

Starejši Ljubljančani imajo možnost brezplačnega načrta prilagoditve bivalnega okolja

Pester nabor dejavnosti za 900 uporabnikov



Starejši potrebujejo močnejšo osvetljavo. Foto: EPA

Z manjšimi prilagoditvami si lahko starejši učinkovito olajšajo nekatere težave pri vsakdanjem življenju: od pripomočkov za obuvanje nogavic in zapenjaje gumbov do krožnikov s čepki, ki preprečujejo drsenje.

Kot opozarjajo v projektu Aktivno in kvalitetno staranje v domačem okolju, so na voljo raznovrstne storitve, ki pomembno izboljšajo kakovost življenja. Na fakulteti za dizajn v okviru projekta Aktivno in kvalitetno staranje v domačem okolju, ki ga sofinancira Norveški finančni mehanizem, ponujajo brezplačno svetovanje in izdelavo načrtov za prilagoditev bivalnega okolja vsem, ki so dopolnili 65 let in imajo stalno prebivališče v Ljubljani.

Krožnike, ki drsijo po podlagi, padajo po tleh in od njih ne ostane drugega kot črepinje, je mogoče zamenjati s krožniki s čepki za vakuumsko pritrjevanje, je na predstavitvi projekta na Brodu v Ljubljani povedala delovna terapevtka Petra Rakuša.

Pogosto je priporočljiva tudi prilagoditev bivalnih prostorov. V kuhinji je treba poskrbeti, da ni ostrih robov, ampak naj bodo zaobljeni. V kopalnici so lahko v veliko pomoč različna držala. Ta je mogoče namestiti tudi v kad, da je vstopanje vanjo in izstopanje iz nje lažje, je dejala Jasna Hrovatin s fakultete za dizajn s sedežem v Trzinu.

Stoli naj bodo po njenih besedah takšni, da se lahko čistijo, postelja pa naj bo opremljena z držali za lažje vstajanje. Prav starejšim so namenjeni tudi posebni fotelji, ki omogočajo lažje vstajanje.

Prav tako je pomembna močna osvetlitev prostorov, zlasti tistih, ki so namenjeni branju. Šestdeset let star človek potrebuje od dvakrat do trikrat močnejšo osvetlitev od tiste, ki jo potrebuje dvajsetletnik, je opozorila.

Zavod za oskrbo na domu Ljubljana, ki je nosilec omenjenega projekta, starejšim od 65 let v času trajanja projekta, od maja lani do konca letošnjega leta, na domu ponujajo brezplačno fizioterapijo, delovno terapijo, prehransko svetovanje, zdravstveno nego in storitve s področja logopedije. Skupaj s projektnimi partnerji ponujajo tudi dodatne oblike pomoči, izobraževanj, svetovanj in rekreacije.

V času projekta želijo pomagati 900 uporabnikom, so za STA povedali v zavodu.
