

Z NEKAJ PRILAGODITVAMI DO SAMOSTOJNEGA ŽIVLJENJA V STAROSTI

Z minulim četrtkom smo zakorakali v koledarsko jesen, ki jo z igro asociacij z lahkoto povežemo s tretjim življenjskim obdobjem. Slednje zdravemu in dejavnemu posamezniku ponuja priložnost, da morda nadoknadi zamujeno, se posveti dejavnosti, za katero prej ni našel časa, pridobi novo znanje ali se na druge načine dejavno vključi v družbo.

Za večino starostnikov drži, da se v domačem okolju počutijo najboljše. Na dom jih vežejo družina, spomini, stiki s sosedi, vsakodnevne obveznosti, ki jim zapolnijo čas. Težava nastane takrat, ko posameznik ne zmore več sam poskrbeti zase in potrebuje oskrbo, ki mu je doma zaradi različnih razlogov onemogočena. Misel na odločitev o selitvi v dom za ostarele ali vključevanje v dnevne centre starostnikov in svoje sicer nemalokrat spravlja v dvom, a mnogi kasneje ugotovijo, da je bila odločitev prava, saj so njihov vsakdan napolnile pestre aktivnosti in nova prijateljstva.

STARANJE PREBIVALSTVA

Trend staranja prebivalstva že nekaj let raste. Mednarodni podatki, objavljeni na strani Združenih narodov, kažejo, da bo do leta 2050 vsak šesti človek na svetu starejši od 65 let. Leta 2018 pa so prvič v zgodovini po vsem svetu starejši od 65 let presegli število otrok, mlajših od petih let. Število oseb, starih 80 let ali več, naj bi se potrojilo, in sicer s 143 milijonov v letu 2019 na 426 milijonov v letu 2050. Če predstavlja populacija starostnikov v svetovnem merilu 16% celote, pa letošnji podatki Statističnega urada Republike Slovenije ponujajo nekoliko višji 20,7% delež starejših od 65 let, kar pomeni 421.425 državljanov. Nekaj manj kot polovica jih živi na podeželju, dobra tretjina prebiva v manjših mestih in predmestjih, preostanek v večjih mestih; prepogosto v blokih, ki jim otežujejo gibanje. Vsekakor pa ostajajo starejši v povprečju dalj časa aktivni in samooskrbni, a se s trendom staranja prebivalstva postopno zvišuje tudi potreba po njihovi oskrbi.

O PRILAGODITVAH IN SPREMEMBAH BIVALNEGA OKOLJA

»Ker želim ostati čim dlje samostojna in neodvisna od pomoči drugih, sem se odločila, da stanovanje prilagodim potrebam, ki so nastale zaradi mojega slabšega vida, težav s hrbtenico in kolkom in drugih težav, ki pestijo nas starejše. Odločitev sem sprejela tudi zato, da preprečim nastanek morebitnih poškodb, saj pripovedovanja iz vsakdanjega življenja nas starejših kažejo, da se za takšne prilagoditve bivanjskega okolja odločimo šele tedaj, ko do tega že pride, takrat pa je lahko že prepozno,« je obrazložila nasmejana upokojenka iz Izole. Iz pogovorov s starejšimi ugotavljamo, da v kolikor s prilagoditvijo bivalnega okolja v tretjem življenjskem obdobju odlašamo, se je na nov prostor vedno težje navaditi, obenem pa se s tem izgubi tudi preventivni pomen prilagoditev.

RAZMIŠLJANJA O PRILAGODITVAH UDEJANITE Z MAJHNIMI, A UČINKOVITIMI REŠITVAMI

V večini primerov so za boljše in samostojnejše starostnikovo življenje potrebne majhne spremembe, ki ne predstavljajo večjega finančnega vložka, pač pa le nekaj reorganizacije.

KOPALNICA

Največ prilagoditev je priporočljivo izvršiti v kopalnici, saj se tam pripeti tudi največ nesreč. V kolikor je le mogoče naj kopalno kad nadomesti tuš kabina. Če to ni izvedljivo, naj se ob kad namesti stopnica in ročaj za lažji vstop, ter kopalno desko, ki bo omogočila sedenje v kadi. V kad ali tuš kabino namestite tudi protidrsko podlogo. Ročaji naj bodo nameščeni tudi ob

stranišni školjki, ki jo z nastavki lahko poljubno zvišamo, s tem pa omogočimo lažje usedanje in vstajanje.

KUHINJA

V kuhinji se največ nesreč zgodi med seganjem ali sklanjanjem po pripomočkih, zato je dobro kuhinjo organizirati tako, da so najpogostejše uporabljene pripomočki najbližje dosegu. Če le lahko, se izognimo visečim omaricam. Pod pult raje umestimo globoke predale, v katere umestimo vse potrebno. Zelo priročna je tudi niša pod delovno površino, ki omogoča pripravo jedi sede. Štedilnik naj bo opremljen s funkcijo samodejnega izklopa. Izrednega pomena za kvalitetno bivanje starostnika je tudi primerna osvetljenost prostorov in proste prehodne poti (brez nepotrebnih mizic in nizkih omaric), saj vid z leti peša.

SPALNICA IN PREDSOBA

Postelja naj bo primerno visoka, saj starejše osebe lažje vstanejo z višjega ležišča. V predsobo namestite stol, ki bo omogočil lažje preobuvanje. Pragove označite s svetlimi trakovi in iz stanovanja odstranite preproge. Tako boste preprečili morebitno spotikanje. Majhen, a zelo priročen pripomoček je tudi nastavek za ključke, ki omogoča odklepanje s celotno dlanjo.

S takšnimi spremembami boste kmalu dosegli boljše psihično počutje starostnika, saj mu boste olajšali vsakodnevno rutino in ga opolnomočili za samostojnejše bivanje.

DOMOVI ZA STAREJŠE SE TRUDIJO NUDITI KAR NAJBOLJŠE POGOJE BIVANJA ZA SVOJE VAROVANCE

Zaradi nezmožnosti samostojnega bivanja v



domačem okolju, je bilo v letošnjem letu v 119 slovenskih domov za starejše vključene 4,4% populacije starejše od 65 let, optimalna pokritost bi po podatkih Skupnosti socialnih zavodov znašala 4,8%. Na območju notri ZZZS Koper je skupno registriranih 8 domov za starejše, ki naštejejo 1.331 mest. Trenutno so vsa polno zasedena. Prav tako je zasedenih skupno 90 oskrbovanih stanovanj v Izoli in Kopru. Na vprašanje, kako dolga je trenutno čakalna doba za vstop v Obalni dom za ostarele Koper, direktorica, mag. Neva Tomažič odgovarja: »Pri izvajanju sprejemov si prizadevamo, da bi čimprej odgovorili na stisko prosilcev, vendar to ni vedno mogoče zaradi daljših čakalnih dob, ki sežejo tudi do enega leta. V Obalnem domu upokojencev Koper imamo trenutno 179 stanovalcev, od tega 12 na varovanem oddelku. Storitve dnevnega varstva izvajamo v dveh dnevni centrih, in sicer Dnevni centru Ojka v Kopru in Dnevni centru Ruj na Kozini, kamor je vključenih 25 uporabnikov. Prevalenca ljudi z demenco je v našem domu v porastu, delež že presega 60% vseh uporabnikov.« Sogovornica poudarja, da so si tudi v kriznem pandemičnem času v domu za starejše prizadevali izvajati vse dejavnosti, ki so starostnikom blizu in zajemajo aktivnosti vzdrževanja telesne kondicije, ohranjanja intelektualnih sposobnosti, ustvarjalne in kulinarčne delavnice, praznovanja. Njihova želja je do konca leta uresničiti zastavljen načrt

prireditev in pristočasnih aktivnosti, ob tem pa si želijo, da bi jih bilo več namenjenih vzdrževanju in spodbujanju interakcij uporabnikov z njihovim socialnim okoljem. Vključenost starejših v družbo in življenje izven institucij bistveno izboljša njihovo počutje.

Podatkov o morebitnih investicijah v izgradnjo novih objektov z oskrbovanimi stanovanji na Obali od pristojnih nismo pridobili, znano pa je, da bo prihodnje leto ob Badaševici zrasel nov center za starejše, ki bo Obali ponudil dodatnih 214 postelj.

DOBRO ZASNOVAN DOM ZA STAREJŠE NI STOLPNICA, TEMVEČ RAZGIBAN PROSTOR, KI PONUJA VELIKO MOŽNOSTI POVEZOVANJA IN GIBANJA

V lanskem letu je svoja vrata v Ljubljani odprla Roza kocka, dom, ki ponuja drugačno izkušnjo predvsem starostnikom, obolelim za demenco. Direktorica Doma upokojencev Center, Ljubljana, kamor spada tudi Roza kocka, Zlata Marin pojasnjuje: »posebnost Roza kocke je ta, da poleg klasične oblike institucionalnega varstva starejših in posebne skrbi za osebe obbolele za demenco, ki niso izolirane od preostalih varovancev, kot je to običaj po preostalih domovih, ponuja tudi eno od oblik deinstitucionalizacije, in sicer v obliki stanovanj, ki starejšim občanom omogočajo ustvariti svoj dom ločeno od institucionalnega varstva, stanujoči v njih pa so deležni naše skrbi

5
MAKRO
GRADNJE



24 ur na dan. Želja ključnih odločevalcev bi morala biti, da bi bilo v Sloveniji čim več takšnih domov in da bi zamenjali stolpnice, ki so dejansko neprimerne za staranje v vseh pomenih.« Roza kocka, ki jo je med letoma 2018 in 2020 po načrtih arhitekta Branka Smoleja iz ljubljanskega Ateljeja S z veliko predanostjo projektu zgradilo koprsko gradbeno-inženirsko podjetje Makro 5 gradnje d.o.o. s partnerskim podjetjem Tosidos d.o.o., je zasnovana tako, da so »vse tri enote povezane v celoto v na oko nenavadno obliko objekta. Celoti pa dajejo največjo kvaliteto bivanja zunanji atrij in sprehajalne poti okrog objekta, ki vodijo do zunanjega paviljona za druženje in terapije,« obrazloži Smolej in v razmislek ponudi misel: »Glede na izkušnje pri projektiranju takih objektov, bi bilo potrebno tudi pravilnike za projektiranje in uporabo takih objektov posodobiti. Prebivalci v domovih bi se morali počutiti udobno in ne imeti občutka, da so od trenutka, ko se preselijo v dom, državi odveč. Zakonodaja bi morala poskrbeti za to, da bi se delo s starostniki nadgradilo in bi ljudje v domovih na stara leta uživali.«

Da pa bi prišli do uresničitve zaključne misli, bo potrebno resno slediti primerom dobre prakse ter poiskati dolgoročno vzdržne sistemske rešitve, ki bodo za obstoj družbe in njeno blagostanje ugodne, obenem pa bodo starostnikom omogočile aktiven doprinos.

