



PRILAGODITVE OPREME IN UPORABA PRIPOMOČKOV ZA STAREJŠE

V OKVIRU PROJEKTA HELPS

smo v ZDUS-ovi svetovalnici za izboljšanje bivanja starejših pripravili zloženko, s katero vam želimo svetovati, kako prenoviti stanovanje ali opremo in si s tem izboljšati življenjske pogoje. Večina starejših ljudi se niti ne zaveda, da potrebuje prilagoditev, ali pa se zanje ne odločijo, ker mislijo, da so prenove predrage. To ni nujno res! V več kot 60 % prenov, ki so bile izvedene v tujini, gre za prilagoditev opreme in uporabo pripomočkov, ki ne predstavljata velikih stroškov.

ZAKAJ PRILAGODITI OPREMO?

- ♦ Ker je zelo pomembno ostati v lastnem stanovanju in v znanem okolju;
- ♦ ker vedno več časa preživimo v stanovanju;
- ♦ ker se največ nesreč zgodi doma v kopalnici in kuhinji;
- ♦ ker tako zmanjšamo možnosti za nastanek poškodb, preprečimo padce in poškodbe ter dolgotrajne rehabilitacije;
- ♦ ker je večina ljudi zadovoljnih s svojim stanovanjem, četudi ne omogoča dobrih življenjskih razmer;
- ♦ ker se lahko s poceni prilagoditvijo izognemo selitvi v dom za stare ljudi.

PRIPOMOČKI V KOPALNI KADI

ROČAJ, ki se enostavno namesti na rob kopalne kadi. Vstopanje je tako bolj varno!

KOPALNA DESKA

Omogoča sedenje v kadi. Namestitev je enostavna.

ROČAJI V KOPALNI KADI

Sedite v kad, ročaj namestite na višini, ki jo pri tem dosežete.

VSTOPANJE V KOPALNO KAD

V kopalnici so padci in poškodbe najpogostejši, največ poškodb se zgodi pri vstopanju v kopalno kad.

S pravilno namestitvijo opreme in uporabo le-te lahko naredimo kopalnico varno že za nekaj deset evrov.



KDAJ JE PRIMEREN ČAS ZA PRENOVO?

Najprimernejši čas za prilagoditev stanovanja je takoj po upokojitvi.

Po izkušnjah iz tujine se veliko ljudi za prilagoditev odloči prepozno. Zato se večina posegov izvede šele, ko so ljudje na rehabilitaciji, kjer se potem tudi navadijo uporabljati novo opremo.

KAJ SO DOSEGLI S PRILAGODITVIJO V DRUGIH EU DRŽAVAH?

- ♦ Pri 21 % primerov so preprečili izgubo samostojnosti,
- ♦ pri 9 % so uspeli ponovno vzpostaviti delno samostojnost,
- ♦ pri 50 % so izboljšali delno samostojnost,
- ♦ pri 20 % so preprečili dodatne izgube samostojnosti,
- ♦ v 60 % so odstranili akutne nevarnosti za nesreče,
- ♦ pri 77 % so preprečili preselitev v dom za stare ljudi.



PRIPOMOČKI V PRHI

POKLOPNI STOL

Prhanje je v sedečem položaju lažje in bolj varno.

DODATNE POLICE

Dosegljive naj bodo iz sedečega položaja. Rob na polici naj bo dovolj visok, da predmeti ne padejo na tla.

ROČAJI V PRHI

Ročaje namestite individualno na pozicijo, ki jo pri prhanju dosežete.

PRIPOMOČKI V WC-JU

Z nastavki je sedišče WC-ja višje in usedenje je lažje. Tudi katapultni nastavek olajša vstajanje.

ROČAJI V WC-JU

Ročaje namestite individualno na pozicijo, ki jo dosežete iz sedečega položaja.



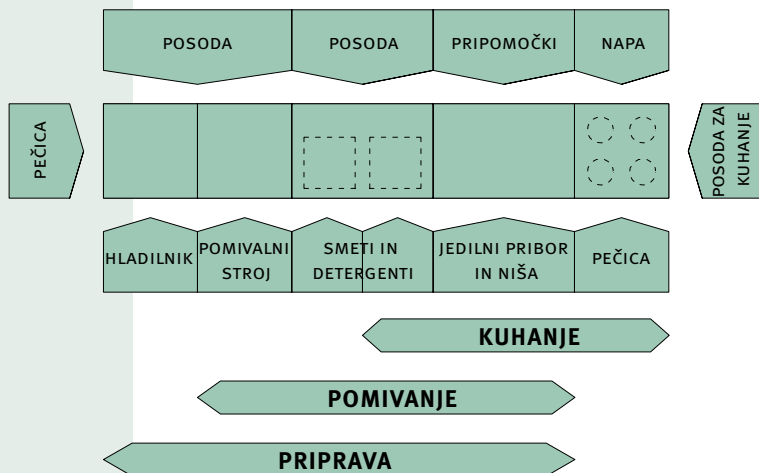
- ♦ **Stol v kopalnici.** Stol postavimo pred umivalnikom ali ob kadi; tudi ob morebitni slabosti lahko pride prav.
- ♦ **Dodatne police pri umivalniku in kadi.** Zagotoviti moramo zadostne površine za odlaganje predmetov, ki so dosegljive tudi iz sedečega položaja.
- ♦ **Čvrsto pritrjeni elementi.** Vsi ročaji, držala za brisače, zavesa prhe morajo biti tako močni, da pri morebitnem zdrs ali padcu služijo za oporo.
- ♦ **Proti drsna obloga v kadi.** Pri vstopanju v kad je tako možnost padca dosti manjša.

NAMIGI

- ♦ Prestavite pralni stroj v kuhinjo. V kopalnici pridobite površino za varno gibanje.
- ♦ Test ustreznosti pipe opravimo tako, da z lahkim pritiskom s pestjo spremenimo pozicijo ročaja.

DELOVNI PROCES V KUHINJI

Prenova ali zamenjava kuhinje lahko hitro doseže visoko ceno. Temu se lahko izognemo tako, da prestavimo ali zamenjamo posamezne elemente in olajšamo delovni proces.



HEMA DELOVNIH PROCESOV V KUHINJI

PRILAGODITEV KUHINJE

za uporabo z invalidskimi vozički se izvaja bolj redko; zadostuje, da sta delovna površina in pomivalno korito nižja in podvozna, stenske omarice pa znižane. Vrata omaric zamenjamo s steklenimi in tako omogočimo boljše preglednost. Niša pod delovno površino omogoča delo v sedečem položaju, zagotavlja neoviran dostop za invalida in možnost, da pospravimo voziček s predalnikom.

KUHINJA je središče stanovanja, tu ljudje preživijo največ časa.

Kuhinjo lahko povežemo z dnevno sobo ali jedilnico in tako zagotovimo potrebne gibalne površine.



VSI UKREPI MORAJO BITI INDIVIDUALNO PRILAGOJENI IN ZAČASNI, DOKLER ZDRAVSTVENO STANJE OMOGOČA SAMOSTOJNO BIVANJE DOMA.

VSEH UKREPOV NI POTREBNO IZVESTI TAKOJ; PRIPOROČLJIVO JE, DA PREDVIDIMO FAZNOST, DA BI BILA NAKNADNA DOPOLNITEV LAŽJA IN CENEJŠA.



PREMIČNI PREDALNIK

Je najbolj uporaben element v kuhinji. Služi za shranjevanje posode, čistila ali smeti. Uporablja se tudi kot dodatna delovna površina, kot servisni oziroma čistilni voziček. Pospravimo ga v nišo pod delovno površino.

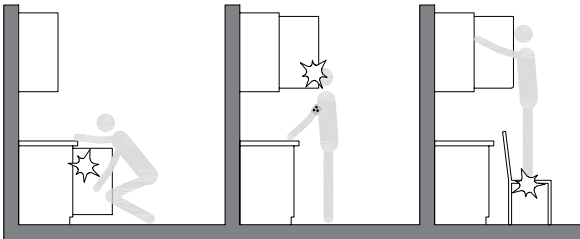
Predalniki naj imajo predale, ki se odprejo v celotni globini.

ŠTEDILNIK

Zaradi lažjega čiščenja in premikanja loncev na štedilniku je najprimernejši steklokeramični štedilnik. Priporočljiv je štedilnik s samodejnim izklopom.

VIŠINE DELOVNE POVRŠINE

Pečico, hladilnik in pomivalni stroj namestimo višje. Dosegljive višine so od 40 do 140 cm.



NEVARNOSTI V KUHINJI

- ♦ Sklanjanje — pečico namestite višje.
- ♦ Drsna vrata so primernejša od krilnih, saj se lahko slabovidni ljudje pri odpiranju ali zaradi odprtih vrat poškodujejo.
- ♦ Stopanje na nestabilne podlage.

NAMIGI

- ♦ Ročaj ponve obrnite nazaj, stran od sebe, da se vanjo ne zataknete.
- ♦ Nove naprave naj imajo časovni izklop.

VHOD

Vhod naj bo zaščiten pred vremenskimi vplivi in dobro osvetljen, paziti moramo, da senca ne pada na ključavnico. Pred stanovanjem namestimo polico za odlaganje paketov in ročne prtljage.

Luč na hodniku bloka naj gori dalj časa, da ne ostanete v temi.

Najmanjša širina vrat je za uporabnike invalidskih vozičkov 90 cm in za gibalno ovirane 80 cm.

Če na vratih uporabljamo zapiralo, mora delovati z zakasnitvijo.

Nastavki za ključe, ki omogočajo odpiranje z zapestjem.

PREDSOBA

Priporočljivo je namestiti klop ali stole za lažje preobuvanje in počitek.

Garderobna omara naj bo dosegljiva s sedečega položaja.

LESTEV ALI PRUČKA

Pri čiščenju oken, menjavi žarnic je uporaba stola, zaboja ali mize zelo nevarna. Izogibajte se tudi daljšemu stanju na lestvi in imejte primerno obutev.





BIVALNI IN SPALNI DEL

Pri ležišču lahko zamenjamo leseni letveni del, nov naj ima možnost nastavitve višine ležišča. Primerna višina ležišča je minimalno 50 cm.

Na površinah, kjer se gibljemo, ne sme biti nizkih ovir. Prosto ležeče kable je potrebno pospraviti.

Preproge je potrebno prilepiti ali pod njih namestiti protidrsko podlogo ali pa jih odstraniti.

Vse pohištvo mora biti stabilno, da lahko služi za oporo. Odvečno pohištvo odstranimo. Zagotoviti moramo enostavno vstajanje in usedanje.

Primeren je stol z visokim hrbtnim naslonjalom in stabilnimi nasloni za roke.



NAMIGI

- ♦ Zamenjava žarnic z močnejšimi, 100 W žarnicami, varčnimi žarnicami.
- ♦ Z manjšim številom vrat omogočimo lažje gibanje po stanovanju.
- ♦ Stol, ki omogoča udobno sedenje, naj bo postavljen ob oknu, ki nudi dovolj naravne svetlobe, zraven je potrebna lahko dosegljiva bralna luč in stabilna ter dosegljiva miza.
- ♦ Stikalo za luč v spalnici naj ima gibalni senzor.

PRILAGODITEV STANOVANJA JE PREVENTIVNI POSEG, S KATERIM SI OLAJŠAMO VSAKDAN, PREPREČIMO NEVARNOSTI, OMOGOČIMO IN OLAJŠAMO DELO OSKRBNINI IN NEGOVALNI SLUŽBI TER SI S TEM OMOGOČIMO NADALJEVANJE SAMOSTOJNEGA ŽIVLJENJA.



KAKO SE LOTITI PRENOVE?

Subjektivne odločitve glede primernosti stanovanja so pogosto napačne. Zato se za izvedbo predlaganih rešitev v brošuri in dodatne nasvete in informacije obrnite na ZDUS.

KAKO POTEKA PRENOVA?

- ♦ S seboj prinesite izmere prostora, tloris stanovanja in/ali fotografije stanovanja.
- ♦ Rešitev poiščemo v sodelovanju z vami.
- ♦ Svetujemo, katere rešitve so smiselne in kako bo potekala izvedba prilagoditve.
- ♦ Razložimo način uporabe tehničnih pripomočkov.

ZDUS

Keбетova 9, 1000 Ljubljana
tel. št. tajništva: 01 519 50 86
email: zdus@siol.net
www.zdus-zveza.si

IDEARNA

Celovška cesta 291, 1000 Ljubljana
tel. št. 01 510 68 31
email: info@idearna.si
www.idearna.si

Svetovalnica za izboljšanje bivanja starejših

tel. št. 01 519 41 17 ali 041 480 395

Seznam nekaterih trgovin, specializiranih za pripomočke za starejše:

Soča oprema

Linhartova 51,
Ljubljana,
tel. št.: 01 437 42 52
email:
socaoprema@siol.net
www.socaoprema.si

Senior +

Lipoglavška cesta 19,
Šmarje
tel. št. 040 367 507
email:
info@senior-plus.si
www.senior-plus.si

Proloco medico

Hrvatski trg 1,
Ljubljana
tel. št: 01 439 83 00
email:
info@proloco-medico.si
www.proloco-medico.si

Sanolabor

Leskoškova 4,
Ljubljana
tel. št. 01 585 42 11
www.sanolabor.si

Vita Vitalis center

Vegova ulica 8, Ljubljana
tel. št. 01 320 44 33
email:
info@vitavitalis.si
www.trgovina.vitavitalis.si

Različne informacije za starejše:

www.varnastarost.si

www.cd-matija.si

www.seniorji.info

www.zlataleta.com



Ljubljana



EUROPEAN UNION
EUROPEAN REGIONAL
DEVELOPMENT FUND

THIS PROJECT IS IMPLEMENTED THROUGH THE CENTRAL EUROPE PROGRAMME CO-FINANCED BY THE ERDF
BROŠURO PRIPRAVILA ZDUS IN SVETOVALNICA ZA IZBOLJŠANJE BIVANJA STAREJŠIH.