

Stanovati

u svom
domu



sigurno i samoodredjeno živjeti

Povodom naše izložbe o stambenom savjetovanju i dostupnosti, želimo vas uz pomoć priložene brošure upoznati sa našom ponudom na hrvatskom jeziku.

Nadamo se da ćete uživati u čitanju brošure i u njoj opisanim idejama.

Daljnje informacije možete naći na
www.wohnberatung-bayern.de

Vaš tim savjetovališta za stanovanje

Projektни tim

Yaelle Barhana, Monika Schmelzer, Angelika Russ, Christa Schüßler

Fachliche Unterstützung: Team der Beratungsstelle Wohnen

Text: Andrea Voß, wordscomeeasy.de

Gestaltung: Véronique Grassinger, vgdesign.info

Fotografie: Annabelle Avril, annabelleavril.com

Karikaturen: Peter Gaymann, peter-gaymann.de

Izdavač

© 2018, Stadtteilarbeit e.V.

Beratungsstelle Wohnen

Aachener Straße 9, 80804 München

www.beratungsstelle-wohnen.de





„Sretan sam zbog preuredjenja, samostalno obavljanje radnji posebno u kupatilu, mi je veoma važno.“



Idealna tuškabina je gladka (bez izbočina), što smanjuje rizik od spoticanja i poboljšava slobodu kretanja.

? Moje kupatilo

Preuredjenje u kupatilu bez prepreka, zahtijeva napor, ali se isplati.

- Često korisno: Kadu zamijeniti sa dovoljno velikom tuškabinom sa sjedalom.
- Kod planiranja voditi računa o pojedinačno fiksno montiranim držačima i o visini WC školjke.
- Umivaonik, ogledalo, prekidač za svjetlo, utičnice i regulator za grijanje tako ugraditi i podesiti da se takodje mogu udobno koristiti i u sjedećem položaju.
- Vrata koja se otvaraju ka vani ili klizna vrata, daju više prostora i povećavaju sigurnost.



Kupatilo & Toalet





„Biti samostalan, kad se radi o mom kupatilu – to je sjajno.“



Vaš fisio i ergoterapeut, njegovatelj i stambeni savjetnik, rado će Vam pomoći. Posjeta zdravstvenoj ustanovi se također može isplatiti.

Male izvedbe – veliki učinak

Najpotrebnije u kupatilu, ostvariti jednostavno i jeftino.

- Više sigurnosti ostvariti preko rukohvata i mogućnosti sjedenja.
- Kupanje i tuširanje olakšavaju daska, okretno sjedalo i lift (dizalo) za kadu.
- Povišeno sjedalo na WC-u, osigurava udobno ustajanje.
- Umivaonik bez ispod ugradjenog ormarića i ogledalo sa nagibom ili podesivo na visinu mogu se koristiti i u sjedećem položaju.
- Manje je više: Da bi dobili na prostoru, ormare, veškorpu itd. premjestiti negdje drugdje.



Kupatila i pomoćna sredstva





„U svojoj kuhinji nešto dobro skuhati, čini mi jednostavno zadovoljstvo.“



Uredjaji kao što su pećnica i frižider trebali bi po mogućnost biti tako postavljeni da se mogu koristiti bez saginjanja.

Kuhati, peći, uživati

Nekoliko manjih promjena čini puno toga jednostavnije i ugodnije

- Sve što svakodnevno koristimo trebalo bi biti lako dostupno, ladice i izvlačaci za donje ormare mogu se i kasnije ugraditi.
- Sjedeći je lakše raditi. Polica na izvlačenje ili visoka stolica su od velike pomoći.
- Sa produžetkom za dohvata ručki prozora, daju se i teško dohvatni prozori jednostavno otvoriti.



Kuhinja





„Sa prvom zrakom sunca sam vani,
da radim i sanjam.“



Ručke i rukohvati na
vratima i zidu pružaju
dodatnu sigurnost.

Ljeto, sunce, puni osjećaj života

Balkon i terasa moraju biti jednostavno i sigurno
pristupačni. Najveći izazov su pragovi vrata i stepenice.

- Često pomažu široke stepenice i rampe (dizala), ali ne smiju biti previše strme.
- Izvana se može izjednačiti visina podizanjem poda, što bi bilo dobro rješenje, eventualno bi se morala i visina balkonske ograde prilagoditi.
- Vrata bez praga na terasi mogu biti značajna, ali ugradnja mora biti detaljno planirana.



Balkon





„Mir i oporavak – za mene počinju u mojoj spavaćoj sobi.“



Sa jednom pokretnom šipkom u garderobnom ormaru uvijek je sve dostupno.

Osjećati se dobro tijekom dana i noći

Dobra spavaća soba je više nego samo mjesto za spavanje.

- Kod odabira kreveta je bitna prava visina, da možete sigurno leći i udobno ustati. To se može odgovarajuće prilagoditi preko specijalnih podmetača za visinu namještaja ili električnih umjetnih ramova.
- Dobar noćni ormarić nudi vam dovoljno prostora da stavite: svjetiljku, telefon, lijekove, piće, štivo za čitanje, daljinski upravljač za TV itd.
- Noćno svjetlo sa detekcijom pokreta, pruža dodatnu orijentaciju.
- Dovoljno slobodno kretanje oko kreveta i ormara čini puno toga lakšim.



Spavaća soba





„Moja susjeda sa kolicima za blizance bila je takodje sretna zbog novog stepenišnog lifta (dizala).“



Kod ponuda za ugradnju stepenišnog lifta (dizala), treba ih točno usporediti, niska cijena ponude nije nužno najbolji izbor.

Stepenice i stube – tako se penje

Mogućnost slobodnog prilaza bez prepreka Vašem stanu, olakšava Vam ostati neovisan i samostalan

- Sigurnost daju dohvatni i stabilni rukohvati sa obje strane stepenica.
- Cjelokupno stepenište treba biti dobro osvijetljeno. Dobru orijentaciju daje takodje obilježavanje svakog stepenika.
- Praktično je ako kuća ili stan imaju više katova (spratova), da se sveukupne životne aktivnosti odvijaju najviše u prizemlju.
- Rampa (dizalo) je praktično, ali mora biti dobro isplanirano. Da bi se sigurno koristilo, nagib, površina, teren itd. moraju odgovarati.



Stepenice





„U mojoj dnevnoj sobi mi se sviđa udobnost,
tamo sam često i rado.“



Treba izbjegavati zamke
za spoticanje kao što su:
staza koja kliže, obodi
tepiha ili kabel koji leži
na putu kretanja.

Gdje Vam stoji omiljena fotelja ...

... možete sa prijateljima piti kavu, čitati, igrati partiju karti, gledati TV, slušati muziku, zadrijemati i jednostavno se osjećati udobno.

- Za sebe rezervišite položaj sa najljepšim pogledom.
- Sofa, fotelja i stolice: bitna je prava visina, da možete dobro sjesti i udobno ustati.
- Da li je sve dobro smješteno? Prilikom premiještanja dobije se često više prostora da se možete bolje kretati.
- Za sigurnost i udobnost brine pravo osvjetljenje. Čitati, jesti, ručno raditi- za sve postoje odgovarajuće svjetiljke, po mogućnosti sa prekidačem za jačinu.



Dnevna soba





„Obuću obući i jaknu skinuti, torbu za kupovinu odložiti i kratko predahnuti, polica mora biti praktična.“



Uz zvono sa signalnim svjetlom ili pojačalom, nećete propustiti niti jedan posjet.

Hodnik: podcijenjen, ali bitan

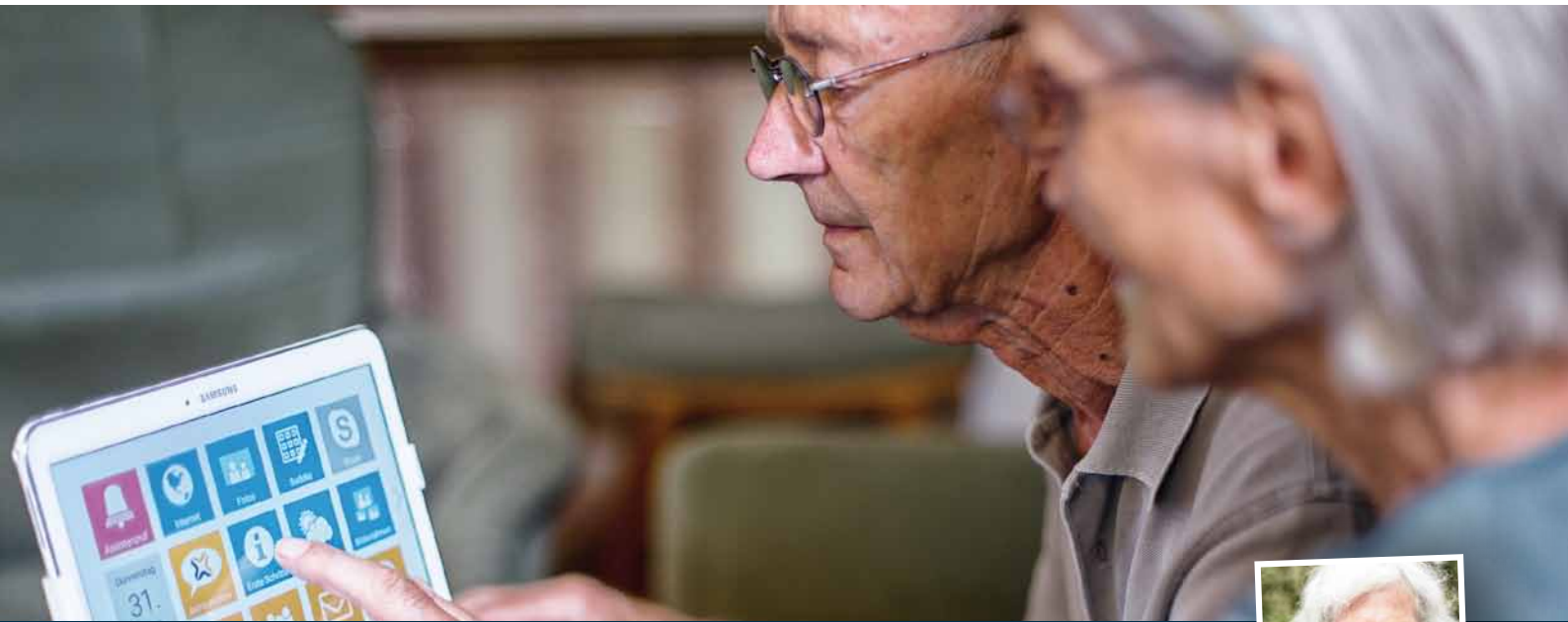
Ulazni prostor je često mali, ipak se mnogo koristi. Stoga bi trebao biti smišljeno opremljen.

- Špijunka na vratima i interfon po mogućnosti sa videoslikom brinu za sigurnost
- Mogućnost za sjesti, olakšava se obući i skinuti
- Ormar sa puno ostavnog prostora, obezbjedjuje više prostora, sve je na dohvata ruke i lako dostupno
- Pragovi i izbočine na vratima daju se izravnati klinovima od plastike ili drveta.



Hodnik





„Nikad nisam mislio da ću se tako dobro služiti tehničkim uređajima.“



Mnogo toga je već moguće i razvoj se nastavlja.

Tehnika, koja mi pomaže

Tehnički pomoćni sistemi čine vas neovisnim i brinu za sigurnost u domaćinstvu, pri nabavci, pri mobilnosti i pri temi zdravlje.

- Služba hitne pomoći je za vas u svako vrijeme dostupna.
- Električni pokretači žaluzina mogu se ugraditi naknadno, to stvara udobnost i čini vaš dom sigurnim.
- Električni dispanzer tableta, podsjeća vas na vaše lijekove.
- Telefon sa velikim tipkama i regularom jačine zvuka je praktičan i jednostavan za rukovanje.
- Satovi sa kalendarom – odnosno sa funkcijom datuma pomaže pri svakodnevnoj orijentaciji.



Tehnička pomagala



„U svom stanu poznajem sve. Znam gdje se sve nalazi i to me umiruje.“



Za sve promjene vrijedi:
Koliko je potrebno a što
je manje moguće.

Demencija: Poznavanje daje sigurnost

Život sa demencijom promijeni puno toga – potrebe za načinom stanovanja takodje. Savjet za stanovanje pomaže, mjesto stanovanja preglednije i sigurnije urediti, a pri tome zadržati visoku mjeru orijentacije i prepoznavanja. Tako se može sa uspjehom ostati izmedju svoja četiri zida.

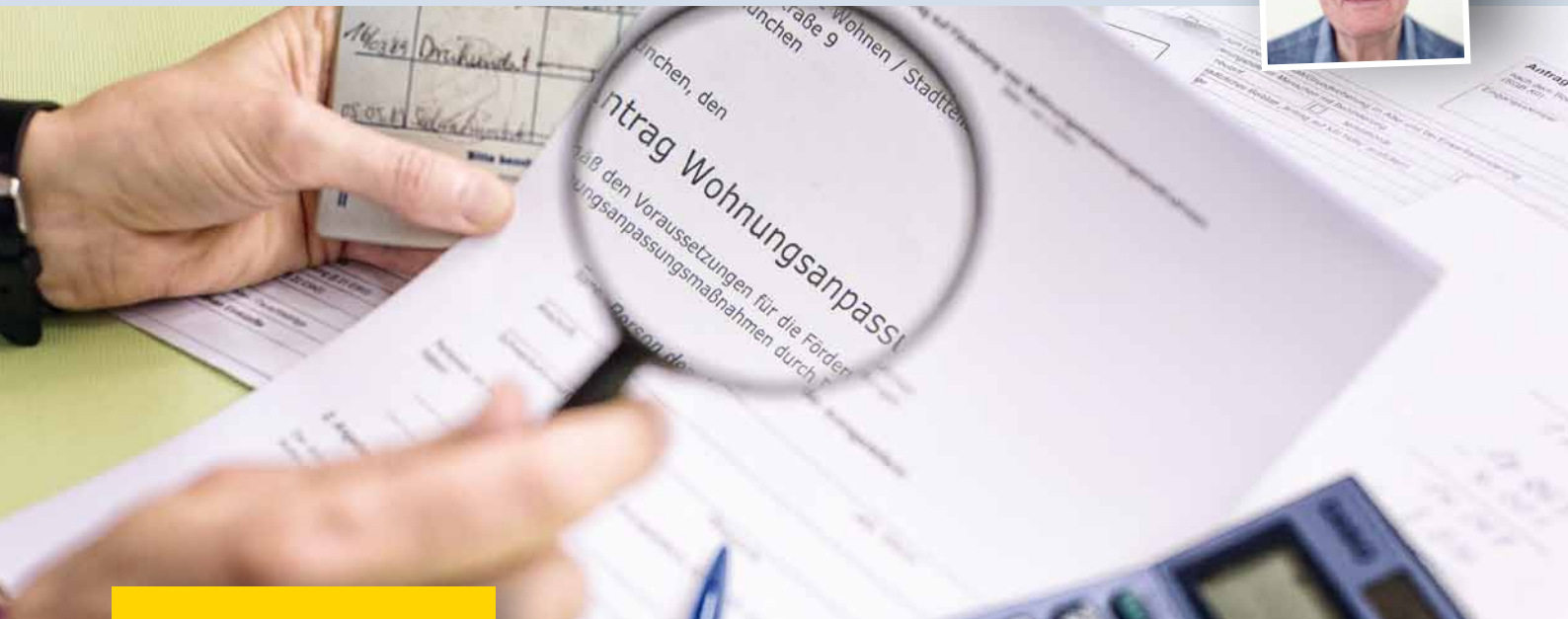
Postoji takodje mnoštvo tehničkih pomagala, npr. sustavi za hitne pozive, detektori pokreta, dima i pada, noćna svjetla, osigurači štednjaka. Mjerodavno savjetovanje podržava Vas u Vašim razmišljanjima i odlukama.



Demencija



„Mislio sam da mi treba zlatna koka, ali se ispostavilo da postoji financijska podrška.“



Postoje naravno i drugi nosioci troškova. Jednostavno potražite savjet.



A troškovi? Savjet za financiranje

Najvažnije za znati: Financiranje i mogućnost podrške.

- Zdravstveno osiguranje preuzima troškove za različita pomagala, kao što su: daska za kupanje, sjedalo za tuš kabinu itd. preduvjet je liječnički recept.
- Ko ima pogodnosti kod osiguranja skrbi, može podnijeti zahjev za preuredjenje i podešavanje stana kod osiguranja.
- Republike i općine također raspolažu financijskim fondovima kojim podržavaju život bez prepreka u vlastitom stanu.
- Najviše podrške ja vezano za financijsku i zdravstvenu situaciju. Savjet: Svako može podnijeti zahtjev kod KFW-Banke za program „Preuredjenje za potrebe starijih osoba“.
- Zahtjevi za financijsku podršku moraju biti podnijeti prije poduzetih mjera izvođenja radova na preuredjenju i prilagodjavanju stana.

Financiranje



„Sada konačno imam potrebne informacije.“



Mi savjetujemo – Vi odlučujete. Konačno Vi znate najbolje što Vam treba i što Vam olakšava svakodnevnicu.

Stojimo Vam rado na raspolaganju – Vaš stambeni savjet

Samostalno i sigurno živjeti kod svoje kuće što je moguće duže – mi Vas pri tome podržavamo.

Naš tim stručnjaka za socijalni rad i arhitekte

- Obavještava Vas o mogućnosti prilagodjavanja u vašem stanu i o upotrebi pomagala
- Pribavlja, ako je potrebno, suglasnost od stanodavca
- Pojašnjava tehničke mogućnosti i njihove troškove
- Planira i sprovodi mjere promjena i preuredjenja
- Poznaje mogućnosti i pomaže kod podnošenja zahtjeva za finansijsku potporu
- Podsticaj, posreduje kod drugih savjetovališta, kao pomoć iz susjedstva, ambulantne službe, udruga za rad sa starim osobama i osobama sa invaliditetom itd
- Umrežavanje radi na licu mjesta
- Temu prilagodjavanje stanovanja čini poznatijom stručnjacima i društvu.



Savjetovanje za stanovanje

