

Proces starzenia się społeczeństwa to zjawisko, które obserwuje się w wielu krajach rozwiniętych, również w Polsce. W strukturze demograficznej coraz większy udział procentowy mają osoby starsze, czyli takie, które przekroczyły 60. rok życia. Po osiągnięciu wieku emerytalnego kończy się aktywność zawodowa, zmianie ulega styl życia, ale też funkcjonowanie psychofizyczne człowieka. Główne problemy zdrowotne, które dotyczą osoby starsze, to choroby układu sercowo-naczyniowego i oddechowego. Występują również utrudnienia w poruszaniu się, co prowadzi do ograniczenia mobilności. Pojawiają się problemy z narządami wzroku i słuchu, co z kolei ogranicza percepcję. Dodatkowymi czynnikami są osłabienie pamięci i trudności z koncentracją, a także różne choroby neurologiczne czy psychiczne charakterystyczne dla podeszłego wieku.

Powiększająca się liczba seniorów w społeczeństwie sprawia, że konieczne jest dostosowanie budynków i przestrzeni publicznych do ich potrzeb wynikających z wieku. Umożliwia to osobom starszym aktywizację, podtrzymanie aktywności fizycznej i utrzymanie relacji społecznych. Ważne dla nich jest także zapewnienie samodzielności i możliwości realizowania swoich potrzeb w społeczeństwie. W projektowaniu przestrzeni dla seniorów kluczowe staje się stosowanie zasad projektowania uniwersalnego. Jest to podejście projektowe uwzględniające różnorodność potrzeb użytkowników, co może znacznie pomóc osobom starszym w codziennym funkcjonowaniu. Projektowanie uniwersalne stawia na pierwszym miejscu potrzeby i możliwości różnych grup użytkowników, w tym także osób starszych. Kształtowanie przyjaznych przestrzeni dla nich nie dotyczy tylko wybranych fragmentów budynków czy obiektów publicznych. Staje się ogólnorozwojową strategią tworzenia miast przyjaznych starzeniu się. W 2007 roku, dostrzegając proces starzenia się społeczeństw, WHO opublikowało dokument *Global Age-Friendly Cities: A Guide*. Jest to przewodnik, który wprowadza koncepcję tak zwanego aktywnego starzenia się, czyli poprawienia jakości życia osobom starzejącym się poprzez zapewnienie sieci niezbędnych im usług oraz dostosowanie budynków i przestrzeni publicznych do ich zmieniających się potrzeb. Postulowano także umożliwienie procesu starzenia się w miejscu zamieszkania i włączanie seniorów w życie lokalnych społeczności.

Najważniejszy wpływ na mobilność i aktywizację seniorów ma sposób zaprojektowania budynków użyteczności publicznej oraz przestrzeni publicznych. Budynki muszą być dostępne dla osób starszych, które ze względu na wiek mogą doświadczać różnych form niepełnosprawności ruchowej oraz ograniczenia percepcji ze względu na pogarszający się wzrok i słuch. Podstawy projektowania takich budynków to dostosowanie ich dla osób z niepełnosprawnościami określone w prawie budowlanym oraz rozporządzeniu w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie. Dodatkowo ważne jest zapewnienie dostępu do terenów zielonych i umożliwienie osobom starszym form

rekreacji przystosowanych do ich wieku i sprawności fizycznej. Sam kontakt z przyrodą w środowisku miejskim ma pozytywny wpływ na stan psychofizyczny człowieka. Wyposażenie terenów zielonych w obszary rekreacyjne preferowane przez seniorów (na przykład trasy spacerowe do nordic walkingu, miejsca do ćwiczeń czy aktywności preferowanych przez osoby starsze, takich jak na przykład stanowiska do gry w szachy, bulodromy) może zaktywizować lokalne grupy ludzi w tym samym wieku. Sprzyja to również zawiązywaniu relacji społecznych i zapobiega osamotnieniu, które jest częstym problemem wśród seniorów. Inną formą aktywności fizycznej preferowanej przez starsze osoby jest ogrodnictwo, które może być praktykowane w miejskich ogrodach lub ogrodach społecznych - niewielkich wydzielonych przestrzeniach z miejscem na uprawy i z dostępem do wody.

Aktywizacji seniorów w przestrzeni publicznej sprzyja również odpowiednie zaprojektowanie małej architektury, na przykład gęste rozmieszczenie miejsc do siedzenia lub opierania się. Należy pamiętać, że osoby starsze często nie są w stanie pokonywać dłuższych dystansów bez odpoczynku oraz nie są w stanie siadać, więc wystarczy dla nich miejsce do wygodnego podparcia. Dodatkowo należy pamiętać o zacienianiu miejsc przeznaczonych dla odpoczynku za pomocą nasadzeń drzew lub stosowania elementów zadaszeń dla małej architektury (wiaty, przystanki).

Bardzo ważne w procesie projektowania jest zachowanie zasady dostępności przestrzeni dla osób starszych, zwłaszcza w środowisku zamieszkania. Najczęstszym problemem dla osoby w podeszłym wieku jest ograniczona mobilność, dlatego przestrzenie mieszkalne należy umieszczać na jednym poziomie. Domy jednorodzinne przeznaczone dla osób starszych powinny być parterowe. W przypadku budynków wielokondygnacyjnych konieczne jest zaprojektowanie windy. Pomieszczenia w mieszkaniu powinny być łatwo dostępne, z odpowiednimi szerokimi korytarzami i drzwiami, aby umożliwić swobodne poruszanie się osoby z laską, balkonikiem lub na wózku. Przy projektowaniu należy stosować normy i odległości wykorzystywane w pomieszczeniach dla osób z niepełnosprawnościami, zwłaszcza w przypadku sal sanitarnych i kuchni. Kolejna kwestia to zapewnienie bezpieczeństwa poprzez użycie antypoślizgowych materiałów wykończeniowych, brak progów pomiędzy pomieszczeniami, wygodne uchwyty i poręcze umożliwiające utrzymanie równowagi. W mieszkaniach dla osób starszych warto zaprojektować odpowiednie oświetlenie, które ułatwia poruszanie się w ciemności. Może to być instalacja czujników ruchu, które automatycznie włączają światło, lub czasowych wyłączników światła. Stosuje się również elementy inteligentnego sterowania całym mieszkaniem lub budynkiem. Ułatwiają one obsługę różnych urządzeń domowych, takich jak ogrzewanie czy klimatyzacja. Należy jednak pamiętać, że sterowanie obsługą takiego systemu musi być dostosowane do percepcji i możliwości osoby starszej.

Bibliografia:

Kowalski K., *Projektowanie bez barier – wytyczne*,
https://www.power.gov.pl/media/13910/projektowanie_zus.pdf, (dostęp: 15.04.2023).

Standardy projektowania budynków dla osób z niepełnosprawnościami, Ministerstwo Rozwoju i Technologii,
<https://budowlaneabc.gov.pl/standardy-projektowania-budynkow-dla-osob-niepelnosprawnych/>, (dostęp: 15.04.2023).

Światowa Organizacja Zdrowia, *Miasta przyjazne starzeniu: przewodnik*, Fundacja Res Publica im. Henryka Krzeczowskiego, 2014,
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43755/9788393521173_pol.pdf?sequence=33&isAllowed=y, (dostęp: 15.04.2023).