

#projektVida

»V Sloveniji je 37.000 starostnikov, ki prejema pokojnino po 300 evrov, 18.000 ljudi prejema varstveni dodatek. V to številko so vključeni vsi invalidi in trajno nezaposljivi. Kako torej preživijo ti starostniki? Komajda!«pravi Ninna Kozorog, predsednica društva Humanitarček, ki je dal pobudo za #projektVida. V letih dela s starostniki so namreč ugotovili, da jih je vedno več. Tudi če bi imeli nekaj 10.000 evrov, ne bi mogli poskrbeti zanje, saj vseh ne najdejo. Revščina je še vedno največja stigma.

#projektVida je družbeno odgovoren, na trenutke kritičen projekt, pri katerem so z objavljanim zgodb (z dovoljenjem starostnikov) začeli razkrivati bedo slovenskih starostnikov in jim na tak način dali glas. Ker je ena izmed glavnih težav pomanjkanje motivacije, socialna izključenost, so 'svoje' starostnike aktivirali. Skupaj s koordinatorkami tako pripravljajo lične ročne izdelke, ki jih bodo dodali t. i. 'lunch packup'.

Namen projekta je predvsem zavedanje, da ima vsak od nas v okolici »svojo Milko, Tončko, Francija ali Lojza, ki potrebuje malo pomoči. Le z aktivno vključenostjo lokalnih skupnosti, predvsem pa posameznikov, bomo te starsotnike lahko našli. Včasih potrebujejo le pomoč pri ureditvi varstvenega dodatka (le kako si ga naj sprintajo s spleta?), včasih pomoč pri nošnji stvari iz trgovine ali nedeljsko kavico v družbi. Poiščimo torej v svoji okolici Vido, pravijo v društvu.

Kako lahko pomagamo v #projektVida?

Z izpolnjevanjem dejanj na portalu Dobrodelko, kjer so objavljene aktualne potrebe starostnikov, brezdomcev: www.humanitarcek.org/DOBRODELKO Z nakupom Albuma #projektVida in ročnega izdelka starostnikov z življenjsko zgodbo, združenim v 'lunch bag'. S širjenjem zavedanja, da so starostniki okrog nas, in z malo pomočjo vsem 'Vidam' v okolici.

Ko ostaneš nepokreten ...

Tukaj obstaja še sistemska težava, s katero pa se srečuje npr. gospa Julija, s katero sva v sklopu moje poklicne aktivnosti tuhtala možnosti za njene moža, ki je v bolnišnici po nekaj zlomih obležal in postal nepomičen. Najboljši izid za take paciente? Institucionalno varstvo, saj je gospa Julija še komaj sama pomična, razne službe pomoči na domu pa ne zajamejo niti četrtrine ur, ki jih dnevno potrebuje takšen pacient v stiski. Ob tem sploh zanemarimo previsoko ceno urne postavke, ki jo starostnik plačuje za pomoč. Odvisno od tega, koliko ga ima njegova občina rada. Med 4 in 6 evri ali več je cena ene same ure.

Sili me ne bruhanje, ko pomišljam, kakšna starost nas čaka. Ampak tukaj se pojavlja bizarna težava, ki nas ponovno zaustavi – če bi jim že nekako uspelo skupaj napraskati dodatna sredstva za te megalomanske cene domskega varstva, da bi Julijin mož dobil prosto posteljo v domu – kaj potem? Julija svojega dohodka namreč nima. In kolikor je zaradi tega dodatno in celo interseksijsko stigmatizirana, se čuti še krivo. Krivo, ker je vse življenje gospodinjala svojemu Milanu, ki ga je zadnjih pet let negovala doma, sama, zdaj pa je njegova nega postala bolj kompleksna od vetrne izravnave pri smučarskih skokih.

Zanje je pomembno, da bodo zmogli preživeti do jutri

Cenzuse za dodatke presegata zaradi njegove 'visoke' pokojnine, primoran jo je tudi on preživljati. Četorej spravimo gospoda v dom, se bo Julija morala navaditi živeti od zraka in izpušnih plinov. Taki primeri so resnični in vse več jih potrka na moja vrata – kaj šele na druga širom Slovenije. Koliko je potem še takšnih, nam skritih, lačnih, deprivilegiranih ljudi, ki so preponosni, da bi prosili za pomoč ali pa nočejo biti v napoto. Kako boš človek, če stradaš? Že osnovne klinične lestvice potreb, ki jih je tvoril Maslow, nam dajo vedeti, da je nujno potrebno, da je človek sit. Sit, da se lahko izpopolnjuje in bori za resnično pomembne stvari. Ampak ali je vsaka sitost kakovostna sitost, ki jo je Maslow imel v mislih? Razlika je v tem, ali pojemo uravnoreženo, toplo kosilo ali pa pri gospe Tereziji, ki je popila več čaja (in ko ga je zmanjkalo, tople vode), da je zapolnila praznino v želodcu, da je imela vsaj občutek sitosti. Ampak naši starostniki se od nekdaj borijo za resnično pomembne stvari. Zanje je pomembno, da bodo zmogli preživeti do jutri, da jim bo še en dan več uspelo pokazati sredinca lakoti.

„**Koliko je potem še takšnih, nam skritih, lačnih, deprivilegiranih ljudi, ki so preponosni, da bi prosili za pomoč, ali pa nočejo biti v napoto?**“



INTERVJU TINA OKOREN

„**S prilagoditvijo okolja lahko bistveno izboljšamo kakovost bivanja starejših**“

Bivalno okolje, stik z okolico, kot npr. pogled skozi okno, naravna in umetna svetloba v prostoru, kakovost zraka v prostoru, funkcionalno zasnovan tloris, prilagojen življenjskim navadam posameznika, ergonomsko oblikovana oprema - vse to vpliva na kakovost našega bivanja. S Tino Okoren, arhitektko arhitekturnega studia TO arhitektura, ki vedno znova poudarja, da prostor, v katerem preživimo veliko časa, pomembno vpliva na naše počutje, zdravje in kakovost življenja, smo se pogovarjali o arhitekturnih izzivih in rešitvah za večjo kakovost bivanja starejših.

Avtorica: Vesna Bizjak



Kakšni bi morali biti prostori, v katerih živijo starejši?

S prilagoditvijo bivalnega okolja potrebam starejših lahko bistveno izboljšamo kakovost bivanja, neodvisnost in varnost ter jim omogočimo, da so čimdlje časa samostojni. Potrebe starejših so različne, zato naj bo prostor, v katerem bivajo, predvsem prilagojen zmožnostim in interesom posameznika. Vseeno

pa nekaj osnovnih smernic obstaja: prostori morajo biti zdravi in prijetni za bivanje. Pomembni so notranja temperatura, zračna vlaga, svež zrak, dnevna svetloba ... Prostor jim mora omogočati tudi socializacijo z zunanjim svetom, torej morajo imeti dostop do računalnika, televizijo, nujen pa je stik z okolico – pogled skozi okno omogoča zaznavanje sprememb svetlobe čez dan in ko-

munikacijo z zunanjim okoljem.

Kako si lahko še izboljšajo bivanje, sploh če živijo sami?

Zelenje prostoru vdahne življenje in svežino ter hkrati izboljšuje zrak, prijetna družba, pa so tudi nezahtevne domače živali, ki starejše ne le kratkočasijo, ampak nanje delujejo tudi terapevtsko, prinašajo sprostitve, skrb in naklonjenost.

Pogled skozi okno - kako najbolj smotrno izkoristimo naravno svetlobo?

S pravilno umeščenimi in ustrezno velikimi okni, pa tudi s strešnimi. Pomembna je orientacija oken in minimalna površina oken, ki je 20 odstotkov tlorisne površine prostora. Pravilno načrtovanje naravne osvetlitve omogočajo različna programska orodja, količnik dnevne svetlobe je mogoče preveriti npr. s programom za analizo dnevne svetlobe, ki izračuna razmeroma realno oceno, kako bo posamezen prostor osvetljen.

Kaj pa je pomembno pri izbiri in umestitvi različne umetne razsvetljave?

Pomembna sta pravilna postavitev in izbor svetil, saj mora osvetlitev zagotoviti kakovostno delovno in bivalno okolje. Ključen je načrt osvetlitve, ki mora biti prilagojen v prvi vrsti uporabniku, njegovim potrebam, interjerju in funkciji prostora ter mora hkrati upoštevati predpisane normative.

Kako dosežemo, da npr. v dnevni sobi zvečer odlično vidimo časopis, ko rešujemo križanke, hkrati pa nas svetloba ne moti ob gledanju televizije?

S samostojno, stensko ali namizno bralno svetilko, ki ima zalo usmerjen kot svetlobe in jo postavimo tako, da sveti direktno tja, kjer svetlobo potrebujemo.

Kaj pa zaščita pred soncem? Kakšna so senčila, ki najbolj pri- jajo? Je to odvisno od osebne preference, ali obstajajo kakšne splošne smernice?

Okna morajo imeti ustrezno zaščito proti sončnim žarkom, premočni svetlobi in vročini. Okna vseh bivalnih prostorov morajo biti opremljena z zunanjimi, medokenskimi (žaluzije)



ali notranjimi senčili (zatemnitvene zavese). Tako preprečimo pregrevanje prostorov in minimaliziramo porabo energije za hlajenje npr. s klimatskimi napravami. Senčila se prilagodijo stilu arhitekture in tipu oken.

Kaj pa barve?

Barve pomembno vplivajo na naše počutje, dožemanje okolja, razpoloženje, čustvovanje in vedenje.

Na kakšen način jih lahko uporabimo za bolj prijetno bivanje?

Svetle barve prostor odpirajo, temne pa ga naredijo bolj intimnega. Močne barve prostor optično zožijo, svetle dajo občutek prostornosti. Hladne barve (modra, bela, kakšni odtenki zelene, vijoličasta) prostor povečajo, z zelo svetlimi hladnimi toni (svetlo modra, svetlo zelena in svetlo rumena barva) lahko povečamo temen in majhen prostor. Tople barve (rdeča, rumena, oranžna, rjava) pa prostor navidezno zmanjšajo in zbližujejo elemente v prostoru. Dolg prostor, npr. hodnik, navidezno skrajšamo tako, da najbolj oddaljeno steno prebarvamo s toplo barvo ali barvo v temnejšem tonu.



Zelenje prostoru vdahne življenje in svežino ter hkrati izboljšuje zrak.

Svežino pa dosežemo s prezračevanjem ...

Prezračevanje, pa naj bo naravno ali nadzorovano, je eden najpomembnejših dejavnikov za prijetno in zdravo bivanje v zaprtem prostoru, saj je svež zrak je nujno potreben za naše zdravje. Kakovost zraka je, poleg temperaturnega in svetlobnega ugodja, bistven element bivalnega udobja.

Dom, ki je prijazen in varen – s katerimi arhitekturnimi rešitvami odgovarjamo na izzive, ki se pojavijo v domačem okolju v tretjem življenjskem obdobju?

S premišljenim načrtovanjem se izognemo točkam v prostoru, ki so zanje nevarne – kjer lahko pride do padcev in tako izgube svobode starejših. Pri celoviti prenovi doma načrtujemo vse bivalne prostore v pritličju. Izogibamo se stopnic in tudi pragovom med prostori. Omare in police morajo na ustrezni višini, da lahko starejši brez težav vzamejo, kar potrebujejo.

Kaj pa same prilagoditve doma v primeru okrnjene okretnosti?

Pri invalidnih osebah morajo biti vsi prehodi v stanovanju ustrezne širi-

ne, prostori dovolj veliki za obračanje vozička, tudi ostala oprema in pripomočki morajo biti na ustreznih višinah, v kopalnici mora biti prha s talnim odtokom brez kadi ...

Kako se lotiti prenove doma?

Pri prenovi za 3. življenjsko obdobje se spremeni tudi namembnost prostorov. Namen takšne prenove je, da stanovanje prilagodimo čisto po meri lastnika. Npr. stare otroške sobe, ko otroci odidejo na svoje, ne dobijo nove namembnosti in tako postanejo neurejeni prostori za shranjevanje. Po prenovi te sobe pa ponovno dobijo funkcijo – lahko so npr. namenjene wellnessu, lahko je to prostor za hobije in prosti čas, postane večja garderobna soba, knjižnica ... Večinoma ohranimo eno sobo za goste, če pridejo na obisk prijatelji ali družinski člani.

Kaj svetujete, če doma ne moremo celovito prenoviti?

Ker starejši ne potrebujejo veliko prostorov, je možnost tudi selitev v manjše stanovanje, ki je enostavnejše za vzdrževanje higiene in predstavlja tudi nižje stroške vzdrževanja. Veliko pa lahko naredimo že z manjšimi spremembami ...

Z manjšo prenovo doma za izboljšanje počutja?

Z manjšimi spremembami, kot so npr. barvanje sten, menjava zastarelih svetil, kljuk na omarah, preprog in podobno, lahko naredimo že veliko za boljše počutje v prostoru in dom na hitro prenovimo brez večjih stroškov. Za začetek odstranimo vse odvečne stvari iz doma, ki jih že dolgo ne potrebujemo in prostore temeljito počistimo. Tako na hitro pridobimo več prostora v omarah. Vanje nato pospravimo stvari, ki smo jih do zdaj odlagali na police oz. kamorkoli je bilo najlažje, da se ne prašijo, in hkrati ohranjamo prostor lepši in bolj urejen. Naslednji korak je, da ugotovimo, kateri koticiki oz. elementi doma potrebujejo obnovo ali pa samo osvežitev.

Kakovost zraka je, poleg temperaturnega in svetlobnega ugodja, bistven element bivalnega udobja.



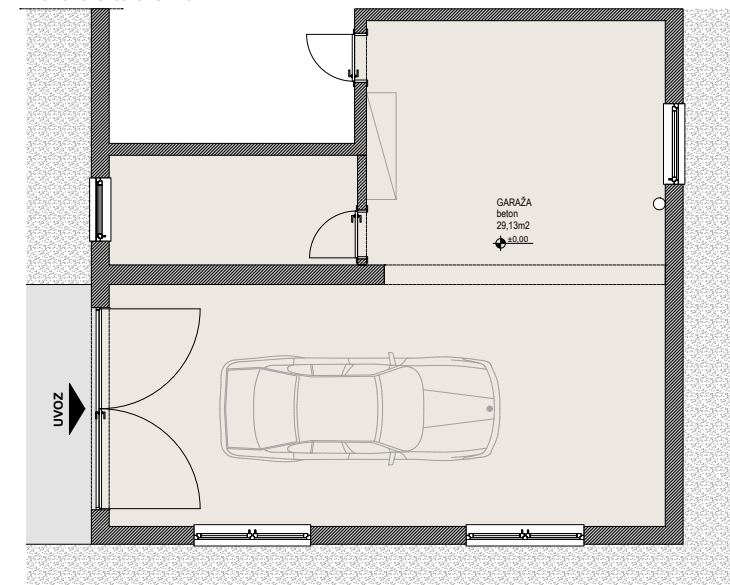
Za začetek odstranimo vse odvečne stvari iz doma, ki jih že dolgo ne potrebujemo in prostore temeljito počistimo.

Primer arhitekturne rešitve za starejši par

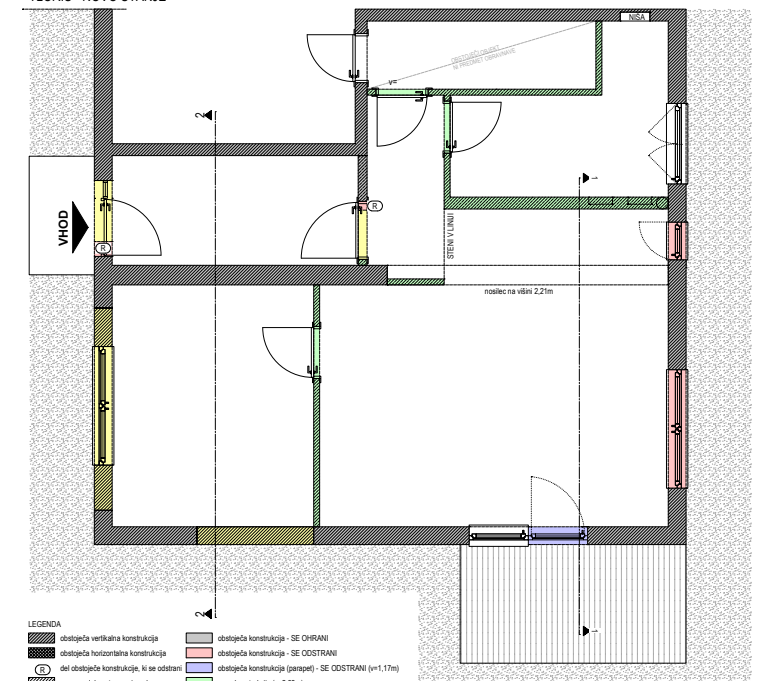
Tina Okoren, TO arhitektura

Par je živel v nadstropni hiši – v 1. nadstropju, v pritličju sta imela garažo in manjšo sobico. Zdaj se starata, otroci so odrasli. Sin je želel na svoje, pa so se odločili, da mu prepustita stanovanje v 1. nadstropju, ki ga bo prenovil, onadva pa se bosta preselila v pritličje, kar jima bo kasneje lahko tudi močno olajšalo bivanje.

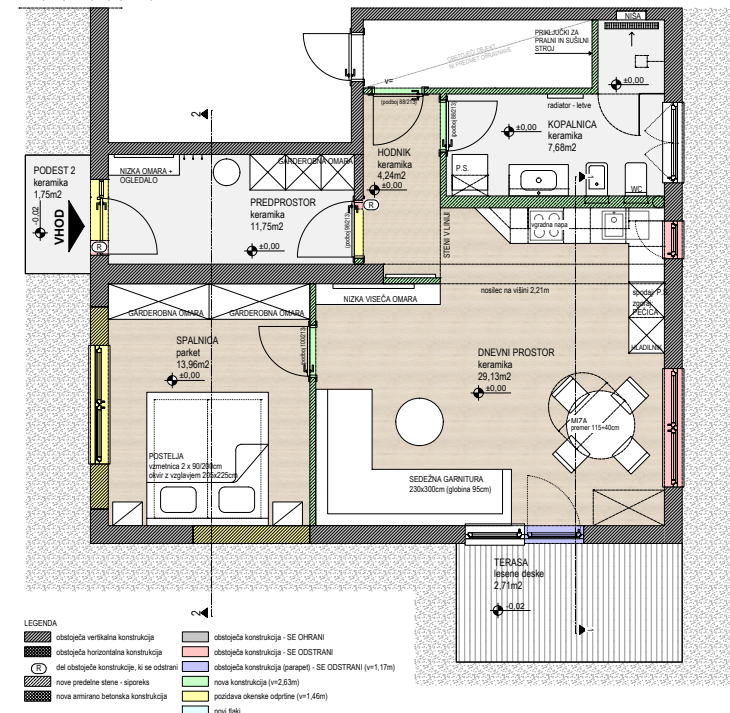
TLORIS - OBSTOJEČE STANJE



TLORIS - NOVO STANJE



TLORIS - NOVO STANJE



LEGENDA
 obtepača vertikalna konstrukcija
 obtepača horizontalna konstrukcija
 del obtepača konstrukcije, ki se odstrani
 nove predstene stene - sponks
 nova armirano betonska konstrukcija
 obtepača konstrukcija - SE OHRANI
 obtepača konstrukcija - SE ODSTRANI
 obtepača konstrukcija (parpet) - SE ODSTRANI (n=1,17m)
 nova konstrukcija (n=2,83m)
 pozidava okenske odprtine (n=1,46m)
 novi bati

Želje: v pritličju sta želela spalnico, dnevni prostor z večjo sedežno garnituro, večjo kuhinjo, jedilno mizo, ki je lahko manjša, a raztegljiva – za skupna kosila z otroki (in kasneje vnuki). V kopalnici sta želela bide in kopalno kad brez robov. Tudi vse vratne odprtine so prilagodili na širino za vsak primer, če bo kdo kdaj na vozičku. Tako je stanovanje pripravljeno za primer najslabšega scenarija.

Prednost prenove je bila v tem, da je bila garaža velika in brez obstoječih sten, tako da ni bilo treba rušiti obstoječih nosilnih sten. Nekatere odprtine smo pozidali, druge dodali, nekatere pomanjšali – prilagodile so se tlorisu. Dodali smo nov vhod in balonska vrata, tako da imata zakonca izhod na vrt in teraso.