

MONIKA MAGDZIAK

Politechnika Białostocka

MIASTO DOSTĘPNE DLA OSÓB STARSZYCH*

Abstract: Accessible City for Older People. This work concentrates on different aspects of urban development with particular focus on the needs of today's and future generations of seniors. This paper discusses such topics as public spaces, accessibility of buildings, transport, housing, social contacts, digitalization of space and care for the elderly. In a more detailed manner, it describes the issues affecting the housing adapted to the needs of older people with different degree of independence. Author presents own design proposals based on the idea of universal design, affordability, flexibility and adaptability of buildings to the changing needs of users. Presented examples are the result of observations and *in-situ* research conducted in special forms of housing for elderly visited in other countries.

Keywords: City, demography, housing, housing standards, public space, the elderly, universal design.

Wstęp

Biorąc pod uwagę zachodzące przemiany demograficzne, jakie mają miejsce w Europie, nietrudno zauważyć, że społeczeństwo w bardzo szybkim tempie starzeje się. Ostatnie dziesięciolecie to okres charakteryzujący się znacznym wzrostem populacji osób starszych, spowodowanym głównie spadkiem przyrostu naturalnego oraz postępem w medycynie, mamy do czynienia z rosnącym problemem zachwiania równowagi społecznej. Sytuacja ta dotyczy całego świata, głównie krajów wysoko rozwiniętych, dlatego też mówi się obecnie o globalizacji starzenia się. Natomiast w obliczu rosnącej liczby osób starszych w naszym społeczeństwie, w niedalekiej przyszłości, staniemy przed olbrzymim wyzwaniem zaspokojenia potrzeb tej bardzo złożonej grupy mieszkańców miast.

Ze względu na rolę miasta w kształtowaniu rozwoju cywilizacji oraz siły jego oddziaływań na sąsiadujące tereny, to właśnie skala miasta jest najodpowiedniejsza do rozpoznania wszelkich trudności i problemów zarówno społecznych, jak i przestrzennych, wynikających z szybkiego postępu i równie szybkich, często nieprzemysłanych

* Badania wykonano w ramach projektu S/WA/2/2016, finansowanego ze środków na naukę MNiSW.

decyzji planistycznych. Obszar miasta nie jest łatwym terenem do wprowadzania zasad równości społecznej. Każde miasto jest inne, jest złożoną wielowarstwową strukturą, ma swoją specyfikę, historię, swojego ducha, i dlatego niełatwo jest opracować i stosować sztywne, uniwersalne reguły rozwoju miasta, tak by zaspokajały potrzeby różnych grup społecznych. Natomiast wielu badaczy wskazuje na pewne istotne kwestie, które należy wziąć pod uwagę i skonfrontować z potrzebami, tak by nasze miasta rozwijały się w sposób przyjazny dla wszystkich użytkowników, czyli przyczyniały się do kształtowania lepszego środowiska życia w przyszłości dla wszystkich grup społecznych.

Według raportu ONZ z 1987 r., rozwój obszarów miejskich powinien opierać się na zasadzie zaspokojenia podstawowych potrzeb wszystkich ludzi, ze szczególną troską o najbardziej potrzebujące grupy społeczne, czyli ludzi biednych, chorych i starszych. Głównym założeniem jest ochrona i przywrócenie zdrowego, spójnego środowiska życia, co ma doprowadzić do zaspokojenia naszych potrzeb, oraz potrzeb przyszłych generacji. [*Our Common...* 1987: 24]. Jest to bardzo ogólnie zdefiniowany cel kształtowania współczesnego świata, który dotyczy różnych skali przestrzennych, w tym również skali miasta, jako miejsca zamieszkania różnych grup społecznych o odmiennych potrzebach.

1. Demograficzne starzenie się społeczeństwa

Od połowy XX w, w wielu krajach obserwujemy zjawisko zwane demograficznym starzeniem się społeczeństwa. Proces ten objawia się systematycznym wzrostem liczby osób starszych w ogólnej strukturze ludności i jest wynikiem przeobrażeń ilościowych oraz jakościowych zachodzących w relacjach między poszczególnymi grupami wiekowymi ludności. Największy wpływ na dynamikę i poziom starzenia się społeczeństwa ma natężenie urodzeń, dlatego zjawisko starzenia się obejmuje głównie kraje wysoko rozwinięte o niskim wskaźniku dzietności [Leszczyńska-Rejchert 2007: 7, 8, 66].

Według prognoz ONZ, populacja osób starszych jest najdynamiczniej rozwijającą się grupą wiekową na świecie, a zjawisko starzenia się społeczeństwa wydaje się być nieodwracalne. O globalnym zjawisku starzenia się ludności świadczy to, że światowa populacja osób starszych, każdego roku rośnie o 2% szybciej w stosunku do ogółu ludności świata. [*World Population...* 2001: XXVIII-XXX]. Tak szybki wzrost będzie wymagać daleko idących zmian gospodarczych, przestrzennych i społecznych w większości krajów. Ponadto starzenie się społeczeństwa to zjawisko nierównomierne. Jego natężenie jest różne w zależności od regionu, oraz zamożności i rozwoju gospodarczego danego kraju.

Również w społeczeństwie polskim obserwujemy zjawisko starości demograficznej. Polska już w 1986 r. przekroczyła granicę 7%, która stanowi próg starości demograficznej [Trafiałek 1998, s. 7]. Od tego czasu następuje ciągły przyrost liczby osób starszych.

W 2009 r. w ogólnej liczbie ludności Polski było 18,8% ludzi, którzy ukończyli 60 lat i więcej. Przewiduje się, że proces starzenia się społeczeństwa polskiego będzie się pogłębiać i nasili się znacznie w drugiej połowie XXI w. [*Mały Rocznik...* 2010: 116].

2. Senior w społeczeństwie

Populacja osób starszych jest bardzo różnorodna. W tym samym wieku spotykamy osoby o różnej sprawności fizycznej i umysłowej, o różnym stopniu wykształcenia, różnych doświadczeniach życiowych, zainteresowaniach, potrzebach, wywodzące się z odmiennych środowisk. Zachodzące zmiany demograficzne są połączone ze zmianami w modelu tradycyjnej rodziny wielopokoleniowej. Starsze osoby częściej niż bywało w przeszłości, są samotne i pozbawione jakiegokolwiek opieki. Jednocześnie coraz trudniej jest im odnaleźć się w otaczającej rzeczywistości, szczególnie w ruchliwych, tętniących życiem centrach miast. Rosną również oczekiwania wobec jakości życia, lepszych warunków mieszkaniowych i społecznych, w jakich starsze osoby chcą funkcjonować w późniejszych latach. Mimo tej preferencji, jak i problemów zdrowotnych czy społecznych, większość seniorów pragnie jak najdłużej pozostawać w swoim domu, a co za tym idzie, większość z nich nigdy nie przeniesie się do obiektów mieszkaniowych dostosowanych do potrzeb osób starszych. Sytuacja ta ma swoje odzwierciedlenie w rosnącej potrzebie tworzenia dostępnego środowiska życia, które będzie uniwersalne i adaptowalne do zmieniających się w czasie potrzeb użytkowników. Owocuje to wzrostem zapotrzebowania na nowe, bardziej elastyczne modele mieszkaniowe, jak i przystosowanie ogólnodostępnych przestrzeni do potrzeb i oczekiwań ludzi starszych i niepełnosprawnych. Również różnorodność osobowości seniorów i ich preferencji, skutkuje potrzebą znacznie bardziej rozbudowanego systemu, łączącego zarówno funkcje mieszkaniowe, opiekę i inne usługi przeznaczone dla tej grupy odbiorców. Dlatego środowisko, jako całość, włączając w to centra handlowe, przestrzenie miejskie, dworce czy lotniska, powinno być planowane i stworzone z myślą o rosnącej populacji osób starszych, które funkcjonują i przetwarzają informacje w inny sposób niż młodsze pokolenia.

3. Specyficzne potrzeby osób starszych

Osoby starsze tak jak i młodsze generacje, mają swoje potrzeby i odczuwają pewne braki, których zaspokojenie jest podstawą osiągnięcia spokoju i satysfakcji życiowej. Trudno jest wyodrębnić specyficzne potrzeby osób starszych, gdyż nie odbiegają one znacznie od potrzeb młodszych generacji. Zmienia się jedynie hierarchia ważności i natężenie odczuwania poszczególnych potrzeb. Znacznie intensywniej niż w młodszym wieku, osoby starsze odczuwają potrzeby psychospołeczne: potrzebę poczucia bezpieczeństwa, przyjaźni i miłości, przynależności do grupy, szacunku, bycia uży-

tecznym, potrzeby opieki ze strony innych osób, zachowanie niezależności i własnej indywidualności [Garrett 1990: 54].

Starość to również okres życia pełen problemów, dylematów i kryzysów życiowych. Jest to czas, w którym, osoby starsze napotykać na wiele problemów natury nie tylko zdrowotnej, ale również emocjonalnej, ekonomicznej, mieszkaniowej i społecznej. Seniorzy często odczuwają kryzys więzi rodzinnych, padają ofiarami dyskryminacji i marginalizacji społecznej, a także popadają w depresję i uzależnienia. Większość problemów, jakie napotykać osoby starsze w codziennym życiu, wynika z zachodzących w szybkim tempie przemian gospodarczych, społecznych i kulturowych, za którymi osoby starsze często nie są w stanie nadążyć. Powszechna informatyzacja przestrzeni publicznych sprawia, że seniorzy są w wielu sytuacjach zagubieni i bezradni. Powszechny liberalizm moralny oraz osłabienie kontroli społecznej przyczyniły się do odrzuceniu, przez młode pokolenie, uznawanych wartości i w konsekwencji doprowadziły do aktów agresji słownej i brutalnych zachowań wobec osób starszych, szczególnie tych mniej samodzielnych. Zmiany powszechnie akceptowanych norm społecznych, często niezrozumiałych dla seniorów, przyczyniły się do wytworzenia granicy międzypokoleniowej. W takiej sytuacji osoby starsze często są zdane tylko na siebie. W obliczu jakże trudnej codzienności życia w mieście, seniorzy często izolują się od otoczenia spędzając większość czasu we własnym mieszkaniu [Semków 1992: 26]. Jednocześnie z wiekiem pogarsza się zdrowie osób starszych, powodując większe zapotrzebowanie na opiekę. Natomiast wzrost liczby osób starszych w stosunku do liczby osób w wieku produkcyjnym, jest jednoznaczny z malejącym potencjałem opiekuńczym ze strony młodszych generacji. Pozytywną zmianą, jaką obserwujemy we wszystkich społeczeństwach jest coraz lepszy poziom wykształcenia i wzrost posiadanych umiejętności wśród generacji osób starszych. Taka sytuacja przyczynia się do wzrostu oczekiwań i podniesieniu samoświadomości osób starszych i pozwala prognozować, że przyszłe pokolenia seniorów dużo chętniej i aktywniej będą korzystały z przestrzeni publicznych, różnych form rozrywek i usług.

W związku z powyższym, należy tak kształtować przestrzeń miasta, aby była ona dostępna i przyjazna w użytkowaniu dla osób starszych i niepełnosprawnych, tak by zachęcała do wyjścia z domu i sprzyjała nawiązywaniu kontaktów społecznych. Podstawą jest niwelowanie barier, które napotykać osoby starsze w codziennym życiu, jednocześnie dając możliwość rozwoju i aktywnej starości.

4. Aspekty miasta dostępnego dla osób starszych

Ze względu na nasilające się zjawisko starości demograficznej, Światowa Organizacja Zdrowia rozpoczęła projekt pod nazwą *Age-friendly cities* (Miasta przyjazne wiekowi), w ramach którego 35 miast na 6 kontynentach badało stan ich przygotowania do rosnącej liczby osób starszych, oraz potrzeby i problemy, jakie napotykać osoby starsze żyjące w miastach. Głównym założeniem projektu było opracowanie wy-

tycznych do kształtowania środowiska miejskiego, które będzie przyjazne seniorom. Przyjazne – czyli łatwe i czytelne w użytkowaniu, bezpieczne oraz sprzyjające różnym formom aktywności. Wyłonienie pożądanych cech dobrego środowiska życia osób starszych, uwzględniających specyficzne problemy, jak i potrzeby starszych generacji, ma pozwolić w przyszłości na podniesienie jakości życia seniorów w miastach.

W wyniku współpracy wszystkich miast biorących udział w projekcie udało się wskazać trzy podstawowe przestrzenie funkcjonowania osób starszych w mieście: przestrzenie publiczne i budynki, transport oraz mieszkalnictwo [*Global Age-friendly... 2007*: 15-16]. Oprócz oczywistych problemów wynikających z istniejących barier architektonicznych, również takie aspekty, jak poczucie bezpieczeństwa czy też potrzeba kontaktów społecznych, są istotne w dążeniu do poprawy jakości życia osób starszych w miastach. Faktem jest, że każde miasto jest inne i skala problemów może być odmienna, jednak należy poszukiwać cech uniwersalnych, stanowiących punkt wyjściowy pożądanych zmian.

5. Człowiek starszy a przestrzeń miejska

Dzisiaj w dobie gospodarki wolnorynkowej, dawne obiekty są zastępowane lub przytłoczone nowszymi, nowocześniejszymi, większymi budynkami. Ten kontrast między pełnią a pustką, między starym i nowym, jest tym, co charakteryzuje rozdrobniony miejski krajobraz. To ukryta historia prześwituje między nowo budowanymi drogami i budynkami powstającymi w miejscu swoich poprzedników. Tylko ludzie pozostają ci sami. Otoczeni nowością i nowymi przybyszami nie potrafią się odnaleźć w otaczającej rzeczywistości. Wiele osób starszych mieszkających w mieście, czuje się przytłoczona zmieniającą się, obcą przestrzenią. Często nie potrafią się poruszać poza obszarem swojej dzielnicy, ulicy, a czasem nawet poza najbliższym otoczeniem swojego miejsca zamieszkania. Ponadto niski komfort i bezpieczeństwo w ruchu pieszym w wielu dzielnicach wielkomiejskich nie sprzyja spacerom, a brak lub niewłaściwe oznakowanie niejednokrotnie wprowadzają w błąd zagubionych użytkowników przestrzeni publicznych. Również brak toalet miejskich, niedostateczna liczba ławek i innych miejsc odpoczynku, hałas, czy też zapach spalin samochodowych – wszystkie te czynniki skutecznie wpływają na rezygnację z dłuższych spacerów. Wielu seniorów, szczególnie tych samotnych, prawie całkowicie rezygnuje z opuszczania swojego mieszkania, ograniczając wyjścia jedynie do wizyt lekarskich, wyrzucenia śmieci, czy drobnych zakupów. Wiele osób starszych wraz z wiekiem doznaje stopniowej utraty zdrowia fizycznego i pokonywanie barier architektonicznych zaczyna przysparzać im wielu kłopotów, skutecznie zniechęcając do aktywności. Ponadto w otaczającej przestrzeni niepełnosprawni seniorzy napotykać na wiele utrudnień, w postaci fizycznych przeszkód znajdujących się na chodnikach. Mowa o źle ulokowanych przystankach autobusowych, śmietnikach, schodach, zbyt wysokich krawężnikach czy latarniach stojących na środku ciągu komunikacji pieszej, stanowiących bezpośrednią barierę

i poważne utrudnienie w ruchu. Z powodu braku miejsc postojowych również samochody parkujące na chodnikach przysparzają częstych kłopotów w poruszaniu się w centrum miasta.

Oddzielną kwestię stanowi niewystarczająca liczba zielonych skwerów i parków, które od zawsze były miejscem spotkań seniorów i sprzyjały podtrzymywaniu i nawiązywaniu relacji społecznych. Szczególnie centra miast są coraz szczelniej zabudowywane, a lokalizowane tu funkcje usługowe i handlowe, w parterach istniejących obiektów, przyczyniają się do zmiany charakteru zabudowy mieszkaniowej i wyludnianiu się fragmentów miast. Wszystkie te czynniki nie tylko nie ułatwiają życia osobom starszym w miastach, ale przyczyniają się do zachwiania równowagi społecznej, jak i negatywnie wpływają na bezpieczeństwo i komfort życia wszystkich mieszkańców miast.

6. Potrzeba bezpieczeństwa osób starszych

Poczucie bezpieczeństwa jest podstawowym czynnikiem warunkującym swobodne korzystanie z przestrzeni miejskiej, zarówno w skali miasta, jak i swojej ulicy. Szczególnie osoby starsze są narażone na akty agresji. Aby zapewnić jak największe bezpieczeństwo wszystkich użytkowników przestrzeni miejskiej należy poprawić widoczność, komunikację i czytelność danej przestrzeni. Oprócz wprowadzania odpowiedniego oświetlenia i monitoringu czy też ogrodzeń, należy już na etapie projektowym unikać stosowania dużych skupisk zieleni, wąskich, ślepych uliczek i zaułków, które mogą stanowić ułatwienie dla działalności przestępczej. W miejscach potencjalnie niebezpiecznych, należy lokalizować narożne sklepiki lub chociażby okna na parterze budynku, co może skutecznie zniechęcić przestępców do podejmowania jakichkolwiek działań. Ponadto wśród ludzi starszych często spotykamy osoby o gorszym stanie wzroku. Szacuje się, że po ukończeniu 25. roku życia potrzebujemy o 1% więcej światła w każdym roku. Więc osoba 50-letnia potrzebuje o ok. ¼ więcej światła niż osoba młoda, by sprawnie rozpoznać i poruszać się w przestrzeni. Z tego powodu należy pamiętać o odpowiednim oświetleniu, szczególnie niebezpiecznych obszarów miejskich oraz unikać nadmiernych kontrastów i odbić, które mogą chwilowo oślepić osobę z dysfunkcją wzroku. Również eliminowanie przeszkód fizycznych znajdujących się na chodnikach może poprawić bezpieczeństwo użytkownika przestrzeni [Czarnecki, Siemiński 2004: 110, 120].

7. Transport publiczny

Dostęp i dogodne warunki korzystania z transportu publicznego, są niezwykle ważnymi czynnikami wpływającymi na aktywność osób starszych. Możliwość swobodnego poruszania się między poszczególnymi obszarami miasta daje nie tylko więcej możliwości, ale także uczucie wolności i decyzyjności. Poza tym umożliwia

osobom starszym lepszy dostęp do usług zarówno handlowych, kulturalnych, jak i zdrowotnych oraz łatwiejsze kontakty z przyjaciółmi i rodziną mieszkającymi w innych częściach miasta. Dogodny transport jest też często czynnikiem warunkującym możliwość podejmowania pracy zarobkowej lub edukacji przez osoby starsze.

Transport publiczny, często jest jedyną dostępną, ze względów finansowych, formą komunikacji. Z tego powodu, niezwykle istotne jest, aby był on dostępny również dla osób niepełnosprawnych ruchowo. Poruszanie się komunikacją miejską powinno być tanie, bezpieczne i wygodne. W dzielnicach, w których zamieszkują głównie seniorzy, sieć przystanków autobusowych powinna być bardziej rozbudowana, tak aby osoby starsze miały łatwy dostęp do przystanków i możliwość bezpiecznego i wygodnego oczekiwania na autobus czy tramwaj. Również informacja o rozkładzie jazdy i kierunku jazdy autobusów powinna być prosta i czytelna.

8. Dostępność budynków

Wraz z wiekiem pogarsza się stan zdrowia osób starszych. Seniorzy doznają zmian zachodzących w całym organizmie. Osłabieniu ulegają głównie zmysł wzroku, słuchu, równowagi, często również węchu i smaku. Pojawiają się też zmiany w układzie krążenia, układzie oddechowym, moczowym, nerwowym, pokarmowym, mięśniowo-szkieletowym. Obniża się metabolizm oraz odporność organizmu. Osoby starsze szybciej się męczą i mają trudności w pokonywaniu przeszkód i nierówności terenu, przebywaniu większych dystansów, jak i chodzeniu po schodach. Ponadto wiele osób starszych korzysta z różnego rodzaju urządzeń, które ułatwiają poruszanie się, rekompensując niedostatki fizyczne związane z wiekiem. Do powszechnie używanych sprzętów ortopedycznych należą laski, kule, podpórki, czy też balkoniki. Jednak głównie użytkownicy wózków inwalidzkich, zarówno ręcznych, jak i elektrycznych, napotykać najwięcej trudności i najczęściej spotykają się z sytuacją niedostępności do wielu obiektów lub ich fragmentów. Może prowadzić to do frustracji i zniechęcenia, a w konsekwencji do zaniechania w podejmowaniu jakichkolwiek działań.

Dlatego też, tak istotna jest kwestia powszechnego stosowania zasad projektowania uniwersalnego i dostępności budynków dla osób starszych i niepełnosprawnych ruchowo. Dotyczy to zarówno dostępności wejść do budynków, umożliwienia swobodnego i samodzielnego poruszania się wewnątrz obiektów, jak i kształtowania otoczenia budynków, które będzie bezpieczne i pozbawione barier architektonicznych. Szczególnie istotne jest przystosowanie budynków użyteczności publicznej, obiektów oświaty, kultury i zdrowia. Dostępność tych obiektów może w znaczny sposób przyczynić się do aktywizacji osób starszych i umożliwieniu im samodzielnego funkcjonowania w społeczności miejskiej i korzystania z możliwości, jakie daje mieszkanie w dużej aglomeracji.

Oczywiście w miastach jest wiele starych obiektów, o sztywnym układzie konstrukcyjnym, który stanowi poważną barierę w przystosowaniu tych obiektów do

potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych. Jednak niezwykle istotne jest, aby osoby z problemami ruchowymi nie zostały odcięte od świata zewnętrznego, pozostając w swoich starych, nieprzystosowanych i niedostępnych mieszkaniach. W takich krytycznych sytuacjach należy rozważyć i umożliwić przeniesienie osoby do mieszkania dostępnego.

Najważniejszymi udogodnieniami w użytkowaniu przestrzeni i obiektów dostosowanych do potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych są powszechnie stosowane windy, schody ruchome, rampy, szerokie drzwi i korytarze wyposażone w barierki. Równie istotne jest, aby pamiętać o odpowiednich parametrach schodów, tak by nie były one zbyt strome, a przez to trudne do użytkowania dla osób starszych. W poruszaniu się mogą pomóc antypoślizgowe materiały wykończeniowe podłóg oraz wydzielone miejsca do odpoczynku, zaopatrzone w wygodne siedziska. Należy również pamiętać o odpowiednim oznakowaniu i oświetleniu przestrzeni publicznych oraz pomieszczeń, a także zapewnić dostęp do toalet pozbawionych barier [*Global Age-friendly...* 2007: 15-16].

9. Mieszkalnictwo dla osób starszych

Większość starszych osób, mimo problemów zdrowotnych czy społecznych, pragnie jak najdłużej pozostawać w swoim domu. Większość nigdy nie przeniesie się do obiektów mieszkaniowych dostosowanych do potrzeb osób starszych. Dlatego środowisko, jako całość powinno być planowane i stworzone z myślą o osobach starszych mieszkających samodzielnie oraz powinno ułatwiać im funkcjonowanie w tej przestrzeni mobilizując do aktywności i nawiązywania kontaktów społecznych.

W Polsce osoby starsze, które nie mogą dłużej mieszkać samodzielnie we własnym domu, nie mają zbyt dużego wyboru opcji mieszkaniowych z opieką. W zasadzie jedyną alternatywą jest zamieszkanie w domu opieki, często w pokoju wieloosobowym. Dla wielu osób jest to rozwiązanie niechciane i nieprzyjemne. Ponadto wielokrotnie sytuacja umieszczenia osoby starszej w placówce opieki wiąże się z poczuciem winy i traumatycznymi przeżyciami dla rodzin tych osób. Dlatego najczęściej ludzie starsi wymagający opieki zamieszkują wraz z rodzinami dzieci, co również nie jest sytuacją idealną. Dlatego należy zadbać o rozwój i dostęp do różnych form mieszkaniowych przeznaczonych dla osób starszych. Przede wszystkim jednak, należy wspierać wszelkie działania przyczyniające się do wzrostu niezależności seniorów mieszkających samodzielnie oraz zapewnić im dostęp do wszelkiego rodzaju usług pomocy i opieki, tak by czuli się bezpiecznie w swoim środowisku zamieszkania.

Równie istotna jest kwestia identyfikacji seniorów ze swoim miejscem zamieszkania oraz ze znanymi od lat sąsiadami. Przywiązanie do miejsca i więź sąsiedzka to często główny powód niechęci do przeprowadzki do nowego mieszkania, które chociaż jest lepiej przystosowane do potrzeb, ale jednocześnie oddalone od znanego obszaru miasta. Dlatego należy zwrócić szczególną uwagę na to, aby usługi oraz różne-

go rodzaju formy opieki były rozproszone i lokalizowane w bezpośrednim sąsiedztwie obszarów mieszkaniowych zdominowanych przez osoby starsze.

W przyszłości należy unikać tworzenia dużych obszarów zamieszkałych wyłącznie przez osoby starsze (np. wspólnoty mieszkaniowe z ograniczeniem wiekowym), a raczej kształtować przestrzeń wielofunkcyjną i integrującą różne pokolenia, tak aby uniknąć tworzenia dzielnic starości. Natomiast nowo budowane obiekty mieszkaniowe przeznaczone dla osób starszych powinny być dostępne cenowo i całkowicie przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych oraz powinny być tak projektowane, by sprzyjały nawiązywaniu kontaktów sąsiedzkich i aktywności seniorów w ramach społeczności lokalnej.

10. Techniczne przystosowanie obiektów mieszkaniowych do potrzeb osób starszych

Formy zamieszkiwania osób starszych możemy podzielić ze względu na zakres przystosowania dla osób starszych pod względem warunków technicznych. Wyróżniamy lokale: nieprzystosowane, adaptowalne i dostosowane.

Lokale mieszkalne, w ramach budownictwa powszechnego, często są nieprzystosowane do potrzeb osób starszych i przysparzają im wielu trudności w codziennym życiu. W innych krajach, w ramach budownictwa powszechnego, powstają również mieszkania i domy adaptowalne lub dostosowane do potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych, które możemy zaliczyć do specjalnych form mieszkaniowych adekwatnych dla części seniorów.

Mieszkania dostosowane (ang. *adapted homes, adapted dwellings*) to zarówno nowe obiekty, jak i starsze budynki zmodernizowane w późniejszym czasie i przystosowane do potrzeb mieszkańców z różnymi problemami w codziennym funkcjonowaniu. Głównie dotyczy to technicznego przystosowania przestrzeni mieszkalnej i otoczenia do potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych, mających problemy ruchowe (ang. *mobility friendly housing*) [Imrie 2006: 204], osób poruszających się na wózku inwalidzkim (ang. *accessible homes*) [*Residential...* 1996: 2-3.], ale także innych specjalnych grup użytkowników, takich jak: osoby niedowidzące, niedosłyszące czy z zaburzeniami pamięci. Powstają one na bazie krajowych i międzynarodowych standardów (m.in.: *Mobility-standard housing, Wheelchair-standard housing*) [*Mobility...*: 3-4] i zasady projektowania uniwersalnego.

Natomiast obiekty i lokale adaptowalne (ang. *adaptable dwellings*) [*Adaptable...* 1987: 8] to takie, które w łatwy i niezbyt kosztowny sposób można dostosować do zmiennych potrzeb mieszkańców. Są to przestrzenie mieszkalne elastyczne, bardziej funkcjonalne, dopasowujące się do przyszłych wymagań mieszkańców, czyli „mieszkania na całe życie” (ang. *Lifetime Homes*) [Schneider, Till 2007: 41] lub „mieszkania przyjazne procesom starzenia się” (ang. *Age-friendly-homes*) [*Global Age Friendly...*

2009]. Głównie są to obiekty nowo budowane, ale mogą to być również mieszkania częściowo dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, zlokalizowane w partech istniejących obiektów. W Anglii, od 2009 r., obiekty takie są objęte standardem budowlanym (ang. *Adaptable Housing Standards*) [*New Adaptable...* 2009], a od lat 90. budowane na kryteriach projektowania „domów na całe życie” (ang. *Lifetime homes design criteria*) [Hemingway 2011].

11. Ekonomia form zamieszkiwania osób starszych

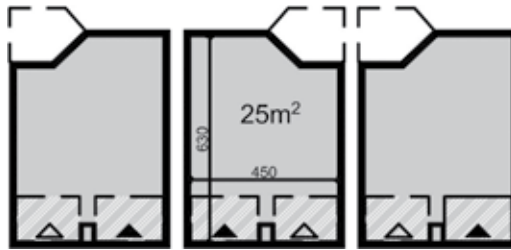
Część osób starszych może pozwolić sobie na zamieszkiwania w lokalach o podwyższonym standardzie technicznym, jak i ponadprzeciętnym zakresie i jakości usług czy opieki. W zależności od zamożności mieszkańców poziom indywidualnego obciążenia finansowego, wynikającego z utrzymania lokalu, będzie się wahał. Jednak koszty zamieszkiwania seniorów w zbyt dużych lokalach mieszkalnych w ramach budownictwa powszechnego, wykraczają ponad realne możliwości finansowe wielu seniorów. Sytuacja ta nie mieści się w idei dostępnego ekonomicznie budownictwa mieszkaniowego (ang. *Affordable housing*)¹, którego rozwój jest priorytetem polityki mieszkaniowej wobec osób starszych w większości państw wysoko rozwiniętych. Brytyjska organizacja „Housing Corporation” w 2007 r. opracowała ogólnokrajowy standard dostępnego ekonomicznie budownictwa mieszkaniowego (ang. *Design and Quality Standards*) [*Design and Quality ...* 2007: 4-9], który określa wytyczne projektowe niskobudżetowych form mieszkaniowych przeznaczonych m.in. dla osób starszych. Tworzenie oferty mieszkań tańszych w utrzymaniu i mniejszych, ale za to lepiej wyposażonych i przystosowanych do potrzeb seniorów, wydaje się być pożądanym rozwiązaniem dla osób starszych, samotnych i niezbyt zamożnych.

12. Propozycje projektowe przestrzeni mieszkalnych dla osób starszych

W wyniku poszukiwania optymalnego rozwiązania projektowego, odpowiadającego wyżej wspomnianym standardom, podjęto próbę opracowania propozycji projektowej prywatnych przestrzeni mieszkaniowych dla osób starszych o różnym

¹ *Dostępne ekonomicznie budownictwo mieszkaniowe* – według definicji opracowanej przez *National Affordable Housing Summit Group*, to mieszkania lub domy, których kupno lub wynajem, koszty utrzymania, konserwacji, a także lokalizacja która wpływa na koszty mieszkaniowe, są adekwatne do potrzeb i osiągalne finansowo dla mało- i średniozamożnych rodzin lub samodzielnie zamieszkujących osób [*National Affordable ...*]. Lokale takie pozyskiwane mogą być z pomocą ze strony państwa lub gminy. Pomoc może mieć postać pomocy materialnej, ulg lub kredytów, czy też innych udogodnień. Termin *dostępne ekonomicznie budownictwo mieszkaniowe* rozszerza znane w Polsce pojęcie *socjalnego i społecznego budownictwa mieszkaniowego* o zasoby prywatne uzyskane z pomocą władz lokalnych. [Twardoch 2009: 77-79].

poziomie sprawności i samodzielności. W celu zobrazowania kryterium elastycznego kształtowania przestrzeni mieszkalnej i jej adaptowalności, posłużono się modułem i jego wielokrotnością (ryc. 1). Zastosowanie modułu umożliwia bowiem stworzenie grup mieszkaniowych dla osób starszych o odmiennych potrzebach, na kolejnych kondygnacjach budynku z jednoczesnym zachowaniem powtarzalnego układu konstrukcyjnego. Zaproponowany moduł oraz wskazówki projektowe zostały opracowane na własnych doświadczeniach i obserwacjach zebranych w czasie badań *in-situ* w odwieczonych formach mieszkaniowych dla osób starszych.



Ryc. 1. Moduł prywatnej przestrzeni mieszkalnej

Źródło: Opracowanie własne (ryc. 1-5).

Punktem wyjścia była próba przystosowania przestrzeni mieszkalnej dla najbardziej wymagających seniorów, czyli osób poważnie niesamodzielnych funkcjonalnie (ryc. 2) Poszukiwano minimalnej i zarazem optymalnej powierzchni. W wyniku studiów projektowych uzyskano podstawowy moduł lokalu mieszkalnego o metrażu ok. 25 m² wraz z wnęką przedwejsiową. Osoby umiarkowanie niesamodzielne często używają środków technicznych wspomagających poruszanie się, które wymuszają zwiększoną powierzchnię mieszkalną i skłaniają do tworzenia układów jednoprzestrzennych. Aranżacja takiej prywatnej strefy mieszkaniowej powinna zapewniać możliwość tworzenia indywidualnych łazienek oraz usytuowania łóżka w miejscu niewidocznym ze strefy wejściowej, w celu zapewnienia większej intymności i prywatności. Korzystne jest również umożliwienie kontaktu z naturą, przez tworzenie balkonu lub tarasu. W przypadku, gdy pokój jest współdzielony z innym mieszkańcem należy zapewnić osłony ograniczające wgląd do prywatnej przestrzeni mieszkaniowej z przyległego pokoju. Ze względu na niepełnosprawność mieszkańców, wskazane jest stosowanie rozwiązań konstrukcyjnych (brak podciągów), które umożliwią zamontowanie podnośnika sufitowego, umożliwiającego przeniesienie niesprawnej osoby bezpośrednio z łóżka do łazienki. W pokoju należy wyznaczyć przestrzeń gospodarczą, w formie namiastki aneksu kuchennego.

Natomiast w przypadku osób starszych samodzielnych lub pragnących większego poczucia niezależności odpowiednie jest tworzenie pokoi z aneksem sypialnianym lub małych mieszkań z niewielką sypialnią i aneksem kuchennym (ryc. 3). Wyposażenie pokoju w aneks kuchenny zapewnia pełną niezależność mieszkaniową. Dlatego też,

zaprezentowane rozwiązanie będzie stanowić odpowiednie środowisko mieszkaniowe dla sprawnych seniorów poszukujących małego, taniego mieszkania na przyszłość. Takie rozwiązanie może być również preferowane przez osoby umiarkowanie niesamodzielne w ramach specjalnego budownictwa mieszkaniowego z opieką dla osób starszych. W takim przypadku, aneks kuchenny jest użytkowany bardzo sporadycznie lub korzystają z niego opiekunowie i osoby odwiedzające mieszkańców. Służy on bardziej budowaniu pozytywnego wizerunku i poczucia większej niezależności w sytuacji zamieszkiwania w placówce opiekuńczej.



Ryc. 2. Pokój dla osoby starszej umiarkowanie niesamodzielnej lub osoby poruszającej się na wózku inwalidzkim – propozycja projektowa dla placówek opiekuńczych

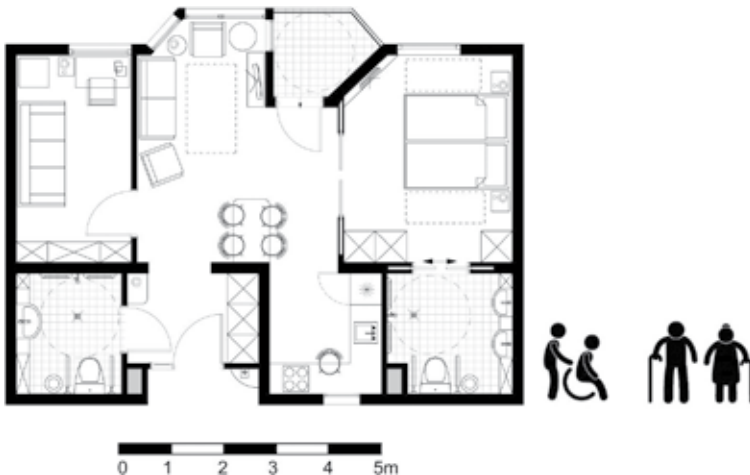


Ryc. 3. Mieszkanie dla osoby starszej z aneksem sypialnym i aneksem kuchennym – propozycja projektowa

Pewna liczba mieszkań powinna być przeznaczona do wspólnego zamieszkania przez przyjaciół lub rodzeństwo. Połączenie dwóch małych mieszkań pozwala na stworzenie wygodnego mieszkania dla dwojga (ryc. 4). Przez wprowadzenie wspólnej strefy dziennej możliwe jest stworzenie większej powierzchni salonu i w pełni wyposażonej kuchni, ogrodu zimowego, a także zwiększenie powierzchni sypialni. Dzięki tym zabiegom mieszkanie sprzyja budowaniu więzi między współmieszkańcami i jednocześnie jest bardziej przestronne dla osób poruszających się na wózku inwalidzkim. Wyposażenie sypialni w indywidualne łazienki pozwala na zachowanie prywatności.



Ryc. 4. Mieszkanie dla dwóch osób starszych – propozycja projektowa



Ryc. 5. Mieszkanie z dwoma sypialniami – propozycja projektowa

Innym wariantem jest mieszkanie z dwoma sypialniami (ryc. 5). Jest to rozwiązanie, które może być odpowiednie dla pary seniorów, ale także osoby niesprawnej zamieszkującej wraz z opiekunem. Mieszkanie to może być również odpowiednie dla osób starszych oczekujących wyższego standardu mieszkaniowego oraz dla aktywnych seniorów, którzy dodatkowy pokój mogą wykorzystywać jako: gabinet, pokój do zajmowania się hobby lub przeznaczyć dla odwiedzających ich dzieci czy wnuków. Ta propozycja może być również zaakceptowana przez młodsze pary czy rodziny z jednym dzieckiem i może stanowić punkt wyjścia do poszukiwania propozycji mieszkania uniwersalnego.

Podsumowanie

Otoczenie, w jakim funkcjonują osoby starsze, ma ogromny wpływ na jakość ich życia. Prawidłowo zaprojektowane środowisko może zwiększyć niezależność osoby starszej, podnieść godność i samoocenę, poprawić stan zdrowia, wnieść radość i mobilizować do aktywności. Natomiast środowisko zbyt chaotyczne, pełne barier, źle zaplanowane może przyczynić się do izolacji, osamotnienia, a co za tym idzie do pogorszenia zdrowia.

Miasto dostępne dla osób starszych powinno spełniać kilka podstawowych, uniwersalnych kryteriów:

- Przestrzeń publiczna i obiekty w niej istniejące powinny umożliwiać osobom starszym poruszanie się w tej przestrzeni w sposób łatwy i bezpieczny.
- Poruszanie się komunikacją miejską powinno być tanie, bezpieczne i wygodne, a sieć przystanków autobusowych bardziej rozbudowana w dzielnicach zdominowanych przez osoby starsze.
- Formy mieszkaniowe powinny być przystosowane do zmieniających się potrzeb osób starszych, tak by sprzyjały niezależności życiowej seniorów, oraz umożliwiały jak najdłuższe samodzielne zamieszkiwanie.
- Dostępne formy mieszkaniowe powinny zostać bardziej zróżnicowane, tak by możliwe było zaspokojenie potrzeb osób starszych o różnych wymaganiach i różnym stopniu sprawności psychofizycznej, oraz powinny być przystępne cenowo.
- Usługi publiczne, komercyjne oraz wszelkiego rodzaju informacje powinny być łatwo dostępne, zaprojektowane w sposób czytelny i dostosowane do potrzeb osób starszych.

Aby miasto dostępne było także przyjazne dla osób starszych istotne są również aspekty społeczne, m.in.:

- Zagospodarowanie terenu, jak i układ funkcjonalno-przestrzenny obiektów powinien zachęcać do aktywności i sprzyjać nawiązywaniu kontaktów społecznych.

- Społeczności lokalne powinny akceptować obecność seniorów w swoim otoczeniu oraz sprzyjać integracji międzypokoleniowej.
- Seniorzy powinni mieć możliwość podtrzymywania i rozwijania więzi społecznych w swoim sąsiedztwie, oraz możliwość podejmowania działań społecznych z wykorzystaniem swoich umiejętności i doświadczeń.

Literatura

- Adaptable Housing: A Technical Manual for Implementing Adaptable Dwelling Units Specifications*, 1987, US Department of Housing and Urban Development.
- Czarnecki B., Siemiński W., 2004, *Kształtowanie bezpiecznej przestrzeni publicznej*. Difin, Warszawa.
- Design and Quality Standards*, 2007, Housing Corporation, [http://www.gmlhousing.co.uk/documents/Design_quality_standards.pdf].
- Garrett G., 1990, *Potrzeby zdrowotne ludzi starszych*. PZWL, Warszawa.
- Global Age-friendly Cities: A Guide*, 2007, WHO.
- Hemingway W., 2011, *The Lifetime Homes Design Guide*. Habinteg, [<http://www.lifetimehomes.org.uk/pages/introducing-the-design-criteria.html>].
- Imrie R., 2006, *Accessible Housing: Quality, Disability and Design*. Wyd. Routledge, Nowy Jork.
- Leszczyńska-Rejchert A., 2007, *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*. Wyd. UWM, Olsztyn.
- Mały Rocznik Statystyczny Polski 2010*, 2010, GUS, Warszawa.
- Mobility and Wheelchair Housing Supplementary Planning Guidance*, [http://www.crawley.gov.uk/pub_livx/groups/webcontent/documents/otherdocs/int010331.pdf].
- National Affordable Housing Consortium*, [<http://www.qahc.asn.au>].
- New Adaptable Housing Standards in the BC Building Code*, 2009, [<http://www.housing.gov.bc.ca/building/reg/accessible/summary.htm>].
- Our Common Future*, 1987, UN WCED, Oxford.
- Prognoza ludności na lata 2003-2030*, 2004, GUS, Warszawa.
- Residential Remodeling and Universal Design: Making Homes more Comfortable and Accessible*, 1996, US Department of Housing and Urban Development.
- Schneider T., Till J., 2007, *Age Friendly Home Resources, Flexible Housing*. Taylor & Francis, [<http://www.bcs.org.au/AgeCare/AgeFriendlyHome.aspx>].
- Semków J., 1992, *Starość – wobec gwałtownie zmieniającego się świata*, [w:] *Refleksje nad starościami – aspekty społeczne, edukacyjne i etyczne*, M. Dziegielewska (red.). Łódź.

- Strategia Rozwoju Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej*, 2005, Congressional Record, Government Printing Office.
- Trafiałek E., 1998, *Życie na emeryturze w warunkach polskich przemian systemowych. Studium teoretyczno-diagnostyczne*. Wyd. UJK, Kielce.
- Twardoch A., 2002, *Dostępne budownictwo mieszkaniowe*. Architecturae et Artibus, nr (2), 2.
- World Population Ageing: 1950-2050*, 2001, United Nations Publication, ST/ESA/SER.A/207. New York.