvi. Mnogokrat tudi prenova ni izvedena z mislijo na oviranosti in slabše sposobnosti. Celovita prenova je za marsikoga finančno in organizacijsko nedostopna, mogoče pa je opraviti potrebne prilagoditve. Nujno je zagotavljanje kakovostnega in varnega bivanja v lastnem domu.

Skrb za kasnejši čas v življenju mora biti prisotna že prej!

Arhitektura in življenje starejših

Kljub temu, da postaja tema o gradnji in prenovi bivanjskih prostorov za seniorje v arhitekturi in družbenem načrtovanju vse bolj pomembna, je literature o tem v slovenskem in širšem prostoru presenetljivo malo. Pregledali smo dve slovenski in dve angleški knjigi ter nekaj publikacij in ugotovili, da je veliko novih zamisli. V bogatejših državah so nastali tudi vzorčni projekti primerov dobre prakse. Temeljno izhodišče pa mora biti resolucija OZN 46/91, Principi in načela za starejše ljudi, ki poudarja pomen bivanjskih pogojev in oskrbe za starejše v petih kategorijah bivanja: neodvisnosti, sodelovanju oz. participaciji, negi, samouresničevanju in dostojanstvu. Ključna načela so pomembna, eno bistvenih je možnost živeti doma čim dlje, dokler gre. In tu lahko nekaj storimo tudi sami, ko smo še pri močeh in preverimo, kako varen je naš dom ter popravimo nepravilnosti.

Za stroko pa je odlična ideja univerzalnega oblikovanja za vse starosti, ki pomeni bivanje brez ovir, pomeni večjo dostopnost vsega potrebnega za vse starosti, tudi čutilno izboljševanje proizvodov, okolja in sistemov. Sedem je ključnih načel, od lahke dostopnosti, fleksibilnosti rabe, dobro vidnih smernikov, navodil, ničelne tolerance za napake, peresno lahke rabe, ustrezne velikosti za vse starosti. Arhitektura naj bi se izogibala strogo definiranim tlorisom, težnja mora biti k fleksibilnosti, kjer se lahko tloris prilagaja individualnim potrebam, tudi leta kasneje, ko moramo stanovanjski prostor prilagoditi drugače. Mnogi avtorji poudarjajo, da je cilj ohraniti občutek doma, varnosti in topline.

Pri nas poleg obstoječih institucionalnih oblik počasi uvajamo manj formalne oblike bivanja starejših. V tujini so to že dobro uveljavljene različne oblike bivanja z različno stopnjo pomoči, ki jo starejši potrebujejo v načrtovanih soseskah, tudi za medgeneracijsko bivanje, za nakup ali najem.

Povzetek anket in pregled varnosti v lastnem stanovanju

Skupina je pregledala literaturo, prisluhnila predavanjem in najprej oblikovala dejavnike, ki vplivajo na slabšo kakovost bivanja in varnost. Na podlagi teh dejavnikov so članice skupine preverjale svoj dom in dom prijateljev. Po pregledu in ureditvi pridobljenih podatkov, so se počasi izoblikovali kriteriji. Pokazali smo na mesta z resničnimi težavami v posameznih prostorih in jih predstavili v tabelah. Ugotovitve poudarjajo pomen prepoznavanja kritičnih in potencialno nevarnih kazalnikov v stanovanju za odpravo neprimernih rešitev ter ukrepe prilagoditve (predelava, prenova), ki podpirajo varnost in neodvisnost aktivnega staranja.

Dejavniki, ki vplivajo na varnost in slabšo kakovost bivanja doma:

osvetljenost	preslaba, nepravilno postavljena svetila, neprave sijalke
mobilitnost	ovirane poti v stanovanju/hiši
dostopnost	previsoke omare, predaleč, v kleti itd.
kopičenje stvari	preveč reči vsepovsod
prenasičenost prostorov z opremo	preveč opreme, ki ne omogoča prilagoditve, gibanja
potencialno nevarna mesta zaradi ostrih robov, zdrsov, uporabe	robovi, mali tepihi, vstopanje/izstopanje iz kadi, uporaba el./plinskih naprav itd.
pomanjkanje možnih rešitev za specifične potrebe, želje, težave	rešitve so uniformirane, za zdrave, mlade ljudi, ob bolezni je bivanje oteženo
dotrajanost opreme	stara, uničena oprema ne služi več varno
neprimernost opreme, ki je bila izbrana v drugem življenjskem obdobju za druge potrebe	nepotrebni prostori, oprema, razporeditev, prevelika oprema
oklepanje navad za ceno lastne varnosti	čeprav je rešitev preprosta, jo zavračamo
nepredvideno vedenje	raztresenost, pozabljivost, nedoslednost

Navodila za uporabo vprašalnika

Z naslednjimi seznamami nevarnih mest v stanovanju se sprehodite po svojem domu in pomožnih prostorih. Preverite, če mesta v stanovanju, oziroma v hiši izpolnjujejo pogoje o varnosti in bo tveganje za padce, poškodbe, opekline in druge nevarnosti manjše.

Pri posameznem vprašanju lahko odgovorite z DA ali NE. Če boste odgovorili z DA, je vaša rešitev zadovoljiva, trenutne prilagoditve niso potrebne. Če odgovorite z NE, preberite predlagano rešitev. Ponujena je hitra rešitev, oziroma prilagoditev in dolgoročna rešitev ob morebitni prenovi.

Vedno skušajte najti rešitve, ki bodo nevarnost odpravile in ne bodo le začasna prilagoditev.

Gotovo boste ob pregledu lastnega doma še sami našli kakšno neustrezno rešitev. Morda boste svoj dom ravno zaradi te naše male brošure pogledali z drugačnimi očmi in tudi sami našli primernejšo in varnejšo rešitev.

Kadar se boste lotili temeljitejše prenove, se posvetujte s strokovnjakom in ne prepustite trgovcem ali obrtnikom, da ponudijo zanje najugodnejšo rešitev. Povejte, kaj želite in potrebujete, jasno izrazite, česa nočete!

Pregled nevarnih mest in situacij v stanovanju in izboljšave

Na ta nevarna mesta in situacije opozarjamo s pregledom po prostorih na naslednjih straneh. Naprej so na vrsti splošne situacije in mesta, ki jih najdete v vseh prostorih, in na katera moramo biti pozorni povsod. Nekatera vprašanja se ozirajo tudi na varnost obiskovalcev, predvsem otrok.

Preverjali smo zunanost, oziroma dostop do vhoda, vhod in predsobo, stopnice in stopnišče, kuhinjo in jedilnico, kopalnico in stranišče, spalnico, dnevno sobo, pomožne prostore v stanovanju, oziroma v hiši.

Seznam potencialno nevarnih mest in situacij ter predlagane izboljšave

SPLOŠNO

	Nevarnost	DA	NE	Preprosta rešitev za varnejši dom	Spremembe ob prenovi
1.	Imate spisek nujnih števil na vidnem mestu blizu hišnega telefona?			Napišite seznam telefonskih števil dežurnih zdravstvenih služb, številki 112 in 113 (gasilci, policija) in vaših bližnjih, da bi jih vi ali reševalci lahko poklicali.	
2.	Imate vedno v žepu prenosni telefon?			Pri raznih opravilih imejte telefon pri sebi.	
3.	Imate komplet za prvo pomoč? Ali veste, kje je vsak trenutek?			Komplet za prvo pomoč naj bo pri roki, v suhem prostoru, jasno označen. Redno preverjajte uporabnost zdravil in ostalega v kompletu.	
4.	Imate baterijsko svetilko, katere delovanje redno preverjate, na vidnem mestu?			Svetilko hranite na vidnem mestu. Redno (mesečno) preverjate delovanje.	
5.	Se vam copati dobro prilagajajo, imajo nedrseče podplate, nizko peto?			Zamenjajte ohlapne natikače s takimi copati, ki se dobro prilagajajo stopalu in imajo nizko peto.	
6.	Ali vsebino omar dosežete brez stopanja na stol?			Nikoli ne stopajte na nestabilne stole in stole na kolesih!	Premestite vsebino omar, ki je visoko, na nižja mesta.
7.	Ali pazite, da se vam domače živali ne motajo po nogami?			Domače živali naj bodo vzgojene, da ne dirjajo prosto po stanovanju in vas ovirajo. Izberite umirjene pasme.	
8.	Redno preverjate svoj vid?			Nosite predpisana očala.	Namestite dodatna svetila, če kljub temu slabo vidite.
9.	Se okna z lahkoto odpirajo?			Ne odpirajte oken za vsako ceno, če sami ne morete. Zračite drugje. Preverite in namažite okovje.	Ob prenovi zamenjajte okna z novimi.

PREVERITE V VSEH PROSTORIH

	Nevarnost	DA	NE	Preprosta rešitev za varnejši dom	Spremembe ob prenovi
1.	So stikala ob vходу in izhodu iz prostora, (hodnik, veža, tudi spalnica ob postelji)?				Namestite stikala, morda tudi brezžična stikala.
2.	So prostori zadostno osvetljeni (preverjanje tudi pri posameznih prostorih)?			Zamenjajte prešibke sijalke s takimi z večjo svetilnostjo, hitrim prižiganjem, toplo svetlobo (sijalke LED, barva svetlobe okrog 3500K, kar najdete na embalaži).	Namestite svetila na taka mesta, da bodo vsi deli prostora zadostno osvetljeni, še posebej mesta, kjer delate, berete, hodite.
3.	So glavne poti gibanja po prostorih brez ovir?			Prerazporedite pohištvo za gibanje brez ovir v prostoru.	
4.	So vaše poti po stanovanju proste, brez navlake (kupov časopisov, škatel, čevljev)?			Odstranite ovire. Morda je čas, da se znebite reči, ki jih ne potrebujete več in ostalo pospravite v omare.	
5.	Ali med prostori ni dvignjenih pragov?			Pragove označite z živopisanim lepilnim trakom za boljšo vidnost.	Pragovi med prostori naj se v celoti odstranijo, kjer je mogoče.
6.	So električni in drugi kabli odstranjeni s poti?			Kable pospravite za pohištvo, ob steno. Po dolžini jih prilepite na tla z lepilnim trakom.	Možna rešitev so zaščitne letve za kable ali parapetne letve.
7.	So police v prostoru na primerni višini?			Premestite stvari, ki jih uporabljate, na lahko dosegljive police.	Pod spodnje police v omarah se lahko namestijo predali.
8.	So preproge plosko na tleh, brez obrabljenih vogalov ali privihanih robov?			Odstranite obrabljeno preprogo. Prilepite preprogo na tla z dvostranskim lepilnim trakom.	Dolgoročno opustite majhne preproge.
9.	Je manjše pohištvo dovolj stabilno, da se nanj lahko opremo?			Popravite noge miz, omaric. Pritrdite omarice na steno. Odstranite opremo na kolesih!	Ne kupujte opreme na kolesih.
10.	So radiatorji trdno pritrjeni in brez ostrih robov?			Nosilce dobro pritrdite. Robove lahko zaščitite z gumijastimi nalimki (tesnila in podobno).	Čimprej zamenjajte radiatorje za ustrežnejše ali jih zaščitite s pohištveno oblogo.
11.	Imate dovolj vtičnic, da ne uporabljate podaljškov?			Uporabite večji razdelilnik vtičnic, kable speljite ob zidu.	Ob prenovi označite, kje želite več vtičnic.

ZUNANJOST, DOSTOP DO VHODA

	Nevarnost	DA	NE	Preprosta rešitev za varnejši dom	Spremembe ob prenovi
1.	Je ponoči dovolj svetlobe, da vidite pot z ulice do hiše?			Namestite senzorsko svetilko ob vhodu.	
2.	Ali vse zunanje luči gorijo v mraku in temi?			Nadomestite pregorele sijalke z močnejšimi, ki dobro osvetlujejo pot in vhod.	
3.	Če svetilko prižiga senzor, ali ostane prižgana dovolj dolgo?			Senzor naj bo nastavljen dovolj dolgo, da najdete ključe, odklenete vrata in vstopite.	
4.	So tlaki na poteh, terasi, balkonu ravni, in ne drsijo?			Nalepite protidrnsne trakove.	Popravite neravnine na tleh. Zamenjate drseče tlake.
5.	Ali je ob stopnicah trdno držalo?			Namestite in dobro pritrdite držalo, da ga lahko primete in je dosegljivo pred prvo stopnico.	Neprimerno držalo zamenjajte s primernejšim ali opozorite upravnika stavbe.
6.	So vse stopnice, ki vodijo do vhoda enake višine?			Pragove in podobno označite z živopisanim trakom.	Po možnosti naj bo pot skozi vhod v enem nivoju.
7.	Je ob zunanjih stopnicah klančina?			Za prehajanje čez eno ali dve stopnici se lahko naredi začasna klančina iz lesa, če so stopnice dovolj široke.	Namestite klančino za vozičke, sicer opozorite upravnika stavbe.

VHOD IN PREDSOBA

	Nevarnost	DA	NE	Preprosta rešitev za varnejši dom	Spremembe ob prenovi
1.	So tla nedrseča in jih ne loščite?			Drseča tla pokrijte z oblogo, ki ne zdrsne ali je prilepljena.	Zamenjajte pod z nedrsečim.
2.	Ali je predpražnik dobro pritrjen, da ne drsi?			Zamenjajte predpražnik s tanjšim, ki je na obeh straneh nedrsen.	Boljši je vtopljen predpražnik v talni odprtini.
3.	Na tleh nimate malih preprog.			Odstranite preprogo, ker je nevarna.	
4.	Je stikalo na obeh koncih predsobe?				Namestite stikalo na oba konca hodnika/predsobe.
5.	Ali je ob vhodnih vratih zunanja svetilka?			Sijalka naj bo dovolj močna.	Namestite zunanjo svetilko, ki se prižiga od znotraj in od zunaj.
6.	Je predsoba dovolj svetla?			Zamenjajte sijalke z močnejšimi, s takojšnjim prižiganjem.	Namestite dodatne luči na ustrezna mesta.
7.	Steklena vrata v predsobi obiskovalcev ne zmedejo, da bi se zaleteli.			Nalepite dekorativne nalepke na steklo in s tem opozorite na vrata.	Bolje osvetlite predsobo.
8.	Je notranjost omar dovolj svetla?			Namestite v omaro svetilni trak LED pod police ali navpično ob rob. Priključite na električno omrežje.	
9.	Ali je v predsobi stol za preobuvanje?			Postavite stol ali manjšo klop, ki je dovolj visoka za sedanje/vstajanje.	
10.	So oblačila na obešalnikih v omari lahko dosegljiva?			Oblačila, ki jih nosite vsak dan dajte bližje, na zunanji obešalnik.	Notranjost omare prilagodite, drog za obešanje naj bo nizko.
11.	Je mogoče skozi vhodna vrata vstopiti s ključem, kadar ste doma?			Dodatne ključavnice in verižica onemogočajo, da bi vam lahko v primeru nuje pomagali.	Razmislite o vgradnji protivolmnih vrat z le eno ključavnico.

STOPNICE, STOPNIŠČE

	Nevarnost	DA	NE	Preprosta rešitev za varnejši dom	Spremembe ob prenovi
1.	Ali je stikalo za luč na dnu in na vrhu stopnic?			Namestite gibalni senzor na dnu in vrhu stopnic in naj bo nastavljen tako, da so stopnice osvetljene tudi za bolj počasne.	Namestite električno stikalo na dnu in na vrhu stopnišča.
2.	So stopnice tako osvetljene, da so vidni robovi/meje stopnic?			Na robove nalepite kontrastne barvne trakove.	Namestite dodatna svetila in osvetlite ploskve s spodnje strani z svetilnimi trakovi LED.
3.	So stopnice nedrseče?			Nalepite protidrse robne trakove.	
4.	So stopnice obložene s tepihom? Je ta poškodovan, privihan?			Zamenjajte obrabljene/poškodovane obloge. Obloga mora biti pritrjena.	
5.	Je ob stopnicah trdna ograja z udobnim držalom?			Lahko namestite dodatno držalo še ob steno.	Namestite varno in dovolj visoko ograjo. Žičnate, steklene ograje niso primerne.
6.	So vse stopnice v dobrem stanju?			Popravite poškodovane stopnice.	
7.	So stopniščne ploskve povsod prazne in na njih ni navlake?			Odstranite navlako, rožne lonce ipd.	
8.	Ali snamete bralna očala, ko uporabljate stopnice?			Vedno snemite bralna očala, da boste dobro videli vsako stopnico.	
9.	Hodite po stopnicah počasi in previdno?			Ne hitite po stopnicah. Naglica je najpogostejši vzrok za padce.	

KOPALNICA, STRANIŠČE

	Nevarnost	DA	NE	Preprosta rešitev za varnejši dom	Spremembe ob prenovi
1.	Je v banji/kadici nedrsna površina/obloga?			Obložite dno kadice in prostor pred njo z nedrsno gumirano oblogo.	Morda banjo opustite in namestite le tuš v ravnini tal.
2.	Je pred tušem, banjo nedrsna preproga?			Namestite nedrsne obloge.	Namesto tuš kadice naj bo tuš v ravnini tal, v tla vgradite talno gretje.
3.	Ali kadica nima roba, čez katerega morate stopati?			Obložite dno kadice in prostor pred njo z nedrsno gumirano oblogo.	Namesto kadice naj bo tuš v ravnini tal.
4.	Se vrata tuš kabine odpirajo navzven?			Če smeri zapiranja ni mogoče spremeniti, namestite vrata kabine z zaveso.	Namesto kabine naj bo tuš v ravnini tal z eno fiksno steno in dodatno zaveso po želji.
5.	Imate v kopalnici držala za lažje sedanje, vstajanje?			Namestite držala ob stranišče in ob kad.	
6.	So držala ob banji, tušu, stranišču na pravem mestu in dobro pritrjena na steno?			Preverite trdnost ali jih premestite.	
7.	Je v kopalnici stol, kamor lahko sedete in se oblečete?			V kopalnico namestite stol.	
8.	Je v tušu stol/na kopalni kadi stol, klopi za sedenje med tuširanjem?			V tuš namestite na steno sklopljiv stol. Če ni dovolj prostora, naj bo stolček premičen.	Tuš naj bo v ravnini tal z eno fiksno stekleno steno. Sedež je lahko zidan/konzolen.
9.	Preskusite temp. vode preden stopite v banjo/pod tuš?			Preverite temperaturo z roko.	Namesite termostatske pipe.
10.	Imate ob tušu/umivalniku odlagalno površino?			Namestite polico ali omario za odlaganje.	Ob prenovi kopalnice namestite pult z vgradnim umivalnikom.
11.	Se vrata v kopalnico/stranišče odpirajo navzven?			Ne zaklepajte se v kopalnico/stranišče.	Zamenjajte vrata, da se bodo odpirala navzven ali dajte drsna vrata.
12.	Je mogoče ključavnico na vratih odpreti od zunaj (v primeru nevarnosti)?			Ne zaklepajte se v kopalnico/stranišče. Zamenjajte ključavnico.	Zamenjajte vrata, da se bodo odpirala navzven ali dajte drsna vrata.
13.	Je prostor/ogledalo dobro osvetljen?			Namestite močnejšo sijalko ali drugačno svetilko.	
14.	Ali sušilec za lase, el. grelnik uporabljate le, ko so tla suha, voda ne teče?			Nikoli ne uporabljajte el. naprav, ko ste mokri, teče voda, je na tleh voda!	Električne vtičnice v kopalnici morda odstranite.

KUHINJA

	Nevarnost	DA	NE	Preprosta rešitev za varnejši dom	Spremembe ob prenovi
1.	Je delovna površina dobro osvetljena, in tako, da ne slepi/blešči?			Mesto, kjer pripravljate hrano, prekrijte z nebleščečo podlogo.	Zamenjajte delovni pult z nesijajnim.
2.	So posoda, živila shranjeni na policah, ki jih lahko dosežete (med višino kolen in ramen)?			Premestite jih na police, ki jih dosežete.	S predelavo kuhinje namestite v spodnje omarice predale.
3.	So težje reči shranjene v spodnjih predalih/na spodnjih policah?			Težke predmete shranjujte v spodnjih omaricah.	
4.	Je gumb za prižiganje/ugašanje pečice jasno viden? Je pečica na višini, ki vam ustreza?			Namestite si dodaten opomnik za ugašanje pečice (zvonček, napis).	Ob prenovi kuhinje naj bo pečica tako visoko, da jo zlahka uporabljate.
5.	So krpe/rokavice za prijemanje vroče posode vedno hitro dosegljive?			Imejte jih blizu štedilnika.	
6.	Ste pazljivi, da ne kuhate, ko ste oblečeni v ohlapno oblačilo?			Široka oblačila z ohlapnimi rokavi niso primerna za kuhanje; lahko se zataknejo, posodo prevrnete, vas ujame plamen.	
7.	Skrbno ugašate plin na štedilniku?			Večkrat preverite, če ste gorilec zaprli.	Razmislite o menjavi za električno/ indukcijsko kuhalno ploščo.
8.	Je v kuhinji požarni detektor?			Namestite detektor.	
9.	Lahko brez težav skrbite za kurjenje štedilnika na drva?			Opustite kurjenje in kuhanje na tem štedilniku.	Ob prenovi štedilnik odstranite.
10.	Imate ob pultu trden stol, na katerem lahko sedite, ko pripravljate hrano?			Poiščite trden stol, morda nastavljiv po višini.	Ob temeljiti prenovi kuhinje lahko del pulta znižate.
11.	Lahko brez težav iščete po hladilniku, ga zapirate?			Hrano hranite na dosegljivih policah. Večkrat preverite, če je hladilnik zaprt.	Novjši hladilnik z zvočnim opozorilom namestite na zeleno višino.

DNEVNA SOBA

	Nevarnost	DA	NE	Preprosta rešitev za varnejši dom	Spremembe ob prenovi
1.	So kavč, fotelji, počivalnik dovolj visoki, da varno sedate in vstajate?			Če so stoli prenizki, si podložite blazine. Morda je mogoče podložiti podnožje kavča.	Menjava sedežne garniture za fotelje z dviznim podstavkom za noge.
2.	So na foteljih in stolih kolesa blokirana?			Blokirajte kolesa, da se pri sedanju in vstajanju stol ne spodmakne.	Ne kupujte stolov na kolesih.
3.	Je pohištvo – miza, mizica, omarica – stabilno, da se lahko nanj opremo?			Pritrdite omarice na steno, mizicam podložite noge.	
4.	Ali računalniški kotichek ne moti drugih dejavnosti v prostoru?			Mesto naj ima dodatno osvetlitev, ki ne moti okolice. Kable zvežite v snopiče in potisnite k steni, jih vzdolžno prilepite.	Kable lahko skrijete pod plastične stenske letvice.
5.	Je pri izhodu iz dnevne sobe na teraso/balkon nizek prag ali ga sploh ni?			Rob pragu označite z živopisanim trakom.	Ob prenovi zahtevajte, da se prag reši drugače, v nivoju.
6.	Je podnožje mize v jedilnici nemoteče za sedanje/vstajanje?			Če se zadanete ob podnožje, poskusite zamenjati stol z manjšim.	Kupite mizo s preprostim podnožjem.
7.	Je površina mize v jedilnici nebleščeča, ni steklena?			Bleščečo mizo pokrijte s prtom.	Stekleno mizo zamenjajte z leseno.
8.	Vedno ugasnete elektr./plinski grelnik ali kamin?			Ugašajte električne/plinske grelnike, kamine pred spanjem ali odhodom z doma.	Zamenjajte grelnike z varnejšim načinom ogrevanja.

SPALNICA

	Nevarnost	DA	NE	Preprosta rešitev za varnejši dom	Spremembe ob prenovi
1.	Imate stikalo za luč blizu postelje?				Naj bo stikalo glavne luči tudi ob postelji.
2.	Imate ob postelji nočno lučko, ki ne moti partnerja, če morate vstajati?			Namestite zasenčeno svetilko, ki daje dovolj svetlobe za pot do stranišča.	Predelajte napeljavo tako, da s postelje prižgete luč tudi v sosednjem prostoru.
3.	Je pot od postelje do stranišča prosta in ni ovir na tleh?			Umaknite pohištvo in navlako s poti.	
4.	Imate ob postelji telefon in nujne telefonske številke?			Vedno imejte ob postelji/v spalnici telefon z nujnimi telefonskimi številkami.	
5.	Je postelja dovolj visoka, da lahko udobno sedate in vstajate?			Podložite noge postelje in/ali posteljno dno/letvenik. Dodajte še eno vzmetnico, ki ne more zdrsniti s postelje.	Zamenjajte posteljo za višjo.
6.	So preproge velike, so pritrjene, ne drsijo?			Odstranite male preproge, ker so nevarne za zdrs.	
7.	Je med posteljo in omaro, steno dovolj prostora za hojo s hujco, berglami, vozičkom?			Zasilna rešitev je premik postelje, da vsaj na eni strani pridobite več prostora.	Preuredite pohištvo v spalnici, da boste pridobili dovolj prostora. Razširite vratno odprtino.
8.	Imata s partnerjem ločeni vzmetnici?			Namesto ene vzmetnice namestite dve. Tako lažje menjate posteljnino.	

OSTALI POMOŽNI PROSTORI V STANOVANJU

	Nevarnost	DA	NE	Preprosta rešitev za varnejši dom	Spremembe ob prenovi
1.	Sta v kurilnici detektor monoksida, požarni senzor, njuno delovanje preverjate?			Naj vam namestijo ustrezna detektorja.	
2.	Je prostor dobro osvetljen?			Namestite primerne sijalke s takojšnjim prižiganjem.	
3.	So tla nedrseča?			Uporabljajte varno in nedrsečo obutev.	Zamenjajte/namestite nedrsečo talno oblogo.
4.	Imate urejeno prezračevanje?			Pralnico in kurilnico morate redno zračiti.	Namestite ustrezno prezračevalno napravo ali okno.
5.	So težki predmeti na spodnjih policah ali na tleh?			Težki predmeti naj bodo pri tleh.	
6.	So orodja in naprave v dobrem stanju, imajo varnostna zapirala?			Odpravite napake na orodju.	
7.	Imate klet/shrambo pospravljeno, brez navlake, vedno najdete, kar iščete?			Očistite prostore navlake, podarite ali zavrzite reči, ki jih ne uporabljate.	
8.	Če uporabljate lestev, ali vedno upoštevate naslednje: <ul style="list-style-type: none"> – Postavite lestev na ravna tla, – Nikoli ne stojite na najvišjih prečkah, – Pazite, da je telo vedno na sredini med obema navpičnima prečkama, – Ko ste na lestvi, ne segate vstran, ne porivate ali vlečete predmetov? 			Če že uporabite lestev, upoštevajte varnostne ukrepe. Še bolje je, da za pomoč prosite koga drugega.	

Odgovori na slikovni uganko na tretji strani:

- stopnice brez držal
- pokvarjen požarni alarm
- krpa na sobnem grelcu
- preobremenjene električne vtičnice
- električni podaljški povsod po tleh
- prižgana cigareta brez nadzora
- aparat za kavo se ne izključi samodejno
- odprta škatlica zdravil na tleh
- nered v omarici za zdravila
- preproga privihana
- natikači
- navlaka na stopnicah
- časopisi preblizu svetilke
- neprimeren ročaj na vratih

Viri

1. Barbara Železnik Bizjak: Predavanja pri študijskem programu Dom, kultura bivanja, oprema in prenova, Univerza za tretje življenjsko obdobje, Ljubljana, študijsko leto 2016/2017
 2. Kako udobne in prijetne so sobe v domovih za ostarele, Predlogi in usmeritve za načrtovanje. Barbara Železnik Bizjak, mentorica, raz. naloga pri študijskem programu Dom, kultura bivanja, oprema in prenova, Univerza za tretje življenjsko obdobje, Ljubljana, študijsko leto 2015/2016
 2. Poškodbe starejših ljudi zaradi padcev v Sloveniji. Rok Simon M. in Nadrag P., IVZ RS 2006
 3. Stay Independent: Prevent Falls. U.S.Department of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention cdc.gov/homeandrecreationalsafety/falls/adultfalls.html (24.04.2017)
 4. Seniors' Falls in Canada. Second report. Public Health Agency of Canada 2014
 5. World report on Ageing and Health. World Health Organization 2015
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf
 6. Majhni posegi za velike učinke. ZDUS 2014
 8. The Safe Living Guide. A guide to home safety for seniors. Public Health Agency of Canada 2015
 9. How Safe is Your Home? A simple checklist to help identify any hazards in your home. www.acc.co.nz (24.04.2017)
 10. Making Home Safer for Seniors. A guide to living safe and sound at home as you age.
http://homeinstead.com.au/sites/default/files/documents/Making%20Home%20Safer%20For%20Seniors_0.pdf
 11. Kakovost oskrbe starejših – izziv za prihodnost / Franc Imperl. Logatec : Firis Imperl & Co. : Seniorprojekt, 2012. ISBN 978-961-92231-1-6 COBISS.SI-ID: 260261888
 12. Priročnik za načrtovanje sodobnih oblik bivanja starih ljudi / Rok Grdiša. Ljubljana: Fakulteta za arhitekturo : 2010. ISBN 978-961-6160-99-5 COBISS.SI-ID: 248959488
 13. Living for the elderly – Principles and Processes – a design manual. Basel, Boston, Berlin : Birkhäuser 2009, cop. 2011. ISBN 978-3-7643-8871-3 (trda vezava); 978-3-0346-0107-8 (broš.); 978-3-7643-8870-6 (nem. izd. - trda vezava); 978-3-0346-0106-1 (nem. izd. - broš.) COBISS.SI-ID: 2937476
 14. New approaches for housing for the second half of life / Andreas Huberl (ed.). Basel ; Boston ; Berlin : Birkhäuser ; Zürich : ETH, cop. 2008 ISBN 978-3-7643-8635-1 COBISS.SI-ID: 30285573
 15. Lien, L.L., Steggell, C.D. & Iwarsson, S., 2015. Adaptive Strategies and Person-Environment Fit among Functionally Limited Older Adults Aging in Place: A Mixed Methods Approach . J; 12(9): pp. 11954-74.
 16. Ahlqvist et al., 2015. Factors associated with older people's independent living from the viewpoint of health and functional capacity: a register-based study. Nursing Open; 3(2): pp. 79-89.
- Vir fotografij: na naslovnici: starka in smejoča oseba Pixabay, par na sliki Pressfoto / Freepik; uganka na 2. strani: www.publichealth.gc.ca/seniors (24.4.2017)

KAKO VAREN JE VAŠ DOM?

VODNIK po varnem stanovanju ZA STAREJŠE

Pripravila skupina študijskega programa

Dom, kultura bivanja, oprema in prenova

v okviru Univerze za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani,

v študijskem letu 2016/2017