

PRILAGOJENOST STANOVANJ ZA SAMOSTOJNO ŽIVLJENJE STARIH LJUDI

Starim ljudem ustrezno prilagojeno stanovanje omogoča samostojno življenje tudi v visoki starosti. Neustrezno oziroma neprilagojeno stanovanje pa pogosto povzroča odvisnost od osebne pomoči drugih in opuščanje različnih dejavnosti. Prilagojenost stanovanj za samostojno življenje starih ljudi sem raziskovala v svoji diplomski nalogi. Predstaviti želim ključne ugotovitve.

Potrebe po zamenjavi stanovanja ali prilagoditvi obstoječega nastanejo zaradi različnih sprememb v starosti. To so lahko, na primer, spremenjena struktura družine (smrt partnerja), zmanjšane telesne zmožnosti, zmanjšana gibljivost. Neprilagojenost stanovanja povečuje nesamostojnost, zato so se stari ljudje včasih prisiljeni preseliti v institucijo. Raziskave kažejo, da stari ljudje večinoma želijo ostati na svojem domu. Ker pa so nove oblike bivanja za stare ljudi usmerjene predvsem v obstoječo institucionalno oskrbo starih ljudi, se selitev v ustreznejše stanovanje oziroma drugačno obliko bivanja lahko pokaže kot dobra rešitev za samostojnejše življenje.

Specifičnost slovenskega prostora je velik delež lastniških stanovanj, zato so se ljudje verjetno manj pripravljene seliti. Posledica tega je, da se nekatere nove oblike bivanja za

stare ljudi težje razvijajo. Glede na povečevanje števila starih ljudi in gospodarske razmere predvidevamo, da bo v prihodnosti težko zagotoviti dovolj služb, ki bi skrbele za čedalje več starih ljudi, zato bo treba zagotavljati samostojno življenje starih ljudi v domačem okolju. Skrb za zdravje, dobri medsebojni odnosi in vodenje gospodinjstva ohranjajo človekovo samostojnost, in narobe, samostojnost povečuje kakovost življenja.

V raziskovalnem delu diplomske naloge sem želela ugotoviti, kako obstoječe stanovanje starim ljudem omogoča samostojnost oz. opravljanje vsakodnevnih opravil. Zanimalo me je prilagajanje, ugotoviti pa sem želela tudi pripravljenost za selitev v ustreznejše stanovanje. Opravila sem kvalitativno raziskavo. Intervjuvala sem osem oseb; štiri stare ljudi, ki bivajo doma, dva svojca, socialno oskrbovalko, ki izvaja pomoč na domu, in socialno delavko, ki je koordinatorka pomoči na domu. Za te osebe sem menila, da poznajo stanovanja starih ljudi in stanovanja tudi prilagajajo. Izbrala sem osebe, ki živijo v mestu, na podeželju, v hiši, stanovanju, sami ali z družino. V raziskavi sem se omejila na arhitektonske ovire, opremljenost stanovanja ter uporabo tehničnih pripomočkov in naprav. Zaradi različnih razvrstitev in poimenovanj možnih prilagoditev stanovanja sem na podlagi analize relevantne literature naredila seznam možnih prilagoditev. Seznam mi je pomagal tudi pri raziskovalnem delu. Obsega predvsem različne možnosti odprave arhitektonskih ovir, načine prilagoditve in poenostavitve opreme, načine razporeditve predmetov in tehnične pripomočke.

Zanimalo me je, kako obstoječe stanovanje staremu človeku omogoča samostojno življenje. Ljudje, ki težko hodijo, uporabljajo voziček ali druga pomagala pri hoji, potrebujejo pomoč pri premagovanju stopnic ali pri premikanju po stanovanju ob preozkih vratih ali prostorih. Ustrezen vhod starim ljudem omogoča žive socialne stike in izvajanje interesnih dejavnosti zunaj stanovanja.

Starim ljudem večinoma ustreza razporeditev prostorov s sobami na kupu, brez hodnikov, pomembna je bližina sobe, kopalnice

in stranišča. Večfunkcionalnost prostora (npr. da je prostor kuhinja, dnevna soba in spalnica hkrati) pa ne ustreza vsem, predvsem samostojnejšim osebam ne. Z raziskavo sem ugotovila, da je pomembno upoštevati potrebe posameznikov.

Opravila, povezana z ogrevanjem, postanejo v starosti zahtevna, zato starim ljudem, vključenim v raziskavo, pri ogrevanju stanovanja pomagajo drugi, predvsem svojci.

Stari ljudje potrebujejo veliko pomoči predvsem v kuhinji zaradi kompleksnosti kuhinjskih opravil. Sami zmorejo določena opravila, če jih prej delno pripravijo drugi. Osebam, ki slabo vidijo, je težje fizično prilagoditi gospodinjstvo, zato se bolj zanašajo na svoja čutila.

Trdna oprema in pohištvo sta namenjena za oporo pri vstajanju in zagotovitvi varnosti. Nizka ležišča in sedišča so neugodna za vstajanje, zato jih osebe prilagodijo večinoma tako, da jih zvišajo.

Pomoč potrebujejo tudi pri osebni higieni. Tudi ob pripomočkih v kopalnici so zaradi zdravstvenih težav težko popolnoma samostojni.

Zanimalo me je tudi zaznavanje (ne)prilagojenosti stanovanj potrebam starih ljudi. Stari ljudje in svojci stanovanja večinoma opisujejo kot zelo ustrezna, zavedajo se tudi ustreznosti že narejenih izboljšav. Oskrbovalka ugotavlja splošno zadovoljstvo s stanovanjem, a si ga lahko razlagamo tudi kot sprijaznjenost z obstoječim stanjem. Skleпам, da stari ljudje nimajo zelo visokih meril glede ustreznosti stanovanja. Stari ljudje in svojci ne navajajo veliko potrebnih izboljšav. V več primerih so stanovanja resnično že do določene mere prilagojena. Pogoste neprilagojenosti se nanašajo predvsem na dostopnost vhoda, širino vrat, uporabnost kopalnice in postelje.

Stanovanja za potrebe starih ljudi prilagajajo na različne načine. Stari ljudje večkrat le izrazijo svoje težave ali pa dajo konkretno pobudo za izboljšave v stanovanju. Velikokrat potrebo po prilagoditvi stanovanja prepoznajo svojci ali oskrbovalke in ti posredujejo informacije o prilagoditvah. Pripomočke, naprave ali pohištvo (predvsem svojci) kupijo, naročijo po meri, izdelajo doma ali pridobijo na podlagi upravičenosti

(npr. do negovalne opreme za potrebe izvajanja pomoči na domu, do pripomočkov iz zdravstvenega zavarovanja, do naprav prek Zavoda za slepe in slabovidne). Nato pripomočke namestijo ali stanovanje prenovijo. Pomembne so tudi praktične ideje, ki izhajajo iz potreb posameznika, na primer specifična postavitve pohištva ali predmetov. Ljudje večinoma potrebujejo pomoč pri učenju uporabe pripomočkov. Za neovirano hojo in preprečitev poškodb je pomembno ovire odstraniti. Predmeti so razporejeni tako, da so dostopni, so na dosegu rok ali postavljeni vedno na istem mestu. Nekateri ljudje načrtujejo prilagoditev stanovanja že, ko teh prilagoditev ne potrebujejo. Ko so še samostojni, na primer, spremenijo način ogrevanja stanovanja tako, da uporabljajo kurilno olje namesto drv.

Prilagoditve stanovanj lahko spremljajo različne ovire. Drugačne razporeditve prostora ponekod niso možne. Zlasti financiranje večjih prenov je pogosto težava. Večini vprašanim so finančno pomoč zagotovili svojci. Za prenovu stanovanja se stari ljudje ne odločajo, ker jih moti razbijanje, ker je prenova dolgotrajna ali pa imajo zdravstvene težave, pogosto pa imajo občutek, da zaradi bližnje smrti prenova sploh nima smisla. Stari ljudje pogosto tudi ne izrazijo svojih potreb, saj z njimi ne želijo obremenjevati drugih. O možnih prilagoditvah nimajo informacij in predlaganih sprememb pogosto niso pripravljeni sprejeti. Potrebo po spremembi pogosto opazijo zelo pozno ali šele po opravljeni prilagoditvi. Premalo je tudi povezav med različnimi službami, služb, ki bi se s tem področjem specifično ukvarjale, pa ni.

Raziskovala sem tudi vpliv svojcev na prilagoditev stanovanja staremu človeku. Ugotovila sem, da svojci zelo pogosto in v veliki meri prilagajajo stanovanje in so v več primerih edini, ki to počnejo. Oskrbovalka in socialna delavka pa ugotavljata razlike v interesih svojcev. Nekateri se za prilagoditve zanimajo, sprejemajo predloge, so pripravljeni financirati, drugi pa ne kažejo zanimanja, menijo, da sprememb ne potrebujejo. Menim, da sem v raziskavo vključila primere, ko so bili svojci v veliki meri vir pomoči pri prilagoditvah stanovanja. Možno pa je, da stari ljudje niso dovolj kritično ocenjevali

svojcev, zato je pomembno raziskati še vidike drugih oseb, da dobimo celotno sliko in morebiti ugotovimo tudi negativen vpliv svojcev.

Ugotavljala sem še pripravljenost za selitev v stanovanja, prilagojena starim ljudem. Ljudje se niso pripravljene preseliti v ustrežnejše stanovanje. Na svoj dom so navezani in navajeni. Pripravljene pa so se preseliti, če doma ne bi mogli več bivati sami oziroma prejemati potrebne nege. Za takšen primer razmišljajo o odhodu v dom za stare ljudi in tudi že predhodno oddajo vlogo za sprejem. Skleпам, da je to edina možnost, ki jo dobro poznajo. Selitve v nove oblike bivanja (npr. selitev z drugimi starimi ljudmi v novo stanovanje; selitev v družino, ki bi skrbelo zanje) si ne želijo, ob ustreznih pogojih pa so pripravljene sprejeti sostanovalca. Rezultati o nepripravljenosti za selitev niso presenetljivi, saj je zaradi zelo visoke starosti intervjuvanih oseb (večina več kot 85 let), načrtovanje selitve težje.

Na podlagi raziskave lahko naštejemo nekaj predlogov. Dosledno bi bilo treba upoštevati gradbena pravila, ki so prilagojena funkcionalno oviranim ljudem. To bi lahko preverjala pristojna inšpekcija. Dostopnost objektov starim ljudem, ki imajo težave z gibanjem in uporabljajo različna pomagala pri hoji, povečuje samostojnost. Ljudje naj pri načrtovanju hiš razmišljajo o potrebah v prihodnosti, pri tem bi jim lahko pomagali arhitekti, ali stanovanje prilagodijo že pred zmanjšanjem samostojnosti.

Treba je ohranjati obstoječa sredstva za primere upravičenosti do izposoje ali pridobitve različnih zdravstvenih in tehničnih pripomočkov in pridobiti sredstva za večje prenove, na primer, z zavarovanjem za dolgotrajno oskrbo.

Ljudi je treba seznaniti z možnimi prilagoditvami stanovanj, na primer tako, da o tem izdajamo brošure in za ta namen ustanovimo posebne svetovalnice. Te bi lahko ponujale informacije o možnih prilagoditvah, tehničnih pripomočkih in pravicah, ki se nanašajo na prilagoditve; svetovanje strokovnjakov v stanovanju posameznika; lahko pa tudi seznam izvajalcev prilagoditev.

Različne službe, ki imajo stik s starimi ljudmi (npr. socialna, zdravstvena, patronažna

služba, domovi za stare ljudi, tudi različna društva), bi morale bolj sodelovati. Med seboj bi se informirale o potrebah po prilagoditvah stanovanj in zagotavljale uresničevanje prilagoditev.

Kljub potrebni osebni pomoči v gospodinjstvu naj izvajalci take pomoči upoštevajo zmožnosti starega človeka in ga podprejo pri prizadevanjih za čim večjo samostojnost. Stari ljudje naj bodo udeleženi pri prilagajanju, predvsem je pomembno upoštevati njihove želje in jih obveščati o možnostih prilagoditev in poteku prilagajanja.

Ob pisanju naloge in izvajanju raziskave sem ugotovila, da nam primanjkuje literature, ki bi se s tem področjem posebej ukvarjala. Tudi zato ni nenavadno, da ljudje niso seznanjeni z možnostmi prilagoditve stanovanj potrebam starih ljudi, da stari ljudje, svojci in oskrbovalke vsak po svojih zmožnostih in prizadevanjih iščejo informacije in praktične ideje. Manjka tudi združevanje znanja različnih ved, na primer socialnega dela, arhitekture in zdravstvene vede.

Raziskava je pokazala, da stanovanja najbolj prilagodijo tisti, ki imajo neposreden stik s človekom in njegovim stanovanjem in tako prepoznavajo potrebe starih ljudi po prilagoditvi. Zato menim, da mora socialno delo razvijati in vključevati veliko terenskega dela, krepiti je treba medgeneracijsko sožitje, ohranjati tudi neformalno pomoč. Službe socialnega dela in različni projekti morajo skrbeti za to, da dosežejo tudi tiste ljudi, ki sicer nikoli ne bi prišli »v pisarno« po pomoč.

Mateja Lah