

Na podlagi lastnih opazovanj sem mentorica arh. Barbara Železnik Bizjak prišla na zamisel za raziskovalno nalogo, ter k njej povabila člane svoje študijske skupine Dom, kultura bivanja, oprema in prenova v študijskem letu 2015/16, ki sem jo kot mentorica zasnovala in jo že nekaj let vodim na Slovenski univerzi za tretje življenjsko obdobje. Nastala je raziskovalna naloga z naslovom:

KAKO UDOBNE IN PRIJETNE SO SOBE V DOMOVIH ZA STAREJŠE? Predlogi in usmeritve za načrtovanje

»V skrbi za blagor in lepo starost vse prevečkrat radi pozabljamo, kako malo je lahko potrebno, da se nekje počutimo prijetneje kot drugje. Tako na podlagi ugotovitev te naloge menim, da je mogoče:

- **obstoječe** domove starejših prenoviti **zelo poceni** na način, da se bodo varovanci počutili prijetneje;
- pri **načrtovanju novih domov ali večji prenovi** obstoječih je treba v zgodnji fazi vključiti strokovnjaka arhitekta, ki mu je blizu področje notranje opreme za starejše, ki v fazi načrtovanja predvidi zasnovo in ureditev prostora sobe s kopalnico tako, da v največji meri omogoča prijeten prehod iz domače v domsko oskrbo, ne glede na to, v kakšni psihofizični kondiciji je uporabnik sobe.«



Ljubljana
2015-2016

O tematiki

Naloga je bila zasnovana tako, da bi najprej preučila potrebe starostnikov in invalidov, ergonomske zahteve ter prepoznala slabe in dobre strani dejanskih prostorov ter prepoznala vidike, ki lahko vplivajo na kakovost bivanja v domovih za starejše. Želela je poiskati rešitve in usmeritve za načrtovanje in preurejanje sob s kopalnicami v domovih za starejše, da bi te postale res prijetni in praktični bivalni prostori za vse vrste uporabnikov, ki vstopajo v domsko oskrbo. Slušatelji so lahko pomagali z izkušnjami, komentiranjem, pridobivanjem fotografij, konkretnimi predlogi.

»Zamisel za nalogo je dala naša mentorica.«

Jasno je bilo, da je govor o neželeni, neprijetni tematiki, da je tu skrb za lastno prihodnost ...

»Mentorica je želela, da vseeno delamo na tej tematiki, čeprav nam je neprijetno. Imamo pridobljeno znanje in lahko analiziramo probleme, posledično damo predloge in usmeritve.«

Pogovori o stanju pri nas, izkušnjah s sorodniki, potrebah starostnikov, so potrdili predvidevanje, kako neprijetna je ta tema.

Pri načrtovanju domov za starejše, torej tudi sob in njihovem opremljanju ali prenovi je nujno upoštevanje novih smernic in priporočil, ki so posledica novih raziskav in sledijo potrebam sodobnega starostnika ter sodobni kulturi bivanja in razvoja družbe.

Kadar govorimo samo o prenovi ali osvežitvi sob v obstoječih domovih za starejše, naj bo to prenova, ki ne bo nujno predstavljala velikih stroškov za ustanovo, pomenila pa bo bistven dvig kakovosti bivanja in predvsem počutja oskrbovancev. Moj namen je bil, da z raziskavo in ugotovitvami nagovarjam na obeh ravneh, tako načrtovanja kot prenove, in bi se v teh ugotovitvah našli tudi tisti domovi, ki ne morejo vložiti velikih sredstev v prenavo, želeli pa bi odpraviti vzroke slabega počutja in nepravilnosti ter ponuditi višjo kakovost bivanja.

Kot bomo videli v nadaljevanju, lahko že v obstoječih, zasedenih prostorih z nekaj dobre volje in minimalnimi stroški poskrbimo za prijetnejše bivanje.

Pri povabilu k raziskovalni nalogi je bil odziv slušateljev mešan. Nekateri so z voljo in trdom pomagali pri iskanju podatkov in pogovorih o tematiki, drugi so povedali, da se s to tematiko (še) ne želijo ukvarjati. Žal je zaradi tega skupina skoraj razpadla, čeprav sem poskrbela, da običajni program srečanj ni trpel in smo se za nalogo srečevali enkrat do dvakrat mesečno izven časa srečanj skupine.

Tako je bilo žal potrebnega veliko mojega dela, da sem na koncu spoznanja strnila v zaključke in predloge. Na predstavitvi naloge ob koncu študijskega leta je nekaj slušateljev z mojo pomočjo pomagalo predstaviti nalogo in spoznanja.

Kljub težavam sem vesela, da smo se lotili te tematike. Mnogo smo se naučili o stanju domov in željah in potrebah starostnikov, predvsem pa sem spoznala sama, kako občutljiva tematika je to, da se o njej večina ne želi niti pogovarjati. Vendar pa se moramo zavedati, kako pereč problem je oskrba vedno bolj starajoče se populacije v Sloveniji.

Mentorica Barbara Železnik Bizjak, maj 2016

Odhod od doma, v katero koli obliko institucionalnega bivanja je običajno končna rešitev, ko so izčrpane vse druge možnosti in predstavlja stres z množico neprijetnih soočenj. Zgodijo se zaradi spremembe same in odhoda iz družinskega okolja, spremembe bivalnega okolja (navajenost na domače prostore, pretrgana povezava z domom, ki smo ga oblikovali sami), lastne negotovosti o sposobnosti vključitve, strahu pred neznanim, pred sobivanjem s tujcem, prisotna je tudi splošno ukoreninjena stigmatizacija doma kot institucije, zavedanje o dokončnosti odločitve.

Ugotovili smo, da sta veliki težavi ob prihodu v oskrbovan dom izguba zasebnosti (sobivanje s tujcem in obiski osebja), pasivizacija tako glede oskrbe, načina življenja, in tudi sprejetje danosti v sobi, ki jo je praktično nemogoče prilagoditi ali dopolniti. V domovih za starejše prevladujejo dvoposteljne sobe, čeprav se stanje izboljšuje. Ob raziskavi se je oblikovalo enotno mnenje, da so v veliki večini sobe premajhne, predvsem v zelo starih domovih, bivanje dveh tujcev v sobi pa je za večino nesprejemljivo. Sobe so še vedno zasnovane kot bolnišnične sobe, kjer je glavni poudarek na negi okrog postelje. Sobe niso zamišljene kot stanovanje v malem, kot bi bodoči stanovalci lahko pričakovali ob selitvi iz domačega okolja.

Stanje kaže, da je načrtovanje sob v domovih ostarelih do neke mere res še vedno na ravni zastarelih, preživetih izhodišč, kjer zasnova omogoča čim lažje delo za osebje, zasebnost in ohranjanje dostojanstva pa se zdita manj pomembna, subjektivne želje in potrebe niso prednostne, sobivanje s tujcem se zdi sprejemljivo. Opremo sob sestavljajo postelja (večinoma bolniška), nočna omarica, kakšen stol, manjša miza in velika, škatlasta omara. Pod v sobah je večinoma tehničen, kot v bolnišnici, čeprav smo bili soglasni, da so oskrbovanci v domovih tip uporabnika, ki ne uničuje opreme. Sobe so premalo premišljeno zasnovane, oprema je neoblikovana in nedomišljena, manjka boljše izbira materialov, barvne študije, prijetna in diskretna razsvetljava. Kopalnice se sicer večinoma prenavljajo ob upoštevanju gibalne oviranosti, kadice za tuš izginjajo in jih nadomeščajo varnejši tuši v ravnini tal. Še vedno so žal prisotni umivalniki, ki so neprimerno majhni, brez odlagalnih površin, ki bi jih nujno potrebovali. Tudi svetlobi in svetilom v sobah je posvečeno premalo pozornosti, svetila so nameščena uniformirano, nenamensko izbrana.

Pregledali smo tudi nekaj primerov iz tujine, enega iz Nemčije podrobneje. V tujini je možnost izbire ravni bivanja večja. Enoposteljne sobe prevladujejo, razen v najnižjem cenovnem razredu. A je vsaj s predelno zaveso poskrbljeno za ločitev med sobivajočima v sobi. Skupno pregledanim primerom je bilo, da so sobe večje, primerne tudi za gibalno ovirane, opremljene pa so kot domača ali hotelska soba, z občutkom za skladnost pri opreми, materialih, barvah.



PROJEKT »Kako udobne in prijetne so sobe v domovih za ostarele?«

Predlogi in usmeritve za načrtovanje in prenovu

O projektu.....	
Staranje prebivalstva in oskrba	
Kako je pri nas v praksi	
Kako je v tujini?	
Kopalnice	
Funkcionalni vidik sobe in vidik prijetnosti	
Ergonomija, prilagojenost	
Tloris sobe, predlogi	
Modularno zasnovano pohištvo.....	
Generacije, ki prihajajo, informacijska družba in opremljenost	
Naravna svetloba.....	
Umetna svetloba in svetila	
Oblikovanje opreme, materiali.....	
Barvne kombinacije in vpliv.....	
Ureditev sobe	
Dodatki za prijetno bivanje in dobrodošlico.....	
Možna dodatna oprema sobe	
Sklep	

O projektu

Raziskovalna tema: Kako udobna in prijetna je soba v domovih za starejše?

Naloga je bila zasnovana kot raziskovalna, a v omejenem obsegu:

- zbiranje informacij, izkušenj, zgledov doma in na tujem,
- pregled literature in predpisov,
- analiza obstoječega na nekaj primerih,
- predlogi in usmeritve.

Kaj je bila naša naloga?

Ugotoviti, kako udobne, prijetne, prilagodljive in ergonomsko ustrezne so sobe s pripadajočo kopalnico v domovih za starejše, zatem pa pripraviti nabor predlogov in usmeritev za načrtovanje in preurejanje obstoječih sob.

Kaj nas je zanimalo?

- Kako kakovostne so sobe v domovih v smislu uporabnosti in kakovosti bivanja?
- Kaj je sploh kakovost bivanja v domu starejših – pričakovanja?
- Ali so obstoječe sobe dovolj velike?
- Ali so opremljene tako, da se stanovalci lahko počutijo v njih domače in ne kot v bolnišnici?
- Je možnost, da se sobo bolj prilagodi posamezniku (izberemo barve sten, vključimo svoje pohištvo, tekstil)?

Kaj vemo o oskrbi v starosti?

V pogovorih s slušatelji v študijski skupini smo se strinjali, da je za starostnika najbolje, če lahko čim dlje ostane v domači oskrbi. Vendar to obenem pomeni, da je treba stanovanje do določene mere prilagoditi, bivanje poenostaviti ter v družbi vzpostaviti bolj dodelan sistem negovalne pomoči, tudi s spodbujanjem prostovoljstva. Drugih oblik bivanja (varovana/oskrbovana stanovanja) nismo vključili v našo raziskavo, saj starostnik pri odločitvi za tako vrsto bivanja ni v tako pasivnem položaju kot pri odhodu v dom za ostarele.

Odhod v dom ostarelih je običajno skrajna rešitev, ko so izčrpane vse druge možnosti rešitve stiske zaradi bolezni, nezmožnosti za samostojno življenje ali ob težavah širše družine pri skrbi za starostnika.

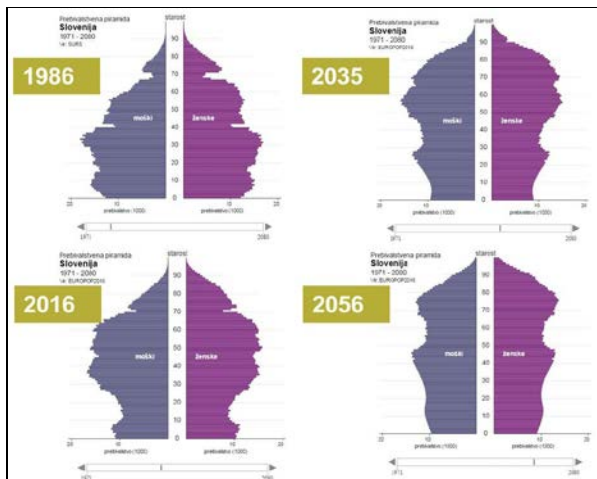
Odhod od doma, iz domačega okolja za starostnika predstavlja:

- stres zaradi spremembe same in odhoda iz družinskega okolja,
- spremembo bivalnega okolja (navajenost na domače prostore, pretrgana povezava z domom, ki smo ga oblikovali sami),
- negotovost o sposobnosti lastne vključitve v skupnost,
- strah pred neznanim,
- strah pred sobivanjem s tujcem,
- splošno ukoreninjeno stigmatizacijo doma kot institucije,
- zavedanje o dokončnosti.

Staranje prebivalstva in oskrba

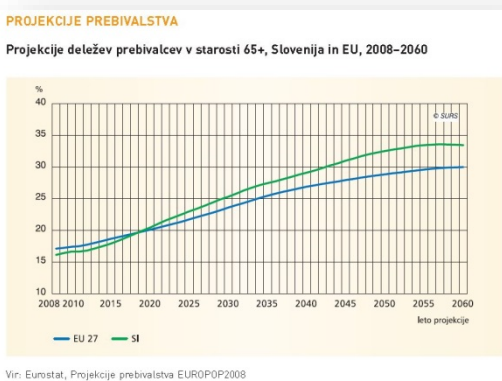
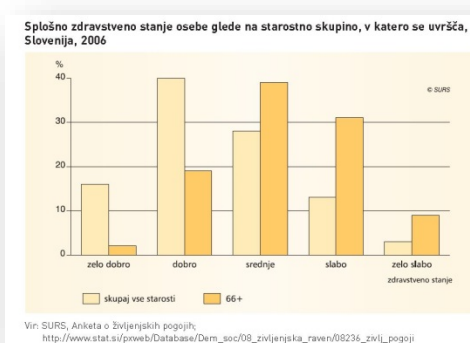
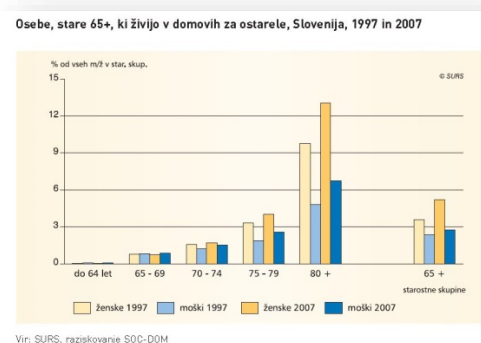
Populacija v Sloveniji se stara

S pregledom statističnih podatkov in študij smo potrdili spoznanja, da se prebivalstvo stara.



Stanje in prognoza s piramido strukture prebivalstva (SURS, jan. 2016)

Projekcije prebivalstva



V starosti nad 80 let je v domovih občutno več žensk kot moških, kar je posledica zgodnejše umrljivosti moških. Razmerje med moškimi in ženskami ostaja, višji je odstotek odhoda žensk v dom. Vir: študija Prebivalstvo Slovenije se stara – otrebno je medgeneracijsko sožitje, 2008 (SURS, najdeno dec. 2015)

Zaradi povečevanja intenzivnosti staranja prebivalstva v Sloveniji je tudi povpraševanje po možnostih za različne vrste oskrbe pri sebi doma, kako drugače ali bivanje v domovih za ostarele vse večje. Konec leta 2013 je v domovih za ostarele bivalo **skoraj tretjino več ljudi kot v letu 2006**. (SURs)

... kakovost življenja starejših in starih oz. najstarejših ljudi /65+ in 80+/ ni odvisna le od primerne delovanja pokojninskega in zdravstvenega sistema, ampak tudi od ustreznih možnosti za dolgotrajno oskrbo, možnosti in spodbud za »podaljšano« aktivnost in izobraževanje ...

Vir: študija Prebivalstvo Slovenije se stara – potrebno je medgeneracijsko sožitje, 2008 (SURs, sneto dec. 2015)

... zato je treba predvsem poudarjati, kako zelo pomembni sta kakovostno staranje in sožitje različnih generacij (medgeneracijsko sožitje), torej sobivanje ljudi različnih starosti v taki skupnosti in tako, da je za vse koristno.

Marija Vovk, iz priročnika Smernice za gradnjo stanovanj za stare ljudi s poudarkom na varovanih stanovanjih, UIRS, 1998

»Poleg upoštevanja gradnje brez ovir za funkcionalno ovirane ljudi je treba pri načrtovanju predvsem upoštevati enostavno zasnovo. .../Oprema stanovanj za stare ljudi je individualna.«

Med katerimi vrstami oskrbe lahko dejansko izbiramo?

- Oskrba na lastnem domu s pomočjo in prilagoditvijo stanovanja;
- Varovana/oskrbovana stanovanja s plačljivo dodatno pomočjo, ki pa je na voljo v stavbi;
- Bivanje v stanovanjski skupnosti ostarelih (komuna);
- Rejništvo (pridruženo bivanje);
- Oskrba v domu za starejše javnega, koncesijskega ali zasebnega tipa.

V preteklem stoletju smo bili priča razvoju domske oskrbe glede na tipe domov:

1. generacija domov do 60. let 20. stoletja:

- visoka gostota postelj,
- minimalna tehnična opremljenost,
- malo skupnih prostorov,
- domovi na samem, oddaljeni ali v preurejenih stavbah.

2. generacija (60. in 70. leta):

- zasnovani po modelu bolnice,
- stereotipna prostorska organizacija, prilagojena negi in ne potrebam.

3. generacija domov (80. in 90. leta):

- bližje stanovanjski skupnosti, skupni dnevni prostori,
- diskretnjša ponudba tehnične oskrbe,
- spodbujanje samostojnosti,
- aktiviranje ljudi v stanovanjskem delu,
- več individualnosti in obenem komuniciranja.

4. generacija domov (ob prelomu tisočletja):

- nega ni več v ospredju, aktivnosti v skupini se zgledujejo po normalnem gospodinjstvu,
- zasnova in oprema naj bi bili bolj prilagojeni, osebni,
- skupnost je lahko avtonomna.

Mnogo domov pri nas je bilo zgrajenih v teh različnih obdobjih in starejši so še vedno v uporabi. Veliko domov ugotavlja, da so sobe premajhne, da organizacija prostorov ni dorekla sodobnemu delu in oskrbi starostnika. Domovi se počasi prenavljajo, vendar pa brez vzpostavitve enoposteljnih sob in večjimi predelavami v takih primerih dejansko ni mogoče dobiti optimalnih rezultatov.

Kako je pri nas v praksi?

V starejših domovih za ostarele prevladujejo dvoposteljne sobe, čeprav gre tendenca v novejših domovih k več enopostelnim sobam. Slušatelji skupine in njihovi znanci so menili, da so sobe premajhne in da ne bi bili pripravljeni bivati v sobi s tujcem. Zanimivo je bilo mnenje, da bi morale v ustanovah delati več prostovoljnega osebja, ki bi bilo prijaznejše in bolj motivirano.

Ugotovili smo, da sta veliki težavi ob odhodu iz domačega okolja in ob prihodu v oskrbovan dom za starejše predvsem:

- šok ob zamenjavi znanega okolja in vsakodnevne rutine,
- izguba zasebnosti (sobivanje s tujcem),
- pasivizacija tako glede oskrbe, načina življenja, in tudi sprejetja danosti v sobi, ki jo je mogoče le v minimalni meri prilagoditi (nekaj okraskov).

Vprašali smo se: Zakaj sobe ni mogoče bolj prilagoditi svojim željam; izbrati barve sten, zaves, razporeditve pohištva, vnesti svoje opreme (vsaj delno), itd? Zakaj ni oprema manj unifomirana, dolgočasna, sterilna, skladneje in bolj premišljeno izbrana, prijetna na pogled in za uporabo?

Ti dejavniki dodatno povečujejo neprijetnost izkušnje in šoka ne poskušajo ublažiti.

Ugotavljanje pomanjkljivosti

SLABOSTI:

Stanje kaže, da je načrtovanje in opremljanje sob s kopalnico do neke mere še vedno na ravni zastarelih, preživetih izhodišč:

- zasnova naj omogoča čim lažje delo za osebje,
- zasebnost in ohranjanje dostojanstva se zdita manj pomembna,
- subjektivne želje in potrebe niso prednostne,
- sobivanje s tujcem se zdi sprejemljivo,
- sobe so (pre-)majhne,
- oprema in materiali dajejo vtis bolnišnične sobe,
- **manjka:**
 - premišljena zasnova in oblikovanje prostorov in oddelkov,
 - izbira in oblikovanje opreme (dostikrat so omare izdelane po meri na objekt, a brez oblikovanja in celovite zasnove, premišljene izbire barv in materialov glede na celoto, brez upoštevanja potreb in zmožnosti uporabnikov),
 - ni barvnih študij, oz. niso uporabljene (čeprav je dokazano, da z barvami lahko vplivamo na počutje in prijetnost videza prostora in vtis domačnosti),
 - uporaba prijetnih in na pogled privlačnih materialov v celotnem prostoru z upoštevanjem estetskih vidikov,
 - nemoteča in diskretna razsvetljava toplih barv,
 - primernejša izbira svetil,
 - manjkajo dodatki, ki bi dajali občutek dobrodošlice in možnosti vključitve,
 - v kopalnicah je sicer s prenovo poskrbljeno za varnostne vidike, a še vedno ni dovolj praktična.

PREDLOGI slušateljev skupine Dom, kultura bivanja:

V domovih naj prevladujejo enoposteljne sobe. Na voljo naj bo le nekaj dvoposteljnih sob (zakonca, prijatelji ali za tujca za občutno znižano plačilo).

Zakaj ne bi bodoči oskrbovanci, ki so tega sposobni, tudi sodelovali pri postavljanju sobe, morda pri izbiri barve stene, razporeditvi opreme?

V enoposteljni sobi se oskrbovanec lahko identificira s prostorom, zanj res skrbi, ga čuva in ga želi urediti, če le zmore, ima nek cilj in skrb, postavljen je v vsaj delno aktivni položaj.

Soglasno so menili, da je televizijski aparat v skupnih dnevnih prostorih zelo moteč in nesmiseln. Potreben je v vsaki sobi in sodobna tehnologija to omogoča. V sobi bi morda želeli sef predal, možnost zastiranja oken, žaluzije, ki jih ni težko spuščati, na balkonu korita za gojenje cvetja, obešalo za brisače. Služatelji so predlagali še sobe brez pragov, nederseče in lepše, bolj domače talne površine, talno gretje v kopalnici, v sobi pa paravan ali zaveso, s katero bi posteljo vsaj vizuelno ločili od vsakogar, ki brez povabila vstopa v sobo. V kopalnici naj bo veliko odlagalne površine (etui, kozmetika, glavnik), radiator za sušenje brisač, dovolj kljuk ali obešal za obleko, tudi ozka omarica. Vrvica za zvonec nekje na steni ni priročna. Kjer ni potrebe, da je bolniška postelja, naj je ne bo.

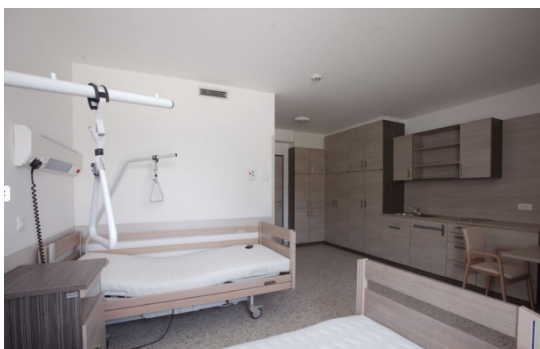
Primeri



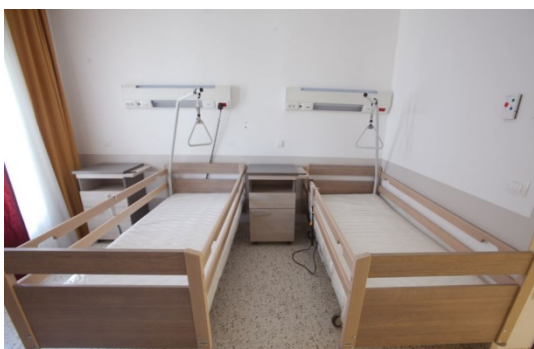
Vir: Dom Notranje Gorice, najdeno 2016



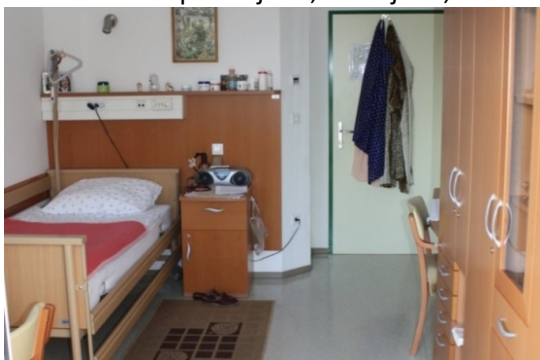
Dom Cerklje Taber, nov, foto 2016



Vir: splet, Mgc Domžale, najdeno 2016



UGOTOVITEV: premajhno, utesnjeno, neosebno, uniformirano, nedomišljeno, celo dolgočasno



Vir: splet, dom Tabor, najdeno 2016



Vir: splet, dom Poljane, Lj. , najdeno 2016



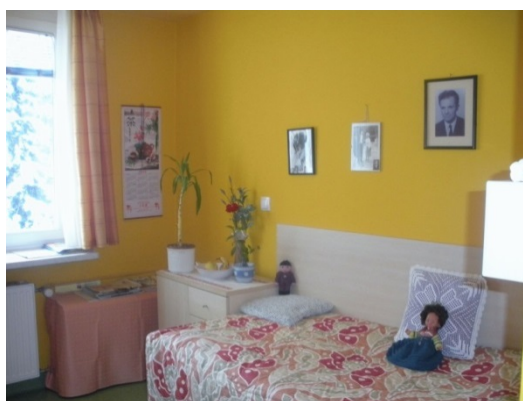
Vir: splet, dom Bežigrad, prenovljeni del, najdeno 2016

Vir: splet, dom Trnovo, najdeno 2016



Dvoposteljna soba v 2015 odprtem zasebnem (s koncesijo) domu Škofljica Vitadom

UGOTOVITEV: Prostori so sicer videti prenovljeni, a oprema in prostor ne delujejo skladno, pohištvo je pusto in nepraktično, ni polic na steni (večina primerov).



Vir: splet, Dso Bežigrad, prenovljeni del, 2016



Vir: splet, Dso Kamnik, 2016



Nepraktične omare, miza, vtičnica in tv. Prenatrpana soba.
Vir: splet, Du Podčetrtek, prenovljeno, 2016

NEPRENOVLJENO: dotrajana in nepraktična oprema, nevarni detajli (kopalnica), brez odlag. površin v kopalnici, uniformirani, nedomišljeni prostori; neprenovljene sobe v Domu Fužine, foto 2015



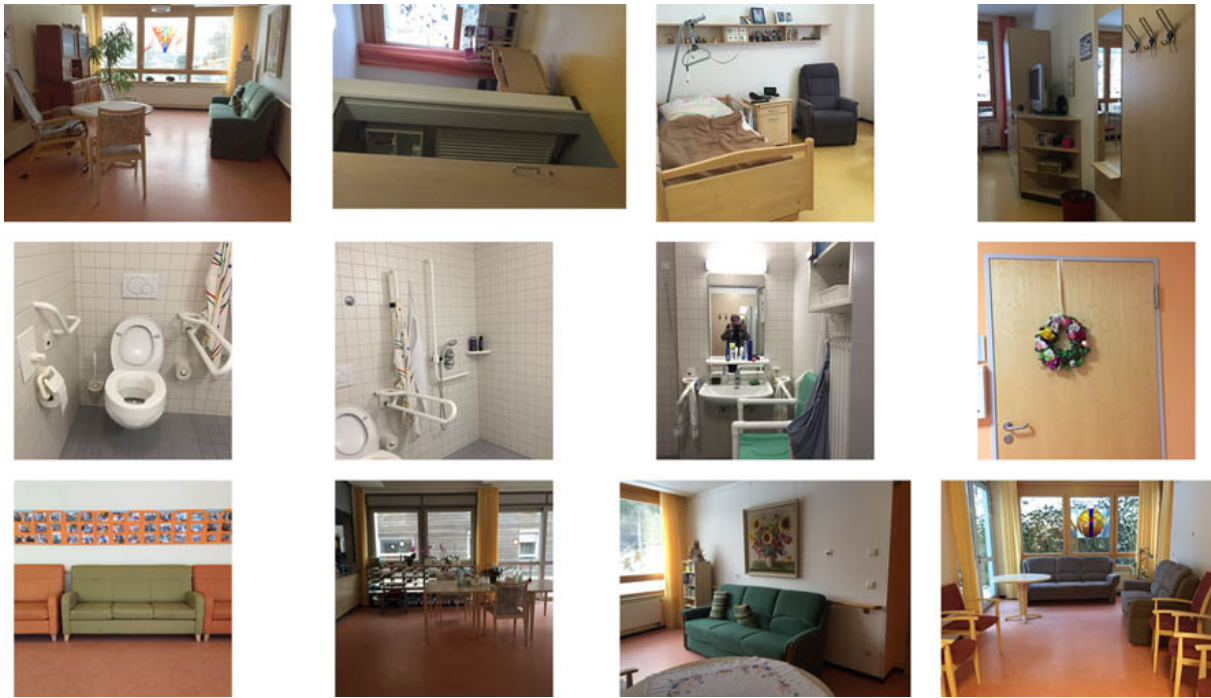
Kako je v tujini?

Stopnja subvencioniranosti se razlikuje med državami. Veliko je zasebnih domov.

Varovana/oskrbovana stanovanja poznajo dlje kot pri nas. V Veliki Britaniji so lahko cene domske oskrbe zelo visoke, v ZDA so razlike med ponudbo in prispevki še večje. Vendar se spodnje povprečje giblje okrog 800 dolarjev.

V domu v Nemčiji, od koder smo dobili podatke iz prve roke, so v istem oddelku nastanjeni dementni in zdravi. A pomaga veliko prostovoljcev, tako da je osebja dovolj. Sicer se v tem domu vsaka medicinska ali strokovna pomoč obračunava posebej.

Na sestavljeni fotografiji je izbor prostorov v tem domu s koncesijo v bližini Stuttgarta, pri tem je pomagala gospa Polona.



V domu prevladujejo enoposteljne sobe. Oprema je podobna slovenskim domovom, sobe pa so videti večje kot pri nas.



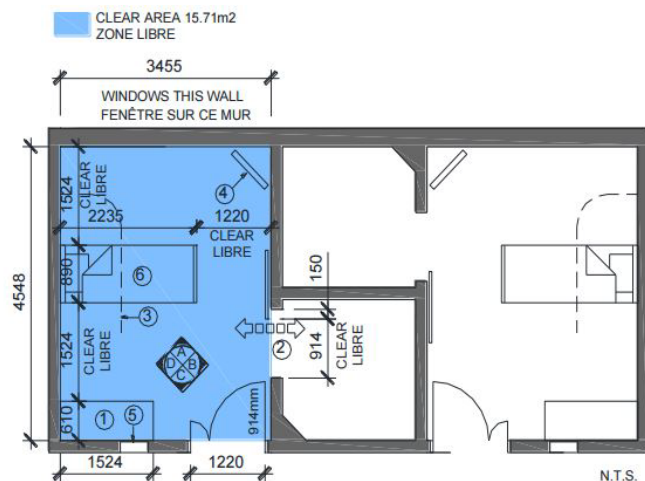
Kopalnica je prilagojena gibalno oviranim, a gre za pomanjkanje ločljivosti (ni barv) in označitve površin ter posledično lahko težjo uporabo za slabovidne ali dementne. Soba je kar velika, enako kopalnica, morda bi dodali kakšne osebne predmete, barve in dodatke (menje slušateljev).

Primeri iz tujine

V tujini enoposteljne sobe prevladujejo. Kjer so starostniki nastanjeni v dvoposteljni sobi, je to nivo nižjega standarda ali gre za izbiro (zakonci, prijatelji). Poskrbljeno pa je za možnost optične predelitve z zavesami (na fotografiji levo). Na fotografiji desno vidimo, da je oprema dovolj preprosta, a skladna in soba za enega kar velika.



Vir levo: splet, ZDA, dom starejših, najdeno 2015; desno: splet, Francija, Osefix, najdeno 2015



Pravilnik oz. standardi za načrtovanje so dodelani in prostori dovolj veliki (iz pravilnika DSD Design standards for nursing homes, ZDA, splet, sneto 2015).

Kombiniranje domske in lastne opreme je mogoče in dopuščeno.

Na spodnjih dveh primerih vidimo, da sta prostora domišljena, predlagana skladna barvna lestvnica in pohištvo, dajejo prostoroma prijeten videz in toplino. V prostoru se lahko počutimo doma.



Vir: splet, ZDA, dom starejših, najdeno dec. 2015



Vir: splet, Newbury Vel. Britanija, dom starejših, najdeno dec. 2015

Kopalnice

UGOTOVITVE:

1. Kopalnice se v domovih za ostarele v veliki meri prenavljajo, z upoštevanjem ergonomskih zahtev za invalide in manj pokretne, zdravja uporabnika, njegove varnosti ter uporabnosti. Pri novogradnjah enako. Pomanjkljivosti pa so prisotne in veliko jih je mogoče odpraviti že z manjšimi posegi.

2. **Umivalnik** za starostnika v domu za ostarele ali v oskrbovanem stanovanju mora omogočati odlaganje, pranje las (s pomočjo), pranje sadja, kozarca, točenje vode za pitje in zalivanje, tudi kakšno hitro pranje manjših osebnih kosov perila, saj tako kažejo navade in potrebe ljudi. Umivalnik mora biti dovolj globok. Govora je tudi o pomanjkanju odlagalne površine, ki je nujna.

Pipa mora biti visoka (kot kuhinjska) ali na steni. Klasična kopalniška pipa sega prenizko nad umivalnik in ni praktična.



Vir: Dom Podčetrtek, najdeno 2016, spodaj Dom Trnovo, najdeno 2016

Neprimerna je namestitev takega nepraktičnega umivalnika, kot ga vidimo na gornji in spodnji sliki. Umivalnik je preplitev, pipa je prenizka. V njem ni mogoče natakati vode, prati glave (s pomočjo), oprati sadja v skledi. Na voljo ni nikakršne odlagalne površine. Tudi kljuk in obešal primanjkuje. Zgornja barvna shema je anemična in ni za slabovidne, ki bi jim z barvami lahko pomagali.



Vir: splet, Dom Tabor, najdeno 2015

V tej kopalnici so z barvami so poudarjene funkcije pri uporabi in ločitev površin, kar je primerno tudi za slabovidne. Žal pa ob umivalniku ni odlagalnih površin.



Vir: Dom Taber, Cerklje na Gorenjskem, foto feb.2016



Kopalnica v domu Trnovo, foto splet

Na levi sliki so z barvo primerno ločena območja različne uporabe, ki so takoj prepoznavna. Umivalnik pa je nepraktičen in neprimeren, brez odlagalnih površin. Ob njem tudi ni obešal. Kopalnica desno živahna, dovolj velika, primerna za invalida, pogrešamo pa odlagalne površine ob umivalniku.

3. **Zvonec** za pomoč je velikokrat nameščen neprimerno (previsoko, predaleč). Morda ne bi bila slaba rešitev gumb v tleh, ki ga lahko doseže tudi ležeči na tleh.

4. **Tuš** kadice se v novogradnjah in ob prenovi ne vgrajujejo več, kar je pravilno. Tuš mora biti v ravnini tal. Kabine niso varne in primerne tako zaradi velikosti, vzdrževanja in varnosti. Tuš zavese so lahko le zasilna rešitev, ki pa je lahko tudi nevarna.



5. Za **dementne** je prostor uporabnejši že tako, da so s piktogrami jasno označene (nam popolnoma jasne) običajne funkcije v prostoru. Vhod v sobo s hodnika pa z nekim lastnim, **prepoznavnim simbolom**, s katerim sobo prepozna kot svojo. Spremembe na površinah (višina, globina, namen) naj bodo jasno označene s kontrastnimi barvami, črtami, znaki, piktogrami (asociacije). Taki simboli naj bodo likovno poenoteni v vsem objektu. Tudi sama zasnova in postavitve opreme morata odražati namen uporabe in jasnost. Z dekorativno in skladno opremo in dodatki lahko dosežemo, da se v prostorih oseba počuti prijetno.

6. Kopalnica mora biti topla, tudi na tleh, naj ima talno gretje in dobro prezračevanje zaradi sušenja.

7. Vrata, ki se odpirajo navznoter v kopalnico, lahko predstavljajo nevarnost, če z zunanje strani ne moremo odpreti vrat, ker oseba leži na tleh. Zato naj se odpirajo navzven. To pa vpliva na velikost predprostora. Vrata so lahko tudi drsna (v zid). Svetla širina vrat mora biti vsaj 80 cm (invalidi in ljudje s palico).

8. Vtičnice v kopalnici so lahko nevarne, zato morajo biti primerno zaščitene. Ne smejo biti neposredno ob umivalniku ali tušu. Najprimerneje je, da so kje ob strani, nad omarico, kjer je mogoče odložiti sušilnik ali brivnik.

9. Nadsvetloba nad vrati omogoča, da je mogoče hoditi po prostoru tudi brez prižigavanja luči.

Umivalniki

PREDLOGI za primernejše umivalnike in odlagalne površine

1. Pult in v pult vsajen umivalnik pravokoten umivalnik v obliki korita je ena od verjetno najprimernejših rešitev.

Na trgu so na voljo praktične oblike umivalnikov za namestitve v kopalnico doma ostarelih, ki cenovno ne predstavljajo takega odstopanja. Na slikah so predstavljene različne oblike in namestitve. Levo je umivalnik, vsajen v pult, pipa je na steni. Tak umivalnik ima veliko odlagalno površino in je lažji za čiščenje. Drugi z leve je prav tako pravokoten, velik, deluje kot pralno korito. Na skrajni desni je umivalnik, posebej prilagojen za invalide, ki je nastavljen tudi po višini.

Primerne so enoročne pipe na steni ali visoke, kuhinjske pipe, običajne pipe za umivalnike (prenizke in prekratek izliv) niso praktične.

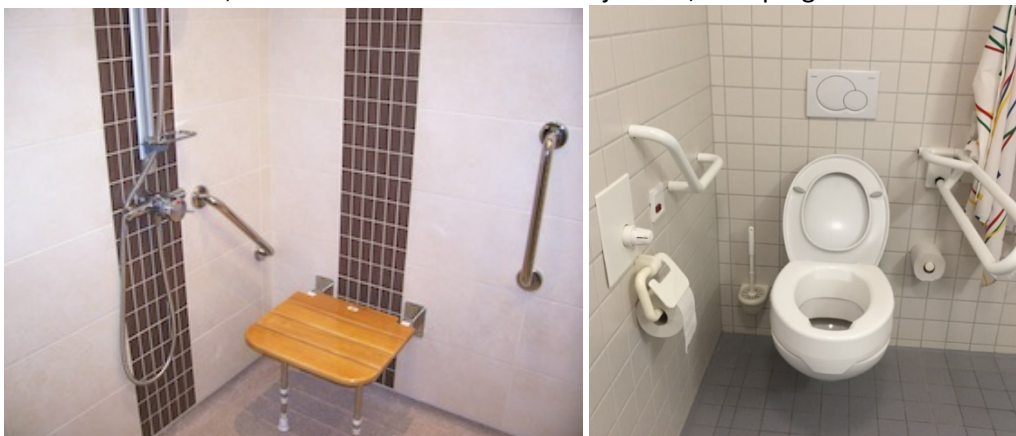


Vir: splet, različni proizvajalci, sneto 2016

PREDLOGI za kopalnice:

1. V kopalnici naj bo dovolj obešal za oblačila in brisače. Naj bo kakšna nižja omarica, manjši stolček ali klopca.
2. Radiator-lestvica je poleg talnega gretja smislen, saj služi tudi kot sušilec brisač, nogavic, osebnega perila; in če poskrbimo, da je trdno pritrjen, lahko služi tudi kot držalo. Radiator mora biti brez ostrih robov in dvignjen toliko od tal in od stene, da omogoča čiščenje, vzdrževanje.
3. Primerno je, če so nameščeni vsaj osnovni ročaji za prijemanje ob stranišču. Stranišče naj bo konzolno z vgrajenim kotličkom.
4. Za osebo na vozičku mora biti ogledalo nagnjeno naprej, umivalnik, oz. pult nameščen ne višje od 80 cm. V prostoru mora biti prostora v krogu s premerom 150 cm, da se voziček lahko obrne.
5. Prag med kopalnico in sobo ni primeren. Za odvodnjavanje v primeru izliva naj bo v tleh še dodaten sifon.
6. Materiali, uporabljeni v kopalnici, ne smejo biti bleščavi ali sijajne obdelave zaradi drsenja.
7. Dobra osvetljenost kopalnice je pomembna. Žarka, premočna bela svetloba je moteča. Pri načrtovanju kopalnice naj se upošteva sodobna tehnologija LED trakov in točkovne osvetlitve po potrebi tudi za mokra območja. Primarna osvetlitev naj bo centralna, s toplo, razpršeno svetlobo. Ob, nad umivalnikom se lahko namestijo dodatne svetilke ali LED trakovi, ki se ne bleščijo v obraz, saj starejše bleščava še bolj moti.
8. Zvonec za pomoč naj bo kot tipka v tleh (npr. pod konzolnim WC-jem).

9. V kopalnici morajo biti za osebo, ki se težje giblje ali je na vozičku, nameščeni ročaji in upoštevani ustrezni odmiki, višine. Širina vrat mora biti vsaj 80 cm, brez praga.



Pravilno nameščena držala omogočajo varno uporabo. Vir: levo splet, desno dom v Stuttgartu.

Funkcionalni vidik sobe

Osnovne funkcije, ki morajo biti dosežene v enem samem prostoru – funkcijsko nujni elementi, brez katerih soba ni prijetna za bivanje in je le bolniška soba. Ne pozabimo, da se oskrbovanec preseli in potrebuje pravzaprav stanovanje v malem.

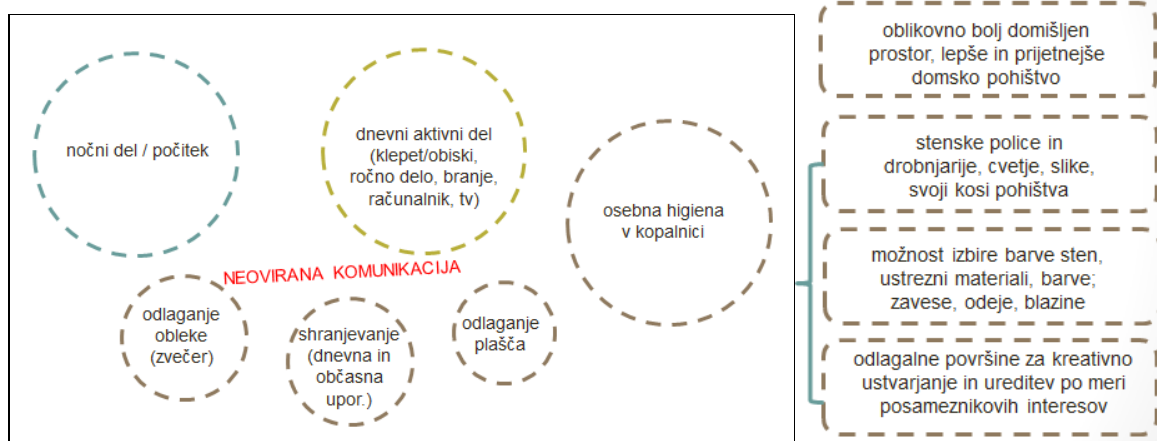


... in za prijetno bivanje še:

Prostor mora biti najprej funkcijsko pravilno zasnovan, praktičen, zračen, primerno osončen in s primernim pogledom. Zatem oblikovno in barvno skladen, uporabljeni primerni in prijetni materiali, upoštevani psihološki vidiki harmonije in dobrega počutja.

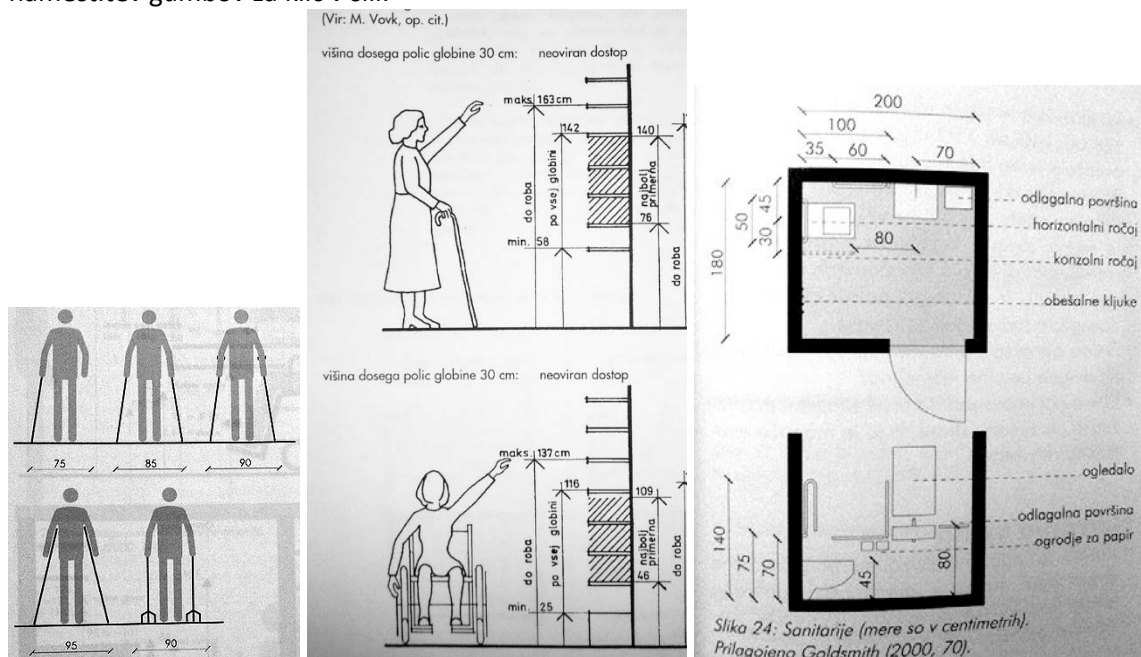
Za dobro počutje in bolj aktivno vključitev stanovalca v ureditev in vzdrževanje lastnega bivalnega prostora so nujni tudi tisti oblikovni prijemci in oprema, ki se ne zdijo neobhodno potrebni. K temu

šteje tudi izbira materialov, barvna študija, detajli in tudi dekorativna oprema, ki jo lahko dom ponudi v znak dobrodošlice. Podrobneje je razloženo v nadaljevanju.



Ergonomija, prilagojenost

Prostor mora biti zasnovan tako, da ga lahko uporabljajo tako zdravi, kot gibalno ali drugače ovirani. Tudi če je oseba nepokretna, naj prostor omogoča normalno uporabo vseh delov sobe in prost dostop na balkon brez pragov in preprog. Prehodi, hodniki, vrata morajo biti ustrezno široki za razne vrste oviranosti. Pri načrtovanju je treba upoštevati tudi primere, ko mora v sobo zdravstveno osebje za nujne posege. Upoštevati je treba tudi varnosti vhoda in izhoda iz kopalnice in bolj praktično namestitve gumbov za klic v sili.



Skice vir: M. Vovk, R. Grdiša

Da se oseba na vozičku lahko obrne, je potreben prostor v premeru kroga 150 cm. Ni nujno, da oseba na vozičku v sobi nima visokih omar. Na voljo mora biti le dovolj nižjih omar za vsakodnevno uporabo. Visoke omare pomaga uporabljati osebje.

Z ergonomskega vidika potezni drogovi za obešalnike v visokih omarah niso priporočljivi: zahtevajo veliko prostora pred omaro in poln drog oblačil je mnogo pretežak za potezanje že za zdravo, močno osebo.

Namestiti je treba taka ogrevala, ki niso nevarna, da se oseba vanje udari, boleče zadane, jih poškoduje ali da jih je težko čistiti.

Dejstvo je, da je težko narediti sobo, v kateri bi z enako opremo in postavitvijo enako kakovostno živela oseba na vozičku, težje pokretna oseba, nekdo zelo vitalen in živahen.

Tloris

Tloris sobe mora biti premišljen in omogočati:

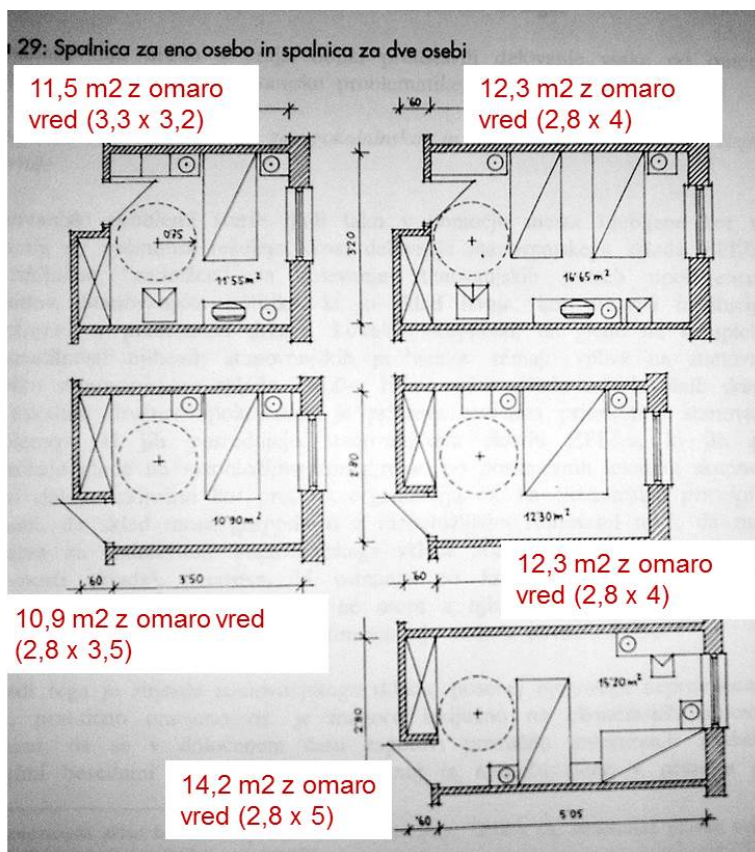
- prosto gibanje brez ovir,
- upoštevati, da to ni le spalnica, ampak stanovanje v malem,
- postavitve mora biti taka, da omogoča nekaj zasebnosti (neželeni pogledi od vrat),
- preveriti je treba priporočene, a zastarele velikosti, ki niso več primerne,
- nujno je treba stremeti k temu, da je večina sob enoposteljnih,

V nekaterih starejših domovih po Sloveniji bivajo oskrbovanci v neprimerno majhnih sobah površine le 9 m². Mnogi, ki načrtujejo prostore ali jih upravljajo, menijo, da je ustrezna velikost za enoposteljno sobo 14 m². Ta priporočila se opirajo na površine za spalnice, kar pa je dejansko napaka. Prostor domske sobe mora ustrezati večfunkcionalnosti, mora biti coniran in je zato specifičen. Težava premajhnih prostorov ni le v premalo prostora, ampak dejansko tudi v volumnu, količini zraka v prostoru, občutku utesnenosti, popolni odsotnosti zasebnosti (če sta dve osebi na 14 m²), nezmožnost prilagajanja postavitve in organizacije prostora glede na spremenjene zahteve novih oskrbovancev, pa še velikih težavah, ki nastopijo pri manipulaciji z vozičkom ali premično posteljo – torej tudi nega.

Primernejša velikost prostora za eno osebo, ki bi ta prostor uporabljala tako za spanje, dnevne aktivnosti (hobiji) in sprejemanje obiskovalcev, bi bila med 14,5 in 21 m², tako da krajša stranica prostora ni krajša od 3,2 m.

Na spodnjih slikah in tlorisih vidimo obstoječ primer novega doma (zgoraj) in priporočene tlorise (spodaj), ki so popolnoma nesprejemljivi in neustrezni.





Spalnica za eno ali dve osebi, tlorisi (R. Grdiša: *Priročnik za načrtovanje sodobnih oblik bivanja starih ljudi, dipl. naloga*)

Dober primer s coniranjem

V nadaljevanju prikazan namišljeni tloris upošteva cone, o katerih smo govorili, ločen je tudi garderobni del.

Barve con ponazarjajo:

- črna barva – cona vhoda in garderobe ter predprostor pred kopalnico
- zelena barva – nočni del oz. zasebni del
- rumena barva – dnevni, bivalni del, del tudi za obiskovalce

Ob steni na desni strani vhodnega dela je vgrajena omara z drsnimi vrata do stropa. Za zidcem se ob steni proti oknu nadaljuje niz nizkih omaric, nad njimi pult (višina 72-74). Omarice so na enem delu pri oknu prekinjene, da lahko sedemo za pult. Pult lahko sega do konca stene ali je krajši. Tako bi lahko ustvarjali različice sobe za razne potrebe in želje. Pod pult bi lahko zapeljali tudi omarico s priročnim mini hladilnikom. Na začetku pulta bi lahko postavili tudi kakšno lastno omaro (predalnik, komoda, kredenca).

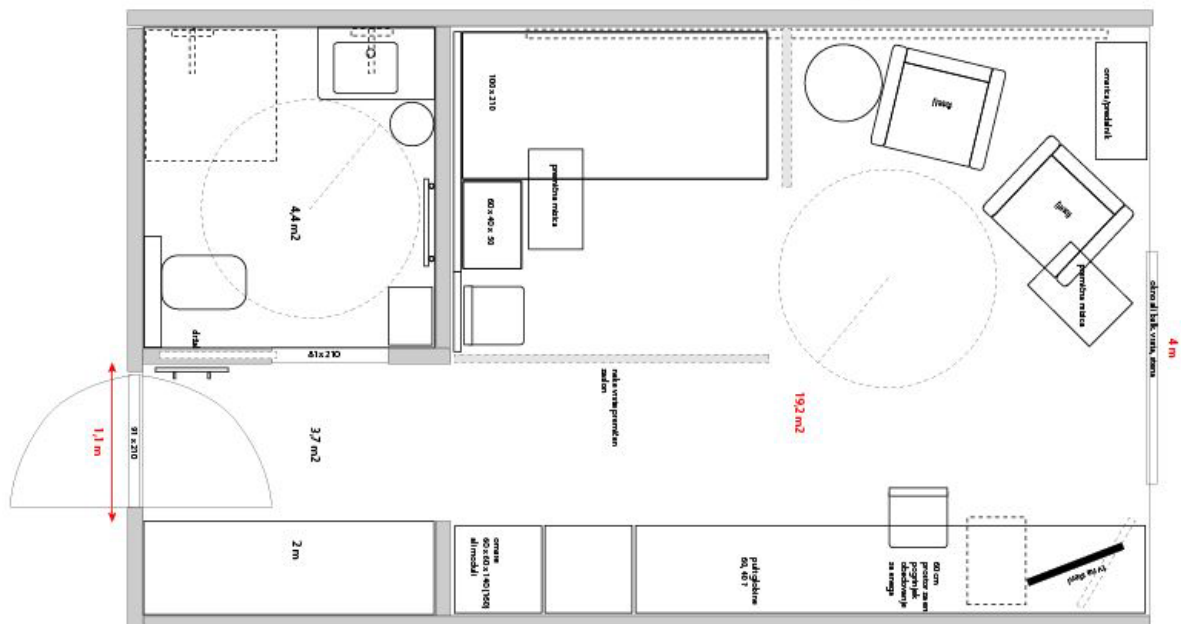
Postelja je široka 100 cm, je ob steni, ob njej je nočna omarica in stol. Prikazano je mesto zastiral ob postelji, ki jih lahko zagrneto. Nasproti postelje v kotu ob zunanji steni je kotiček z enim ali dvema udobnima foteljema in manjšo mizico, kjer lahko oseba poseđa ali povabi koga na klepet, da ni treba sedeti na postelji. Če želi, lahko medtem prostor pri postelji v celoti zagrne. V kotu je lahko tudi kakšna nižja priročna omarica, knjižna odprta omara ali zopet kakšna lastna manjša omara. Televizija je nad pultom na steni in jo tako lahko gledamo tako s postelje, kot s fotelja.

Kopalnica je minimalna, vendar je dovolj velika za eno osebo. Vrata kopalnice se odpirajo navzven ali pa so drsna (se umaknejo v zid). Tuš je brez kadice, umivalnik je vdolan v pult. Na steni je cevni radiator za sušenje, okrogel stolček in v kotu srednje visoka omarica z vrati.

Skupna površina bivalne enote (predsoba, kopalnica, soba) ustreza velikosti garsonjere (~28 m²). Sama soba je v prikazanem primeru velika 21,1 m² (cca 4,4 x 4,8 m). Ta prostor je zasnovan z upoštevanjem kroga 150 cm za obračanje invalidskega vozička tudi v predprostoru, kar skupaj s širino kopalnice v bistvu določa minimum širine bivalne enote (tloris zgoraj). Če bi se temu odpovedali in bi preprostor zožali na 1,1 m med omaro in steno kopalnice, bi lahko naredili enako ustrezen tloris s površino spalno-bivalnega dela 19,2 m². Verjetno bi bila boljša rešitev, da so vrata v kopalnico drsna. Slika 1 kaže širšo predsobo in širšo bivalno enoto.



Slika 2 kaže ožjo predsobo, površina bivalne enote je nekaj manjša.



Modularno zasnovano pohištvo

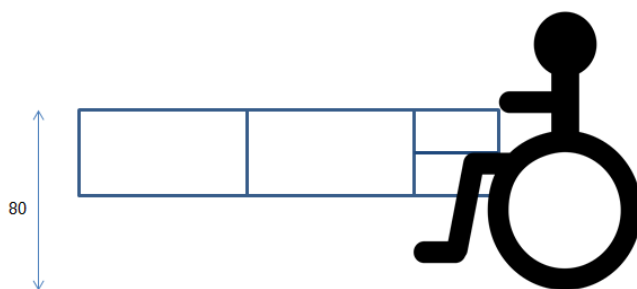
Modularno zasnovan pohištveni sistem iz manjših elementov, ki bi ga lahko sestavljali v poljubne sestave, tako po dolžini kot po višini, predstavlja način, kako lahko v sobah pripravimo različne sestave glede na potrebe, želje in psihofizično kondicijo osebe. Oseba, ki je v dobri psihofizični kondiciji, bo dejavna in bo potrebovala različne cone v prostoru; tako za branje, pisanje, računalnik, hobije, sprejemanje obiskov. Sobo verjetno v takem primeru oseba rada ureja in zanjo skrbi.

Ugotovili smo, da naj bo shranjevanje v sobi ločeno na:

- občasno ali sezonsko rabo vsebine ter lastnih predmetov, ki smo jih prinesli od doma,
- dnevno rabo, kar pa običajno pomeni zelo malo oblačil in osebne opreme.

Omara, ki je primerna za shranjevanje občasno uporabljenih predmetov, je lahko v predsobi, vgradna, z drsnimi vrata. Za iskanje v omari oseba lahko prosi koga od osebja.

Tako za vsakodnevno uporabo v sobi ne potrebujemo velike prostornine omar. V dnevnem delu sobe so lahko manjše, na steno obešene omare, tudi dvignjene od tal (npr. vsaj 20 cm), tako da je več prostora za hojo, lahko so tudi podpultne, pritrjene na steno. Ker je televizija pritrjena na gibljivo konzolo na steno, zastarel princip celostenske omare v slogu nekdanih dnevnih sob odpade.



Slika: Prikaz idealne postavitve uporabe omaric za osebo na vozičku. Če je gornja površina nižja (kot miza) ne moti, le spodaj naj bo 65 cm prostora od tal.

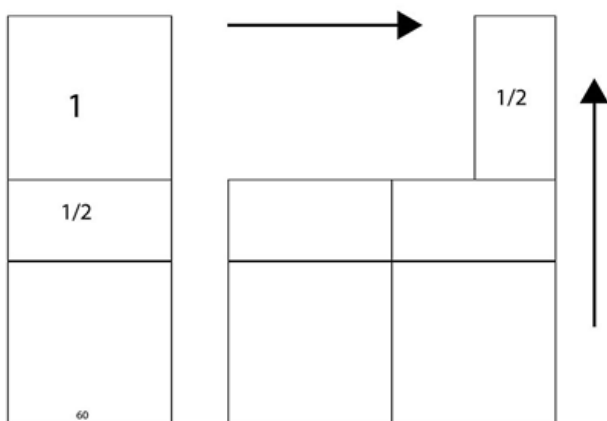
Stenski sistem je lahko razgiban, minimalističen, kar pomeni, da prazni prostori med elementi pomenijo tudi dodatne police in odlagalni prostor.

Zaobljeni oz. delno posneti robovi so varnejši, dosegljivost in primerni ročaji so nujni. Tudi prijeten otip in videz materiala, ki se ne sme bleščati.

Bistvo dobre preureditve je tudi v predvidevanji obnašanja uporabnika in v malenkostih.

Možni moduli in prikaz sestavljenosti:

Omare so lahko dvignjene od tal zaradi lažjega dostopa. Na steni je nameščena nosilna letev, ki omogoča spreminjanje modulske sestave.

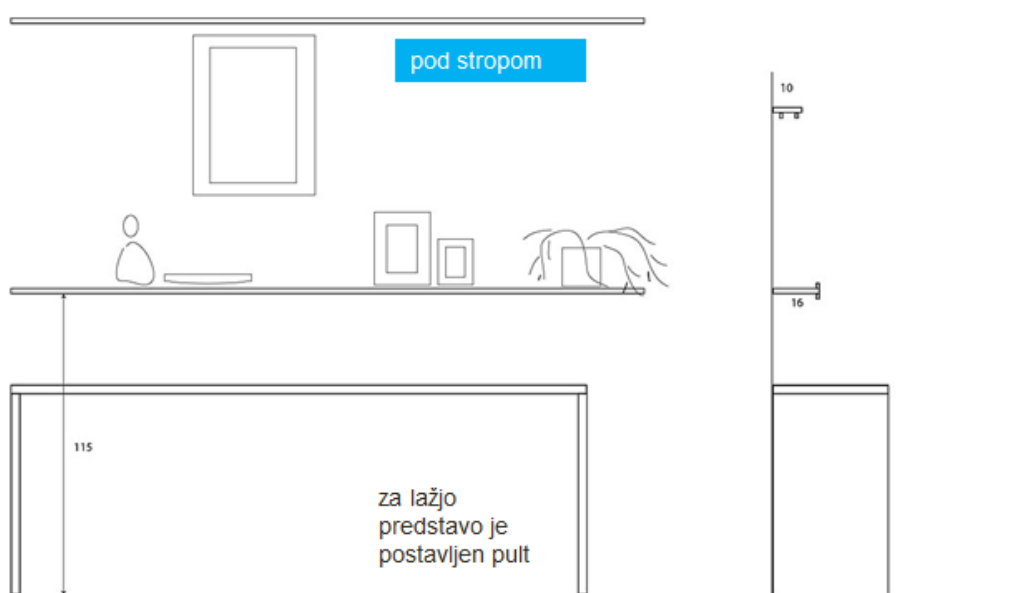


Sistem ozkih polic - letev

Sistem dveh ali celo treh višin stenskih letev daje več nivojski preprost sistem, ki pomeni polico po delu ali vse dolžini za drobnjarije, lončnice, manjše knjige, postavljanje slik. Tik pod stropom pritrjena letev lahko služi kot karnisa, tudi za obešanje slik na vrvice, kavlje. Vsaka od teh letev je lahko tudi »energetske« letev, pod katero je napeljava, led trakovi za osvetlitev ali pa služi kot medicinski parapet.

Letve želene dolžine se lahko doseže z njihovim sestavljanjem.

Sistem teh letev načrtovalec razvije kot modularni sistem za različne situacije uporabe in namestitve na različne višine.





Slika: Namišljeni primer postavitve s pultom, podpultnimi stenskimi omaricami, hladilnikom na kolesih v omarici. Pult mora biti visok kot običajna miza. Ob pultu je primer lastne omare, ki jo lahko oseba pripelje s seboj. Na steni je polica za odlaganje, višje še ena polica kot karnisa za slike, napeljavo, LED trak.

Količina elementov pod pultom je poljubna, ker so nameščeni na kovinsko stensko nosilno letev. Tako se lahko sestav prilagaja osebi.

Generacije, ki prihajajo, informacijska družba in opremljenost

Generacije, ki bodo v prihodnje vstopale v domove za ostarele, bodo **vedno bolj računalniško pismene**, tehnično osveščene in spretno in bodo tak način življenja in stika z informacijami tudi **pričakovali**.

Kot je pred kratkim v Ljubljani povedal francoski urbani filozof T. Paquot, ... *nas definirajo ljudje okrog nas in interakcija z njimi*. V računalniški dobi smo lahko povezani in **ostanemo povezani z vsemi**, s katerimi želimo, ne glede na to, kako blizu ali daleč v stran smo.

Povezava s spletom, družbena omrežja bodo pomenili stik z vsemi nivoji družbe in ohranjanje obveščenosti, dostop do vseh vrst informacij in vsaj delno vključenost. Kar tudi za nepokretne pomeni veliko. To posledično predstavlja za oskrbovance tudi **ohranjanje psihične kondicije**. V domu za ostarele (in varovanih stanovanjih do neke mere) bomo tako pričakovali informacijskega strokovnjaka, **brezžično omrežje** za mobilne naprave, in tudi **skupne prostore z računalniki** za pregledovanje spleta in pošte za tiste, ki lastne naprave ne bodo imeli.

Med aktivnostmi v domu je nujno tudi osnovno ali podrobnejše učenje uporabe računalnika.

Naravna svetloba

Sobe v domu za ostarele morajo zadostiti vidikom dobre naravne osvetljenosti, čeprav so trenutno naši predpisi glede osončenosti stanovanjskih in drugih bivalnih stavb pomanjkljivi. V sobi, kjer starostnik, mora biti dovolj naravne svetlobe, vsaj nekaj sonca in pred okni ne smejo biti pregosta drevesa, sosednje stavbe ali druge temne površine, ki bi onemogočale pogled iz sobe. Problematična je lahko prevelika zaraščenost z visokimi drevesi in po drugi strani tudi domovi, ki so v prilagojenih stavbah, ki so bile zgrajene za drug namen znotraj naselij.

Pozicija in velikost oken naj omogočajo količnik dnevne svetlobe vsaj 2 %. To pomeni:

Količnik dnevne svetlobe omogoča ovrednotenje vidne kakovosti prostora ali stavbe/ .../ To je količnik, ki ga določa razmerje med notranjo in zunanjo osvetljenostjo pri povprečno oblačnem nebu. Količnik v višini 2 % pomeni, da določeno točko v notranjosti stavbe doseže 2 % zunanje osvetljenosti. Lahko se jemlje kot povprečje vodoravne ali navpične ravnine (npr. 85 cm od tal).

Nujna je dobra osvetljenost sob, na kar je treba paziti pri samem načrtovanju objekta:

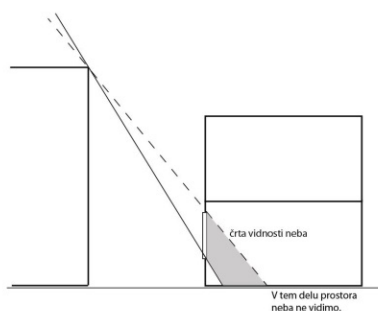
.... / je vidno ugodje določeno s temi merili: danost naravne osvetlitve (40 %), razgled iz prostora (20 %), indeks reprodukcije barv (20 %) in dnevne ure osončenja (20 %). .../ je **zahteva po zimskem osončenju taka: minimalno 1 ura** in največ 4 ure zimskega sonca 17. januarja v vsaj eni sobi pri 80 % stanovanj v objektu. Velja za sredino okna v višini parapeta v ravnini pročelja.

Trenutno nimamo predpisa, ki bi dejansko urejal nujnost osončenja.

Leta 1962 je področje osvetlitve dobro urejal jugoslovanski predpis JUS.U.C9.100, XI-1962, *Dnevno i električno osvetljenje prostorija u zgradama*, ki je v več členih podrobneje opredeljeval potrebo po kakovostni osvetlitvi. V posameznih členih je navedeno (prevod):

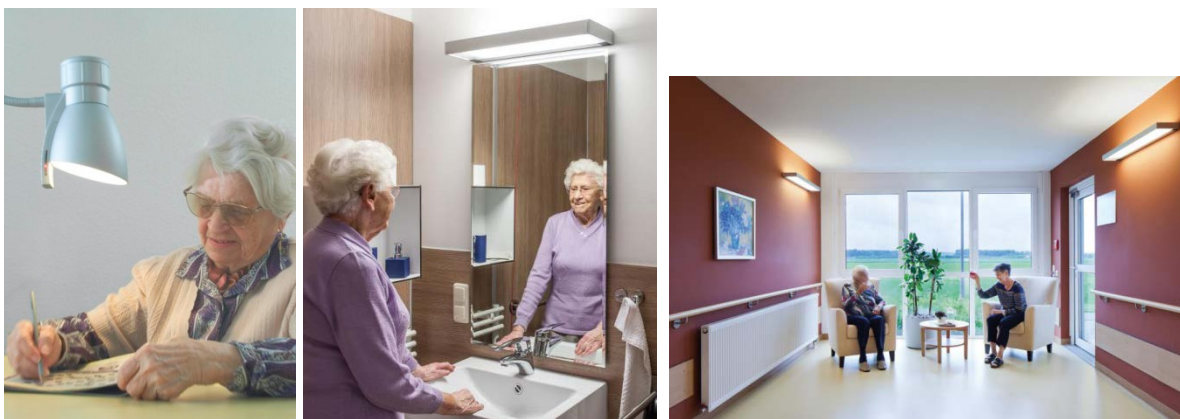
• Člen 7.51: »**Čeprav je praviloma najboljša enakomerna in razpršena dnevna osvetlitev, je iz zdravstvenih razlogov nujno, da so stanovanjski, bolnišnični in šolski prostori obsijani z neposredno sončno svetlobo.**«

vir: B. Železnik Bizjak, Kakovost bivanja v pritličnih stanovanjih večstanovanjskih stavb, Urbani izziv, Posebna izdaja, 2015



Umetna svetloba in svetila

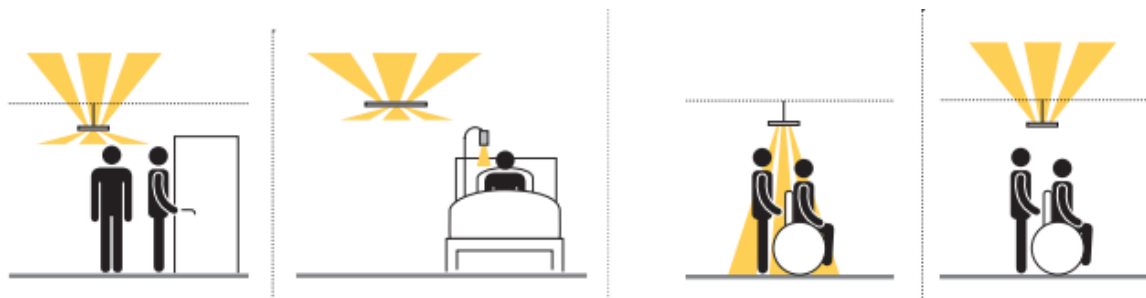
Izbira pravih svetil v sobah in drugih prostorih domov za ostarele je izredno pomembna, saj s pravilno izbrano barvo svetlobe, močjo, izbiro svetil v kombinaciji z barvami močno vplivamo na počutje v prostoru. Na skladnost prostora skupaj z izbranimi barvami in materiali opreme namreč vpliva tudi svetloba, način, kako je svetloba usmerjena in razpršena ali posredno seva, oblika in postavitev svetil. Tudi če je v prostoru centralna stropna svetilka, naj to ne pomeni, da mora svetiti z modro slepečo svetlobo, ob kateri nas bolijo oči. Znano je, da premočna in modrikasta, tudi fluorescenčna svetloba vplivajo na počutje in nas vznemirjajo. Lahko povzroča tudi glavobol in solzenje.



Slike vir InterTEAM.si spletna stran

Starejši ljudje sicer slabo vidijo in imajo lahko tudi druge težave z očmi, a to še ne pomeni, da mora biti soba presvetljena. Neželeni učinki nepravilne razsvetljave so tako: bleščanje na površinah, neželene sence, odsevi na tleh ali v steklu, ki nas zmedejo, soba je videti temna, neprijetna, bleščanje luči, ki ga vidi ležeča oseba (s stropa, sten).

Če se poslužujemo le posredne osvetlitve (ko je luč usmerjena v strop/steno in ta površina deluje kot posrednik), dobimo v splošnem preslabo svetlobno učinkovitost, razpršena svetloba povzroča brisanje kontrastov. Tako je primernejša kombinirana razsvetljava, ki deluje kot kombinacija posredne in neposredne osvetlitve, bodisi v enem ali več svetilih.



Prvi dve sliki na levi: primernejši kombiniran sistem; tretja in četrta slika: neprimeren neposreden in posreden način, ki bodisi presvetli ali pa nezadostno osvetli prostor (vir: Derungs pri InterTEAM)

Prednostno naj bo nameščanje svetil s centralnim prižiganjem glede na cone: nad in ob postelji, ob delovni površini, v kotu s foteljem. S coniranjem postavitve svetil se dejansko tudi doseže občutek, da je v sobi več prostora, kot ga je sicer. Če pa je prostor kot mnogokrat enakomerno razsvetljen (tudi presvetljen), je občutek bolniške sobe večji, prijetnost se izgubi.

Sodobna LED svetila so zelo varčna, so trajna in niso draga, poleg tega ne zahtevajo velikih gradbenih posegov. Zelo tanke so vsadne LED svetilke (20-30 mm), trakovi so lahko nameščeni pod policami, na tleh, ob robovih, v kopalnici. Nameščeni so lahko v posebnih tankih kovinskih kanalih ali pa preprosto nalepljeni na podlago. Linijska svetloba je lahko tista, ki opozarja na spremembe namembnosti v prostoru, na površini. Zelo praktična, še posebej za starejše je razsvetljava v vgradni omari.

Ni dovolj, da le strogo tehnično rešujemo osvetlitev, vključen mora biti tudi arhitekt, ki preuči tudi vidike prijetnosti in skladnosti med vsemi vidiki snovanja prostora. Predvsem na področju načrtovanja svetlobe v sobah za ostarele je danes potrebno drugačno snovanje in izbira svetil kot pred leti, je bolj kot kdaj prej tesno povezano z opremo, materiali in barvami in se poslužuje možnosti sodobne tehnologije.



Alu profil za led trak (Ledstar), desno osvetlitev notranjosti omare.

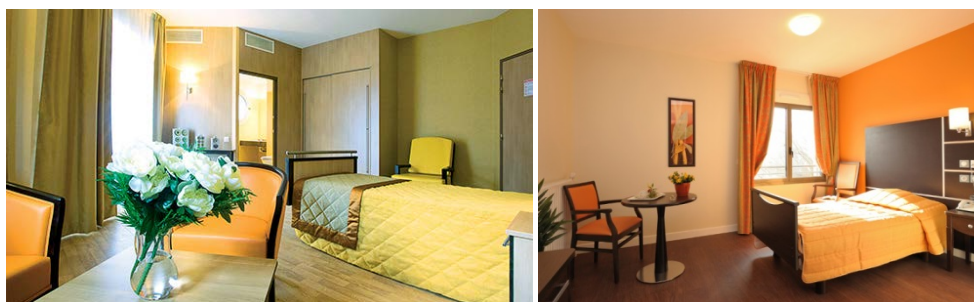


Zelo tanka vsadna lučka (Okled).

Oblikovanje opreme, materiali

Na videz sobe vpliva primerno izbran material na tleh (npr. pvc v videzu lesa), barva sten in opreme, skladne zavese, skladno izbran material za pohištvo, primerni odnosi med volumni, primerna svetila in barva svetlobe.

Primeri iz tujine prikazujejo, kako je lahko soba prijetnejše (vse splet, Francija, najdeno 2016):



Materiali v sobi in njihov videz

Težava je v preveč kliničnem videzu obstoječih domskih sob z uporabo materialov, kot jih srečujemo v šolah in bolnišnicah. Takojšnja asociacija je na bolniško sobo, ne pa na prijetno sobo v prijetnem hotelu, kamor smo se preselili.

Uniformiranost je zaradi poenostavitve upravljanja do neke mere sicer razumljiva in nujna.

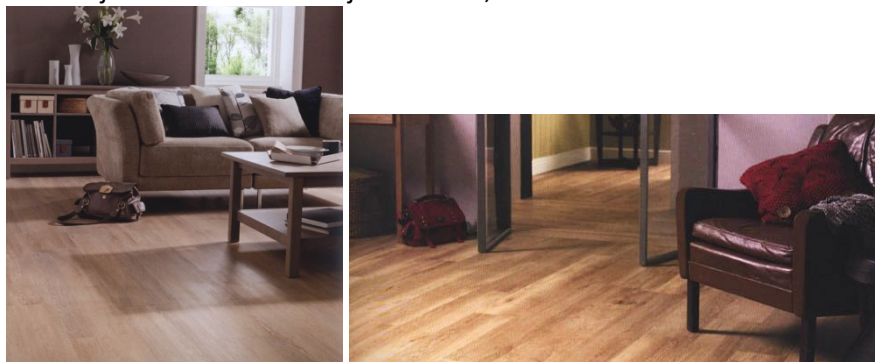
Upravljalca doma želi materiale, ki so v največji meri odporni na uničenje in primerni za čiščenje,

VENDAR

uporabniki v domovih ne uničujejo stvari, čiščenje dopuščajo tudi drugačni materiali!

UGOTOVITEV:

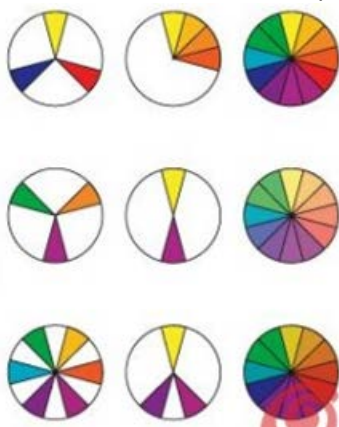
Uporabljeni materiali naj dajejo občutek domačnosti, naj bodo prijetnega videza in otipa ter vzbujajo asociacijo na dom. Enako velja za svetila, tekstil.



Vir: proizvajalec talnih oblog in Ekostil

Barvne kombinacije in vpliv

V opremljenih domovih srečujemo barvne kombinacije, ki so izrazito neskladne, lahko celo moteče. Veliko je tudi bele, v kombinaciji s standardiziranim pohištvom (laminat, folija). Neprimerne so komplementarne barvne kombinacije (v barvnem krogu nasprotne in njihove sosedbe: rumeno/modre, oranžno/rdeče/zeleno, itd.). Te vzbujajo močne čustvene odzive in nemir. Niso harmonične. V tem primeru skladja in dobrega počutja ne moremo doseči. Neprimerne so tudi kombinacije več močnih toplih barv skupaj (rjava/oranž, rumena/oranžna, itd.). Enako velja za hladne barve. Preveč močnih barv prav tako povzroča nemir.



Primerne so na primer kombinacije osnovne bele in peščene s sosednjimi posvetljenimi toni v barvnem krogu, vendar naj bela ne prevladuje. Vedno naj bo v prostoru uporabljena ena glavna barva, ki po intenzivnosti ni premočna, druga, ki jo dopolnjuje, je lahko bolj intenzivna, tretja pa je lahko le tonska različica (dober primer je spodnja slika).

Tople rumene, blede zelene odtenke, okrase, peščene tone lahko kombiniramo z beljenim lesom, furnirjem/imitacijo breze, beljenega hrasta, javorja, bukve. Ne smemo pozabiti, da so tudi tla v prostoru barvna površina, ki mora vplivati na izbor ostalih barv. Pa barve vrat v prostorih, včasih pa tudi tisto, kar vidimo skozi okno (zunanje barvne stene lož, balkonske ograje, itd.)



Barve nosijo tudi močan simbolni pomen

Tople zemeljske barve (oker, tople rjave barve, tople peščene) predstavljajo trdnost, krepitev, dajejo težo. Statične in pomirjevalne, barve, ki vzbujajo samozavest, svobodo so zelene, rumeno zelena, topla olivno zelena. Peščeni toni v kombinaciji z naravno barvo lesa in barvnimi poudarki nas vabijo, da se počutimo dobrodošli in sprejmemo prostor kot svoj drugi dom. Ob nežnih, rožnatih in zelenih barvah se počutimo umirjene, tople barve, nežni rumeni, oranžni toni pa nasprotno pomagajo dvigniti razpoloženje. Kako malo je potrebno za boljše počutje.

Vedno iščemo ravnovesje med hladnimi in toplimi barvami. Zanimivo je, da lahko hladno barvo predstavlja tudi bela barva v kombinaciji s toplimi toni. Na gornjem primeru vidimo, kako toplo lahko deluje tudi primerna izbrana in kombinirana zelena barva.

Kombiniranje z belo je načeloma vedno mogoče, izogibati pa se je treba premočnim kontrastom. (bela/rdeča, belo/temno rjava, črna, temno siva, temno zelena ipd.) Črno/bela kombinacija je v svojem bistvu močno kontrastna.

Na razpoloženje vpliva več dejavnikov skupaj; barve skupaj s teksturami (površino in strukturo) materialov in stopnjo dušenja zvoka, barva umetne svetlobe in stopnja bleščanja. Barve lahko v veliki meri pripomorejo k zadovoljstvu, ki ga starejši čutijo v svojem prostoru in skupnih prostorih. A zelo pomembna je tudi pravilna razsvetljava in postavitve luči s toplo barvo svetlobe.

Primeri slabe in dobre barvne rešitve

SLABA REŠITEV

Prva težava je, da je prostor natrpan, pohištva je preveč in je preveliko. K tej barvi omar bi sodila tla v imitaciji lesa, stene pa bi bile lahko v nežni peščeni barvi. Oranžna barva na stolihi je komplementarna in neprimerna. Primernejši bi bili v peščeni, rjavi, temno melancana barvi in podobno. Nekaj barvnega poudarka bi raje dobili s posteljnino in drobnimi dodatki, vendar bi se morali osredotočiti na eno barvo in njene odtenke in biti dosledni.



DOBRA REŠITEV

Ker je osnova (naravna topla barva lesa, stena, stol) v naravnih, osnovnih tonih, ni težav najti druge barve, ki toplo osnovno dopolnjuje. Izbrana vijolična barva se pojavlja v različnih odtenkih, kar prostor popestri. V tem primeru deluje kot hladna in pomaga doseči harmonijo.



Na nevtralno osnovo so možne tudi druge kombinacije, bolj umirjene ali bolj živahne: topla temnejša siva, topla ubita zelena, rumenkasto zelena, bordo rdeča.

Predlogi za ureditev sobe

Predlogi so povzetek ugotovitev. Ne glede na velikost sob, ki so v obstoječih domovih na voljo, je zaradi prijetnega, udobnega bivanja pomembno upoštevanje navedenih priporočil v čim večji meri. Prostor, kjer starostnik biva, mora izražati pozitivizem, dobro voljo in ga spodbujati k čim večji aktivnosti in iskanju lastnih interesov v okviru zmožnosti.

1. Sobo naj bo nujno enoposteljna, dvoposteljnih naj bo le nekaj.
2. Naj ima jasno opredeljene dele: vhod, prostor pred kopalnico, nočni del in dnevni del. Samo tako strukturirana soba lahko pripomore k prijetnemu počutju.
3. Soba mora nuditi nekaj zasebnosti, da lahko oseba zagrne pregradno zaveso, paravan. Rešitev je možnih več. To je še posebej nujno izvesti v obstoječih dvoposteljnih sobah.
4. Potrebo po shranjevalnem prostoru smo opredelili kot sezonski del (večja garderobna omara) in vsakodnevni del, ki je lahko dostopen. Predlagamo vgradno omaro do stropa v niši v vhodnem delu, z drsnimi vrati in lučjo v omari.
5. Invalidi na vozičku visokih omar (več kot 140 cm) sami ne morejo uporabljati, oziroma le s pomočjo druge osebe. To ni težava, če je na voljo v prostoru tudi nizka omara za vsakodnevno uporabo.

6. Za dnevno uporabo je potrebno modularno pohištvo iz majhnih modulov, ki omogoča prilagajanje posameznikovim željam, hobijem in sposobnostim. Posamezen modul bi moral biti dovolj majhen, da bi lahko sestavljali poljubne kombinacije, ob različnih željah, potrebah.
7. Tip samostoječe visoke škatlaste omare ni sprejemljiv. Bivalni prostor služi tako dnevnemu bivanju, sprejemanju obiskov, dnevnim aktivnostim. Stena naj bo raje opremljena s slikami in dodatki, shranjevanje naj bo skoncentrirano na veliko drsno omaro.
8. Starostnik potrebuje v sobi dobro osvetljeno delovno površino. Na njej se lahko ukvarja s hobiji, uporablja računalnik, lista revije, si nareže sadje, itd. Pult naj bo daljša, ožja delovna površina, pod njo so lahko omarice, dvignjene od tal ali samo en nizek predal. Za osebo, ki je gibalno ovirana ali na vozičku, mora vsaj del pulta omogočati, da se zapelje podenj. Pult mora biti v višini mize (72-75cm, oz. do največ 80 cm) in ne kuhinjskega pulta (85, 90 ali več cm). Pod pultom mora biti za sedenje vsaj 65 cm prostora od tal.
9. Za steno predlagamo sistem dolge police, ki se pritrdi na dveh višinah. Ta bi omogočal postavljanje drobnih osebnih predmetov, fotografij in slik. Pod policami so lahko zasenčeni LED trakovi. Prva polica je na višini, ki je lahko dostopna z roko. Druga polica, ki je kot karnisa pod stropom, omogoča namestitve led trakov, držal za večje slike, zavese. Kot tretja je lahko nosilna letev za stenske pohištvene elemente.
10. Postelja naj bo širša kot dosedaj, široka 100 cm. Ob postelji naj bo nočna omarica, ki je lahko na kolesih, vendar naj bo dovolj široka za odlaganje (60 cm). Vzglavje postelje naj bo bodisi visoko, polno ali pa je na steni v funkciji vzglavnika nameščena tapetirana plošča. Služi kot praktični in dekorativni element. Lep vzglavnik daje lep videz prostoru in pomeni praktično sedenje na postelji.
11. Udoben fotelj je lahko del standardne opreme, oblečen v blago iz mikrovlagen, umetno usnje ali s snemljivo prevleko. Dopustno mora biti, da prinesemo lasten udoben fotelj, če to želimo.
12. Nujna je brezžično omrežje v sobah in v domu (wi-fi povezava). Tako infrastrukturo je lažje vzpostaviti, kot da bi v obstoječih domovih poskušali potegniti žične povezave. Soba mora imeti tik nad pultom dovolj vtičnic v nizu za polnjenje vseh naprav, ob njih vtičnico za kabelsko tv.
13. Ogrevala naj bodo nameščena ob ali pod okni. Kadar so to radiatorji, naj bodo litoželezni masivni radiatorji, saj jih je lahko čistiti. Občutek toplote ob stiku z roko je neprecenljiv in zato sistemi z vpihavanjem zraka za prijetno počutje niso tako primerni. Klimatske naprave naj bodo nameščene tako, da z mrzlim zrakom ne motijo.
14. Močni kontrasti med barvami lahko pomagajo slabovidnim, vendar to še ne pomeni, da je lahko oprema neskladna. Za opremo prostorov je treba izdelati barvno študijo. Upošteva naj tudi osvetlitev in orientacijo prostorov.

Dodatki za prijetno bivanje in dobrodošlico

PREDLOG:

Ob sprejemu v dom bi vsakdo lahko dobil **paket dobrodošlice, kot na primer:**
flis odejo, okrasno blazino, pladenj, vrč za vodo, kozarec, milo, brisačko, okvir za fotografijo, 2 GB plačanega prenosa, ključek itd.

Strošek bi bil minimalen!

PREDLOG:

Ustanova bi lahko v osnovno opremo sobe standardno dodajala na stene slike (uokvirjene fotografije) s prijetno tematiko (mesto, narava, živali, običaji, itd), kakšno vazo, pladenj, vrč za vodo, itd. Jih morda že kje?

Naj ima bodoči stanovalec možnost aktivnega sodelovanja pri izbiri barve sten, ureditvi svoje sobe. Pomembno je vzpostaviti občutek aktivnega vključevanja!

Možna dodatna oprema sobe

Čajna kuhinja v sobi ni potrebna, saj je v novejših domovih na voljo skupna čajna kuhinja. Pult v sobi je potreben, na in pod pultom pa naj bo prostor za opsijske elemente, ki jih imajo lahko oskrbovanci v dobri kondiciji. Sicer je pult preprosto zelo potrebna površina za branje, hobije, odlaganje.

Nujna dodatna oprema:

- kablenska televizija v vsaki sobi. Najbolje, da je na steni na gibljivi konzoli, gledanje je mogoče iz stola ali postelje;
- za računalnik, mobilne naprave, radio, razne polnilnike je potrebnih več vtičnic tik nad pultom (vsaj 3-4 v vrsti);
- klimatska enota, vendar postavljena tako, da ne piha na posteljo. Če je le mogoče, naj bodo v nadstropjih urejene centralne klimatske naprave z možno lokalno regulacijo;
- senčenje oken z žaluzijami, ki jih fizično ni težko obračati ali spuščati;
- držalo na balkonu za sušenje brisače;
- korito za gojenje rož.

Naprave, ki bi jih bilo možno dopustiti v določenih primerih:

- kuhalna indukcijska plošča kot možen samostoječ dodatek, vendar morda le tam, kjer ni čajne kuhinje,
- vrč za gretje vode,
- podpultni bar hladilnik (lahko v omarici, na kolesih).

SKLEP

Po pregledu primerov, literature, pravilnikov, mnogih debatah s starejšimi in tistimi, ki so imeli dejanske izkušnje, je ta naloga pokazala, da je načrtovanje, opremljanje in prenova sob domov ostarelih premalo strokovno obdelano in se prevečkrat rešuje na najhitrejši način.

Preveč je temeljilo na izhodiščih, ki jih je postavljala kolektivistični duh nekdanjih časov in prepričanje, da je v javnih ustanovah vse dobro. A tudi v zasebnih domovih to čisto radi vlečemo za seboj.

Premalo se vključuje strokovnjake arhitekta s primernimi izkušnjami ravno na področju notranje opreme in opreme za starostnike. Projektant objekta ne more enako kakovostno poznati tudi tega področja in ga je treba prepustiti strokovnjakom arhitektom s tega področja.

V skrbi za blagor in lepo starost vse prevečkrat radi pozabljamo, kako malo je lahko potrebno, da se nekje počutimo prijetneje. Tako na podlagi ugotovitev te naloge menim, da je mogoče:

- **obstoječe** domove ostarelih prenoviti **zelo poceni** na način, da se bodo varovanci počutili prijetneje;
- pri **načrtovanju novih domov ali večji prenovi** obstoječih je treba v zgodnji fazi vključiti strokovnjaka arhitekta, ki mu je blizu področje notranje opreme za starejše, ki v fazi načrtovanja predvidi zasnovo in ureditev prostora sobe s kopalnico tako, da v največji meri omogoča prijeten prehod iz domače v domsko oskrbo, ne glede na to, v kakšni psihofizični kondiciji je uporabnik sobe.

Uporabljeni predpisi

Pravilniki za gradnjo in opremo bivalnih prostorov v DSO so pomanjkljivi, podrobnejši so predpisi o varovanih stanovanjih, a so zastareli (*Pravilnik o minimalnih tehničnih zahtevah za graditev stanovanjskih stavb in stanovanj*, Ur. list RS št. 1/2011 in *Pravilnik o minimalnih tehničnih zahtevah za graditev oskrbovanih stanovanj za starejše ter o načinu zagotavljanja pogojev za njihovo obratovanje*, Ur. list RS št. 110/2004).

Niso upoštevane potrebe, vidiki udobja, potrebe po zasebnosti, niti ni razvidno, da zapisano izhaja iz neke študije.

Pravilnik o minimalnih tehničnih zahtevah za izvajalce socialnovarstvenih storitev, Ur. list RS št. 67/2006
iz 32. člena:

Bivalni prostori DSO in posebnega socialnega varstvenega zavoda so oblikovani v bivalnih enotah .../

Sobe v posameznih enotah DSO morajo imeti te najmanjše površine:

- enoposteljna soba 17.5 m² (14 m² + 3,5 m² sanitarije),
- dvoposteljna soba 21.5 m² (18 m² + 3,5 m² sanitarije).

Razlika v površini med eno- in dvoposteljno sobo je samo v površini postelje in prostora ob njej, ne pa v večjem prostoru ali celo kopalnici.

Viri in literatura:

- *Marija Vovk: Načrtovanje in prilagajanje grajenega okolja v korist funkcionalno oviranim ljudem, Priročnik. Urbani izziv publikacije. Urbanistični inštitut Republike Slovenije, 2000.*
- *Smernice za gradnjo stanovanj za stare ljudi s poudarkom na varovanih stanovanjih. UIRS, 1998. Projektna naloga, nosilka Marija Vovk.*
- *Stanovanjska oskrba za potrebe starejših prebivalcev mesta Ljubljane, 2. del. UIRS, 1996. Projektna naloga, nosilec, A. Erjavec, več avtorjev.*
- *Vertot, Križman: Prebivalstvo se stara – potrebno je medgeneracijsko sožitje. Publikacija, Statistični urad RS, Ljubljana, 2008. Dostopno na: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-AOYJLLTC/?&language=slo>*
- *Nursing Home Standards, ZDA. Dostopno na: <http://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/sd-ds/pdf/NursingHomes/NursingHomeDesignStandards-e.pdf>, sneto januar 2016.*
- *Rok Grdiša, Priročnik za načrtovanje sodobnih oblik bivanja starih ljudi. Diplomsko naloga, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za arhitekturo, Zbirka Katedre za urbanizem. Ljubljana, 2010.*
- *Pravilnik o zahtevah za zagotavljanje neoviranega dostopa, vstopa in uporabe objektov v javni rabi ter večstanovanjskih stavb (Ur. list RS št. 97/2003)*
- *Pravilnik o minimalnih tehničnih zahtevah za izvajalce socialnovarstvenih storitev. Ur. list RS št. 67/2006*
- *Pravilnik o minimalnih tehničnih zahtevah za graditev stanovanjskih stavb in stanovanj Ur. list RS št. 1/2011*
- *Pravilnik o minimalnih tehničnih zahtevah za graditev oskrbovanih stanovanj za starejše ter o načinu zagotavljanja pogojev za njihovo obratovanje. Ur. list RS št. 110/2004*
- *B. Železnik Bizjak: Kakovost bivanja v pritličnih stanovanjih večstanovanjskih stavb, Urbani izziv, Posebna izdaja, 2015*
- *Statistični urad RS, razni podatki s spletne strani www.stat.si*
- *spletna stran Skupnosti socialnih zavodov Slovenije, <http://www.ssz-slo.si/>*
- *www.zdus-zveza-si/izslo-je-brosura-majhni-posegi-za-velike-ucinke*

Uporabljene slikovne materiale so bodisi naredili slušatelji, mentorica ali pa so sneti s spleta le kot ilustracija primera.