

YAŞILAR İÇİN GÜVENLİ ÇEVRE SAĞLANMASI

- Sağlıklı ve güvenli bir çevrede olmak tüm insanların hakkıdır.
- 2002 yılında gerçekleşen 2. Dünya Yaşlılık Asamblesi sonrasında yayınlanan “Yaşlanma 2002 Uluslararası Eylem Planı’nın” amacı; “her yerde insanların güvenli ve saygın şekilde yaşlanmalarını ve toplumlarında bütün haklara sahip birer vatandaş olarak yaşamaya devam etmelerini garanti etmek” şeklinde ifade edilmektedir.

Güvenli ortam / çevre

- Bireyin yaşam aktivitelerini sağlıklı biçimde yerine getirdiği ve güven duygusu hissettiği ortam olarak tanımlanabilir.

Güvenli ortam;

- fiziksel, kimyasal, mikroorganizmalar, radyasyon, psikolojik vb. tehlikelerden/yararlanmalardan uzak ve rahatlatıcı olmalı,
- hoş gitmeyen koku, ses, görüntü, temas vb. duygulardan arındırılmalıdır.
- Güvenli ortam / çevre
- Güvenli ortam birey, toplum ve gelecek nesillerin sağlıkları için hayati önem taşır.

Güvenli ortamın sağlanmasında;

- Kazalardan korunma
- Yangınlardan korunma
- İnfeksiyonlardan korunma
- Çevre kirliliğinden korunma üzerinde durulmalıdır.

Güvenli Ortamın Oluşmasını Etkileyen Faktörler

- Fiziksel Faktörler; yaş, fiziksel yeterlik/yetersizlik, duyu organlarının durumu, sağlık durumu enfeksiyona duyarlılık vb.
- Psikolojik Faktörler; entelektüel durum, stres düzeyi, endişe, depresyon, bilinçsizlik, kişilik yapısı vb.
- Sosyo Kültürel Faktörler; bireylerde olan güven kavramı, enfeksiyon hastalıklarının yaygınlığı, gruptaki kaza riski vb.
- Çevresel Faktörler; evin durumu/güvenlik standardı, işyerindeki tehlikeler, ev, trafik, iş kazalarının riski, çevre sanitasyonu (besin, su, artıkların yok edilmesi, haşere ve taşıyıcılarla mücadele), radyasyon, iklim vb.
- Politik ve Ekonomik Faktörler; güvenlikle ilgili yasaların durumu, çevre kirliliği, nükleer savaş vb. konulardaki politik bilinç olarak sıralanabilir.

Güvenli ortamın sağlanması için birey, yaşamının farklı dönemlerinde farklı çevresel etkenlerden korunmalıdır

- Yeni doğan: Kazalar, infeksiyonlar, aşırı sıcak/soğuk,
- Okul öncesi dönem: Ev ve oyun kazaları,
- Adölesan dönem: trafik, spor kazaları,
- Yetişkinler: İş, trafik kazaları,
- Yaşlılar: düşme, infeksiyon, yangın vb

Güvenli Fizik Ortam

- Isı
- Nem
- Aydınlatma
- Gürültü
- Düşme ve Diğer Mekanik Travmalar
- Yanıklar, Yangın
- Kimyasal Travmalar

Uygun konut tasarımı güvenli ve uygun bir yaşam için gereklidir

- Aile yapısındaki değişimler, yaşlı nüfusun oransal olarak artışı ve ortalama ömür beklentisinin yükselmesi nedeniyle yaşlı konutlarına ihtiyaç giderek artmaktadır.
- Yaşlının, yaşam kalitesinin yükseltilmesinde günlük yaşamının büyük bölümünün geçtiği konut ve çevresinin taşıdığı özellikler önem taşımaktadır.
- Yaşlılar için planlanacak olan konutlar, sosyal ilişkileri koruma, emniyet verici bir durumda bulundurma, fiziksel, ruhsal, sosyal ihtiyaç ve isteklerini karşılama gibi esaslardan hareket ederek inşa edilmelidir
- Yaşlanma ile birlikte görme ve işitme yeteneğinin azalması, denge kontrolünün zayıflaması, elin iyi kavrayamaması vb. değişiklikler kaza riskini artırır. Altmış beş yaş üzerinde kazalara bağlı ölüm hızı toplam nüfusa göre 3 kat artmaktadır.
- Yaşlıların fiziksel limitleri, kazalara karşı daha duyarlı olmaları nedeniyle çevre ve konut tasarımının onlara uygun hale getirilmesi gerekir.
- Yaşlının bireysel özellikleri dışında yaşadığı ev ortamı da kazaların oluşmasında önem taşımakta ve birçok kazaya neden olabilecek faktörleri içermektedir.

Yaşanılan Ortamın Düzenlenmesi

- Ev Dışı Düzenlemeler
- Ev İçi Düzenlemeler

Banyo ve tuvalet gibi ıslak zeminlerin yaşlılara uygun hale getirilmesi,

- Tutunma barları bulunmalı (çapı 4- 5 cm olmalı ve zeminden 90- 100 cm yükseklikte yerleştirilmeli),
- Kaymayan yer döşemeleri olmalı ve döşemeler ıslak bırakılmamalı,
- Elektrik, su düzeneklerinin uygun ve kolay kullanımının sağlanması,
- Elektrikli aletler kullanılmadığı zaman fişleri prizden çıkarılmalı
- Sivri köşelerin yumuşatılması,
- Yuvarlak ve yumuşak tarz eşyaların seçilmesi,
- Tuvalet ve banyo kapılarının dışa doğru açılması
- Küvet kullanımından kaçınılmalı
- Armatürler kolay açılır kapanır özellikte olmalı
- Kaymayan terlikler kullanılmalı
- Ev İçi Düzenlemeler

Koridor ve odaların yaşlılara uygun hale getirilmesi,

- Mobilyaların düzgün yerleştirilmesi
- Mobilya sayısının mümkün olduğunca azaltılması
- Halı ve kilimlerin uçlarının takılmayacak şekilde yere sabitlenmesi
- Halı ve kilimlerin kaymayacak özellikte olması,
- Koridorların yeterli aydınlatılması,
- Kapı genişliklerinin 80-100 cm arasında olması, tekerlekli sandalye kullananlarda sandalyenin geçebileceği genişlikte olması

Elektrikli priz ve düğmelerin yaşlılara uygun hale getirilmesi,

- Yaşlının kullanabileceği uygun yükseklikte olmalı
- Elektrikli aletler kullanılmadığı zaman fişleri prizden çıkarılmalı

İlaç kullanımında güvenliğin sağlanması

- Yanlış ilaç kullanımının engellenmesi amacıyla ilaç kutularının üzerine büyük harflerle açıklamalar yazılmalı

Yatak odalarının güvenli hale getirilmesi;

- İyi aydınlatma ve havalandırma olanağı bulunmalı
- Yatak odası, oturma odası ve banyonun düzenlenmesi yaşlı kişinin yaşamını kolaylaştıracak şekilde olmalı
- Yatak odası, banyo ve tuvalet birbirine yakın planlanmalı, özellikle yatak ile tuvalet arasındaki alanda sirkülasyonu engelleyecek bir obje bulunmamalı
- Yatak odası mobilyaları yaşlının tekerlekli sandalye, koltuk değneği ya da bastonu ile rahatça dolaşabileceği şekilde düzenlenmeli
- Yataktan ulaşılabilir şekilde yerleştirilmiş telefon, gece lambası veya elektrik düğmesi olmalı
- Yüksekteki eşyaya ulaşmak için kullanılan merdiven, sandalye vb. kullanımı düşme riskini artırır. Bu nedenle sık kullanılan eşyalar kolayca ulaşılabilir raflara yerleştirilmeli

Oturma odasının güvenli hale getirilmesi;

- Yaşlılar için yeterli hareket alanı sağlanmalı, odadaki fazlalıklar mümkün olduğu kadar azaltılmalı, eşyalar geçişe engel olmayacak şekilde düzenlenmeli, özellikle yüksekliği az olan masa, sehpa gibi mobilyalar yürüyüş yoluna yerleştirilmemeli
- Halılar kaygan, kenarı düşmeye neden olacak şekilde kalkık, kıvrık olmamalı
- Elektrik kabloları takılmaya neden olacak şekilde ortada bırakılmamalı
- Elektrik kablolarında aşınma, zedelenme varsa değiştirilmeli
- Mobilya seçimi ayrı bir önem taşımaktadır, özellikle sandalyeler yaşlının kolayca oturup kalkabileceği şekilde olmalıdır.

Mutfakta yapılacak düzenlemeler;

- Masaların kenarları keskin olmamalı
- Masa, mutfak tezgahı ve üst dolapların yükseklikleri yaşlılara uygun düzenlenmeli
- Mutfak dolapları ve lavabolar tekerlekli sandalye seviyesine göre ayarlanmalı
- Kullanılan araçların (ocak, şofben vb) düğmelerinin açık ve kapalı konumlarındaki işaret belirgin olmalı, rahat görülebilmeli
- Yere dökülen sıvı vb. hemen temizlenmeli
- Mutfakta kullanılan elektrikli araçların kabloları lavaboya veya ocağa yakın olmamalı

- Evdeki tehlikeli ateş kaynakları kontrol edilmeli, gerekli önlemler alınmalı

Ev Dışı Düzenlemeler

- Apartman giriş kapıları yeterli miktar ve süre kadar aydınlatılmış olmalı (yaşlının az görmesi ve hareketlerinin yavaş olması nedeniyle)
- Posta kutusu, kapı zili ve elektrik düğmeleri kolay ulaşılır yükseklikte olmalı
- Elektrik düzeneğine ilişkin her türlü düğme ve priz yerden en fazla 90-100 cm yükseklikte olmalı ve karanlıkta görülecek şekilde fosforlu prizler kullanılmalı
- Bütün kapılar eşiksiz olmalı

Merdivenlerde;

- 8-10 basamakta bir geniş merdiven (sahanlık) olmalı ve sağlam trabzanlar bulunmalı.
- Basamaklar eşit aralıkta olmalı (Çünkü basamakların eşit aralıklarla olmaması yaşlının doğal yürüme ritminde değişikliğe yol açacağı için sorun olabilir.)
- Basamaklarda kaymayan malzemeler kullanılmalı
- Merdivenlerin başında ve sonunda elektrik düğmeleri olmalı ya da sensörlü aydınlatma