

11 Úklid domácnosti – ulehčit si námahu co nejvíce

- zvolte vhodné úklidové prostředky, dobrý vysavač, mechanické stěrky na podlahu nebo kbelík s mechanikou pro ždímání hadru
- antistatické prachovky
- bezpečné schůdky
- pomoc při úklidu zajišťují též pečovatelské služby

12 Vaření – jídlo je potěšením pro každého

- základním a nejdůležitějším prostředkem pro vaše vaření je kvalitní elektrický nebo plynový spotřebič, jehož bezpečný provoz je kontrolován
- staré oprýskané nádobí je dobré vyměnit za nové, nejlépe s plastovými úchytkami
- dobrými pomocníky mohou být elektrické šlehače nebo hnětače – ulehčí námahu
- pomoc při stravování zajišťují též pečovatelské služby

13 Osobní hygiena – čistota je půl zdraví

- dobře přístupná vana zmenší rizika vašeho úrazu, koupel lze vylepšit na příjemnou vodní masáž pořízením hydro-masážní rohože
- ve vaně i před vanou by neměla chybět neklouzavá podložka
- koupelna by vždy měla zůstat prostorná, bez zbytečných zářarů
- pomoc při osobní hygieně zajišťují též pečovatelské služby

14 Zahrádka u domu – pro radost a zachování vaší fyzické zdatnosti

- pěstovat se doporučuje jen to, na co stačíme (i když pomocníci se jistě najdou)
- záhonek lze navršíť i do dřevěné bedny tak, aby byl na dosah z invalidního vozíku
- na lavičce je vhodné si odpočinout
- pod slunečníkem lze nalézt potřebný chlázek
- přívod vody a dostatečně dlouhá hadice odstraní namáhavé zalévání konví

15 Zvířátka – milí, věrní společníci a léčba samoty

Samotnému rozhodnutí mít doma takového přítele by mělo předcházet uvážení jaké zvířátko je nejvhodnější právě pro vás.

- kanárek či andulka – zpívají a dají se ohočit
postačí odpovídající klec a minimální náročnost na její údržbu
- kočka - je milé, přítulné zvířátko, které potřebuje bedýnku s absorpčním stelivem, možná je i vhodná úvaha o kastraci
- pes – přítel nejměnější
péče je náročnější, ale majiteli se mnohonásobně vrátí, o to víc je třeba zodpovědné úvahy o vlastních možnostech, doporučuje se malé plemeno, je dobré do začátku mít základní znalosti o povaze psa, jeho výživě a jeho zdravotním stavu

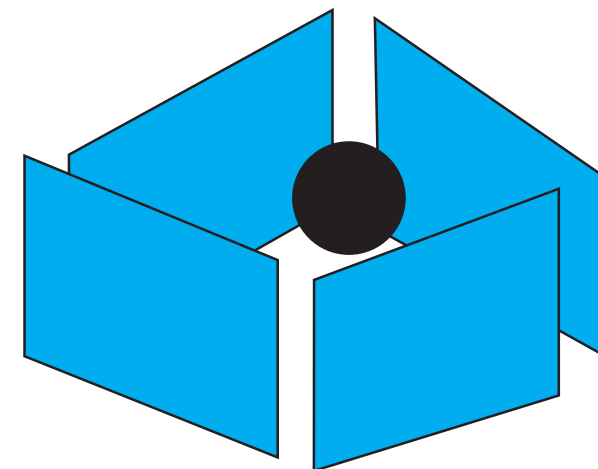
16 Koutek pro vaše vlastní záliby

Když se řekne zdravé bydlení seniorů, nepochybně by tam měl patřit i koutek pro vlastní záliby. Ať už je to knihovna nebo truhlářská dílna, či jakákoliv jiná, záliba nebo koníček, má své významné místo v aktivitách seniorů, které spolehlivě působí jako lék proti stárnutí.

Seniorům samotným kvalitní bydlení poskytne možnost čínorodého společenského života, soukromí, spokojenost, samostatnost a nezávislost, jejich rodinám pak pocit klidu z dobrého zabezpečení svých blízkých a posílení dobrých mezigeneračních vztahů. V případě potřeby je dobré požádat o pomoc organizace, jako jsou pečovatelská nebo ošetrovatelská služba, které poskytují služby v domácnostech seniorů.



Autorka
Helena Vostrovská
Recenze
doc. MUDr. Lumír Komárek, CSc.
Grafická úprava
Luděk Rohlík
Odpovědná redaktorka
Mgr. Dana Fragnerová
Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10,
Realizoval
Geoprint, Krajinská 1110, Liberec 1
1. vydání, Praha 2000
2. vydání, Praha 2004
© Státní zdravotní ústav
NEPRODEJNÉ



„Každému životnímu období
je přidělen vhodný a pravý čas.“
CICERO

ZDRAVÉ BYDLENÍ SENIORŮ



ŠESTNÁCTERO DOPORUČENÍ K BEZPEČNÉMU A SPOKOJENÉMU BYDLENÍ

Domov znamená pro každého klid, bezpečí a jistotu. Skutečných hodnot nabývají tyto pocity v období třetího věku. Proto si většina z nás přeje prožít podzim života právě doma, neboť tam zapustila kořeny, tam si vytvořila zázemí a opory duševní i tělesné. V tom prostředí se těší ze svých oblíbených věcí, tam se také nejlépe orientuje.

Třetí věk by neměl být obdobím nostalgické nečinnosti, ale aktivní a bezpečnou etapou, na jejíž zajištění bychom se měli řádně připravit. Podstatnou součástí této přípravy je zhodnocení bydlení a taková úprava bytu i vybavení, která by zajistila dostatečné pohodlí, osobní spokojenost a nezávislost.

1 Velikost bytu – základ všeho

Přílišné rozměry bytu mohou být později spíš ke starosti než k radosti. Rozhodněme se včas pro bydlení v menším bytě. Výhodou jsou menší náklady na provoz, snazší úklid a útulnost.

2 Vybavení domácnosti – má sloužit a ulehčit život

Zajistěte si vše, co usnadní provoz, posílí i vaši soběstačnost a umožní bezpečnost, ale uspokojí také estetické potřeby, neboť s věkem se vnímání pěkných věcí nesnižuje.

Co vše obstarat?

- centrální vytápění a náhradní zdroj tepla pro přechodné období
- teplou vodu
- snadno přístupnou vanu a WC
- přiměřené množství nízkého nábytku a jeho vhodné uspořádání
- ledničku, mrazničku
- automatickou pračku
- rychlovarnou konvici
- mikrovlnnou troubu
- myčku nádobí
- žaluzie do oken
- balkon s křesílkem a slunečníkem

3 Bezbariérové bydlení – i malé úpravy přinesou velký užitek

I když prožíváte třetí věk aktivně, omezení pohyblivosti se nevyhnete. Proto je třeba myslet na odstranění překážek.

Co vytvořit k odstranění překážek?

- výtah je základním předpokladem pro přemísťování do vyšších pater
- odstranění zbytečných prahů a schodů
- vymezení dostatečného prostoru pro pobyt v místnosti
- zredukování drobného nábytku s nebezpečnými rohy
- odstranění nerovností na podlaze, např. přehnutých rohů koberců

4 Pomůcky v bytě – dobří přátelé

Podle individuálních potřeb je dobré vybavit byt různými pomůckami usnadňujícími pobyt a bezpečnost. O možnostech se můžete poradit s odborníky, s lékařem, sociální pracovnící nebo s pečovatelkou.

Které pomůcky jsou užitečné?

- madla na WC a v koupelně
- madlo na chodbě a vedle dveří
- místo pro nejpotřebnější věci na dosah ruky
- pohodlná židle sloužící i k opoře
- sedačka do vany
- hole
- chodítko

5 Činnosti ve vlastní domácnosti – pro radost všedního dne

Váš domov je ideálním prostředím pro udržení duševní a tělesné aktivity, neboť zajišťuje trvání podmínek pro takový život, na který jste byli zvyklí z mladších let.

Co takové podmínky zajistí?

- rozkvetlá zahrádka, balkon nebo okno
- domácí zvířata
- televize jako zdroj rozptýlení i poučení
- knihovna
- sbírky zajímavých předmětů
- psací stůl
- počítač
- koutek pro ruční práce
- obývací pokoj k setkávání dětí, vnuků a přátel

6 Kontaktní služby v domácnosti – spojení s okolím

Moderní technika vám všem, kteří bydlíte ve vlastní domácnosti, dodá pocit jistoty a klidu.

Které pomůcky je vhodné pořídit?

- telefon je nezbytnou nutností – nejlépe mobilní nebo malý pevný, snadno přenosný
- systém tísňového volání – prostřednictvím tlačítka může senior přivolat pomoc příslušné služby
- počítač s napojením na internet a e-mail

7 Zabezpečení bytu – opatrnosti není nikdy dost

Dobré zajištění vašeho bytu patří k požadavkům doby a dvojnásob platí pro seniorskou populaci.

Jaké jsou jednoduché pomůcky a opatření k zajištění bezpečnosti?

- dveře vybavené dvěma kvalitními zámky mohou odradit nepovolanou osobu od zlého úmyslu
- kukátko ve dveřích
- řetízek na dveřích
- bezpečnostní fólie nebo mříže k zajištění oken v přízemí
- přiměřená nedůvěra (neotvírat dveře neznámým lidem)
- nezapomínat klíče v zámku

8 Sousedská výpomoc – služba nad zlato

Vaši dobří sousedé podpoří pocit jistoty a klidu.

Co si sousedé mohou poskytnout?

- dobré sousedské vztahy založené na vzájemném respektu a pochopení mohou pomoci při obstarávání různých maličkostí nebo kontrole, že je vše v pořádku

9 Dobré osvětlení – dobrá orientace a duševní pohoda

Dostatečné a správné osvětlení zvyšuje kvalitu vašeho bydlení, zlepšuje duševní pohodu a bezpečnost. Není rozumné šetřit na potřebných věcech.

Co je nezbytné?

- dostatečně silné žárovky ve svítidlech
- místní osvětlení pro čtení a ruční práce
- orientační noční světlo
- reostat pro regulaci celkového osvětlení

10 Teplo domova – nehřeji jen pěkné mezilidské vztahy

Starší člověk má výrazně vyšší potřebu tepla. Proto si zajistěte účinné a bezpečné topení.

Co zajistí dostatek tepla?

- vytápění všech prostor bytu centrálním způsobem
- doplňkový náhradní zdroj tepla pro aktuální pocit chladu
- vhodné příkrývky a oblečení
- vhodný systém větrání s nenáročnou obsluhou