



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VISOKO ŠOLSTVO,
ZNANOST IN INOVACIJE



Sofinancira
Evropska unija



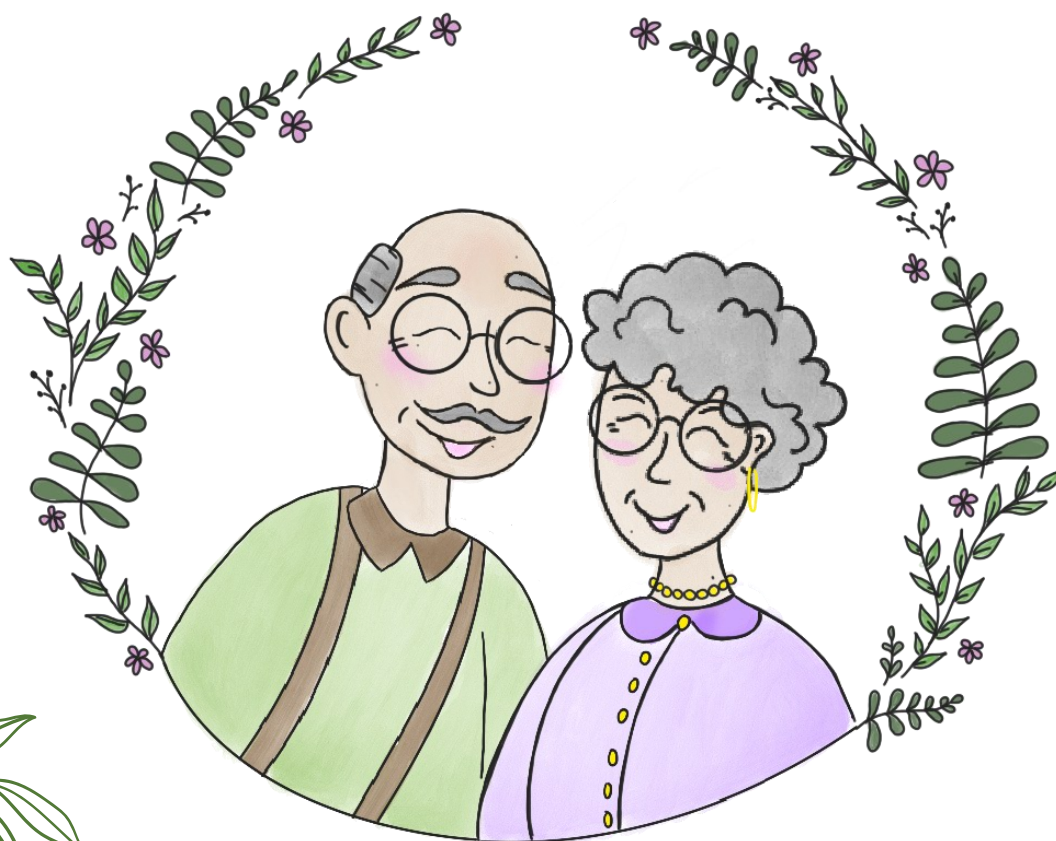
UNIVERZA
V LJUBLJANI



sotočje
JAVNI ZAVOD SOTOČJE REKREACIJE



ZAUPANJE V VSAKDAN: KORAKI K VARNEMU IN PRIJETNEMU STARANJU DOMA



PRIROČNIK ZA STAREJŠE OSEBE, NJIHOVE BLIŽNJE, SKRBNIKE IN
VSE, KI SI ŽELIJO BOLJE RAZUMETI STARANJE TER PODPRETI VARNO
IN KAKOVOSTNO BIVANJE V DOMAČEM OKOLJU.

»Projekt sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega
sklada plus (ESS+).«



Avtorji: Klara Ciringar, Iza Mrak, Tadeja Brezavšek, Veronika Bratina, Nika Galof, Teja Zarnik, Lana Arbi, Tia Dobršek

Mentorji: doc. dr. Katarina Galof, pred. Špela Mihevc

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2025

KAZALO



1. UVOD	1
2. SKRB ZA ZDRAVJE STAREJŠE OSEBE	4
3. PRILAGODITVE DOMAČEGA OKOLJA ZA VEČJO VARNOST STAREJŠIH OSEB	9
3.1 KUHINJA	9
3.2 KOPALNICA	10
3.3 DNEVNI PROSTOR	14
3.4 SPALNICA	14
3.5 STOPNIŠČE, HODNIKI IN OKOLICA	16
4. KORISTI KONTAKTI ZA VSAKDAN IN NUJNE PRIMERE	17
5. ZAKLJUČEK	20
6. VIRI IN LITERATURA	21



1.UVOD

Ta brošura je nastala v okviru projekta »Problemsko učenje študentov v delovno okolje« (PUŠ v delovno okolje 2024-2027). Namen projekta je opolnomočenje starejših oseb, ki živijo doma, njihovih svojcev in vseh strokovnih sodelavcev, k še bolj povezanemu in polnemu sobivanju v starosti ter ustvarjanju kakovostnih, globokih medosebnih vezi. V ta namen bo v brošuri predstavljenih več vidikov ustvarjanja varnega doma (prilagoditve domačega okolja, s katerimi zmanjšamo tveganje za padce), usklajevanja odnosov s pomembnimi drugimi in ohranjanjem telesnega zdravja z redno telesno aktivnostjo, socialno vključenostjo in s pomočjo zdravil. Te informacije lahko vam, vašim bližnjim ali vašim oskrbovalcem olajšajo spremembe in izzive, ki se pojavijo s starostjo. V projektu smo sodelovale študentke različnih programov (delovna terapija, farmacija ter zakonski in družinski študij) in skušale povezati realnosti staranja s kakovostnim polnim življenjem, ki si ga vsi zaslužimo.

Vsak človek si zasluži živeti življenje, ki je polno topline, občutka sprejetosti in je v polnosti dostojanstveno.

Starejši predstavljajo nepogrešljiv del družbe, saj s seboj nosijo dragocene življenjske izkušnje, modrost in številne zgodbe, s katerimi bogatijo svoje bližnje in sooblikujejo širšo družbo.

S staranjem je prisotnih vedno več sprememb na vseh področjih življenja. Ob tem so pogosta in normalna doživljanja izgube in žalovanja ob izgubi partnerja ali prijateljev, osamljenost, dolgočasje ali občutki, da starejše osebe ne morejo več prispevati ali da s svojimi težavami obremenjujejo druge.





Vsi ti izzivi so še dodatno in konkretno lahko povezani z individualno življenjsko zgodbo in situacijo. V številnih ozirih je starost obdobje, ko se naenkrat prikažejo do sedaj stkani odnosi, prijateljstva in pridejo do izraza izzivi, s katerimi se je oseba skozi svoje življenje uspešno ali manj uspešno soočala in jih reševala.

Kako bo oseba doživljala svojo starost, je v veliki meri odvisno od tega, kako uspe ovrednotiti svoje življenje, si priznati napake in integrirati odpuščanje v svoje življenje (drugim, sebi, se znati opravičiti ...) ter s tem zaživeti starost, ki jo je vredna.

Čeprav staranje prinaša številne izzive in spremembe, je to pogosto tudi proces, ki je lahko pomirjujoč, reflektiven in povezovalen. K temu med drugim prispevajo tudi povezani in podporni družinski odnosi, mreža podpore ter pomoč pri oskrbi.

Pri ustvarjanju zaupljivih odnosov in občutka podpore starejše osebe večkrat naletijo na izzive v komunikaciji, ki je ključna za zagotavljanje ustreznega socialnega, fizičnega in družbenega okolja.



Tudi v starosti je pomembno, da človek še naprej poskrbi zase in kolikor zmore jasno izrazi svoje potrebe, želje in cilje, ki jih ima za posamezno področje svojega življenja.

V nekaterih primerih sta potrebni za zagotavljanje vseh življenjskih potreb zunanja pomoč in oskrba. Velikokrat je sprejemanje pomoči težko. Ob tem se lahko starejša oseba sreča s strahom pred izgubo samostojnosti, sramom ali občutkom nemoči.



Z izzivi pri oskrbi starejših oseb se na svoj način soočajo tudi oskrbovalci. Pri delu z ljudmi je vedno ključno, da je oskrba ponujena na način, ki čim bolj ohranja avtonomijo, telesne, čustvene in mentalne funkcije in daje možnost soodločanja ter nadzora nad delom življenja, kjer je potrebna pomoč.

Razbremenjujoče za oba vpletena v pomoč in oskrbo je, če oskrbovalec sočutno ovrednoti stiske, ki jih starejša oseba izraža, in ubesedi razumevanje za njihovo doživljanje (npr. strahu, sramu ali nemoči).

Dobro je, če osebo povpraša, kaj bi ji razbremenilo ta občutja.

Primeri stavkov, ki bi jih lahko oskrbovalec pri tem uporabil, so: Vidim, da vam je neudobno, ob tem, ko ____.

Slišim vas, da se počutite zelo osamljeni.

Žal mi je, da ste morali doživeti ____.

Kaj bi vam, glede na realnost situacije, zmanjšalo ta občutek ____ (sramu, razočaranja ...) ____?

Kako vam lahko pomagam, da bi se razbremenili te teže?

Vesel/a sem, da imate tako dobro izkušnjo z/s ____.

Tovrstno odzivanje oskrbovalca ponudi možnost, da se oseba čuti opažena, pomembna in ohranja možnost soustvarjanja interakcije oskrbe. Potrebno je, da starejša oseba ohranja odgovornost za svoje počutje in skuša aktivno najti rešitev, ki mu najbolj ustreza. Zaupanje med oskrbovancem in oskrbovalcem se gradi postopoma, skozi spoštljiv odnos in odprt dialog, ob katerem imata oba udeležena možnost ohranjati svojo avtonomijo in se meje obeh spoštujejo.



V vseh teh primerih je pomembno, da si vsi, ki nudijo oskrbo starejšim osebam, bodisi bližnji ali zaposleni, najdejo možnost z nekom spregovoriti o svojih obremenitvah in izzivih, s katerimi se srečujejo. Ključno se je zavedati, da skrb zase v prvi vrsti ni sebičen, ampak nujen pogoj za dolgotrajno kakovostno lastno življenje in posledično tudi oskrbo starejše osebe, iskanje pomoči pa je vedno pogumno dejanje.

2. SKRB ZA ZDRAVJE STAREJŠE OSEBE



S staranjem skrb za zdravje vse bolj stopa v ospredje našega vsakdana. Kakovostno staranje temelji na redni in celostni skrbi za telo in dobro počutje. Med najpomembnejše dejavnike sodijo uravnotežena prehrana, redna telesna dejavnost, ohranjanje miselnih funkcij in socialnih stikov, skrb za osebno higieno ter pravilna in odgovorna uporaba zdravil.

REDNA TELESNA AKTIVNOST, ki vključuje vaje za krepitev mišic, gibljivost in ravnotežje, izboljša telesne sposobnosti ter zmanjša število padcev in z njimi povezanimi poškodbami. V svoj vsakdan ne pozabimo vključiti tudi aerobne vadbe, kot so hoja, kolesarjenje in plavanje, saj ta podpira zdravje srčno-žilnega sistema in dihal ter ohranja telesno kondicijo.

Za **OHRANJANJE MISELNIH FUNKCIJ** Je pomembna možganska aktivnost, na primer: ponavljanje, branje, učenje novih informacij in reševanje miselnih nalog, kot so križanke ter sudoku, ki pozitivno vplivajo na kognitivne sposobnosti in ohranjajo naš um dejaven.



Ne smemo pozabiti niti na **SOCIALNE STIKE**, saj druženje, občutek pripadnosti in aktivno vključevanje v skupnost pomembno prispevajo k splošnemu dobremu počutju in duševnemu zdravju.

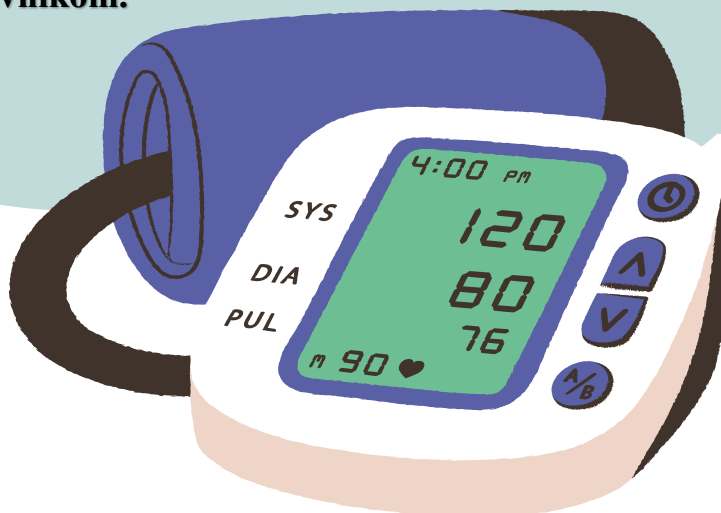


Poskrbeti moramo tudi za **URAVNOTEŽEN VNOS HRANIL**, dovolj popite tekočine in kakovosten spanec. Posebej moramo posvečati pozornost za urejen krvni tlak in krvni sladkor, v primeru, da imamo povišan krvni tlak ali sladkorno bolezen.



MERJENJE KRVNEGA TLAKA je pomembno preprečevanje bolezni srca, ledvic in možganske kapi. Meritve izvajamo v miru, z umerjenim aparatom. Normalne vrednosti so pod *140/90 mm Hg*.

Ob povišanem krvnem tlaku se lahko pojavijo utrujenost, vrtoglavica, glavoboli, težave s spanjem in zvonjenje v ušesih. Dolgotrajno zvišan krvni tlak lahko vodi v hude okvare organov in resne zaplete, kot sta možganska kap in srčni infarkt, zato je dobro, da se v tem primeru pogovorimo z osebnim zdravnikom.



MERJENJE GLUKOZE v krvi pomaga pri nadzorovanju sladkorne bolezni. Priporočene vrednosti so 4,0–6,9 mmol/l pred obrokom in do 11,0 mmol/l po obroku.

Meritve lahko opravimo tudi v bližnji lekarni, kjer se lahko posvetujemo s farmacevtom in tudi sami nakupimo napravo za merjenje. Seveda pa s spremembo življenjskega sloga, lahko učinkovito vplivamo na počasnejši razvoj sladkorne bolezni.

Z leti lahko kljub vsemu, naše zdravstveno stanje zahteva potrebo po zdravilih. Nanje moramo biti posebej pozorni, saj lahko neustrezna raba teh vodi do komplikacij. Zdravila morajo biti pravilno shranjena, da ostanejo varna, učinkovita in kakovostna. Shranjujemo jih nedosegljivo otrokom, na suhem in hladnem mestu (sobna temperatura), stran od toplote, svetlobe in vlage. Če mora zdravilo biti shranjeno v hladilniku, naj se ne dotika sten, da ne zamrzne. Priporočljivo je, da vsa zdravila hranimo v originalni embalaži z navodili. Napačno shranjena zdravila lahko kažejo znake kvarjenja, kot so: spremembe videza, barve, vonja, oblike, konsistence... Pokvarjena ali pretečena zdravila VEDNO odnesemo v lekarno – nikoli jih ne mečemo med gospodinjske odpadke.

Dozirniki za zdravila so lahko v veliko pomoč pri zagotavljanju pravilnega in rednega jemanja zdravil, še posebej kadar jemljemo več različnih zdravil ali se soočamo s pozabljivostjo. Na voljo so različne vrste – enodnevni, dvodnevni ali večdnevni – kar omogoča prilagoditev našim potrebam. Vendar pa vsa zdravila niso primerna za shranjevanje v dozirniku, zato je pomembno, da pred uporabo preverimo navodila proizvajalca ali se posvetujemo s farmacevtom.



S staranjem se spremembe v telesu kažejo tudi na **DELOVANJU ČUTOV** (vonja, okusa, dotika in sluha), kar lahko pomembno vpliva na kakovost življenja. Na nekatere od teh sprememb lahko vplivamo z uporabo ustreznih pripomočkov, prilagoditvijo okolja ali z drugačnim načinom izvajanja vsakodnevnih dejavnosti. Posebno pozornost moramo nameniti opravljanju vsakodnevnih opravil, saj ob zmanjšani zaznavi čutnih dražljajev lahko predstavljajo večje tveganje za poškodbe.



Zmanjšanje občutljivosti za dotik, lahko pomeni spremenjeno zaznavanje temperature in bolečine, kar lahko vodi v povečano tveganje za opekline, poškodbe in razjede. Pomembno je, da kožo redno pregledujemo. Posebno pozornost je treba nameniti nogam, saj lahko že manjše spremembe, kot so žulji, zaradi slabšega krvnega obtoka hitreje prerastejo v večje rane, ki se dlje časa celijo.

Zato je treba **POSKRIBETI ZA PRIMERNO OBUTEV**, ustrezne velikosti in širine. Obutev ne sme stiskati stopala, saj s tem povzroča poškodbe. Po možnosti naj ima odstranljiv in pralen vložek. Izdelana pa naj bo iz zračnega materiala, da ne pride do potenja stopal in širjenja okužb. Obutev mora omogočati enostavno obuvanje, za varnost pa poskrbimo z neдрsečim podplatom, z zaprtimi petami in prsti ter z dobrim oprijemom stopala (npr. z ježki).

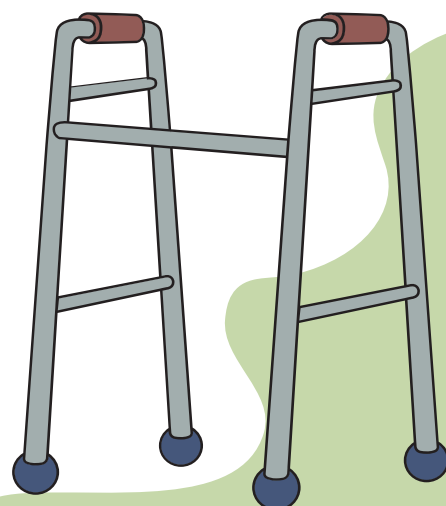


Eden od izzivov, ki jih prinaša staranje, so telesne spremembe, zaradi katerih postanejo vsakodnevne dejavnosti zahtevnejše in pogosto tudi nevarnejše. Posledice teh sprememb so pogosto padci, ki lahko ogrozijo naše zdravje. Ti namreč v večini primerov privedejo do hospitalizacij in resnejših zapletov.

Tudi kadar dobro skrbimo za svoje zdravje – redno spremljamo krvni tlak, raven sladkorja in upoštevamo zdrav življenjski slog – se s staranjem v našem vsakdanu lahko pojavijo novi izzivi. Spremembe, ki jih prinašajo leta, kot so slabši vid, zmanjšana gibljivost, upočasnjeni refleksi ali zmanjšan občutek za ravnotežje, lahko povzročijo, da predmeti in okolje, ki so bili prej povsem varni, postanejo vir tveganja. Domače stopnice, preproge, slaba osvetlitev ali neurejen prag – vse to so lahko skriti dejavniki, ki povečajo nevarnost za padce ali poškodbe.



Pripomočkov za hojo, naj bodo to palica, bergle, hodulja ali rolator, ne smemo dojemati kot znak šibkosti, temveč kot sredstvo, ki omogoča varnejše gibanje. Pravilna uporaba pripomočkov nam pomaga ohranjati ravnotežje pri ohranjanju ravnotežja, zagotavljajo dodatno oporo in zmanjšujejo tveganje za padce. Pozorni moramo biti na njihovo pravilno uporabo, saj lahko v nasprotnem primeru tudi pripomočki predstavljajo tveganje za poškodbe in padce.



3.PRILAGODITVE DOMAČEGA OKOLJA ZA VEČJO VARNOST STAREJŠIH OSEB



Za večjo varnost in samozavest v domačem okolju smo na podlagi obiskov in ocene bivališč, s pomočjo ocenjevanja HOME FAST, pripravili seznam priporočljivih prilagoditev. Te so razvrščene po posameznih prostorih doma in se osredotočajo na najpogostejša tveganja, zlasti tista, ki zmanjšujejo možnost padcev.



3.1 KUHINJA

- **SHRANJEVANJE POGOSTO UPORABLJENIH PREDMETOV NA DOSEGLJIVI VIŠINI.** Tako lahko zmanjšamo potrebo po uporabi nevarnih pripomočkov, kot so pručke ali lestve. Najvišje police pa naj bodo namenjene redko uporabljenim ali dekorativnim predmetom – ali pa jih pustimo prazne.
- **TEŽJE PREDMETE HRANIMO V LAŽJE DOSTOPNIH PREDALIH.** Posode in aparati naj bodo na višini bokov ali v zgornjih predalih, da se izognemo globokim počepom.
- **NAMESTITEV DETEKTORJA DIMA,** ki hitro zazna začetek požara ter nas pravočasno opozori. Priporočljivo je tudi preveriti svoj voh, saj lahko oslABLJENO zaznavanje vonjav oteži prepoznavanje nevarnih sprememb v okolju.
- Pozorni smo na **ZMOŽNOST OKUŠANJA.** Priporočljivo je, da odidemo na občasni pregled zaznavanja okusa, saj lahko oslABLJEN okus oteži prepoznavanje pokvarjene hrane in poveča tveganje za zastrupitev.
- **NAMESTITEV NAPRAVE Z VARNOSTNIM IZKLOPOM.** Samodejno izklopijo grelne naprave, če nanje pozabimo in s tem preprečimo možnost požara.
- **UPORABA VOZIČKA ZA PRENAŠANJE HRANE.** Z uporabo tega lahko zmanjšamo verjetnost padca ob prenašanju hrane med prostori. Lahko ga uporabimo tudi za prenašanje košare za perilo in drugih predmetov. Pomembno je, da vozička ne uporabljamo kot hoduljo in se nanj ne opiramo s celotno težo.



3.2 KOPALNICA

Olajšana uporaba toaletne školjke

- Namestitev nastavkov za povišanje toaletne školjke. Ti omogočajo lažje vstajanje in zmanjšujejo pritisk na kolke in kolena.



Vir: <https://www.lekarna-soca.si/nastavek-za-toaletno-skoljko-dma-575b>

- Nameščanje ročajev ob stranišču. Pravilno nameščeni ročaji na steno ob toaletni školjki lahko nudijo dodatno oporo pri vstajanju in zagotavljajo večjo varnost.

- Vir: <https://www.homedepot.com/p/reviews/Mr-Beams-Indoor-Battery-Powered-Motion-Activated-LED-Night-Light-White-6-Pack-MB710-WHT/06/303414982/4>

Nočna varnost – UPORABA TOALETNE ŠKOLJKE.

Namestitev LUČI NA SENZOR GIBANJA.

Takšne lučke osvetlijo pot do stranišča brez potrebe po iskanju stikala in se avtomatsko ugasnejo, ko ne zaznavajo več gibanja. Obstajajo takšne, ki se jih namesti v vtičnico in nanje ne posvečamo posebne pozornosti.



Uporaba nočne posode ali mobilnega stranišnega stola.

Gre za priročno rešitev, ko pot do stranišča ponoči predstavlja večjo težavo. Na voljo so različne oblike, na primer urinske posode za sedenje ali ležanje ter nočni straniščni stoli z vgrajeno posodo in pokrovom.

Ti so izdelani iz materialov, ki jih je enostavno očistiti, in so namenjeni varni in diskretni uporabi.



Vir: <https://www.sanolabor.si/artikel/toaletni-stol-new-club-s-fiksni-nogami-modern>

Staranje in z njim povezane spremembe, lahko pogosto privedejo do urinske inkontinence, kar pomeni nenadzorovano uhajanje urina. Poznamo več oblik; stresna inkontinenca, ki se pojavi ob kihanju, kašljanju, smehu in je pogosto povezana z oslavitvijo mišic medeničnega dna; ter urgentna inkontinenca, ki se pojavi nenadno, običajno ob močni potrebi po uriniranju, pogosto zaradi okužb ali prekomernega pitja tekočine. Lahko pa doživljamo mešano inkontinenco, kar je kombinacija obeh naštetih.

Soočanje s takšnim izzivom je lahko zelo zahtevno in bistveno vpliva na našo kakovost življenja. Sami lahko ukrepamo tako, da izvajamo Keglove vaje. To so vaje, s katerimi napnemo mišice medeničnega dna, kot da bi poskušali zadržati uriniranje ali vetrov. Te lahko izvajamo na primer 3-krat dnevno po 10 ponovitev. Eden od načinov za obvladovanje težav z mehurjem je tudi trening mehurja. Ta vključuje začetek z uriniranjem na vsako uro in postopno podaljševanje intervalov med obiski stranišča.

Poleg tega je pomembno upoštevati zdravo prehrano, vzdrževati redno higieno ter se izogibati snovem, ki dražijo mehur, kot so gazirane pijače, kava, alkohol, citrusi in začinjena hrana. Zdravljenje vodi zdravnik, ki vam lahko po potrebi predpiše tudi pripomočke za inkontinenco (vložke, plenice, mobilne hlačke), ki so na voljo v lekarni na naročilnico in se krijejo iz zdravstvenega zavarovanja.

Varnejša uporaba kopalne kadi oziroma tuš kabine

- Uporaba nedrseče podloge v in ob kopalni kadi oz. tuš kabini. Te preprečujejo zdrse pri vstopanju in izstopanju iz njih. Pozorni moramo biti na čistočo, saj lahko kljub imenu postanejo nevarne, če se nanje nalaga spolzka obloga.
- Trdno nameščeni ročaji ob kopalni kadi oz. v tuš kabini nudijo dodatno oporo pri vstopanju in izstopanju. Bolje je, da so zavijačeni na steno in ne vakuumsko nameščeni, saj so slednji manj zanesljivi.



Uporaba deske za kopalno kad omogoča varno sedenje med umivanjem, še posebej v kombinaciji z ročaji.

Uporaba tuširnega stola je priporočljiva, saj olajša umivanje in zmanjša utrujenost pri daljšem tuširanju.



Primer prilagojenega tuša – enostavnejša uporaba kopalnice. Lahko je uporaba kopalne kadi, kljub prilagoditvam, še vedno zahtevna in nevarna. Zavedamo se, da je nenadna prenova kopalnice pogosto težka odločitev, vendar bi bila vgradnja tuša v številnih primerih bolj primerna rešitev. Če ima kopalnica dovolj prostora in je v tleh nameščen odtok, se lahko ta prostor uporablja kot prilagojeni tuš.

V takem primeru priporočamo:

- **uporabo tuširnega stola, ki omogoča sedenje med tuširanjem,**
- **uporabo protizdrsni podlog, ki zmanjšajo možnost zdrsa,**
- **zagotovitev ročajev za lažjo oporo.**

Slabosti take ureditve so, da se ob tuširanju lahko zmoči celotna kopalnica, kar poveča tveganje za zdrs. Poleg tega je pri sedečem tuširanju težje uravnavati temperaturo in pritisk vode, še posebej če so armature vgrajene višje v steni. Zato menimo, da je takšen način uporaben predvsem v primerih, ko pri tuširanju pomaga druga oseba, oziroma kadar je vstopanje v kad zelo oteženo.

Posebej pozorni moramo biti na čistočo kopalniške opreme, ker je zaradi stika z vodo verjetnost in hitrost širjenja bakterij in plesni še večja.

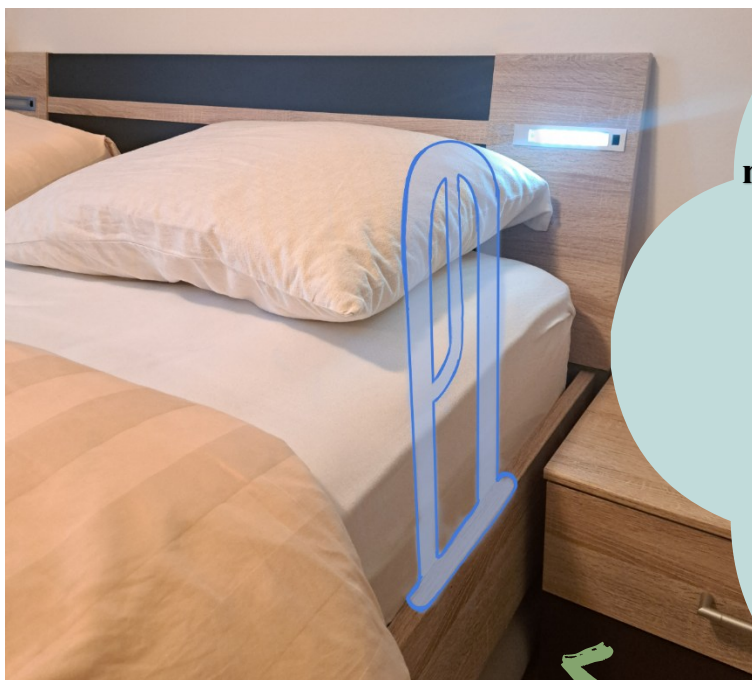
3.3 DNEVNI PROSTOR

ROČAJI NA NASLANJAČU omogočajo stabilno vstajanje iz sedečega položaja. Če nakupujemo nov naslanjač, smo lahko pozorni, da vključuje dobro oprijemljive stranske ročaje. Ročaje lahko vgradimo tudi na steno ali si pri vstajanju pomagamo s težjimi stabilnimi predmeti v bližini.

POVIŠANJE SEDIŠČA s specializirano ali domačo blazino (iz brisač ali sedežnih blazin), ki olajša vstajanje in ohranja udobje.

3.4 SPALNICA

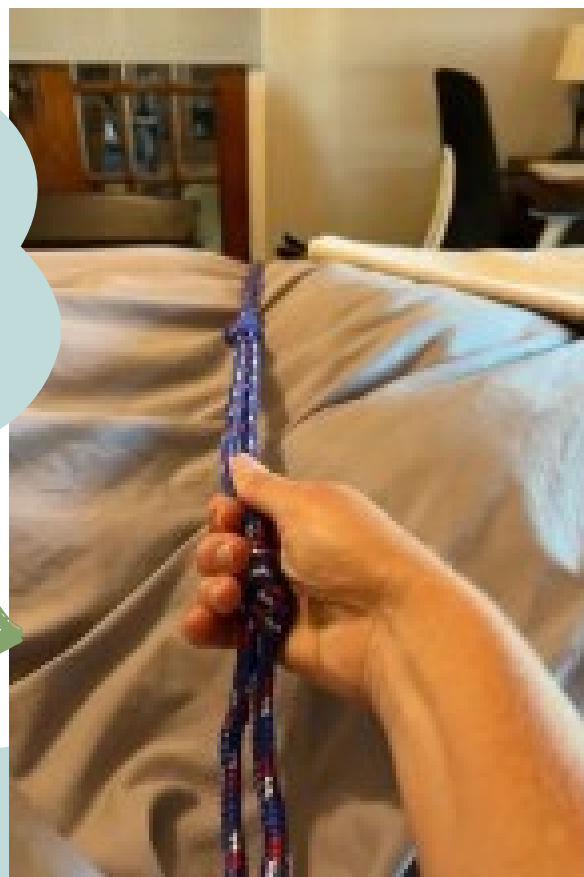
Pravilen način vstajanja iz postelje je lahko prvi korak za varnejši začetek dneva. Pojav vrtočlavice ob vstajanju iz postelje je pogost dogodek in lahko vodi do padca ob nepravilnem ravnanju. Silovito vstajanje iz ležečega položaja je lahko tudi naporno in nevarno za pridobitev poškodb. Če imate kakršnekoli poškodbe sklepov ali druge zdravstvene težave, ki omejujejo vašo gibljivost, se obrnite na osebnega zdravnika, ki vas bo napotil k fizioterapevtu ali delovnemu terapevtu. Ta vas bo poučil o primerni tehniki vstajanja za vas.



ROČAJI OB POSTELJI lahko nudijo veliko pomoč pri obračanju in vstajanju. Takšne ročaje je mogoče kupiti v različnih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki, lahko pa uporabimo tudi robove okvirjev lastne postelje.

VRV ALI »MORNARSKA LESTEV« ZA VSTAJANJE

je še en pripomoček, ki lahko pomaga pri dvigu v sedeči položaj s pomočjo rok. Izdelamo jo lahko sami ali pa kupimo v specializirani trgovini.



Namestitev nastavljive postelje prinaša številne prednosti, še posebej v obdobjih, ko smo zaradi zdravstvenih težav prisiljeni dalj časa preživeti v postelji. Ena izmed ključnih prednosti je možnost dviga ležišča, ki občutno olajša vstajanje in spreminjanje položaja. Poleg nastavitve višine takšne postelje omogočajo tudi prilagajanje položaja telesa. Tako lahko individualno nastavimo pokrčenost nog, dvignjenost trupa in druge položaje, kar poveča udobje in prispeva k boljšemu počutju. Pomembno je vedeti, da si je takšno nastavljivo posteljo mogoče izposoditi na naročilnico Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS) brez doplačila, kar je velika pomoč v času zdravljenja in okrevanja na domu. Naročilnico je mogoče pridobiti pri osebнем zdravniku ali zdravniku specialistu, izposoja pa je možna pri različnih dobaviteljih. Soča oprema ponuja hitro brezplačno dostavo, montažo, demontažo in odvoz postelje po celotni Sloveniji.

3.5 STOPNIŠČE, HODNIKI IN OKOLICA

OZNAČENI ROBOVI STOPNIC in proti zdrsni trakovi izboljšajo vidljivost in zmanjšajo možnost zdrs.



Vir: <https://www.watcofloors.com/frp-safety-edges/>

STABILNA OGRAJA na obeh straneh vzdolž stopnic zagotavlja oporo med hojo po stopnišču.

ENOSTAVNO ODPIRANJE VRAT omogoča, da lahko ta povlečemo ali potisnemo samo z eno roko, med tem ko uporabljamo pripomočke za hojo.

PREPROGE naj bodo pritrjene na tla ali pa jih pospravimo, saj lahko predstavljajo nevarnost za zdrs in spotike.



Vir: <https://epicshop.si/izdelek/protizdrsne-nalepke-za-preproge-carpetpad/>

PREHODNI PRAGVI med prostori naj bodo odstranjeni, saj lahko predstavljajo možnost za spotike.



UREJENO IN ČISTO BIVALNO OKOLJE zmanjšuje možnosti za padce, okužbe in druge nezgode. Redno odstranjevanje odvečnih predmetov s poti, kot so kabli ali škatle, zmanjšuje nevarnost spotika.

POZORNOST NA HIŠNE LJUBLJENČKE - njihovo gibanje med nogami, skupaj s posodicami za hrano in vodo ter ležišči, lahko predstavlja nevarnost za spotike in padce.

Zato je pomembno, da so posodice in ležišča vedno shranjeni na stalnem, označenem mestu, kjer ne ovirajo gibanja. Poskrbimo tudi, da hišne ljubljence smiselno omejimo na določene prostore, zlasti v času kuhanja ali čiščenja, ko je gibanje po stanovanju bolj intenzivno.



4. KORISTNI KONTAKTI ZA VSAKDAN IN NUJNE PRIMERE

V primeru, da začutite poslabšanje vašega zdravstvenega stanja, se seveda obrnite na vašega **osebnega zdravnika**. Nanj se lahko obrnete tudi v primeru, če ste padeč doživeli in imate skrb za ponovitev tega.

Če vi ali vaši bližnji živite na območju Medvod in potrebujete pomoč pri osebni negi, gospodinjskih opravilih ali drugih vsakodnevnih dejavnostih, se lahko obrnete **NA ZAVOD SOTOČJE MEDVODE**. Nudijo pomoč na domu in prilagodijo storitve posameznikovim potrebam.

Informacije o izvajanju storitve in možnosti vključitve

- **Telefon:** 041 961 171 (Maja Rant)
- **E-pošta:** maja.rant@zavodsotocje.si
- **Naslov:** <https://zavodsotocje.si/socialno-varstvene-storitve/pomoc-druzini-na-domu>

V primeru, da bi vam te storitve koristile, vendar ne živite na območju Medvod, so podobne službe za pomoč in oskrbo na domu dostopne tudi na drugih območjih Slovenije. Informacije o vaših lokalnih možnostih pridobite v zdravstvenem domu, domu za starejše, na spletu ali pa se obrnete na občino, saj te organizirajo pomoč na domu za svoje lokalno okolje.

SANOLABOR nudi širok nabor medicinskih pripomočkov ter strokovno svetovanje pri izbiri ustreznih izdelkov za domačo oskrbo, rehabilitacijo ali dolgotrajno nego. Če vi ali vaši bližnji potrebujete pomoč pri izbiri pripomočkov ali informacij o možnostih izposoje, se lahko obrnete na njih za prijazno in strokovno podporo.

Sanolabor Medvode

Naslov: Cesta komandanta Staneta 4a, 1215 Medvode

Telefon: 01 235 54 60

E-pošta: mp.medvode@sanolabor.si

Spletna stran: sanolabor.si



Lahko se obrnete tudi na prodajalno **SOČA OPREMA**, ki se nahaja v Ljubljani. Nudijo široko ponudbo medicinskih in drugih pripomočkov za oskrbo in rehabilitacijo.

Naslov: Medex poslovni prostori, Linhartova 49a, 1000 Ljubljana

Telefon: (01) 437 42 52

Naslov: <https://www.socaoprema.si/>

E-pošta: info@socaoprema.si





Za nasvet se lahko obrnete tudi na LEKARNO, kjer vam farmacevt pomaga pri izbiri zdravil brez recepta ter svetuje glede manjših zdravstvenih težav. V lekarnah je možno kupiti tudi potrošni material, kot so, obliži, razkužila in drugi pripomočki za domačo nego in oskrbo.

Lekarna Medvode

Naslov: Donova cesta 1, 1215 Medvode

Telefon: 01 230 61 00

E-pošta: lekarna.medvode@lekarna-lj.si

Spletna stran: <https://www.lekarnaljubljana.si/poslovalnice/lekarna-medvode>



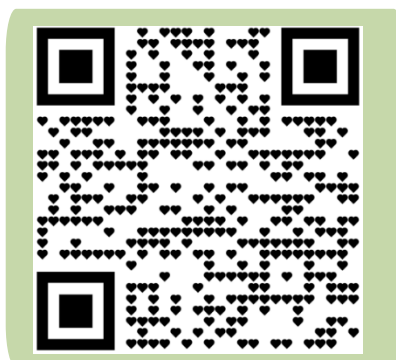
5.ZAKLJUČEK

Življenjska modrost in osebne zgodbe, ki jih starejše generacije nosijo v sebi, bogatijo vsa naša življenja. S skrbjo zase, odprto komunikacijo ter ustreznimi prilagoditvami domačega okolja lahko starost postane obdobje poglobljenih odnosov, osebne rasti in notranjega miru.

Vabimo vas, da nasvete iz te brošure prilagodite svojim potrebam in jih delite z drugimi. Iskanje pomoči in pogovor o izzivih nista znak šibkosti, temveč pogumno dejanje, ki pomaga ohranjati kakovost našega življenja. Naj bo to le prvi korak k boljšemu sobivanju v zrelih letih in naj odpre možnosti, da si med seboj prisluhnemo in ustvarimo svet, v katerem so starejše osebe cenjene, vključene in podprte.

»VSAKO LETO NAM PRINESE NOVE IZZIVE, A TUDI MODROST IN PRILOŽNOST ZA POVEZANOST. SKUPAJ LAHKO ZAGOTOVIMO, DA BO VSAK TRENUTEK VREDEN ŽIVLJENJA.«

Če želite izvedeti več, smo pripravili tudi kratek video, v katerem so prikazane najpogostejše nevarnosti v domačem okolju ter preprosti načini, kako ga prilagoditi za večjo varnost.



6.VIRI IN LITERATURA



- Balaban, M. (n.d.). Urinska inkontinenca. Lekarna Ljubljana.
<https://www.lekarnaljubljana.si/info/urinska-inkontinenca-1813>
- Campani, D., Caristia, S., Amariglio, A., Piscone, S., Ferrara, L. I., Barisone, M., Bortoluzzi, S., Faggiano, F., Dal Molin, A., & IPEST Working Group. (2021). Home and environmental hazards modification for fall prevention among the elderly. *Public Health Nursing*, 38(3), 493–501. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33340382/>
- Clemson, L., Cusick, A., & Fozzard, C. (1999). Managing risk and exerting control: Determining follow through with falls prevention. *Disability and Rehabilitation*, 21(12), 531–541. <https://doi.org/10.1080/096382899297189>
- Cumming, R. G., Thomas, M., Szonyi, G., Frampton, G., Salkeld, G., & Clemson, L. (2001). Adherence to occupational therapist recommendations for home modifications for falls prevention. *The American Journal of Occupational Therapy*, 55(6), 641–648.
<https://doi.org/10.5014/ajot.55.6.641>
- Falkenberg, H. K., Kvikstad, T. M., & Eilertsen, G. (2019). Improved indoor lighting improved healthy aging at home – an intervention study in 77-year-old Norwegians. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 12, 315–324. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S198763>
- Fallah, H., Nazari, J., Choobineh, A., Morowatisharifabad, M. A., & Jafarabadi, M. A. (2022). Psychometric properties of the physical environment problems and barriers scale in older adults' homes using an ergonomic approach. *Work*, 73(3), 1011–1022.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35988247/>
- Gorenjske lekarne (maj, 2021). Samokontrola krvnega tlaka. <https://www.gorenjske-lekarne.si/svetovanje-clanek/samokontrola-krvnega-tlaka>
- Gorenjske lekarne (november, 2021). Samokontrola glukoze v krvi. <https://www.gorenjske-lekarne.si/svetovanje-clanek/samokontrola-glukoze-v-krvi>
- Gorenjske lekarne (julij, 2024). Pregled uporabe zdravil. <https://www.gorenjske-lekarne.si/svetovanje-clanek/pregled-uporabe-zdravil>
- Gorenjske lekarne (februar, 2025). Shranjevanje in uničevanje zdravil. <https://www.gorenjske-lekarne.si/svetovanje-clanek/shranjevanje-in-unicevanje-zdravil>
- Harper, K. J., McAuliffe, K., & Parsons, D. N. (2022). Barriers and facilitating factors influencing implementation of occupational therapy home assessment recommendations: A mixed methods systematic review. *Australian Occupational Therapy Journal*, 69(5), 599–624. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12823>
- Hollinghurst, J., Daniels, H., Fry, R., Akbari, A., Rodgers, S., Watkins, A., Hillcoat-Nallétamby, S., Williams, N., Nikolova, S., Meads, D., & Clegg, A. (2022). Do home adaptation interventions help to reduce emergency fall admissions? A national longitudinal data-linkage study of 657,536 older adults living in Wales (UK) between 2010 and 2017. *Age and Ageing*, 51(1), afab201. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34673925/>



Huang, A. R., Mallet, L., Rochefort, C. M., Egualé, T., Buckeridge, D. L., & Tamblyn, R. (2012). Medication-related falls in the elderly: Causative factors and preventive strategies. *Drugs & Aging*, 29(5), 359–376. <https://doi.org/10.2165/11599460-000000000-00000>



Jagodič, K. (2015). Bolezni prostate in urinska inkontinenca. *Farmacevtski vestnik* (Ljubljana), 66(2), 202–208.

Kos, N., & Sedej, B. (2012). Motnje funkcije čutil v starosti in njihov pomen za sposobnost funkcioniranja starostnika. *Rehabilitacija*, 11(1), 118–122.

<http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:doc-WZXOZKEB>

Laver, K. (2023). Developing age-friendly homes in age-friendly communities. *Australian Occupational Therapy Journal*, 70(1), 1–2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36572656/>

Lee, H. J., & Kim, S. H. (2020). Current condition of home environment and necessary home modifications for the elderly living in the community. *Home Health Care Management & Practice*, 32(4), 205–212. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1084822320971301>

Lekarna Ljubljana. (n.d.). Lekarna Medvode.

<https://www.lekarnaljubljana.si/poslovalnice/lekarna-medvode>

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (13.11.2024). Padci pri

starejših. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/preprecevanje-poskodb/padci-pri-starejsih/>

Petersen, N., König, H., & Hajek, A. (2020) The link between falls, social isolation and loneliness: A systematic review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 88.

<https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104020>

Pettersson, C., Slaug, B., Granbom, M., Kylberg, M., & Iwarsson, S. (2018). Housing accessibility for senior citizens in Sweden: Estimation of the effects of targeted elimination of environmental barriers. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 25(6), 407–418.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28114837/>

Prodia. (n.d.). Nasveti – obutev. <https://www.prodia.si/nasveti/>

Rok Simon, M. (2020). Padci pri starejših: Naraščajoči problem javnega zdravja. Nacionalni inštitut za javno

zdravje. https://nijz.si/wpcontent/uploads/2022/07/padci_pri_starejsih_2019_publicacija_ob_likovano_2020_koncna_mrs.pdf

Sadaqa, M., Németh, Z., Makai, A., Prémusz, V., & Hock, M. (2023). Effectiveness of exercise interventions on fall prevention in ambulatory community-dwelling older adults: A systematic review with narrative synthesis. *Frontiers in Public Health*,

11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1209319>

Sajtl, A. (2023). Razvoj koncepta in pojma uspešno staranje. *Kakovostna starost*, 26(3), 21–34. <http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:DOC-X7JDR9MP>

Sanalabor. (n.d.). Sanalabor Medvode – Prodajalna medicinskih pripomočkov.

<https://www.sanalabor.si/prodajalne/sanalabor-medvode>

Scheffer, A. C., Schuurmans, M. J., van Dijk, N., van der Hooft, T., & de Rooij, S. E. (2008). Fear of falling: Measurement strategy, prevalence, risk factors and consequences among older persons. *Age and Ageing*, 37(1), 19–24. <https://doi.org/10.1093/ageing/afm169>



Slovensko farmacevtsko društvo (SFD). (2013). Srčnožilne bolezni. Farmacevtski vestnik (Ljubljana), 64(1).

Struckmeyer, L. R., Campbell, N., Ellison, C., Ahrentzen, S., & Classen, S. (2022). Home modifications and repurposing: Perspectives on the accessibility, affordability, and attractiveness. *Disability and Rehabilitation*, 44(17), 4619–4628.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33866906/>

Weaver, C. M., Gordon, C. M., Janz, K. F., Kalkwarf, H. J., Lappe, J. M., Lewis, R., O'Karma, M., Wallace, T. C., & Zemel, B. S. (2016). The National Osteoporosis Foundation's position statement on peak bone mass development and lifestyle factors: A systematic review and implementation recommendations. *Osteoporosis International*, 27(4), 1281–1386. <https://doi.org/10.1007/s00198-015-3440-3>

Zavod Sotočje Medvode. (n.d.). Pomoč na domu. <https://zavodsotocje.si/>

