

PŘIPRAVTE SI UŽ DNES

# SPOKOJENÉ BYDLENÍ

VE STÁŘÍ

# OBSAH

ÚVODNÍ  
SLOVO

STRANA 4

PRAKTICKÁ  
KUCHYNĚ



STRANA 6

BEZPEČNÁ  
KOUPELNA



STRANA 10

POHODLNÁ  
LOŽNICE  
I OBÝVACÍ  
POKOJ



STRANA 14

VSTUPNÍ  
PROSTORY



STRANA 18

ZÁVĚREM

STRANA 22

# ÚVODNÍ SLOVO

Současní senioři se ve srovnání s předchozími generacemi těší stále lepšímu zdraví a jsou mnohem aktivnější. Délka našeho života se prodlužuje, a období seniorského věku se tak stává stále významnější součástí našich životů. Každý z nás si ho určitě přeje prožít podle svých představ a k nim patří i život v pohodlí a bezpečí našeho domova. Dokážeme si však přiznat, že s postupujícím věkem se nám může stát byt pastí, že se vybavení, které nám nyní skvěle slouží, může později proměnit v nástrahu ohrožující život? Mnozí senioři se dnes musí přestěhovat do pobytového zařízení sociálních služeb právě jen proto, že se jim jejich domov stal nebezpečnou klecí. Ze schodů se najednou stala bariéra, která jim bránila vycházet ven, a interiér jejich bytu na ně kladl vyšší nároky, než jim umožňoval zvládat jejich fyzický stav.

Přitom čím jsme starší, tím více jsme citově vázání na prostředí, ve kterém žijeme. Ochota měnit věci kolem nás se zmenšuje a schopnost přizpůsobovat se novým životním okolnostem také. Proto je dobré výše popsané situaci s předstihem předejít. A není to vlastně nijak složité. Stačí začít včas myslet na to, jak budeme bydlet, až zestárneme. Zásadní je nečekat až na důchod, kdy nám už v uspokojivém řešení situace budou s velkou pravděpodobností bránit nižší příjmy.

Raiffeisen stavební spořitelna Vám chce být partnerem v otázkách bydlení ve všech ohledech a situacích, a proto jsme pro Vás ve spolupráci s Diakonií Českobratrské církve evangelické připravili praktické tipy a nápady, jak řešit možné nástrahy domova pro lidi v seniorském věku a připravit se na okamžik, kdy bude nutné

se s problémem bezpečného a komfortního bydlení pro Vás a Vaše blízké vypořádat.

Neklademe si za cíl obsáhnout na následujících stránkách všechny překážky v bydlení seniorů. Budeme rádi, když Vám brožura pomůže najít východisko z případného problému, ale samozřejmě i když pro Vás bude inspirací nebo Vám usnadní otevření diskuze na toto téma ve Vaší rodině.



**HANS-DIETER FUNKE**

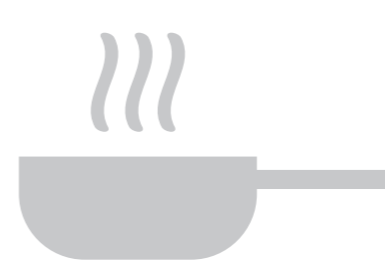
MÍSTOPŘEDSEDA PŘEDSTAVENSTVA  
RAIFFEISEN STAVEBNÍ SPOŘITELNY

# PRAKTICKÁ KUCHYNĚ

KUCHYNĚ JE JEDNOU Z NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH A NEJFREKVENTOVANĚJŠÍCH MÍSTNOSTÍ. ŘÍKÁ SE, ŽE JE SRDCEM KAŽDÉHO BYTU. PRO LIDI VE VYŠŠÍM VĚKU BY MĚLA BÝT UPRAVENA TAK, ABY JI MOHLI UŽÍVAT BEZ VĚTŠÍCH KOMPLIKACÍ, A HLAVNĚ BEZPEČNĚ.



KUCHYNĚ PLNÍ NĚKOLIK FUNKCÍ NAJEDNOU – PŘIPRAVUJE SE ZDE JÍDLO, SETKÁVAJÍ SE TU LIDÉ, JE TU ULOŽENO NÁDOBÍ, ČASTO SE TU SKLADUJÍ POTRAVINY A NEZŘÍDKA SLOUŽÍ I JAKO PRÁDELNA.



## VARNÉ CENTRUM

V bytech seniorů je dnes nejčastěji integrováno do jednoho spotřebiče pro vaření i pečení. Mnohem pohodlnější a bezpečnější je však umístit zvlášť varnou desku a zvlášť pečicí či mikrovlnnou troubu. Ty by měly být optimálně umístěny ve výšce 110–120 cm tak, aby se dala snadno obsluhovat i vsedě. Určitě nezapomeňme na odkládací plochy okolo varné desky v minimální šířce 30 cm, opatřené nespalnou podložkou. V domácnostech běžně používané digestoře nebo osvětlení mohou být pro méně pohyblivého člověka těžko dostupné, a proto by v ideálním případě měly mít dálkové ovládání.



## PROSTOR PRO MYTÍ

Důležitým prvkem v mycím centru, tvořeném dřezem, odkládacími plochami a čím dál tím častěji i myčkou, je vodovodní baterie. Vhodná je nesporně páková armatura, jednak šetří vodou, a jednak se snadno ovládá. Ještě lepší jsou však termostatické baterie, chránící navíc před opařením horkou vodou.



## PRACOVNÍ PLOCHA

Výše pracovních ploch by měla odpovídat výšce jejich uživatele, podle nejnovějších trendů však nemusí být všechny ve stejné úrovni. Nejnižší odborníci doporučují umístit varnou plochu, aby bylo možné během vaření bez problémů nahlížet do hrnců.

Vlastní pracovní plocha by měla být kolem 90 cm nad podlahou a nejdříve by měl být umístěn dřez, abyste dosáhli na jeho dno, aniž byste museli ohýbat záda.

Je dobré také myslet na pracovní plochy mezi varným a mycím centrem. Dnešní normy určují jejich minimální hloubku na 60 cm, praktičtější je ale 75–80 cm. Zadní část plochy lze totiž využít jako odstavné místo pro pracovní náčiní. Při volbě povrchu pracovní plochy dbejme především na jeho snadnou údržbu a odolnost proti mechanickému poškození, což koneckonců platí pro všechny kuchyně.

## SKLADOVACÍ PROSTORY

Své nenahraditelné místo mají v kuchyni skladovací prostory. Ukazuje se, že běžné kuchyňské skříňky s dvířky jsou nepraktické a nepřehledné. Pro seniory je zvláště obtížné dosáhnout až do jejich zadních částí. Větší pohodlí a praktičtější použití poskytují výsuvné velkoobjemové zásuvky. Všechny věci jsou v nich uspořádány přehledně a máme je jednoduše po ruce.



PŘI ZAŘIZOVÁNÍ KUCHYNĚ VHODNÉ PRO SENIORY UŽ DNES KOMPROMISY V DESIGNU DĚLAT NEMUSÍME. STÁLE VÍCE VÝROBCŮ SI UVĚDOMUJE, ŽE SPOJIT BEZPEČNOST, PRAKTIČNOST A KOMFORT S ATRAKTIVNÍM VZHLEDEM JE PRO ÚSPĚŠNÝ OBCHOD NEZBYTNÉ.

## PŘÍKLAD ZMĚNY KUCHYNĚ



stávající stav



nový stav

### PŘÍKLAD FINANCOVÁNÍ

VÝŠE ÚVĚRU 120 000	DOBA SPLÁCENÍ		
	5 LET	10 LET	15 LET
MĚSÍČNÍ SPLÁTKA	2 200 Kč	1 300 Kč	1 000 Kč
ÚROKOVÁ SAZBA	4,90%	4,90%	4,90%
ÚHRADY CELKEM	3 079 Kč	4 900 Kč	6 763 Kč
ZAPLACENO CELKEM	140 769 Kč	162 232 Kč	185 299 Kč
RPSN P. A.	5,76 %	5,60 %	5,50 %

Úhrady celkem zahrnují: úhradu za smlouvu o úvěru, za vedení konta, za výpis.

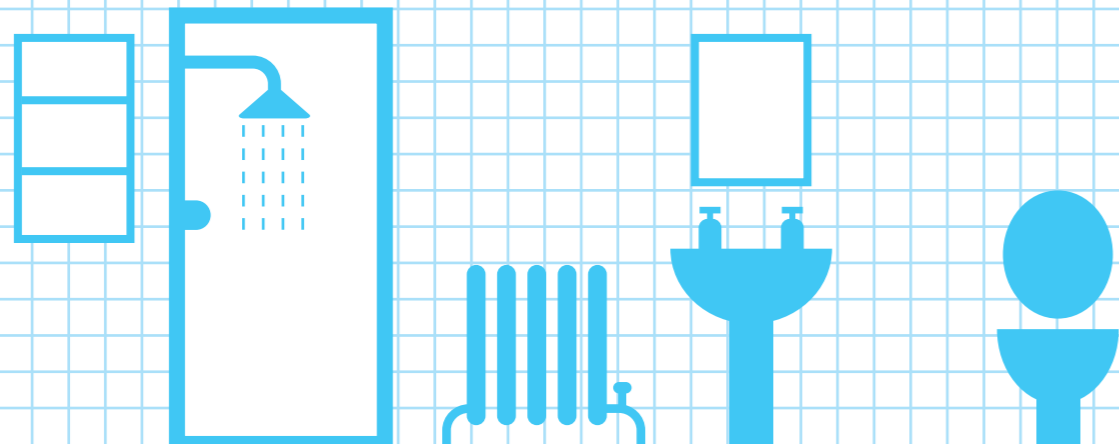


### TERMOSTATICKÉ BATERIE NEOPAŘÍ

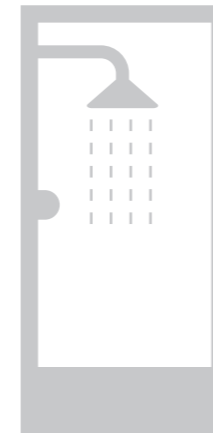
Termostatické baterie se snadno ovládají a tím Vám ušetří nemalé peníze. A co je hlavní, jsou vybaveny pojistkou proti opaření.

# BEZPEČNÁ KOUPELNA

V KOUPELNĚ JE NA PRVNÍM MÍSTĚ VŽDY BEZPEČNOST. PROTISKLUZOVÁ DLAŽBA A VHODNÝ POVRCH VANY NEBO SPRCHOVÉHO KOUTU BY MĚLY BÝT SAMOZŘEJMOSTÍ, A TO BEZ OHLEDU NA VĚK.



NESNADNOU VOLBOU V KOUPELNÁCH MŮŽE BÝT, ZDA V NICH PONECHAT VANU, NEBO JI RADĚJI VYMĚNIT ZA SPRCHOVÝ KOUT.



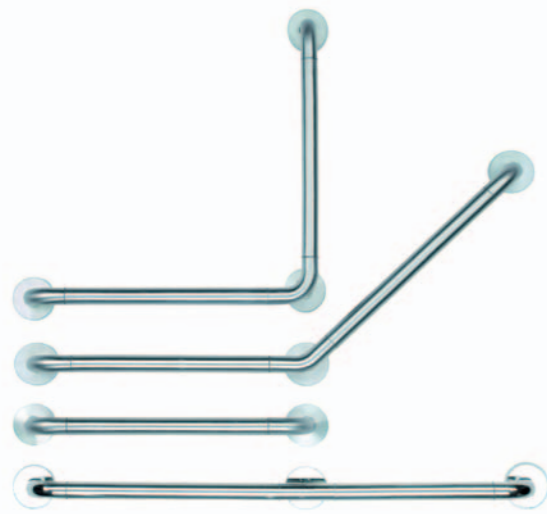
## SPRCHOVÝ KOUT

Sprchový kout je pro starého člověka snadněji přístupný. Lze ho instalovat s vaničkou i bez ní. V takovém případě musí být prostor sprchového koutu vyspádován tak, aby voda snadno stékala do odpadu a nerozlévala se po celé koupelně. Praktickým doplňkem sprchového koutu, na který bychom rozhodně neměli zapomenout, je sedátko. Poslouží nejen seniorům, ale třeba i rodině s dětmi.



## VANA

Pokud to prostory koupelny dovolují, stojí za to vanu zachovat, zvláště je-li masážní. Vytváří z koupelny malé relaxační centrum. Působení vodního proudu spolu se vzduchem z trysek má uvolňující i rehabilitační účinky. Obávaný vstup do vany přitom nemusí být problém, stačí si pořídit vanu s dvířky.



## ÚCHYTNÁ MADLA

Pro větší jistotu a pocit bezpečí seniorů poslouží úchytná madla. Někdy tvoří součást sanitárních předmětů, jindy se montují samostatně. Vždy by však měla být umístěna na takových místech, kde jsou skutečně zapotřebí. V dnešní době už jsou na trhu k dostání madla funkční a zároveň dekorativní.



## MULTIFUNKČNÍ PŘEDMĚTY

Nejnovější koupelňové trendy směřují k využívání multifunkčních předmětů, které významně ušetří prostor v koupelně nebo na WC. Jsou to například sprchové kouty s masážními a parními tryskami nebo klozetové mísy s vestavěným bidetem. Proč tedy slevovat ze svých nároků na komfort a pohodlí?



ROZHODNETE-LI SE DNES REKONSTRUOVAT SVOU KOUPELNU, **MYSLETE NA BUDOUCNOST**. DROBNÉ ZMĚNY A ÚPRAVY MŮŽETE PROVĚST KDYKOLIV, TY ZÁSADNÍ JE LEPŠÍ USKUTEČNIT HNED.

## UKÁZKA VHODNĚ ŘEŠENÉ KOUPELNY



### PŘÍKLAD FINANCOVÁNÍ

VÝŠE ÚVĚRU 70 000	DOBA SPLÁCENÍ		
	5 LET	10 LET	15 LET
MĚSÍČNÍ SPLÁTKA	1 290 Kč	770 Kč	600 Kč
ÚROKOVÁ SAZBA	4,90%	4,90%	4,90%
ÚHRADY CELKEM	2 610 Kč	4 461 Kč	6 294 Kč
ZAPLACENO CELKEM	84 494 Kč	96 937 Kč	110 677 Kč
RPSN P. A.	6,08 %	5,91 %	5,78 %

Úhrady celkem zahrnují: úhradu za smlouvu o úvěru, za vedení konta, za výpis.

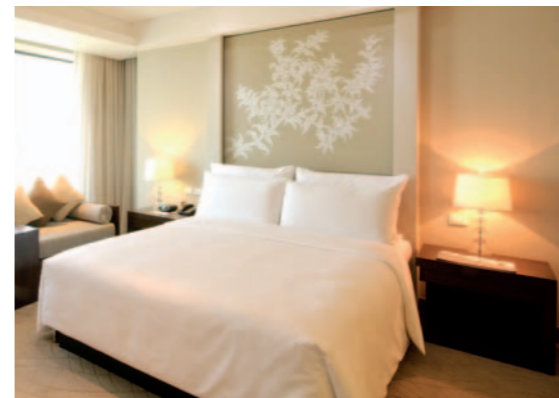


### BEZPEČNÉ SEDÁTKO VE SPRCHOVÉM KOUTU

*Ohromnou výhodou sprchového koutu je jeho bezbariérovost. A když ho navíc doplníte o sedátko, budete se v něm cítit ještě komfortněji a bezpečněji.*

# POHODLNÁ LOŽNICE I OBÝVACÍ POKOJ

LOŽNICE VNÍMÁME JAKO SOUKROMÝ, INTIMNÍ PROSTOR. A PROTOŽE MNOZÍ SENIOŘI ZDE TRÁVÍ VELKOU ČÁST DNE, NĚKDY I CELÝ DEN, MĚLA BY BÝT TOMU UZPŮSOBENÁ. MÍSTNOST MUSÍ BÝT DOBŘE VĚTRATELNÁ, SVĚTLÁ A IDEÁLNĚ TAKÉ PROPOJENÁ S KOUPELNOU A WC.



## LŮŽKO

Normy stanovují pro jednolůžkovou ložnici výměru 8 m<sup>2</sup>. Pro seniory je však nevyhovující. Pro ně je důležité, aby bylo lůžko přístupné ze tří stran. Navíc by mělo být vysoké alespoň 50–58 cm, neboť tato výška usnadňuje vstávání z postele i uléhání. Kvůli správné cirkulaci vzduchu by měl pod postelí zůstat volný prostor. V případě, že ložnici obývá manželský pár, měl by mít každý z partnerů vlastní matraci, uzpůsobenou jeho potřebám. Výběru matrace věnujme náležitou pozornost, obecně ale platí, že pro starší osoby nejsou vhodné matrace příliš tvrdé.



## ZÁHLAVÍ POSTELE

V záhlaví postele je dobré mít na dosah ruky snadno polohovatelné osvětlení s možností měnit intenzitu světla. Pokud to vyžaduje seniorův zdravotní stav, měla by být ložnice dovybavena snadno dostupným signalizačním zařízením pro přivolání pomoci.



# OBÝVACÍ PROSTOR

V MALÝCH BYTECH SE DO OBÝVACÍHO POKOJE SOUSTŘEDÍ CELÝ ŽIVOT JEJICH OBYVATEL, A PROTO MUSÍ VYHOVOVAT VŠEM JEJICH POTŘEBÁM.



## VLASTNOSTI OBÝVACÍHO POKOJE

Měl by mít plochu alespoň 20 m<sup>2</sup>. Důležité je rozmístit tu nábytek tak, aby byla všude zachována minimální průchodná šířka 80 cm pro případ, že někdo z obyvatel bytu bude používat hole nebo invalidní vozík. Opatrnost je na místě při výběru podlahových krytin. Měly by se dát snadno udržovat, být protiskluzové a vytvářet útulné prostředí k bydlení.



### NEBEZPEČÍ PÁDU

*Pozor na volně ležící elektrické kabely nebo shrnující se koberečky. Snadno o ně zakopneme a následky pádu mohou být velmi nepříjemné.*



PŘI ZAŘIZOVÁNÍ BYTU PRO SENIORA SE SNAŽME VYTVOŘIT PROSTOR **BEZ PŘEKÁŽEK** A **BEZ NÁSTRAH**.



## NÁBYTEK A DOPLŇKY

Vlastní zařízení a nábytek by měly uživatelé bytu vyhovovat po stránce praktické i lidské. Nesmíme podceňovat citové vazby starých lidí na věci, které znají a které měli dlouho okolo sebe. Zdánlivé maličkosti vytvářejí útulný domov.



## OKNA

Okenní parapety odborníci doporučují umístit do výšky zhruba 70 cm. Umožňuje totiž sedícímu nebo ležícímu člověku lepší výhled ven, a tím i udržení kontaktu s okolím. Při provádění stavebních úprav zvažte osazení francouzskými okny, jsou v tomto ohledu mimořádně vhodná.

# FUNKČNÍ VSTUPNÍ PROSTORY

PŘI ÚPRAVÁCH BYTU NEBO DOMU PLATÍ ZLATÉ PRAVIDLO: PROSTORY SPLŇUJÍCÍ NÁROKY NA POHYB VOZÍČKÁŘE JSOU BEZPEČNÉ A POHODLNÉ PRO KAŽDÉHO.



DODRŽÍME-LI PŘI REKONSTRUKCI STÁVAJÍCÍHO BYDLENÍ PROSTOROVÉ POŽADAVKY, **VYHNEME SE** PŘÍPADNÝM BUDOUCÍM **PROBLÉMŮM** A **NEPŘÍJEMNOSTEM**.



## VSTUPNÍ PROSTORY

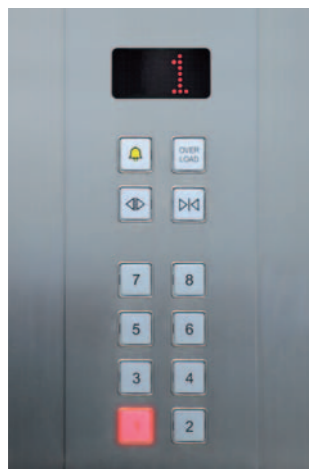
Pokud vstup do domu odděluje pouze několik schodů, stačí většinou vybudovat u nich rampu. U žádné přístupové cesty do bytu seniora by nemělo chybět zábradlí, ideálně po obou stranách. Vstup do domu či bytu velmi usnadní i takový detail, jako je zapuštěná rohožka.



## VCHOD DO BYTU

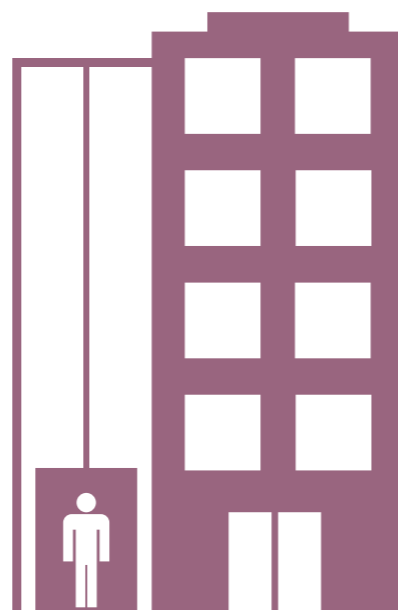
Vstupní dveře nesmí být užší než 90 cm, šířka jednoho metru však zaručí větší komfort a v případě potřeby dostatečný prostor pro manipulaci s invalidním vozíkem nebo nosítky s ležícím člověkem. Platí to i u dvoukřídlových dveří, jejich hlavní křídlo by mělo dosahovat minimálního požadovaného rozměru.

JAK VYPLÝVÁ Z PRŮZKUMU STEM/MARK, KTERÝ SI NECHALA RAIFFEISEN STAVEBNÍ SPOŘITELNA VYPRACOVAT V LEDNU 2012, NEJVĚTŠÍ PROBLÉM PRO SENIORY PŘEDSTAVUJÍ SCHODY A NEEEXISTENCE VÝTAHU VE VÍCEPDLAŽNÍM DOMĚ.



### PŘÍSTUP DO VYŠŠÍCH PATER

Jestliže se potřebujeme dostávat do vyššího patra, je možné k domu přistavět výtah nebo uvnitř zřídit speciální schodišťový výtah či zdvihací plošinu. Jednotlivé schody je také vhodné opatřit protiskluzovou úpravou nebo alespoň protiskluznými hranami.



### PŘÍKLAD ZMĚNY VSTUPNÍCH PROSTOR



nevyhovující stav



vstup do domu po úpravě



#### ZAPUŠTĚNÁ ROHOŽKA NEUKLOUZNE

*U vchodových dveří jistě oceníte zapuštěnou rohožku. Nepřekáží, neklouže, a tím přispívá k tomu, abyste se mohli bezpečně pohybovat. Vřele doporučujeme!*

# ZÁVĚREM

## O BYDLENÍ SENIORŮ

Demografický vývoj ukazuje, že v roce 2050 budou senioři tvořit skoro třetinu všech obyvatel. Prodlužující se věk a rostoucí významný podíl starších lidí v populaci naznačuje, že v nedaleké budoucnosti budou v naší zemi žít celé tři miliony seniorů ve věku nad 65 let, což je podstatně více než dnes.

Naprostá většina seniorů nadále žije ve svých domácnostech a bytech, jak je přirozené a žádoucí (jen přibližně 40 tisíc našich spoluobčanů obývá domovy pro seniory a obdobná pobytová zařízení).

Podle aktuálního průzkumu, který realizovala Diakonie ČCE, přitom dnes kolem dvou třetin seniorů v naší zemi bydlí v bytech s „nevědomými“ či zjevnými bariérami.

Odpovědnost za bydlení ve stáří leží do značné míry na každém jednotlivci nebo jeho rodině. Podporu při zhoršení zdravotního stavu či snížení mobility v domácích, přirozených podmínkách může poskytnout systém terénních sociálních nebo zdravotních služeb, které spolu se sociálním poradenstvím nabízí také Diakonie ČCE.

Sociální služby však neřeší otázku bydlení z hlediska technického řešení a finančního zajištění. Stejně tak se mohou zdát seniorům nepřehledné individuální nabídky komerčních firem. Diakonie ČCE proto ochotně zapojila své síly a zkušenost do komplexního projektu organizovaného Raiffeisen stavební spořitelnou, aby tak cestou víceoborového poradenství vyšla vstříc všem, kteří uvažují o bezpečném a zdravém bydlení v pozdějším věku.



### DAVID ŠOUREK

ŘEDITEL A PŘEDSEDA SPRÁVNÍ RADY  
DIAKONIE ČESKOBRATRSKÉ CÍRKVE  
EVANGELICKÉ

**Diakonie**   
Českoobratrské církve evangelické

*Diakonie ČCE je druhou největší neziskovou organizací v České republice poskytující sociální služby a občanskou pomoc. Celorepublikově v přímé péči denně pomáháme tisícům klientů v nepříznivých životních situacích – provozujeme mimo jiné četná seniorská zařízení, ambulantní péči i terénní pomoc v domácnostech starších lidí a potřebné poradenství.*

*Diakonie ČCE nabízí své služby ve více než 110 zařízeních. Poskytovaná péče a podpora směřuje k tomu, aby klienti mohli žít v co největší míře svým běžným a důstojným způsobem života. Dlužno říci, že převážná většina našich klientů představují právě starší lidé ve věku přes 60 let.*

[WWW.DIAKONIE.CZ](http://WWW.DIAKONIE.CZ)



RAIFFEISEN STAVEBNÍ SPOŘITELNA A.S.

KONĚVOVA 2747/99  
130 45 PRAHA 3  
[WWW.RSTS.CZ](http://WWW.RSTS.CZ)