

Ponad jedna trzecia polskich seniorów po 65. roku życia doświadcza urazów w domu. Według danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – PIB problem dotyczy 36,2 proc. osób w tej grupie wiekowej, co jest najwyższym wynikiem spośród wszystkich grup. Jednym z najczęstszych zagrożeń pozostają upadki. Ryzyko zwiększają mieszkania, które przez lata nie były dostosowywane do zmieniających się możliwości i potrzeb ich mieszkańców.

Znane mieszkanie może przestać być bezpieczne

Wiele osób starszych mieszka w tych samych lokalach od kilkadziesiąt lat. Przestrzeń, która wcześniej była wygodna i funkcjonalna, wraz z pogorszeniem wzroku czy sprawności ruchowej może zacząć utrudniać codzienne życie.

Problemem mogą stać się pozornie nieistotne elementy: słabo oświetlony korytarz, przesuwający się dywan, wysoki próg, trudno dostępne szafki czy wanna wymagająca pokonania wysokiej krawędzi. Takie bariery zwiększają ryzyko urazów, a jednocześnie mogą stopniowo ograniczać samodzielność.

Odpowiedzią na te problemy ma być bezpłatny poradnik „Mieszkanie, które wspiera na lata”, przygotowany przez Fundację Habitat for Humanity Poland. Publikacja powstała we współpracy z seniorami i wykorzystuje ich doświadczenia oraz rekomendacje.

Mieszkanie pod lupą – pomieszczenie po pomieszczeniu

Poradnik prowadzi przez kolejne części domu – od wejścia i przedpokoju, przez kuchnię, łazienkę i sypialnię, aż po pokój dzienny, okna i balkon. Dla poszczególnych przestrzeni przygotowano listy kontrolne pozwalające ocenić, czy odpowiadają one aktualnym potrzebom starszego mieszkańca.

Proponowane rozwiązania obejmują zarówno niewielkie modyfikacje możliwe do wykonania niemal natychmiast, jak i poważniejsze prace remontowe. Mogą dotyczyć m.in. poprawy oświetlenia, usunięcia przeszkód utrudniających poruszanie się czy dostosowania łazienki.

Podkreślono jednocześnie, że wszelkie zmiany powinny być wprowadzane w porozumieniu z osobą starszą. Zamiast gruntownego przekształcania znanego otoczenia bez konsultacji wskazane jest stopniowe dostosowywanie mieszkania do nowych potrzeb.

Bezpieczne mieszkanie wspiera samodzielność

Publikacja jest częścią kampanii społecznej „Bezpieczny dom prawem seniora”. Jej założeniem jest zwrócenie uwagi na związek pomiędzy warunkami mieszkaniowymi a zdrowiem, bezpieczeństwem, komfortem i możliwością zachowania niezależności.

Oprócz działań edukacyjnych prowadzone są demonstracyjne remonty. Przykładowe zmiany obejmują zastępowanie wani prysznicami, montaż łatwiej dostępnego wyposażenia czy poprawę oświetlenia. Celem jest ograniczenie barier, które wraz z wiekiem mogą coraz bardziej utrudniać wykonywanie podstawowych czynności.

Coraz więcej seniorów, coraz większe wyzwanie

Kategoria: Polityka Społeczna

Opublikowano: czwartek, 08, październik 2026 08:57

Tomasz Smaś

Odsłony: 93

Znaczenie dostosowywania mieszkań będzie rosło wraz ze zmianami demograficznymi. Obecnie w Polsce żyje około 10 mln osób po 60. roku życia. Według przytoczonych prognoz GUS w 2060 roku grupa 60+ ma stanowić 38 proc. społeczeństwa, a szczególnie szybko będzie zwiększać się liczba osób po 80. roku życia.

Starzenie się społeczeństwa oznacza więc wyzwania nie tylko dla ochrony zdrowia i systemu opieki. Coraz większego znaczenia nabiera również dostępność mieszkań. Odpowiednio przygotowana przestrzeń może bowiem ograniczać ryzyko urazów, ułatwiać wykonywanie codziennych czynności i pozwalać seniorom dłużej zachować samodzielność we własnym domu.

Poradnik można pobrać na stronie www.bezpiecznydomseniora.pl.

Źródło: niepelnosprawni.pl