



ZAMÓW SPRZĘT
DO ĆWICZEŃ DLA SENIORÓW



Udogodnienia
infrastrukturalne dla
osób starszych

WŁAŚCIWE PODEJŚCIE I ODPOWIEDNIA TROSKA O WARUNKI ŻYCIA OSÓB STARSZYCH

Starość określa się wieloma eufemizmami, między innymi takimi jak „jesień życia”, czy „złoty wiek”.

- Większość ludzi obawia się STAROŚCI czy to ze względów finansowych, emocjonalnych czy zdrowotnych.
- I tak, wszyscy zdajemy się być świadomi, że gdy przybędzie nam lat wymagać będziemy szczególnego podejścia, wsparcia a niejednokrotnie opieki.
- Nie zastanawiamy się jednak nad tym na co dzień, znajdując coraz to nowe problemy – problem starości, nawet własnej odkładamy na wyższą półkę.
- Często zapominamy o człowieku – obecnych seniorach, rodzicach, dziadkach. Również o nas samych i o tym jak będzie wyglądało nasze życie za kilka czy kilkanaście lat.
- Musimy sobie uzmysłowić, że właściwe podejście i odpowiednia troska o warunki życia osób starszych dziś, to zapewnienie samemu sobie podstaw do godnej starości!

Godność człowieka nie zna wieku. Co więcej, z każdym kolejnym rokiem życia jesteśmy jej bardziej świadomi – wiąże się to z doświadczeniem sensu ŻYCIA i poznaniem jego wartości.

To właśnie poczucie własnej godności stanowi fundament naszej egzystencji.

Rola osób starszych w społeczeństwie

Osoby starsze odgrywają coraz większą rolę w społeczeństwie. W związku z tym pojawia się potrzeba wprowadzenia zmian i udogodnień w różnych sferach życia tak, aby zaspokoić podstawowe potrzeby osób starszych, potrzeby związane z ich funkcjonowaniem.

Stanowią one 25procent ogólnej liczby mieszkańców Polski. Oznacza to, że należy dążyć do przeorganizowania infrastruktury i przestrzeni publicznej, tak by była ona bardziej przyjazna seniorom i chroniła osoby starsze przed upadkami, ułatwiała samodzielne poruszanie się i zapobiegała społecznemu wykluczeniu tej grupy społeczeństwa.



Modyfikacja przestrzeni starszej osoby jest koniecznością

Mało przystosowane przestrzenie użytku domowego lub publicznego prowadzą do tego, że osoby starsze unikają przemieszczania się. Wiadome jest, że osoby w podeszłym wieku, które podlegają wykluczeniu społecznemu częściej zapadają na choroby.

Niedostosowana przestrzeń, również publiczna sprzyja wypadkom i potknięciom, w wyniku czego coraz więcej seniorów wymaga pomocy medycznej i traci sprawność.

Modyfikacja architektury i przestrzeni w kierunku zaspakajania potrzeb seniorów jest **KONIECZNOŚCIĄ**

Globalne podejście - przykłady praktycznych rozwiązań architektonicznych, tworzących przyjazną przestrzeń dla osób starszych


- Tworzenie otwartych przestrzeni publicznych promujących integrację międzypokoleniową, np. miejsca sportowo-rekreacyjne, w tym siłownie dla osób starszych .
- Tworzenie stołówek i miejsc spotkań dla seniorów.
- Zwiększanie liczby terenów zielonych z udogodnieniami dla osób starszych.
- Tworzenie czystych, łatwo dostępnych i dobrze oznakowanych toalet publicznych, dostosowanych do potrzeb ludzi starszych i niepełnosprawnych.
- Łączenie ze sobą różnych miejskich placów i terenów zielonych np. pieszymi deptakami.
Tworzenie systemu ciągów komunikacji pieszej pomiędzy osiedlami i dzielnicami.
- Zwiększanie liczby miejsc do siedzenia (ławki i siedliska dla odpoczynku) oraz zadaszeń chroniących osoby starsze przed niekorzystnymi warunkami pogodowymi.

Przystosowanie architektury do potrzeb osób starszych

- **Modernizacja chodników, tak aby miały gładką, wyrównaną i nieśliską powierzchnię. Powinny być one wystarczająco szerokie, wolne od przeszkód, najlepiej też z niskimi krawężnikami.**
- **Eliminowanie lub ograniczanie ruchu samochodowego, szczególnie w strefach rekreacji i zabudowy mieszkaniowej oraz w centrach miast.**
- **Budowanie specjalnych podjazdów dla wózków inwalidzkich w miejscach, w których istnieją poważne bariery komunikacyjne, np. schody, czy wysokie krawężniki.**
- **Tworzenie bezpiecznych przejść dla pieszych wraz z odpowiednią sygnalizacją świetlną, i koniecznie wprowadzenie sygnałów dźwiękowych, wyświetlaczy z informacją o czasie potrzebnym na przejście ulicy, etc (szczególnie dla osób niewidzących lub słabo widzących).**
- **Wprowadzanie udogodnień w budynkach użyteczności publicznej, które zwiększają ich dostępność takich jak: wygodne windy, podjazdy, ruchome schody, szerokie drzwi i przejścia.**

Podejście indywidualne w zabezpieczaniu podstawowych potrzeb osób starszych

Warto obserwować osoby starsze w otoczeniu pod kątem tego jak wygląda ich codzienne życie. Z wiekiem pojawiają się pewne niedogodności i bariery. Dotyczy to przede wszystkim problemów zdrowotnych, które znacząco mogą utrudnić codzienne funkcjonowanie. Związane są one zarówno z przemieszczaniem się osoby starszej, jak i korzystaniem z domowych sprzętów.



Należy zwrócić uwagę przede wszystkim na bezpieczeństwo osób starszych. Niektóre problemy zdrowotne (np. dotyczące układu kostnego, mięśniowego i stawów) mogą być przyczyną upadków, złamań itd. Dzieje się tak często, gdy mieszkanie seniora jest niedostosowane do jego fizycznych możliwości.

Korzystne zmiany - może zakup nowego mieszkania dla seniora?

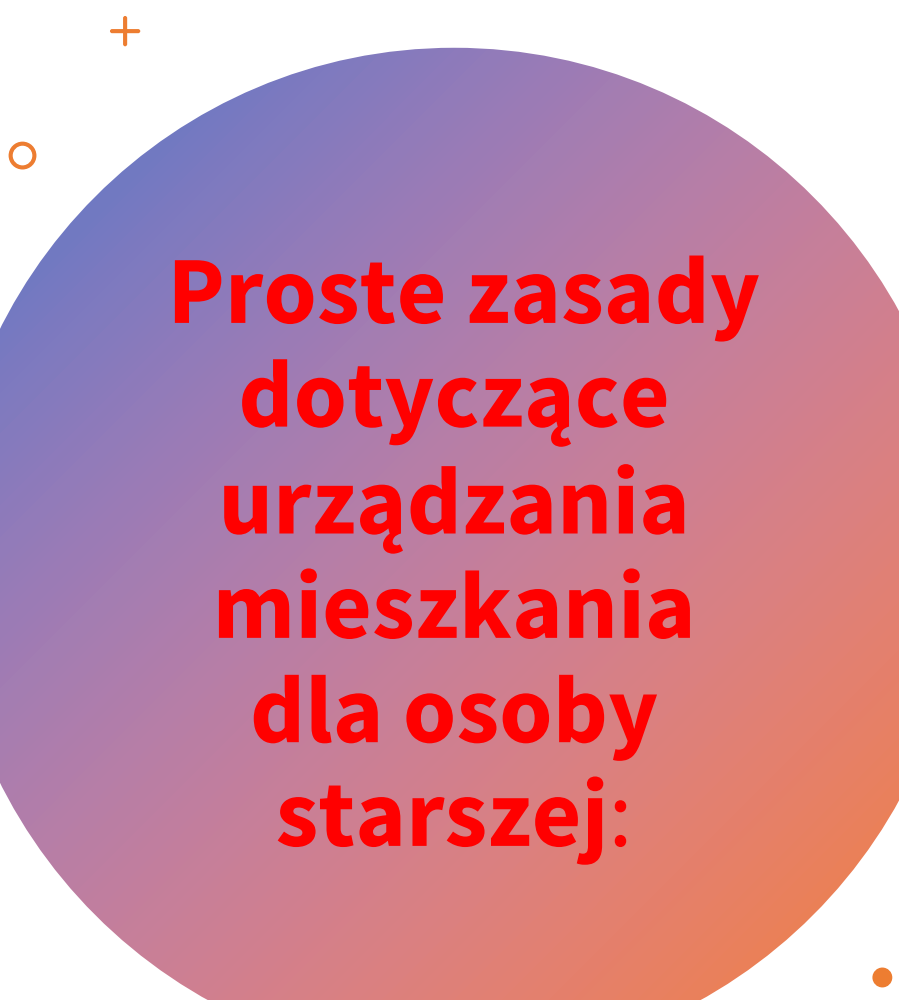
Zakup mieszkania dla rodziców, czy dziadków wiąże się z pewnymi kwestiami, które trzeba wziąć pod uwagę: Należy przede wszystkim wziąć pod uwagę:

- Lokalizacja – w okolicy powinny znajdować się pewne „udogodnienia”. Między innymi niedaleko zamieszkania starszego bliskiego powinna znajdować się przychodnia, jak również apteka. Warto jest również wziąć pod uwagę dostępność sklepów - to nie muszą być wielkopowierzchniowe hipermarkety, gdyż osobom starszym zwykle wystarczą zakupy w małym osiedlowym sklepie.
- Mieszkanie powinno się znajdować na parterze, lub z możliwością korzystania z windy
- Tereny zielone – to ogromna zaleta z perspektywy seniora.
- Bezpieczeństwo - warto jest sprawdzić nowe miejsce zamieszkania pod kątem bezpieczeństwa.
- Dostęp do urzędów - zwykle znajdują się w centrach miast. Mieszkanie w takiej okolicy może być pewnym problemem dla seniora, lepiej więc wybrać lokalizację nieco oddaloną od centrum, ale nie na końcu miasta.

Najlepiej, gdy senior mieszka niedaleko centrum, ale jednocześnie bezpiecznie i w miejscu pozbawionym zgiełku charakterystycznego dla miasta.

Zagrożenia w mieszkanu seniora!!!

- Każde pomieszczenie mieszkania kryje w sobie pewne pułapki niosące ryzyko dla seniora. Dotyczy to choćby łazienki, w której jednym z największych problemów może się okazać śliska podłoga. W kuchni – zbyt wysoko umieszczone szafki będą ograniczały możliwości pełnego funkcjonowania osoby starszej w tym pomieszczeniu.
- Należy podejść do aranżacji poszczególnych pomieszczeń dla seniora w sposób **indywidualny**, przede wszystkim znając jego potrzeby i ograniczenia - w ten sposób łatwiej zminimalizować ryzyko nieprzyjemnych zdarzeń.

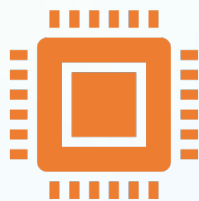


Proste zasady dotyczące urządzania mieszkania dla osoby starszej:

Warto zwrócić uwagę na:

- **PODŁOGI** - nie mogą być śliskie!
Jeśli są na nich dywany - to koniecznie przytwierdzone do podłoża, tak aby zmniejszyć ryzyko upadku. Najlepiej jednak, gdy mieszkanie będzie pozbawione dodatkowych, zdobiących dywaników lub podłogę stanowić będzie wykładzina.
- **SZAFKI** w mieszkaniu dla seniora - muszą być łatwo dostępne. Należy unikać umieszczania szafek ich w taki sposób, że aby się do nich dostać, osoba starsza będzie zmuszona użyć taboretu czy drabiny.
- **ZAOKRĄGLONE KRAWĘDZIE MEBLI** - w całym mieszkaniu powinno się znacząco zwiększyć ilość mebli o zaokrąglonych krawędziach - im mniej kantów, tym lepiej.
- **ODLEGŁOŚĆ POMIĘDZY POSZCZEGÓLNYMI MEBLAMI I URZĄDZENIAMI DOMOWYMI** - im bliżej, tym łatwiej będzie osobie starszej funkcjonować. Powinno być również wygodnie i na tyle przestrzennie, aby nie trzeba było „przeciskać” się pomiędzy poszczególnymi meblami czy urządzeniami.

Udogodnienia dla seniora



Sprzęt AGD - jednym z rozwiązań, które warto wprowadzić jest sprzęt AGD „informujący” o zakończonej pracy. Dobrym pomysłem jest wybór urządzeń posiadających opcję wyłączenia się po pewnym czasie.



Pozbawienie mieszkanie wszelkich „barier architektonicznych” - to między innymi likwidacja wysokich progów czy poszerzenie drzwi. Chodzi o to aby osoba starsza, niezależnie czy porusza się sama czy o lasce (lub na wózku) - mogła bez problemu korzystać z całej przestrzeni mieszkalnej.



Sypialnia osoby starszej

- **ŁÓZKO** - To najważniejszy mebel w tym pomieszczeniu. Jego wybór w przypadku seniora, powinien być poprzedzony zdobyciem sporej wiedzy na ten temat!
- **MATERAC** - Jego wybór nabiera szczególnego znaczenia w kwestii zdrowia seniora. Materac musi być dostosowany do indywidualnych cech osoby. Pod uwagę bierze się między innymi twardość. Oznaczona jest ona symbolami H1, H2, H3 i H4. H1 to materac miękki, H4 twardy. Wybór w dużym stopniu jest uzależniony od wagi danej osoby. Przyjmuje się, że np. H1 to materac, którym powinny zainteresować się osoby do 80 kg.
- **RAMA ŁÓŻKA** - nie może być ona za wysoka. Również za nisko umieszczona może być problemem. Zasada jest prosta - rama łóżka musi być na takiej wysokości, aby ułatwiała wstawanie. Powinna być dobrana do wzrostu seniora. Warto pomyśleć o ułatwieniach w postaci podpórek, które usprawnią wstawanie z łóżka.
- **PODŁOGA W SYPIALNI** - trzeba na nią zwrócić szczególną uwagę. Jeśli ma być przy łóżku dywan, to koniecznie powinien być przymocowany do podłogi chodzi o bezpieczeństwo seniora. Zmniejsza się znacząco ryzyko kontuzji. Dobrym rozwiązaniem są panele. Często w mieszkaniach seniora pojawiają się wykładziny ułatwiające one poruszanie się osobie starszej

Schodołaz, platforma a może krzesło schodowe?

Osobie w podeszłym wieku należy zapewnić antypoślizgowe zabezpieczenie na powierzchniach śliskich i schodach, aby zniwelować zagrożenie poślizgnięciem się!!!

Dla osób starszych na wózkach inwalidzkich, dla pokonania bariery, jaką stanowią schody prowadzące na inną kondygnację – niezbędne okazać się może wyposażenie tego ciągu komunikacyjnego w umożliwiający transportowanie wózka w górę i dół np. schodołaz (gąsienicowy lub kroczący), platformę (ukośną, pionową) lub krzesło schodowe.





OŚWIETLENI E

- Należy zwrócić szczególną uwagę na: niebezpieczeństwa związane ze śliskimi powierzchniami: takimi jak wanna, podłogą czy schody. Pamiętać należy o tym, że osoby starsze są narażone na upadki również z innych powodów. Mogą być nimi między innymi: zaburzenia krążenia i równowagi, spowolniona reakcja na bodźce, zaburzenia koordynacji, pogorszenie się wzroku i słuchu, jak również przyjmowane leki i nieodpowiednie oświetlenie. Na to ostatnie można mieć realny wpływ, dlatego należy upewnić się, że zostało ono należycie zamontowane i usprawnione.

Ponieważ w miarę upływu lat pogarsza się jakość wzroku, warto wspomóc jego działanie przez zapewnienie wyraźnego, niemal jaskrawego oświetlenia

Strefy intensywnego światła nie mogą ominąć pomieszczeń często używanych, w tym łazienki (umywalki wraz z przytwierdzonym nad nią lustrem, wanny/kabiny prysznicowej i WC).

- poruszająca się samodzielnie po domu powinna mieć też odpowiednie obuwie, uniemożliwiające poślizgnięcie się i upadek. Ważne, by było ono lekkie i. Ważne, by było ono lekkie i zapewniało usztywnienie stopy w kostce.

Przyjazna i bezpieczna łazienka dla osoby starszej

Oprócz zastosowania antypoślizgowych mat na powierzchniach ceramicznych posadzek lub wybrania jako okładziny podłogowej płytek ryflowanych, należy też ułatwić osobie starszej korzystanie z łazienki poprzez:

- zastosowanie ławeczek i schodków ułatwiających bezpieczne przekroczenie progu wanny, brodzika,
- wyłożenie dna wanny i kabiny prysznicowej matą z antypoślizgową powłoką przytwierdzaną za pomocą przyssawek,
- zbudowanie liniowego systemu odprowadzania wody z prysznicą, co ułatwi zastosowanie kabiny prysznicowej bez brodzika lub wnęki prysznicowej z uchylaną, nieprzemakalną zasłonką,
- zwiększenie wysokości muszli sedesowej – w tym wypadku korzystne będzie wykorzystanie nakładki na sedes wyposażonej w uchwyty. Ułatwiają osobom starszym siadanie na podwyższony sedes, jak i wstawanie z niego,



Inne udogodnieni a w łazience



- zamocowanie prostej i skutecznej pomocy, jaką są długie uchwyty zainstalowane w pobliżu toalety, wewnątrz kabiny prysznicowej na ścianie i tuż nad wanną. Dodatkowa poręcz przytwierdzona poziomo na drzwiach łazienkowych ułatwi ich otwieranie i zamykanie,
- wybranie do wyposażenia łazienki [kabiny prysznicowej](#) (z brodzikiem lub bez niego), zamiast wanny z wysokim brzegiem,
- wstawienie do kabiny prysznicowej niewielkiego taboretu lub zamocowanie składanego, przytwierdzonego do ściany łazienkowej siedziska,
- przymocowanie do ściany łazienki uchwyty, o który można oprzeć kule, o ile stosowane są przez starszą osobę,



wybór armatury umywalkowej i wannowej z kurkami, które umożliwiają łatwe odkręcanie i ustawianie siły oraz temperatury strumienia wody.

zastosowanie w łazience urządzeń maksymalnie prostych w obsłudze, takich jak np: suszarka do włosów uruchamiana się automatycznie,

ponieważ odległość od ręcznika jest czasami zbyt duża dla osób starszych, warto zawiesić go tuż przy umywalce lub zastąpić automatycznie załączającą się suszarką do dłoni.

dozownik na mydło powinien znajdować się obrzeżu zlewu - aby sięganie po płyn nie sprawiało seniorom problemu.

Meble i wyposażenie łazienki dla osoby starszej



Ponieważ w łazience, z której korzysta osoba starsza należy wyeliminować dwa główne zagrożenia: występowanie plam wody na posadzce i niebezpieczeństwo skaleczenia się podczas upadku, warto rozważyć:

- zastosowanie instalacji podgrzewania podłogowego, dzięki działaniu której niewielkie ślady wilgoci na posadzce szybciej wyschną,
- wymianę mebli łazienkowych i akcesoriów na takie, których zaokrąglone lub obłe kształty zminimalizują ryzyko powstania obrażeń na skutek upadku. Dotyczy to również armatury i wyposażenia, na które składają się wanna i umywalka o ostro zakończonych brzegach,
- zlikwidowanie cokołu maskującego elementy instalacji wodnej pod umywalką, jak również szafki pod umywalkowej. Gdy osoba starsza porusza się na wózku inwalidzkim - konieczne będzie też obniżenie wysokości zamocowania umywalki, tak aby dostęp do niej był ułatwiony.

Codzienne czynności osobom starszym i z ograniczoną sprawnością ruchową sprawiają wiele problemów. Nawet z pozoru banalne zadania, wykonywane przez zdrowe i sprawne osoby są w sposób automatyczny, dla osób starszych są przeszkodą trudną, a niekiedy wręcz niemożliwą do pokonania.

Na rynku istnieje wiele drobnych rozwiązań, które ułatwiają osobom starszym w ich codziennym funkcjonowaniu, są to między innymi:

UCHWYT NA KARTY - Doskonały dodatek dla wszystkich graczy mających problem z utrzymaniem w dłoni dużej ilości kart. uchwyt na karty przeznaczony jest dla wytrawnych graczy, którzy często wieczory spędzają w gronie miłośników gier karcianych. Z tym uchwytem na karty już żaden wachlarz kart nie wysypie się i nie wysunie z dłoni.

KASETKA NA LEKI - z podziałem na pory dnia. To prosty i funkcjonalny gadżet, który będzie niezwykle pomocny wszystkim osobom przyjmującym na stałe leki. Ułatwia aplikowanie leków, które można ułożyć na cały tydzień.

KRUSZARKA LEKÓW - przeznaczona jest dla osób, które na stałe muszą przyjmować leki, zwłaszcza w postaci niewygodnych do połknięcia i dużych tabletek. Krusząca do tabletek pomaga w przyjmowaniu leków, rozdrabniając tabletkę do postaci łatwej do połknięcia części. Dzięki temu prostemu urządzeniu w sposób bezpieczny można zażywać leki w postaci tabletek, bez zagrożenia zakrztuszenia się.

RZYZRĄD DO NAWLEKANIA IGIEŁ - to poręczne urządzenie sprawi, że nawlekanie igły stanie się znacznie łatwiejsze dla osób o słabym wzroku lub ograniczonym ruchu dłoni.

DŁUGOPIS Z WCIECIEM DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH - szczególnie przydatny dla osób mających problem z utrzymaniem długopisu, mających skurcze lub drżenie rąk. Pozwala uniknąć bólu dłoni i rąk podczas pisania.



Inne gadżety pomocne osobom starszym

TAŚMA FLUORESENCYJNA I CHWYTAK DLA OSÓB STARSZYCH

- **TASMA FLUORESENCYJNA**

Koniec z upadkami spowodowanymi poślizgnięciem. Dzień czy noc, fluorescencyjna taśma zadba o bezpieczeństwo osoby starszej. Śliskie schody czy podłoga już nie będą stanowić zagrożenia.

Dzięki tej innowacyjnej taśmie w nocy osoba starsza z łatwością zlokalizuje potrzebne przedmioty oraz uniknie niepotrzebnych wypadków.

Taśma emanuje światłem wyłącznie w nocy, praktycznie niewidoczna za dnia. Nadaje się do użytku w domu oraz poza nim.

- **CHWYTAK DLA OSÓB STARSZYCH**

Wykonywanie codziennych czynności w przypadku problemów z kręgosłupem, biodrem, czy barku często stanowi duży wysiłek dla osoby chorej. Nawet najbardziej prosta czynność manualna jak podniesienie z podłogi przedmiotu staje się wielkim wyzwaniem. Z pomocą przychodzi niezawodny chwytak dla osób starszych. To niezwykle przydatne urządzenie przedłuży ramię o 65 cm. W prosty i łatwy sposób dzięki szczypcom można podnieść z podłogi każdy przedmiot.

