



ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 02

Mieszkanie przyjazne dla osób starszych

Co zrobić, by mieszkanie było bezpieczne, funkcjonalne, komfortowe i łatwe w utrzymaniu, aby móc pozostać w nim mimo wieku.

[Rozpocznij kurs >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie oznacza poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.





ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 2

Mieszkanie przyjazne dla osób starszych

W tym module dowiesz się o podstawowych cechach mieszkania przyjaznego dla osób starszych. Mogą być one przydatne, gdy Ty lub ktoś, kogo znasz, będzie potrzebował wprowadzenia zmian w swoim mieszkaniu aby mógł w nim pozostać mimo wieku.

Wstęp

Z biegiem lat zmieniają się nasze potrzeby mieszkaniowe. Gdy jesteśmy bardzo młodzi, wystarczy nam małe mieszkanie.

Gdy mieszkamy z rodziną, potrzebujemy większego mieszkania lub domu. Kiedy nasze dzieci opuszczają dom, nie potrzebujemy już tak dużej przestrzeni. Niezależnie jednak od tego, na jakim etapie życia jesteśmy, dom powinien być miejscem, w którym możemy żyć na własnych zasadach, i w którym czujemy się bezpiecznie.

Prawdą jest, że posiadanie miejsca, które można nazwać domem, jest podstawową potrzebą i prawem człowieka. Dlatego tak ważne jest jego zapewnienie i odpowiednie wyposażenie.



Dlaczego potrzebujemy mieszkań przyjaznych dla osób starszych?

Badania pokazują, że większość starszych osób woli pozostać w swoich mieszkaniach niż przeprowadzić się do domu opieki bądź innego mieszkania. Wolą pozostać w znanej okolicy, nawet jeśli ich mieszkania niekoniecznie w pełni odpowiadają ich potrzebom. Często też, po prostu nie mają alternatywy w postaci lepiej dostosowanego mieszkania do ich potrzeb, do którego mogliby się przenieść.

Na szczęście, większość osób starszych potrzebuje niewielkich poprawek, które pozwolą im na samodzielne życie mimo pojawiających się z wiekiem niedomagań.





Czy wiesz, że?

„Starzenie się w miejscu” (ang. ageing in place czyt. ejdżing in pleijs) jest dziś pojęciem powszechnie stosowanym. Oznacza zdolność do bezpiecznego, niezależnego i wygodnego życia we własnym domu i społeczności, niezależnie od wieku, dochodów czy poziomu sprawności.

Wstęp

W tym module poznasz podstawowe cechy domu przyjaznego dla osób starszych, który powinien być:

- bezpieczny
- funkcjonalny
- komfortowy
- łatwy w utrzymaniu

Przedstawione zalecenia mają charakter uniwersalny. Możesz się nimi zainspirować i wprowadzić potrzebne zmiany u siebie lub w mieszkaniu bliskiej osoby.



Czego nauczysz się w tym module

- 1 Bezpieczeństwo w mieszkaniu przyjaznym osobom starszym to priorytet.
- 2 Funkcjonalność jako podstawa decyzji projektowych mieszkania przyjaznego osobom starszym.
- 3 Komfort by zwiększyć dobrostan osoby starszej w jej mieszkaniu.
- 4 Mieszkanie łatwe w utrzymaniu pozwalające na obniżenie wydatków.



Rozdziały w tym module

1

Bezpieczne mieszkanie

2

Funkcjonalne mieszkanie

3

Komfortowe mieszkanie

4

Łatwe w utrzymaniu mieszkanie



ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 2

ROZDZIAŁ 1

Bezpieczne mieszkanie

Na każdym etapie naszego życia bezpieczne mieszkanie, w którym ryzyka wypadków są zminimalizowane, jest bardzo ważne. Ta cecha staje się jeszcze ważniejsza kiedy jesteśmy starsi, ponieważ wtedy więcej czasu spędzamy w swoich mieszkaniach i pojawiają się niedomagania związane z wiekiem.

Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Znaczenie bezpieczeństwa w mieszkaniu osoby starszej.
- 2 Różne zagrożenia występujące w mieszkaniu.
- 3 Jak poprawić bezpieczeństwo osoby starszej w jej mieszkaniu.



Bezpieczeństwo w mieszkaniu

Badania pokazują, że prawie połowa wszystkich wypadków z udziałem seniorów ma miejsce w ich mieszkaniach. Najczęstszym z nich są upadki, które mogą zakończyć się poważnymi urazami.

W tym rozdziale skupimy się na wyposażeniu mieszkania, które poprawia bezpieczeństwo.



Bezpieczne posługiwanie się sprzętem i urządzeniami

Ponieważ bezpieczeństwo i poruszanie się są ze sobą mocno powiązane, zostaną dokładnie przedstawione w module **BUILT 06: mobilność w domu**.

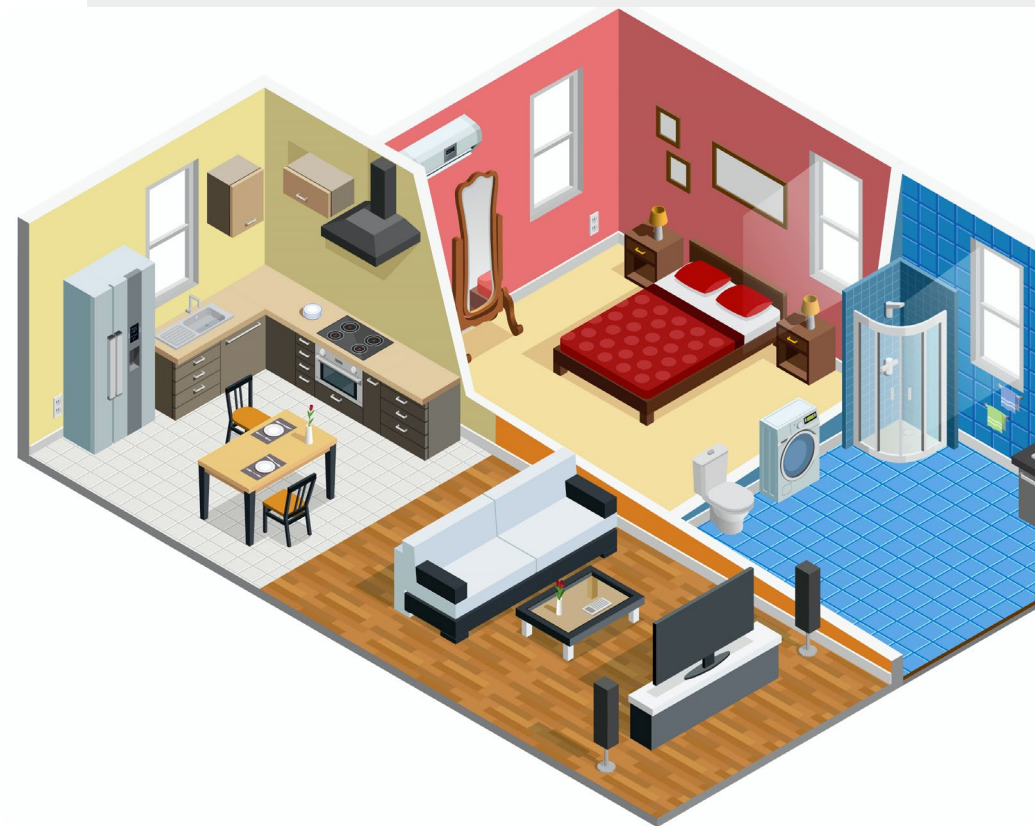
Niemniej jednak, zagrożenia w mieszkaniach osób starszych nie są związane wyłącznie z poruszaniem się. Osoby starsze często ulegają poważnym poparzeniom spowodowanym przez kuchenne płyty grzewcze lub gorącą wodę płynącą z kranu.



Układ pomieszczeń zwiększający bezpieczeństwo

Układ pomieszczeń w mieszkaniu powinien ograniczać konieczność pokonywania dużych odległości lub dokonywania wielu zmian kierunku poruszania się.

Sypialnia powinna znajdować się blisko łazienki ze względu na częstszą konieczność korzystania z toalety przez wiele osób starszych, szczególnie w nocy. Pokój dzienny i kuchnia także powinny być blisko siebie. Strefa wejściowa (przedpokój) powinna być blisko pokoju dziennego i kuchni. Z pokoju dziennego powinna być możliwość wyjścia na taras lub balkon.



Bezpieczne poruszanie się

Do bezpiecznego poruszania się niezbędne są:

- Wystarczająca przestrzeń (szerokość minimum 120 cm)
- Brak przeszkód (progów, krawędzi dywanów, kabli)
- Stabilne, nieśliskie powierzchnie podłogi
- Dobre oświetlenie i kontrastujące kolory podłogi i ściany (np. ciemna podłoga i jasna ściana)

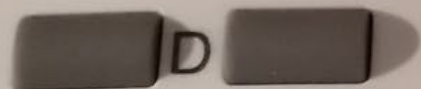
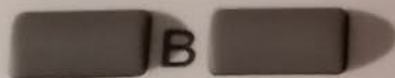


Bezpieczne poruszanie się

Najczęściej używany sprzęt i wyposażenie powinny znajdować się na wysokości nie wymagającej schylania się i dostępnej zarówno dla osoby siedzącej jak i stojącej:

- Klamki powinny być umieszczone na wysokości 85cm
- Włączniki światła i często używane przedmioty powinny być umieszczone na wysokości 85-110 cm (w zależności od wzrostu i preferencji).
- Gniazda elektryczne i dostęp do często używanych przedmiotów (szuflady, szafki) nie powinny być wyżej niż 120cm i nie niżej niż 40cm





Master



ON

OFF

Czy wiesz, że?

Zdalnie sterowany przełącznik gniazdowy jest doskonałym rozwiązaniem pozwalającym uniknąć schylania się.

Do zdalnie sterowanego gniazda/wtyczki podłącza się lampę lub wtyczkę innego urządzenia, a następnie można włączać lub wyłączać to urządzenie za pomocą pilota, którego możemy mieć pod ręką.

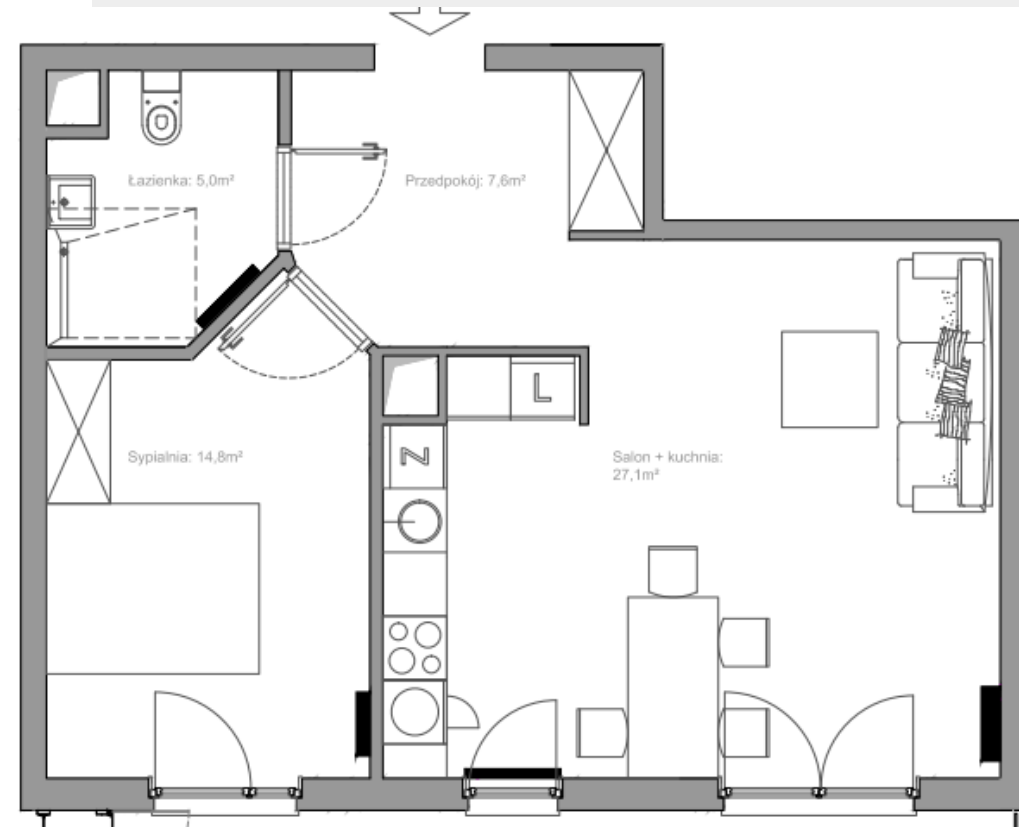
Więcej na ten temat dowiesz się w module **SMART 08**.

SMART

Bezpieczne poruszanie się

Przy remoncie i urządzeniu mieszkania należy koniecznie wziąć pod uwagę ryzyko niepełnosprawności ruchowej, które wzrasta wraz z wiekiem:

- Każde pomieszczenie powinno mieć wolną przestrzeń o wymiarach 1,5mx1,5m, tak aby osoba korzystająca z wózka inwalidzkiego mogła wykonać obrót
- Szerokość drzwi co najmniej 80 cm, najlepiej 90 cm
- Szerokość przejścia w korytarzu co najmniej 120cm



Bezpieczne poruszanie się: schody

Schody stanowią szczególne wyzwanie, zarówno w domu jednorodzinnym jak i w budynku wielorodzinnym. Badania pokazują, że 85% wypadków na schodach ma miejsce na ich początku lub końcu. Dlatego pierwszy i ostatni stopień, a także podest, powinny być dobrze widoczne. Poręcze powinny być zainstalowane najlepiej po obu stronach i sięgać poza pierwszy i ostatni stopień.

Oświetlenie schodów jest niezwykle istotne. Wzdłuż schodów można dodatkowo zainstalować oświetlenie punktowe.



Inteligentne urządzenia zwiększające bezpieczeństwo

Inteligentna technologia rozwija się bardzo szybko i może być bardzo pomocna we wspieraniu naszego bezpieczeństwa w domu. Oto kilka przykładów prostych rozwiązań, z których każdy może skorzystać:



Czujnik dymu

Do zainstalowania nad płytą grzewczą w kuchni. W zależności od modelu po wykryciu dymu może dawać sygnały dźwiękowe i/lub świetlne



Czujnik wody

Ważny w łazience, aby zmniejszyć ryzyko zalania



Czujnik ruchu

Bezprzewodowe czujniki ruchu są już powszechnie dostępne na rynku. Dom stanie się bezpieczniejszy dzięki oświetleniu, które włącza się w momencie wykrycia ruchu

Cechy bezpiecznego wyposażenia

- Trudnopalne
- Nie wydzielające szkodliwych substancji (lotnych związków organicznych, formaldehydu)
- Odporne na uszkodzenia, a w przypadku wystąpienia uszkodzenia nie stwarzające dalszego zagrożenia (unikanie szklanych tafli, elementów ceramicznych, których stłuczenie stwarza poważne ryzyko obrażeń)
- Ograniczenie urazów wynikających z niekontrolowanego kontaktu z użytkownikiem (stosowanie zaokrąglonych krawędzi i rogów np. przy stole)



Bezpieczne wejście

Należy zapewnić dostępne wejście do mieszkania. Na drzwiach wejściowych powinien znajdować się łatwo zauważalny numer mieszkania.

Wewnątrz domu dzwonek do drzwi powinien być dobrze słyszalny. Drzwi mogą być wyposażone w inteligentny wizjer. Dzięki niemu w łatwy sposób możemy zobaczyć, kto stoi na zewnątrz, a nawet zrobić mu zdjęcie.



Streszczenie rozdziału

1

Poznaliście podstawowe zalecenia dotyczące bezpiecznego poruszania się i zmian pozycji.

2

Dowiedzieliście się o inteligentnych urządzeniach zwiększającym bezpieczeństwo w mieszkaniu.

3

Poznaliście cechy bezpiecznego wyposażenia mieszkania.

Rozdział zakończony!

Gratulacje!!! Z powodzeniem ukończyłeś ten rozdział!

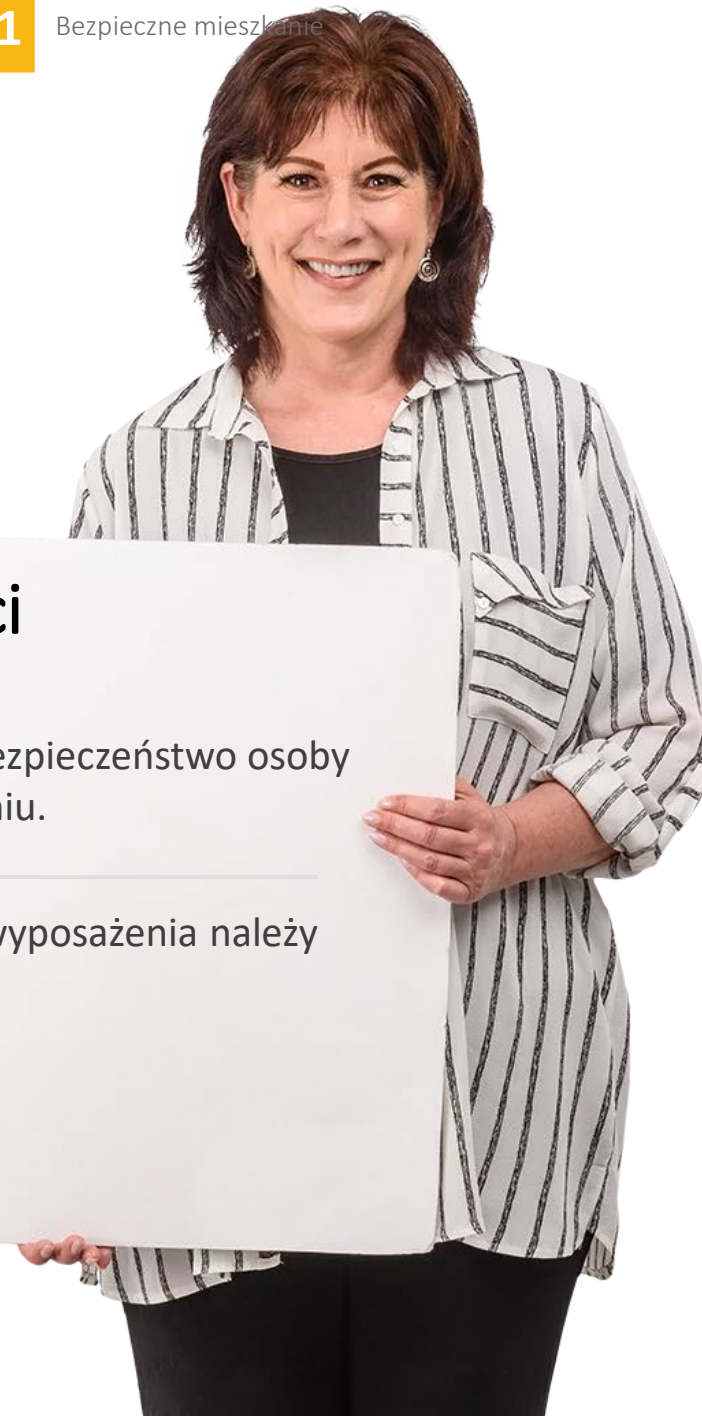
Nabyte umiejętności

1

Wiesz jak zwiększyć bezpieczeństwo osoby starszej w jej mieszkaniu.

2

Wiesz na jakie cechy wyposażenia należy zwrócić uwagę.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtóż

Następny





ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 2

ROZDZIAŁ 2

Funkcjonalne mieszkanie

„Forma jest pochodną funkcji” to podstawowa zasada współczesnego projektowania. Najpierw musimy pomyśleć o funkcji danej przestrzeni, a później o jej formie. Nawet najpiękniejsze i najdroższe rozwiązanie nie sprawdzi się, jeśli nie zostanie przemyślana jego funkcjonalność.

Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Funkcjonalna kuchnia w mieszkaniu przyjaznym dla osób starszych.
- 2 Funkcjonalna łazienka w mieszkaniu przyjaznym dla osób starszych.
- 3 Funkcjonalna sypialnia w mieszkaniu przyjaznym dla osób starszych.



Funkcjonalne mieszkanie

W tym rozdziale skupimy się na podstawowych funkcjach mieszkania, które obejmują: przygotowanie posiłków, dbanie o higienę i zapewnienie dobrego snu.

Na bazie uzyskanych informacji sprawdzisz swoją kuchnię, łazienkę i sypialnię i zastanowisz się czy te pomieszczenia spełniają Twoje potrzeby.



Funkcjonalna kuchnia

Szacuje się, że w kuchni spędzamy nawet 40% czasu będąc w domu. Im bardziej jest ona funkcjonalna, tym chętniej będziemy przygotowywać wspaniałe posiłki, co pozytywnie wpłynie na nasze zdrowie.

Gdy jesteśmy młodzi praca w pozycji stojącej nie jest dla nas bardzo uciążliwa. Jednak z wiekiem to się zmienia, dlatego w kuchni warto zapewnić możliwość pracy w pozycji siedzącej.

Wskazane jest uwzględnianie indywidualnych potrzeb wynikających z osobistych ograniczeń fizycznych lub preferencji projektowych, których normy i ogólne zalecenia nie odzwierciedlają.



Jaka jest Twoja kuchnia?

Pomyśl o swojej kuchni. Spróbuj odpowiedzieć na następujące pytania:

- Czy wielkość kuchni jest odpowiednia do Twoich potrzeb? (ani za duża, ani za mała)
- Kto gotuje? Ile osób?
- Czy to Twoja "ostatnia" kuchnia?
- Jakie rzeczy można robić w kuchni siedząc? Czy chciałabyś/łbyś ich robić więcej?
- Czy w przyszłości chciałabyś/łbyś poświęcić więcej czasu na hobby jakim jest gotowanie?
- Czy uważasz, że Twoja kuchnia jest bezpieczna? Czy są w niej jakieś zagrożenia?
- Czy uważasz, że masz za dużo niepotrzebnych przyborów kuchennych, a może chciałabyś/łbyś mieć ich więcej?

Blat roboczy dostosowany do wzrostu użytkownika

Dawniej blaty robocze były montowane na standardowej wysokości 85 cm. Jednak stosowanie zbyt wysokich lub zbyt niskich blatów roboczych powoduje, że użytkownik przyjmuje bardzo niewygodną pozycję, co skutkuje bólami pleców. Obecnie zaleca się dostosowanie wysokości blatu roboczego do wzrostu głównego użytkownika kuchni:

- Wzrost 1,65 cm - blat roboczy na wysokości 90 cm
- Wzrost 1,75 cm - blat roboczy na wysokości 95 cm
- Wzrost 1,85 cm - blat roboczy na wysokości 105 cm

Jaka jest wysokość blatu roboczego w Twojej kuchni? Czy jest on dopasowany do Twojego wzrostu?



Różne wysokości

Blat stołu jest na wysokości 71-76 cm. Standardowe krzesło pasuje do stołu, ale nie jest dobre do blatu, który może być na wysokości 105cm. Na rynku dostępne są specjalne, wyższe taborety do siedzenia przy blacie.

Kuchenne szafki wiszące montujemy 50-60 cm nad blatem roboczym. Pamiętaj, aby ciężkie przedmioty w szafkach kuchennych przechowywać poniżej wysokości ramion. Wszystko, co jest często używane, umieszczaj na łatwo dostępnej wysokości (czyli pierwsza i druga szuflada od góry i pierwsza półka w szafce).

Dobrze jest zainstalować piekarnik wyżej, aby uniknąć konieczności schylania się.



Trójkąt kuchenny

Trójkąt kuchenny tworzą:

- Lodówka
- Zlew
- Płyta grzewcza

Odległość między nimi powinna wynosić co najmniej 40 cm.

Odległości między: zlewem i lodówką oraz zlewem i kuchenką nie powinna przekraczać 210 cm.

Natomiast między lodówką, a kuchenką powinno być maksymalnie 270 cm.



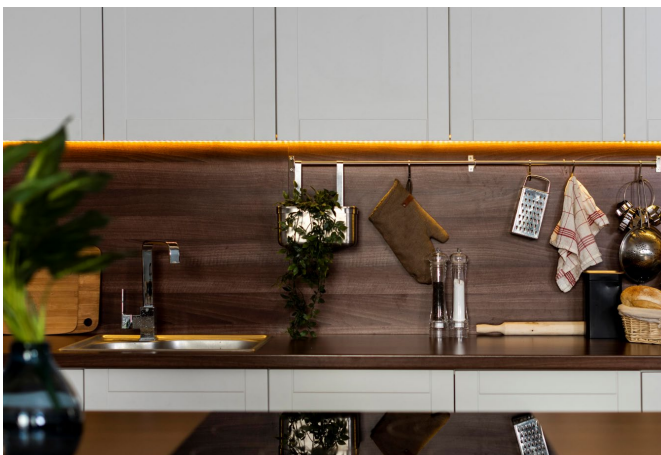
Funkcjonalne wyposażenie kuchni: oświetlenie

Dobre oświetlenie jest niezbędne w kuchni. Zapewnia ono nie tylko wygodne przygotowywanie posiłków, ale także obniża ryzyko urazów. W kuchni należy zainstalować oświetlenie ogólne i oświetlenie zadaniowe.



Oświetlenie sufitowe

W zależności od wielkości kuchni może to być jedna lampa wisząca lub więcej. Można też mieć kilka lamp punktowych zamontowanych na suficie.



Oświetlenie kuchenne pod szafką

Taśmy LED to korzystne i bezpieczne źródło światła. Nie nagzewają się i nie są drogie.



Lampa nad stołem

Lampa powinna być zainstalowana 60 cm nad stołem. Należy stosować żarówki o ciepłym świetle.



Czy wiesz, że?

W lumenach mierzymy ile światła emituje żarówka. Im więcej jest lumenów tym więcej mamy światła.

Jeden luks jest równy jednemu lumenowi na metr kwadratowy. Pozwala nam zmierzyć całkowitą "ilość" obecnego światła widzialnego oraz intensywność oświetlenia na danej powierzchni.

Luksy i lumeny

Przyjrzyjmy się teraz przykładowi: kuchnia o wymiarach 3m na 3m ma powierzchnię 9 metrów kwadratowych. Zaleca się by oświetlenie w kuchniach dla starszych osób miało 500 Luksów.

Aby wiedzieć, ile lumenów potrzebujesz, pomnóż luksy przez powierzchnię. Tak więc w tym przykładzie 500 Luksów x 9 metrów kwadratowych = 4500 Lumenów.

Lumeny te będą podzielone na kilka źródeł światła: taśmy ledowe nad blatem roboczym, lampę stołową oraz oświetlenie sufitowe.

Informacja o ilości lumenów umieszczona jest na opakowaniu żarówki lub taśmy Led.



Funkcjonalne wyposażenie kuchni: przechowywanie

Zagracone blaty kuchenne z dużą ilością artykułów spożywczych lub przyborów są bardzo nieestetyczne i ograniczają przestrzeń roboczą. Pamiętaj, aby najczęściej używane przedmioty trzymać w pierwszej szufladzie i na pierwszej półce w szafce wiszącej.



Szafki cargo

Zainstaluj szafki cargo. Na rynku dostępne są różne rozmiary takich szafek od wąskich i niskich po szersze i wysokie.



Karuzela do szafek narożnych

Wykorzystaj przestrzeń narożną do przechowywania instalując karuzelę szafkową.

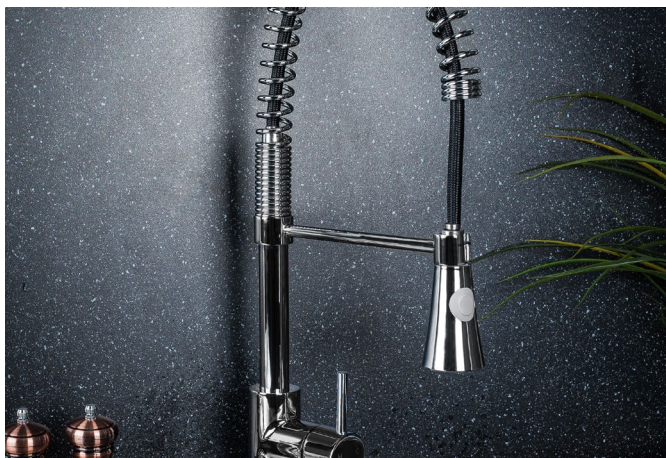


Szuflady

Zamiast tradycyjnych szafek kuchennych zamontuj szuflady. Są one znacznie bardziej funkcjonalne. Zwróć uwagę na solidnej jakości prowadnice do szuflad aby były przystosowane do dużych obciążeń.

Funkcjonalne wyposażenie kuchni

Podczas wyposażania kuchni należy zwrócić uwagę na wiele elementów wyposażenia. Pamiętajmy, że powinny być one łatwe i bezpieczne w użytkowaniu.



Bateria kuchenna

Bateria kuchenna powinna być wyposażona w wyciąganą wylewkę. Doskonałym rozwiązaniem jest bateria bezdotykowa, z której mogą korzystać osoby z ograniczeniami manualnymi.



Poręczny i pojemny kosz na śmieci

Musimy segregować śmieci, a to zajmuje dużo miejsca. Warto wziąć to pod uwagę podczas remontu kuchni i zainstalować wysuwany kosz na śmieci, który można otworzyć lekko naciskając kolaniem front.



Uchwyty kuchenne

Uchwyty kuchenne powinny być dobrze widoczne, wpuszczone w lica szafek bądź zaokrąglone aby zminimalizować ryzyko urazu.

Funkcjonalna kuchnia - lista kontrolna

Teraz sprawdź, czy Twoja kuchnia jest wyposażona w następujące elementy:

- Krzesło
- Czujnik dymu
- Łatwo dostępne urządzenia kuchenne i szafki
- Zapewniona jest przestrzeń do poruszania się o wymiarach 1,5m x 1,5m.
- Poręczne i dobrze widoczne uchwyty w szafkach
- Bateria jednouchwytowa z wyciąganą wylewką
- Odpowiednia ilość gniazd elektrycznych
- Dodatkowe oświetlenie blatu roboczego i płyty grzewczej
- Wysokość blatu roboczego odpowiednia do mojego wzrostu
- Podłoga antypoślizgowa

Funkcjonalna łazienka

Obok kuchni, łazienka jest miejscem, w którym ryzyko groźnych dla zdrowia wypadków jest największe.

Ponadto, niezależność starszej osoby w intymnym obszarze utrzymania higieny w dużym stopniu zależy od starannego zaprojektowania przestrzeni łazienki.

Łazienka powinna służyć nie tylko wykonywaniu czynności higienicznych, ale także powinna być miejscem poprawy samopoczucia i relaksu.



Jaka jest Twoja łazienka?

Pomyśl o swojej łazience. Spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania:

- Czy wielkość Twojej łazienki jest odpowiednia?
- Czy uważasz, że Twoja łazienka jest bezpieczna? Czy są w niej jakieś zagrożenia?
- Ile osób korzysta z łazienki?
- Czy masz jakieś trudności podczas korzystania z łazienki?
- Czy spodziewasz się, że w przyszłości pojawią się jakieś trudności?
- Czy w łazience jest prysznic czy może wanna? Co byś wolała/ł?
- Czy brakuje czegoś w wyposażeniu Twojej łazienki?
- Czy jesteś w stanie samodzielnie skorzystać z łazienki?

Kąpiel

Instalacja prysznicza podłogowego to podstawowe zalecenie dla łazienki przyjaznej dla osoby starszej. Jest on nie tylko bezpieczniejszy w użytkowaniu niż wanna, ale również nie ogranicza powierzchni poruszania się, co jest szczególnie ważne w przypadku małych łazienek. Nowoczesne odpływy liniowe umożliwiają montaż nawet w starszym budownictwie (np. modele ścienne).

Podłoga w strefie prysznicza jak i w całej łazience powinna być wykonana z materiałów antypoślizgowych.



Umywalka

Umywalka powinna być wyposażona w zintegrowane uchwyty. Zwróć uwagę na jakość umywalki: im bardziej jej powierzchnia jest gładka, tym mniej będzie się na niej gromadził brud i łatwiej będzie utrzymać czystość.

Lepiej nie instalować szuflad pod umywalką. Można przy takiej umywalce usiąść i np. umyć zęby siedząc.

W pobliżu umywalki powinny znajdować się półki na przybory toaletowe i kosmetyki.

Bardzo ważne jest lustro, które umożliwi wykonywanie zabiegów kosmetycznych zarówno na siedząco, jak i na stojąco.



Toaleta

Wysokość górnej krawędzi muszli toaletowej powinna mieścić się w przedziale 46-50 cm, czyli wyżej niż zaleca się dla ogółu społeczeństwa.

Doskonałym rozwiązaniem jest toaleta myjąco-susząca, czyli połączenie toalety, bidetu i suszarki w jednym urządzeniu. Nie dość, że osoba mająca problemy z poruszaniem się może wykonywać wszystkie czynności higieniczne w jednym miejscu (zmniejszając np. ryzyko upadku podczas przenoszenia się z wc na bidet), to jeszcze oszczędza się miejsce, a to jest istotne w małych łazienkach.



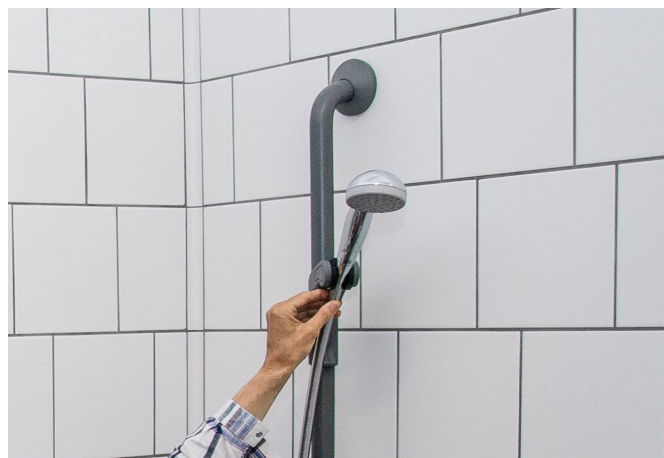
Funkcjonalne wyposażenie łazienki

Podczas wyposażania łazienki należy zwrócić uwagę na wiele szczegółów. Pamiętajmy, że wszystko powinno być łatwe i bezpieczne w użytkowaniu.



Bateria jednouchwytowa

Baterie łazienkowe powinny być wyposażone w ogranicznik ciepła. Powinny być łatwe w obsłudze przez osobę z ograniczeniami sprawności manualnej



Słuchawka prysznicowa i uchwyty

Zwróć uwagę na uchwyty i poręcze. Zamontuj je, gdy czujesz, że Twój zmysł równowagi uległ pogorszeniu. Powinny być mocno zamontowane w ścianie!



Taboret

Taboret, lub jak na powyższym zdjęciu, solidna szafka na kółkach, w której można przechowywać np. pranie, to dobre pomysły na siedzisko w łazience.

Funkcjonalna łazienka - lista kontrolna

Teraz sprawdź, czy Twoja łazienka jest wyposażona w następujące elementy:

- Zapewniona jest przestrzeń poruszania się o wymiarach 1,5m x 1,5m.
- Pryszyk podłogowy (ze składanym siedziskiem) lub/i wanna z bezpiecznym wejściem i wyjściem.
- Umywalka bez szafki (przy której można wygodnie usiąść)
- Taboret np. do siedzenia przy umywalce lub używania pod prysznicem
- Bateria jednouchwytywa z zabezpieczeniem przed wypływem gorącej wody
- Miska toaletowa zawieszona wyżej niż standardowo (46-50cm)
- Poziome i pionowe uchwyty przy WC, wannie i prysznicu (w razie potrzeby).
- Podłoga antypoślizgowa.
- Szerokość drzwi co najmniej 80 cm.
- Oświetlenie nadające się do stosowania w wilgotnych pomieszczeniach o natężeniu co najmniej 300 Lux.
- Drzwi do łazienki otwierające się na zewnątrz z możliwością odblokowania z zewnątrz.

Funkcjonalna sypialnia

Dobry sen jest niezbędny do zachowania zdrowia, szczególnie w podeszłym wieku. Aby cieszyć się dobrą jakością snu, powinniśmy zwrócić uwagę na naszą sypialnię i jej odpowiednie wyposażenie.

Czasem seniorzy mogą potrzebować spędzić więcej czasu w łóżku ze względu na pojawiające się problemy zdrowotne. Funkcjonalna sypialnia może pomóc im w szybszym powrocie do zdrowia.



Jaka jest Twoja sypialnia?

Pomyśl o swojej sypialni. Spróbuj odpowiedzieć na następujące pytania:

- Czy coś według Ciebie trzeba zmienić?
- Czy w swojej sypialni możesz spać spokojnie?
- Czy chciał(a)byś spać sam/a? Bez partnera/rki (bo np. on/ona chrapie i to Cię budzi, albo Ty chrapiesz i Twój/a partner/ka nie może dobrze spać, macie inny rytm snu itp.) Pamiętaj, że dobry sen jest niezbędny dla zachowania zdrowia!
- Czy w Twojej sypialni jest coś co powoduje zakłócenia Twojego snu?
- Czy w sypialni jest wystarczająco dużo światła? Czy można czytać w łóżku?
- Czy jest wystarczająco dużo miejsca na przechowywanie?
- Czy masz szafkę nocną przy łóżku, na którą możesz odłożyć okulary lub książkę?

Łóżko

W sypialni przede wszystkim potrzebne jest odpowiednie łóżko. Standardowe łóżka są niskie. W starszym wieku znacznie łatwiej jest się wstać z łóżka, którego materac jest na wysokości co najmniej 60 cm. Ta wysokość może być wyższa, szczególnie jeśli jesteś wysoką osobą.

Aby wygodnie się oprzeć będąc w łóżku, warto zainstalować miękkie zagłówki.

Możesz także rozważyć zainstalowanie elektrycznego stelaża łóżka. Pozwala on na podnoszenie lub obniżanie materaca w części pod nogami lub plecami. Może być to pomocne np. dla osób mających problem z puchnięciem nóg.



Funkcjonalna sypialnia

Oświetlenie jest również niezbędne w sypialni. Okna powinny być wyposażone w zastony zaciemniające. Na rynku dostępne są rozwiązania, które umożliwiają otwieranie i zasuwanie zaston za pomocą pilota np. leżąc wygodnie w łóżku.

Równie ważne jest sztuczne oświetlenie. Zainstaluj lampy przy łóżku, aby móc wieczorami czytać.

Warto zainstalować także listwę przypodłogową z oświetleniem aktywowaną ruchem lub aktywowane ruchem lampki ledowe (całkowicie bezprzewodowe, zasilane bateriami AAA, można je umieścić wszędzie). Takie oświetlenie jest pomocne w trakcie nocnego chodzenia do łazienki.

Zalecana liczba luksów w sypialni to 300.



Funkcjonalna sypialnia - lista kontrolna

Teraz sprawdź, czy Twoja sypialnia jest wyposażona w następujące elementy:

- Łóżko o wysokości co najmniej 60 cm.
- Urządzenia techniczne (włączniki światła, gniazda elektryczne) znajdują się obok łóżka.
- Stolik nocny do przechowywania leków, okularów itp.
- Zapewniona jest przestrzeń dla poruszania się o wymiarach 1,5m x1,5m.
- Lampy do czytania przy łóżku.
- Oświetlenie przy podłodze wzbudzane na ruch prowadzące do łazienki.

Streszczenie rozdziału

1

Poznaliście cechy funkcjonalnej kuchni w mieszkaniu przyjaznym dla osób starszych.

2

Poznaliście cechy funkcjonalnej łazienki w mieszkaniu przyjaznym dla osób starszych.

3

Poznaliście cechy funkcjonalnej sypialni w mieszkaniu przyjaznym dla osób starszych.

Rozdział zakończony!

Gratulacje!!! Z powodzeniem ukończyłeś ten rozdział!

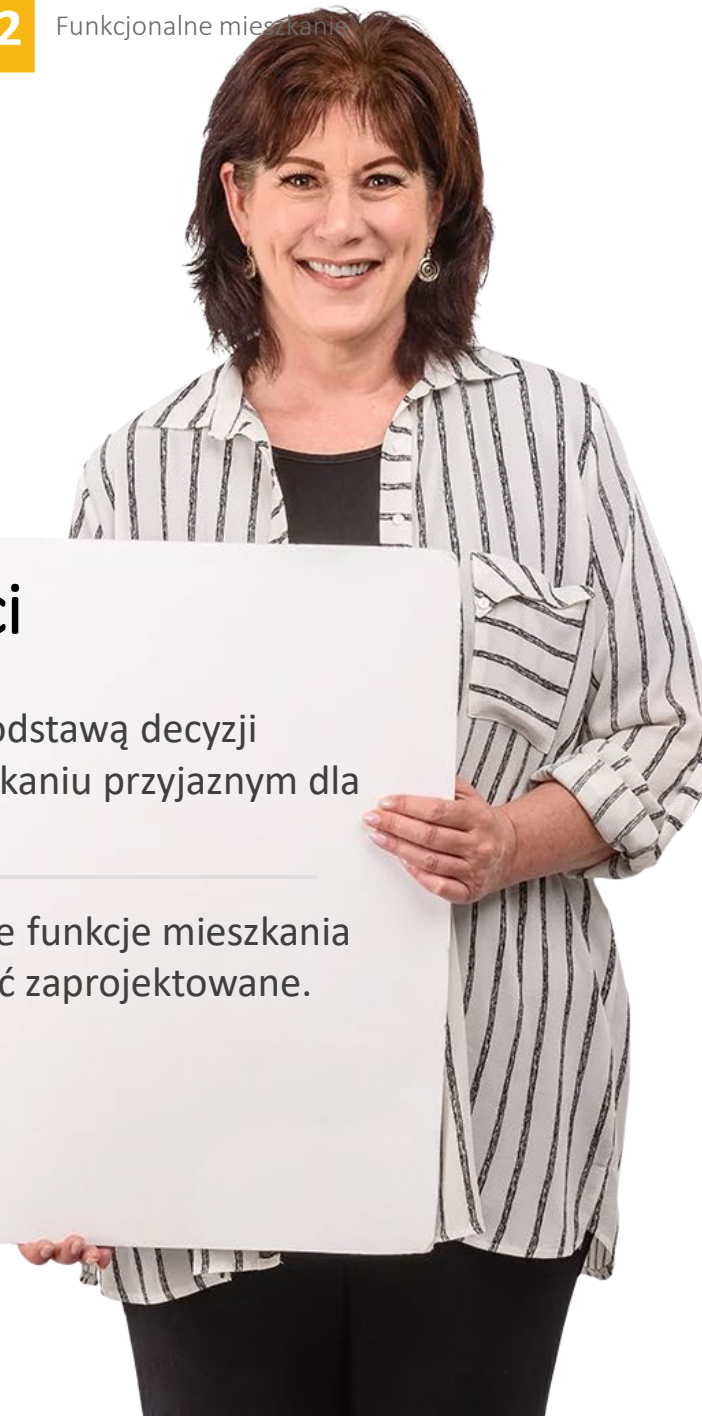
Nabyte umiejętności

1

Funkcjonalność jest podstawą decyzji projektowych w mieszkaniu przyjaznym dla osób starszych.

2

Znasz trzy podstawowe funkcje mieszkania i wiesz jak powinny być zaprojektowane.



Co jest dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtóż

Następny





ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 2

ROZDZIAŁ 3

Komfortowe mieszkanie

Komfort jest niezbędny dla naszego fizycznego, społecznego i psychicznego dobrostanu. W tym rozdziale przyjrzymy się, co możemy zrobić, aby poprawić komfort w naszych mieszkaniach, a w szczególności w mieszkaniach osób starszych.

Komfort w mieszkaniu

W tym rozdziale przyjrzymy się bliżej kilku różnym rodzajom komfortu, które powinny być zapewnione w naszych mieszkaniach:

- komfort akustyczny
- komfort wzrokowy
- komfort termiczny
- komfort związany z zapachem i jakością powietrza

Zauważ, że te rodzaje komfortu odnoszą się do naszych zmysłów i w dużym stopniu wpływają na nasz fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan.



Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Komfort akustyczny: jego rola i możliwości zwiększenia w mieszkaniu przyjaznym dla osoby starszej.
- 2 Komfort wzrokowy: czyli światło, kolor, kontrast.
- 3 Komfort termiczny: niezbędny dla zdrowia
- 4 Komfort związany z zapachem i jakością powietrza.



Komfort akustyczny

U większości z nas zmysły słabną wraz z wiekiem. Gorzej widzimy i mamy większe problemy z poruszaniem się.

Podobnie jest ze słuchem.

Jednak, mimo że wiele osób starszych gorzej słyszy, niektórzy z nich stają się wrażliwi na pewne dźwięki, które mogą być dla nich drażniące np. szczekania psa w mieszkaniu sąsiada lub głośne zabawy dzieci za oknem. Dotyczy to szczególnie osób cierpiących na demencję lub inne zaburzenia neurologiczne.



Komfort akustyczny

Dlatego kluczowe jest ograniczenie hałasu z zewnątrz budynku np. poprzez zapewnienie szczelnych okien.

Równie istotna jest redukcja hałasu pochodzącego z innych mieszkań w budynku. Ograniczenie hałasu w istniejących budynkach jest dość trudne, ale przepisy wielu krajów narzucają już odpowiednie normy dla nowo powstających budynków mieszkalnych.





Czy wiesz, że?

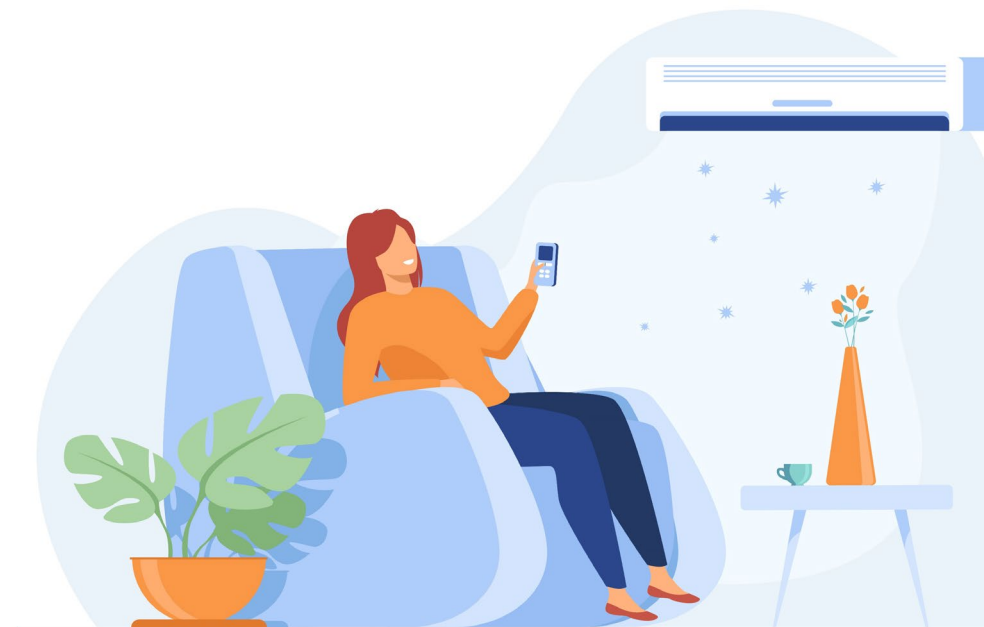
W mieście podstawowym źródłem hałasu jest ruch uliczny.

Hałas o natężeniu od 35 dB do 70 dB zaczyna szkodzić naszemu układowi nerwowemu (objawy to zmęczenie, obniżona wydajność, trudności z zasypianiem). Taki hałas utrudnia komunikację. Przebywanie w długotrwałym hałasie o natężeniu 70 - 85 dB powoduje trwałe pogorszenie słuchu, bóle głowy i zaburzenia nerwowe.

Komfort akustyczny

Powinniśmy również sprawdzić czy różne urządzenia domowe nie emitują szumów i innych dźwięków, szczególnie w nocy.

Warto zwrócić uwagę na np. systemy wentylacyjne. Jeśli nie są odpowiednio zadbane, mogą stać się bardzo głośne.



Komfort akustyczny

Warto wprowadzić rozwiązania, które poprawiają komfort akustyczny w domu. Generalnie miękkie powierzchnie pochłaniają dźwięk, natomiast twarde odbijają go i zwiększają pogłos. Dlatego dobrze jest mieć w danym pomieszczeniu zasłony, dywan lub mebel z tapicerką. Na rynku dostępne są również specjalne panele akustyczne montowane na ścianach.

Starsza osoba, która ogląda telewizję z dużą głośnością, nie musi mieć poważnych problemów ze słuchem. Słaba akustyka pomieszczenia spowodowana dużym pogłosem może prowadzić do zniekształceń dźwięku, przez co jest jej trudniej zrozumieć mowę i dlatego zwiększa głośność.



Komfort wzrokowy

Komfort wzrokowy zapewniony jest przede wszystkim przez:

- Odpowiednie oświetlenie
- Kolory (wzmacniające kontrast)
- Widok z okna

Wiesz już, ile luksów potrzebujesz w poszczególnych pomieszczeniach swojego mieszkania. Istnieje jednak jeszcze jedna jednostka opisująca światło: Kelwin. Odnosi się ona do temperatury światła, która może być cieplejsza lub zimniejsza. Ciepła temperatura barwowa to zazwyczaj 3000 Kelwinów lub mniej. Informacje te można znaleźć na opakowaniu żarówki lub taśmy ledowej. Zaleca się stosowanie ciepłego światła w mieszkaniu przyjaznym dla osób starszych.





Czy wiesz, że?

Poranne światło słoneczne jest zimne i intensywne. Pobudza wydzielanie kortyzolu w naszym organizmie, który nas rozbudza i sprawia, że jesteśmy gotowi do działania.

Wieczorem światło słoneczne jest cieplejsze i mniej intensywne.

Pobudza ono produkcję melatoniny, czyli hormonu niezbędnego do dobrego snu.

Komfort wzrokowy

Komfort wzrokowy wymaga odpowiedniego nasłonecznienia. Jak dowiesz się z modułu **ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 05**, odpowiednia ilość światła dziennego jest niezbędna do utrzymania nas w dobrym zdrowiu.

Pamiętając o skutkach zmian klimatycznych, należy zadbać o zaciemnienia lub rolety, które w przypadku fali upałów ochronią nas przed nadmiarem słońca i przegrzaniem mieszkania.

Pokój dzienny, czyli część mieszkania, z której korzystamy ciągu dnia powinien być szczególnie dobrze nasłoneczniony.



Komfort wzrokowy - ciesz się kolorem!

Częstym i równie błędnym przekonaniem jest to, że seniorzy chcą mieć w mieszkaniu tylko białe ściany. W rezultacie ich mieszkania wyglądają dość podobnie: białe ściany i ciemne (czarne, szare lub brązowe) meble. Badania pokazują, że wielu seniorów chciałoby mieć kolorowe ściany. Warto dodać, że białe ściany mogą zwiększyć objawy depresji, pomieszczenia są gorzej rozpoznawalne i takie ściany są po prostu nudne. Kolory ścian lub wyposażenia mogą pozytywnie wpływać na nasz nastrój. W zależności od potrzeb można wybrać ciepłe (energetyzujące) lub zimne (uspokajające) kolory.



Moc kolorów: zimne i ciepłe



Zielony

Przynosi poczucie spokoju i bezpieczeństwa



Żółty

Energetyzuje, rozjaśnia wnętrze



Niebieski

Tworzy spokojną, relaksującą atmosferę



Pomarańczowy

Jest związany ze szczęściem, energią i kreatywnością

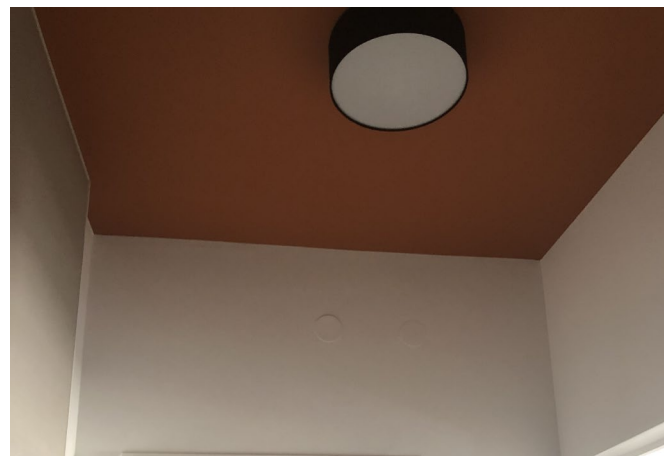
Komfort wzrokowy

Możesz mieć pokoje w różnych kolorach. Większość ścian może pozostać biała, a tylko wybrane (np. dobrze oświetlona ściana w pokoju dziennym) mogą być pomalowane na jakiś kolor.



Wybór koloru

Nie spiesz się przy wyborze koloru ścian. Użyj próbki farby na ścianie i odczekaj kilka dni. Upewnij się, że Ci się podoba.



Kolorowy sufit - dlaczego nie?

Można pomalować kolorową farbą sufit, a ściany pozostawić białe. Jest to dobre rozwiązanie w wąskich pomieszczeniach.



Zwiększ kontrast

Kontrastuj kolor ścian z elementami wyposażenia: białe włączniki na ciemniejszej ścianie, a czarne na białej.

Komfort termiczny

Z wiekiem stajemy się coraz bardziej wrażliwi na zmiany temperatury. Nawet spadek lub wzrost temperatury o dwa stopnie może być niekomfortowy dla starszych osób. Dlatego w mieszkaniu przyjaznym dla osób starszych istotne jest zapewnienie braku znacznych różnic temperatury w pomieszczeniach.

Może to być wyzwaniem, szczególnie gdy dom jest duży i gdy część pomieszczeń ma okna skierowane na północ (bardziej się wychładzają), a pozostałe mają okna skierowane na południe.



Komfort termiczny

Zapewnienie komfortu termicznego w okresie zimowym jest dla wielu starszych osób bardzo dużym wyzwaniem. Wielu z nich ma ograniczone środki finansowe, które nie wystarczają na pokrycie kosztów ogrzewania mieszkania w odpowiednim stopniu. Jest to problem wielu seniorów, szczególnie w krajach Europy Środkowej i Północnej.

Seniorzy powinni mieć zapewnioną możliwość dostosowania temperatury do swoich potrzeb. Jeśli mieszkają w budynku wielorodzinnym, powinni mieć możliwość dogrzania mieszkania niezależnie od ogólnej instalacji budynku (np. w chłodniejsze dni na początku jesieni gdy centralne ogrzewanie nie jest jeszcze dostępne).



Komfort termiczny

Wraz z postępującymi zmianami klimatycznymi, coraz więcej seniorów będzie doświadczać problemów zdrowotnych spowodowanych falami upałów. Dlatego zaleca się instalowanie klimatyzatorów w mieszkaniach przyjaznych dla osób starszych.

Klimatyzator powinien być wyposażony w nawilżacz, ponieważ schłodzone powietrze jest bardzo suche, co może negatywnie wpłynąć na zdrowie starszej osoby.

Urządzenie klimatyzacyjne powinno być również regularnie serwisowane, aby uniknąć jej zagrzybienia.



Komfort związany z zapachem

Nadmiernie silne lub wyraziste zapachy mogą zakłócać dobrostan fizyczny i psychiczny, a nawet wywoływać podrażnienia oczu, nosa i gardła, mdłości i bóle głowy. Ich źródłem może być np. emisja LZO (lotnych związków organicznych) i formaldehydu z materiałów wykończeniowych. Dlatego zaleca się kupowanie farb ściennych z certyfikatami potwierdzającymi, że są one bezpieczne dla zdrowia.



Komfort związany z zapachem – kuchnia

Kuchnia może być czasem źródłem nieprzyjemnych zapachów. Dlatego warto zamontować wydajny okap. Należy zwrócić uwagę był on łatwy w obsłudze i cichy. Wiele modeli oferowanych na rynku jest bardzo wydajnych, ale przy tym bardzo głośnych. Ich praca może powodować duży dyskomfort.



Komfort związany z jakością powietrza

Wielu seniorów cierpi na astmę i różne alergie. Im więcej zanieczyszczeń w powietrzu, tym cięższe mają objawy.

Zanieczyszczenia mogą pochodzić z zewnątrz, przez okna lub wentylację. Mogą też pochodzić z codziennego użytkowania mieszkania lub ich źródłem mogą być zwierzęta domowe.

Dobrym rozwiązaniem jest instalacja filtrów systemu wentylacyjnego, które należy regularnie sprawdzać. Ponadto na rynku dostępne są oczyszczacze powietrza. Te urządzenia są szczególnie pomocne dla uczulonych na pyłki ponieważ usuwają z powietrza alergeny.



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **ŚRODOWISKO ZBUDOWANE** **MODUŁ 2** **ROZDZIAŁ 3** Komfortowe mieszkanie

Co określa jednostka Kelwin?

- intensywność światła
- temperaturę światła

Streszczenie rozdziału

1

Dowiedzieliście się o różnych rodzajach komfortu w domu przyjaznym dla osób starszych.

2

Dowiedzieliście się o możliwościach zwiększenia każdego rodzaju komfortu w mieszkaniu.

3

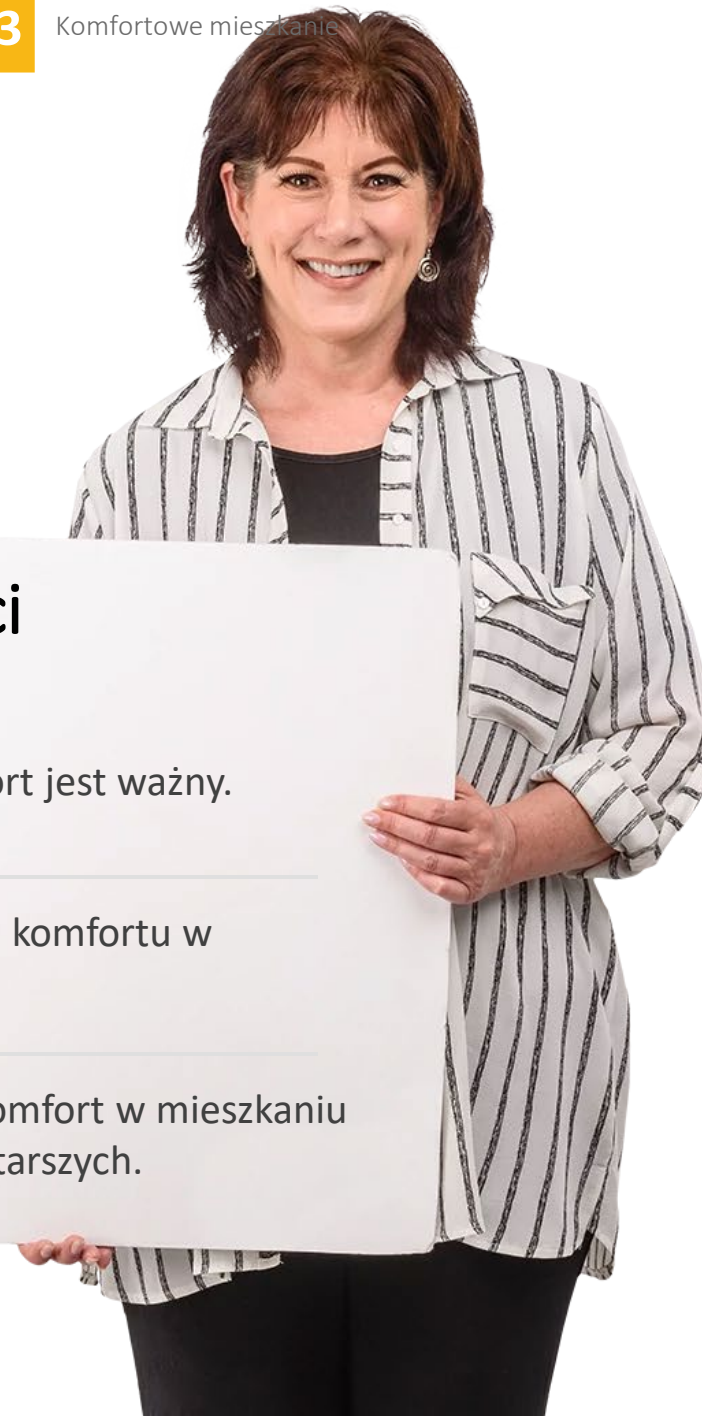
Dowiedzieliście się o znaczeniu komfortu dla naszego zdrowia.

Rozdział zakończony!

Gratulacje!!! Z powodzeniem ukończyłeś ten rozdział!

Nabyte umiejętności

- 1 Wiesz, dlaczego komfort jest ważny.
- 2 Wiesz, jakie są rodzaje komfortu w mieszkaniu.
- 3 Wiesz, jak zapewnić komfort w mieszkaniu przyjaznym dla osób starszych.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtóż

Następny





ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 2

ROZDZIAŁ 4

Mieszkanie łatwe w utrzymaniu

Mieszkanie przyjazne dla osób starszych powinno być łatwe w utrzymaniu w wymiarze finansowym, fizycznym i społecznym. Zobaczmy co to oznacza.

Mieszkanie łatwe w utrzymaniu

Mieszkanie przyjazne dla osób starszych powinno być łatwe do utrzymania w wymiarze finansowym, fizycznym i społecznym.

Jest to bardzo ważne, gdyż z wiekiem tracimy zasoby finansowe, siły fizyczne i musimy bardziej polegać na wsparciu innych osób.



Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Wymiar finansowy w utrzymaniu mieszkania przyjaznego dla osób starszych.
- 2 Wymiar fizyczny w utrzymaniu mieszkania przyjaznego dla osób starszych.
- 3 Wymiar społeczny w utrzymaniu mieszkania przyjaznego dla osób starszych.



Utrzymanie finansowe

Z wiekiem nasze ograniczone dochody mogą utrudniać opłacenie mieszkania lub zapewnienie odpowiedniego komfortu, np. termicznego.

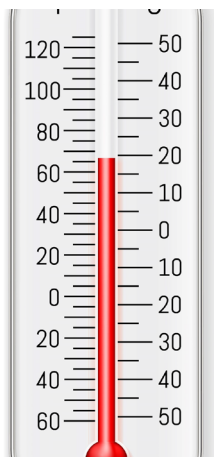
Jeśli jest taka możliwość to warto zadbać o odpowiednie ocieplenie budynku. Wydatki na energię elektryczną mogą być obniżone dzięki zastosowaniu energooszczędnych urządzeń.

Warto też zastanowić się czy przeprowadzka do mniejszego domu lub mieszkania, którego utrzymanie będzie tańsze nie jest dobrym rozwiązaniem. Być może masz możliwość zamieszkania z inną starszą osobą, z którą mógłbyś dzielić koszty.



Ogrzewanie

Koszty związane z ogrzewaniem mieszkania stanowią duże obciążenie dla budżetów domowych seniorów. Zobacz co możesz zrobić by je nieco obniżyć:



Nie przegrzewaj swojego mieszkania

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca utrzymywanie temperatury na poziomie 21 stopni w pokoju dziennym i 18 stopni w pozostałych pomieszczeniach. Jedynie w łazience temperatura powinna być nieco wyższa i wynosić 24 stopnie.



Zainstaluj inteligentne termostaty grzejnikowe

Inteligentne termostaty mogą utrzymać temperaturę w pomieszczeniu na żądanym poziomie bez przegrzewania go. Mogą być też tak zaprogramowane, aby kaloryfer nie grzał np. w nocy.



Zdalnie kontroluj ogrzewanie

Wykorzystaj inteligentne technologie i specjalną aplikację, która pozwala na sterowanie ogrzewaniem podczas Twojej nieobecności (muszą być zainstalowane inteligentne termostaty, odpowiednia aplikacja jest dostarczana przez producenta termostatów).

Inne możliwości oszczędzania

Istnieje wiele drobnych lecz skutecznych rozwiązań, które mogą pomóc w zmniejszeniu kosztów utrzymania mieszkania.



Baterie z perlatorami

Perlator dodaje powietrze do wody przepływającej przez kran i przez to zmniejsza ilość przepływającej wody. Wszystkie nowoczesne baterie są wyposażone w perlatory. Jeśli jednak masz starszą baterię, możesz dodać do niej perlator.



Może mniejsza lodówka?

Zastanów się, czy potrzebujesz dużej lodówki. Może mniejsza wystarczyłaby w zupełności? Wydatki na energię mogłyby być niższe.



Panele winylowe

Remontując dom, zwróć uwagę na nowe i niedrogie materiały wykończeniowe. Zamiast tradycyjnych płytek w łazience czy kuchni możesz zamontować panele winylowe, które są bardziej przystępne cenowo.

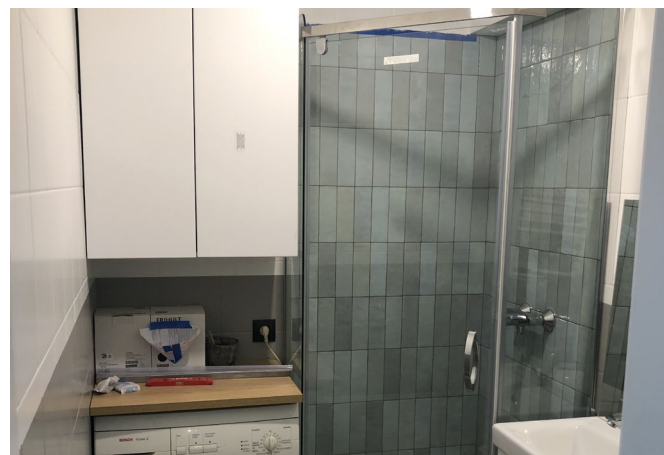
Tańszy remont

Remont mieszkania oznacza duży wydatek. Oto kilka pomysłów, które możesz wykorzystać by go nieco obniżyć:



Pomaluj istniejące płytki

Jeśli płytki dobrze przylegają do ściany, ale nie podoba Ci się już ich kolor lub wzór, nie usuwaj ich, lecz pomaluj. Wielu producentów farb oferuje produkty do malowania płytek.



Nowe płytki na starych

Usuwanie starych płytek jest bardzo kosztowne. Można jednak przykleić nowe płytki do starych. Jest to dobre rozwiązanie w strefie prysznicy, ponieważ malowanie płytek nie jest tam zalecane.

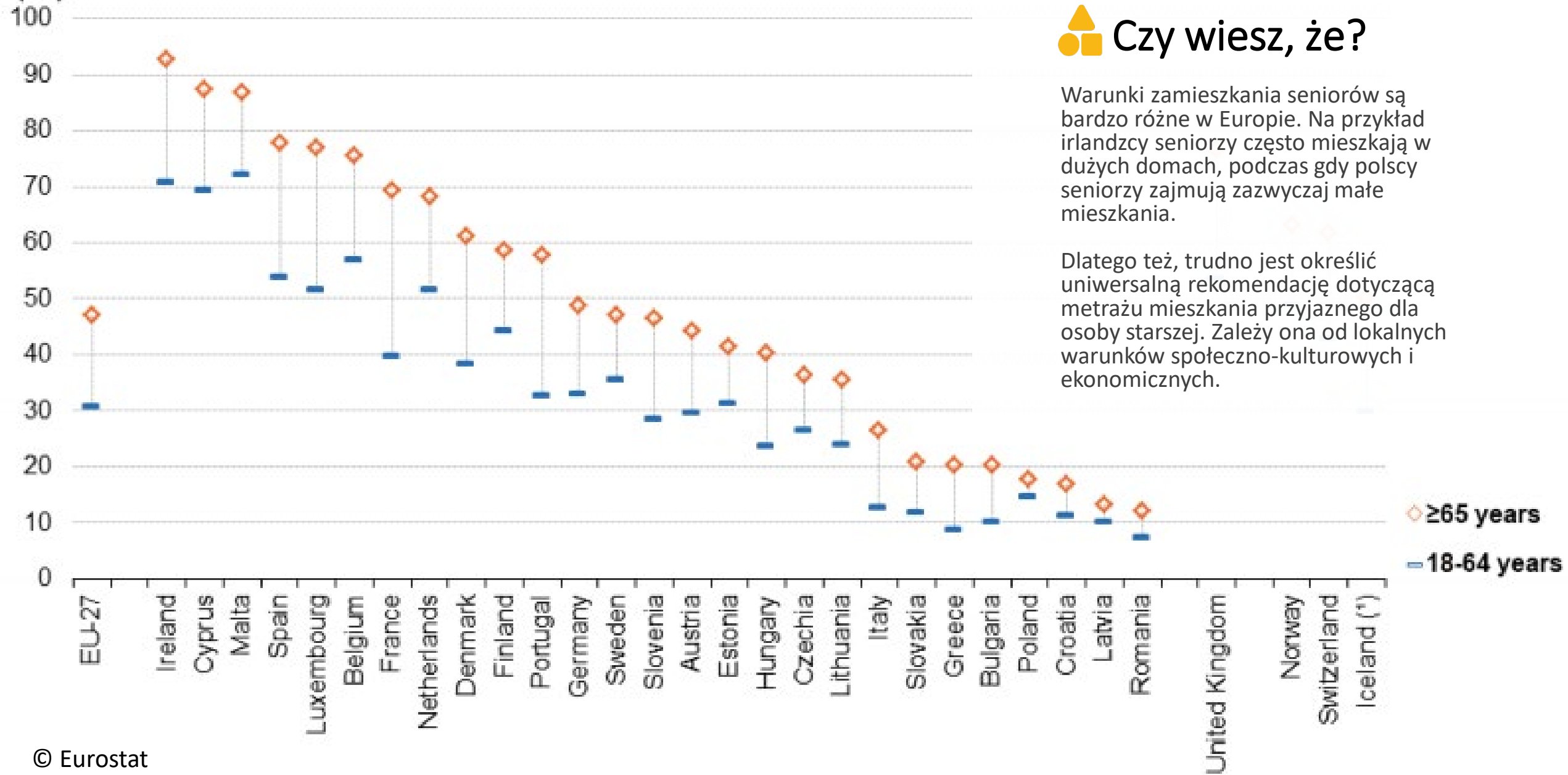


Zredukowane zastosowanie

Farby łatwo zmywalne są drogie. Ale można nimi pomalować tylko części ścian, które są najbardziej narażone na zabrudzenia. Doskonałym rezultatem jest lamperia, która w ostatnim czasie staje się modna.

People living in under-occupied dwellings, by age class, 2018

(%)



🏠 Czy wiesz, że?

Warunki zamieszkania seniorów są bardzo różne w Europie. Na przykład irlandzcy seniorzy często mieszkają w dużych domach, podczas gdy polscy seniorzy zajmują zazwyczaj małe mieszkania.

Dlatego też, trudno jest określić uniwersalną rekomendację dotyczącą metrażu mieszkania przyjaznego dla osoby starszej. Zależy ona od lokalnych warunków społeczno-kulturowych i ekonomicznych.

Utrzymanie fizyczne

Utrzymanie w czystości mieszkania staje się z wiekiem coraz większym wyzwaniem. Dlatego, należy zastosować jednolite materiały wykończeniowe o łatwo zmywalnych powierzchniach.

Miejsca przechowywania np. regały z książkami powinny być zamknięte, aby uniknąć gromadzenia się kurzu.

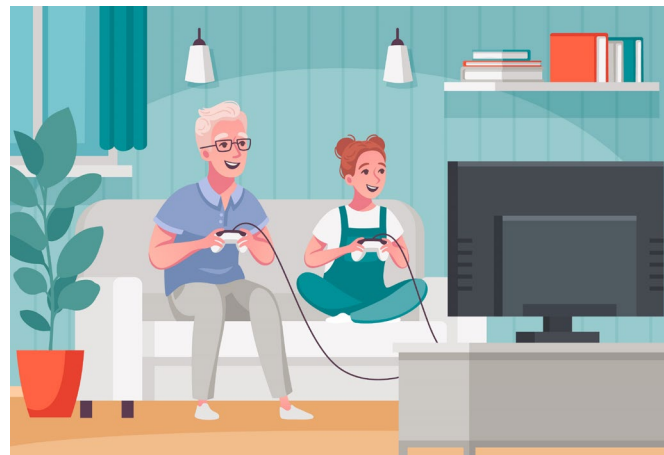


Utrzymanie fizyczne



Dostęp do szybkiego Internetu

Internet pozwala nie tylko na łatwą komunikację z innymi, ale także na zastosowanie inteligentnych technologii, które poprawiają komfort i bezpieczeństwo w mieszkaniu. Ponadto, wiele usług związanych ze zdrowiem będzie coraz częściej świadczonych zdalnie (teleopieka).



Centrum rozrywki

Telewizor podłączony do Internetu to centrum rozrywki, z którego można korzystać samemu lub w gronie przyjaciół. Zapewnienie sobie rozrywki pomaga w utrzymaniu dobrostanu.



Dostępne bezpieczniki

Bezpieczniki są często instalowane w trudno dostępnych miejscach, często zbyt wysoko. Upewnij się, że możesz do nich sięgnąć bez problemów.

Streszczenie rozdziału

1

Dowiedziałeś się o finansowym, fizycznym i społecznym wymiarze utrzymaniu mieszkania przyjaznego dla osób starszych.

Rozdział zakończony!

Gratulacje!!! Z powodzeniem ukończyłeś ten rozdział!

Nabyte umiejętności

1

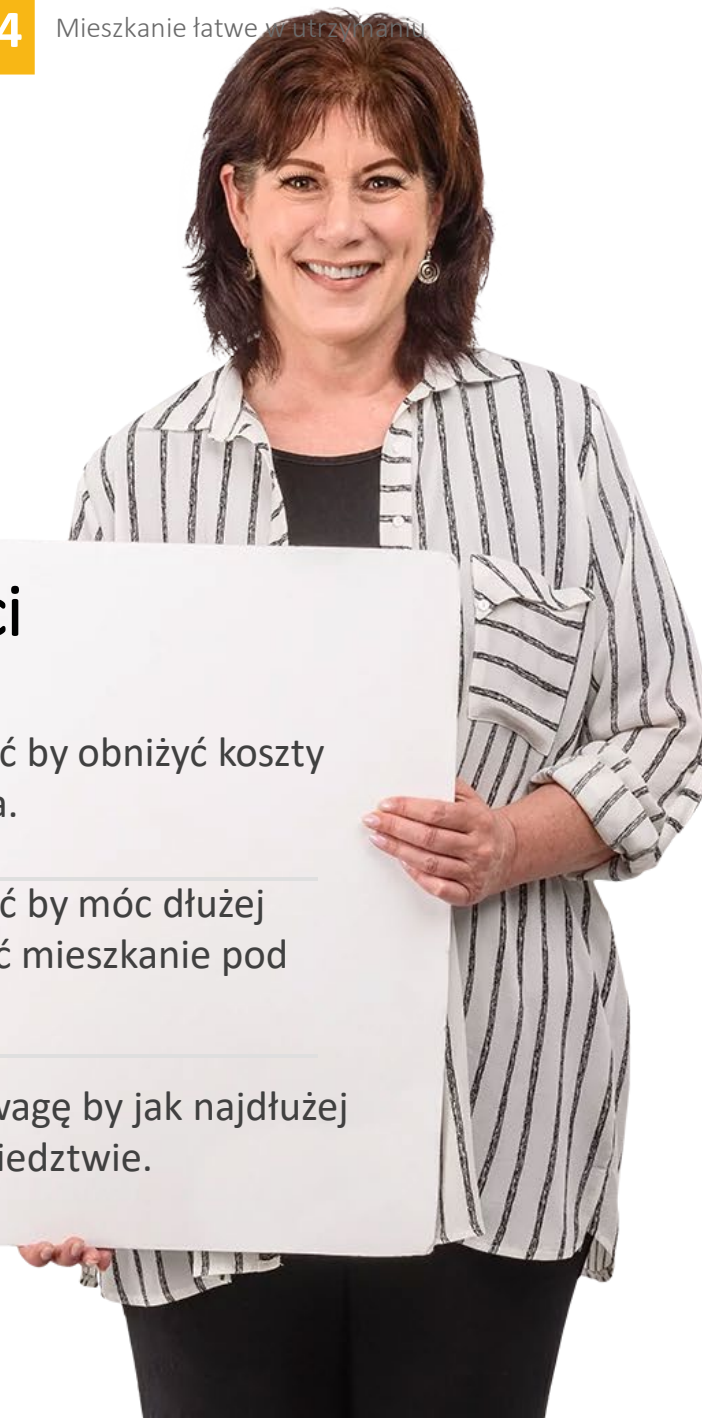
Wiesz co możesz zrobić by obniżyć koszty utrzymania mieszkania.

2

Wiesz co możesz zrobić by móc dłużej samodzielnie utrzymać mieszkanie pod względem fizycznym.

3

Wiesz co wziąć pod uwagę by jak najdłużej mieszkać w swoim sąsiedztwie.



Co dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtóż

Następny



Podsumowanie modułu

1

Dowiedziałeś się o bezpieczeństwie w mieszkaniu przyjaznym dla osób starszych.

2

Dowiedziałeś się jak zaplanować trzy najważniejsze funkcje w mieszkaniu przyjaznym dla osób starszych.

3

Dowiedziałeś się o różnych rodzajach komfortu w mieszkaniu przyjaznym dla osób starszych.

4

Dowiedziałeś się o wymiarach utrzymania mieszkania przyjaznego dla osób starszych.

Moduł zakończony!

Gratulacje!!! Z powodzeniem ukończyłeś ten moduł!

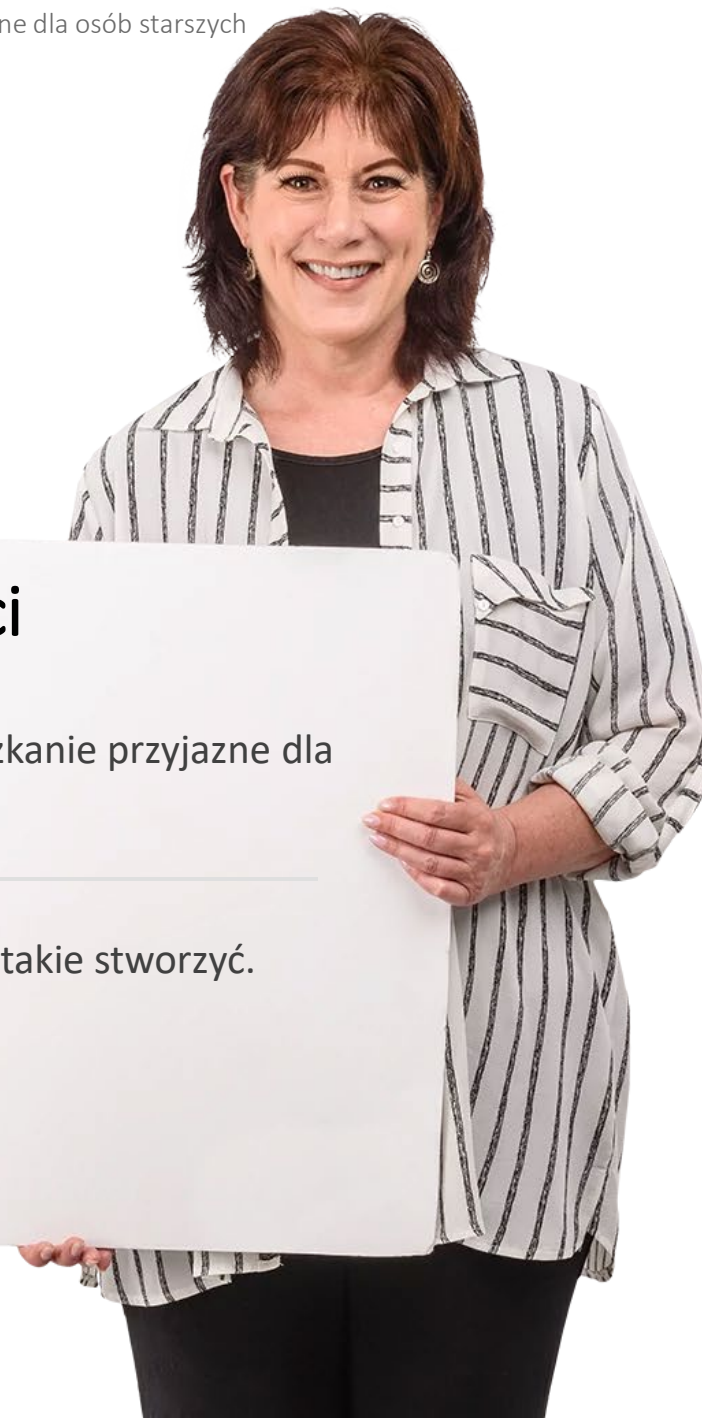
Nabyte umiejętności

1

Wiesz, czym jest mieszkanie przyjazne dla osób starszych.

2

Wiesz, co zrobić, żeby takie stworzyć.



Co jest dalej?

Teraz możesz powtórzyć ten moduł lub przejść do następnego klikając na jeden z przycisków:

Powtóż

Następny

