Dom bezpieczny dla seniora

Data aktualizacji
2021-07-21

Dom to miejsce, w którym możemy się wyciszyć, odpocząć i w którym czujemy się bezpiecznie. Z biegiem lat zmieniają się nasze potrzeby mieszkaniowe oraz pojawiają się nowe ograniczenia. Nierzadko okazuje się, że zamieszkiwany przez dekady dom nie jest już tak funkcjonalny, jak był wcześniej. Może już czas wprowadzić pewne zmiany? Zobacz, jak sprawić, aby Twój dom spełniał wszystkie wymagania bezpiecznego domu dla seniora.

Przeszkody w domu seniora

Wiele ograniczeń to bariery architektoniczne, których fizycznie nie jesteśmy w stanie pokonać. Są to m.in.:

- schody
- zbyt wąskie przejścia
- wysokie progi
- głęboka wanna
- trudne do otwarcia drzwi i okna.

Mogą pojawić się też problemy związane ze zbyt daleką odległością mieszkania od sklepów oraz innych punktów usługowych niezbędnych w codziennym funkcjonowaniu.

Osoby z niepełnosprawnością mogą dostać dofinansowanie do likwidacji barier funkcjonalnych w

miejscu zamieszkania. Przeczytasz o tym w artykule **Pomoc z PFRON**.

Minimalizowanie ograniczeń

Bezpieczny dom zmniejsza ryzyko wystąpienia niebezpieczeństw. Wystarczy jedynie dostosować jego poszczególne elementy. Ważne jest umożliwienie seniorowi swobodnego poruszania się. Dlatego warto:

- zrezygnować z dywanów z wysokimi krawędziami
- usunąć progi
- zmatowić podłogi, nie powinny być śliskie.

> **Włączniki światła i gniazdka elektryczne powinny być na wysokości niewymagającej schylania. Trzeba też pamiętać, żeby osoba poruszająca się na wózku miała do nich swobodny dostęp.**

Niezwykle ważne jest, aby dom był wyposażony w instalacje niestwarzające zagrożenia. Zaleca się przede wszystkim:

- instalacje elektryczne
- ogrzewanie centralne
- w kuchni płyty indukcyjne
- czujniki dymu i wody
- alarmy.

Bezpieczeństwo to również wygoda

Nie sposób mówić o bezpiecznym domu, jeśli nie jest on wygodny dla jego mieszkańców. Tu liczy się:

- Komfort termiczny
  Osoby starsze są bardziej wrażliwe na zmiany temperatury. Warto umożliwić im regulację temperatury w poszczególnych pomieszczeniach. W sezonie grzewczym natomiast zaleca się stosowanie nawilżaczy powietrza.
- Komfort akustyczny
  Mieszkanie powinno ograniczać hałasy dochodzące z zewnątrz i redukować pogłos. Zminimalizowanie niepokojących dźwięków pozytywnie wpłynie na spokój i poczucie bezpieczeństwa lokatorów.

Rozwiązania techniczne

Wszelkie sprzęty oraz zabudowa wykorzystane w mieszkaniu powinny być możliwe do samodzielnego korzystania przez seniora. W miarę możliwości należy zrezygnować z wysokich szafek, m.in. w kuchni, a jeśli takie mają się pojawić, należy uwzględnić w nich konieczność zmiany wysokości zawieszenia. Piekarnik natomiast powinno się zamontować na wysokości niewymuszającej schylania się. W łazience zdecydowanie warto postawić na prysznic bez wyodrębnionego brodzika. Dobrze, aby pod prysznicem pojawiły się uchwyty pozwalające na utrzymanie równowagi oraz fotel do kąpieli.

> **Dostosowując mieszkanie do potrzeb seniora, uwzględnij jego indywidualne potrzeby. Wiele zależy od sposobu poruszania się, ale też od trybu życia czy przyzwyczajeń.**

Na co zwrócić uwagę

- ŁAZIENKA
  - prysznic bez brodzika
  - fotel kąpielowy
  - uchwyty przy toalecie i prysznicu
  - maty antypoślizgowe
- SALON
  - brak progów
  - kontakty na odpowiedniej wysokości
  - ergonomiczne rozmieszczenie mebli i oświetlenia
- SYPIALNIA
  - łóżko z barierką
  - włącznik światła lub lampka nocna na wyciągnięcie ręki

    - miejsce na telefon blisko łóżka
- KUCHNIA
    - płyta indukcyjna
    - piekarnik na wysokości wzroku
    - czujnik dymowy
    - brak wysokich szafek

W artykule **Urazy i upadki osób starszych** znajdziesz więcej informacji na temat profilaktyki urazów wśród seniorów.

Publikacje dotyczące zdrowia seniorów

- **Przewodnik dla opiekunów osób niesamodzielnych**
- **Magazyn „Ze zdrowiem”**

Do pobrania

- **Cechy bezpiecznego mieszkania seniora.pdf**