

Jak powszechnie wiadomo, starzejące się społeczeństwa to jeden z głównych czynników kształtujących współczesny świat, jest również wyzwaniem dla projektantów. Prawidłowe zaprojektowanie produktów, otaczającego świata oraz znajdującej się w nim architektury może być kluczowe w poprawie jakości życia osób starszych. Żeby prawidłowo odpowiedzieć na potrzeby ich potrzeby, należy zadać sobie pytanie: kiedy właściwie zaczyna się starość i czy dla wszystkich jest to ten sam moment?

### **Kiedy zaczyna się starość**

Przyjmuje się, że wiek oznaczający początek starości (w zależności od regionów na świecie – granica w krajach europejskich różni się od granicy akceptowalnej w USA i Wielkiej Brytanii o 5 lat) to skończenie 60. lub 65. roku życia. Często momentem, który wyznacza początek etapu starzenia się, jest osiągnięcie wieku emerytalnego.

Należy zwrócić uwagę na to, że starość nie jest homogeniczna. Osoba w wieku 65 lat nie będzie zmagająca się z tymi samymi problemami, których doświadcza osiemdziesięcioletka. Przez wzgląd na różnice zachodzące między osobami starszymi, starość jako etap w życiu człowieka została podzielona na okresy z uwzględnieniem wieku osób starszych. Indywidualny charakter procesu starzenia się podkreśla też podział ze względu na możliwości funkcjonalne osób klasyfikowanych jako starsze. Pozwala to zauważyć, że w tak liczonym gronie użytkowników pojawiają się osoby bardziej aktywne, samodzielne, potrzebujące jedynie drobnego wsparcia, jak również osoby, które mają trudności z codziennymi czynnościami. Zakładanie, że w tak szerokiej grupie społecznej wymagania nie są zróżnicowane, jest, moim zdaniem, błędem metodologicznym.

Jak pisałam wcześniej, proces starzenia i klasyfikacji do poszczególnych grup przebiega u każdego człowieka indywidualnie, niemniej kolejność poszczególnych etapów jest podobna dla całej populacji. Starzenie się stawia przed doświadczającymi go osobami wiele wyzwań. Zadaniem projektanta jest sprawienie, aby przejścia pomiędzy poszczególnymi etapami starzenia się były jak najbardziej płynne dla użytkowników.

### **Projekty uniwersalne**

Kolejnym ważnym aspektem obok dostosowania projektów do potrzeb psychofizycznych osób starszych jest planowanie rozwiązań, które nie będą stygmatyzowały starszych

użytkowników. Rozwiązania projektowe przeznaczone dla seniorów nie powinny sugerować, że są specjalnymi rozwiązaniami tylko dla osób starszych. Szansa, że zostaną wykorzystane i zaakceptowane przez starszych użytkowników jest wtedy dużo mniejsza. Sytuację dobrze przedstawia popularna wśród seniorów aktywność – marsz z kijkami, czyli nordic walking. Osoby starsze chętnie wybierają spacer z użyciem kijków, korzystając z nich jak z laski wspierającej – podpierając, asekurowując się w trakcie chodzenia. Klasyczna laska jest natomiast symbolem niedołęźności, dlatego osoby chcące czuć się nadal sprawnymi niechętnie się na nią decydują, wybierają kije przywodzące na myśl zdrowie i dobrą kondycję.

Należy pamiętać o tym, by projekty nie stygmatyzowały użytkowników ze specjalnymi potrzebami. Nieumiejętnie poprowadzony projekt może prowadzić do niechcianej segregacji społecznej.

### **Symulator starości GERT ®**

Ważnym i przydatnym narzędziem dla projektantów zajmujących się zagadnieniem projektowania dla seniorów jest symulator starości GERT ®. Urządzenie symuluje zmiany, jakie zachodzą w ciele wraz z procesem starzenia się, i tym samym pomaga zrozumieć zachowania osób starszych oraz poznać ich ograniczenia i potrzeby wynikające z osłabienia kondycji psychofizycznej. Kombinezon do symulacji wieku zawiera:

- okulary zawężające pole widzenia oraz symulujące zmętnienie soczewki oka,
- nauszники symulujące ubytek słuchu,
- kołnierz ograniczający ruchomość głowy oraz odcinka szyjnego kręgosłupa,
- dziesięciokilogramową kamizelkę obciążającą, obciążniki na nadgarstki i kostki pozwalające odczuć utratę siły i wytrzymałości,
- usztywniające opaski na łokcie i kolana symulujące brak ruchomości w stawach oraz pogorszoną koordynację ruchową,
- rękawiczki umożliwiające odczucie ograniczenia zdolności chwytania.

Poprzez wzajemne oddziaływanie wszystkich elementów kombinezonu osiąga się efekt bardzo zbliżony do ograniczeń zdolności sensomotorycznych, których doświadcza osoba w starszym wieku. Zestaw umożliwia również zrozumienie silniejszego stresu i rosnącej niepewności w poruszaniu się.

Testy z symulatorem mogą służyć pomocą w trakcie różnych etapów projektowych.



Pozwalają odczuć na własnej skórze problemy, z jakimi spotyka się senior, uświadamiają konieczność wprowadzania nowych rozwiązań, uczą myślenia empatycznego. Umożliwiają również testowanie i porównywanie sposobu działania istniejących rozwiązań projektowych oraz weryfikację ich sposobu działania. Ułatwiają sprawdzenie i testowanie zaprojektowanego przez siebie rozwiązania.

Warto pamiętać, żeby nie traktować symulatora starości jak zamiennika osoby starszej. Najlepiej włączyć w proces projektowania i weryfikowania swoich rozwiązań samych seniorów. Niesie to ze sobą podwójne zyski - projektant dostaje odpowiedzi na nurtujące go pytania, senior czuje, że jego potrzeby nie są marginalizowane, a jego zdanie istotne.

Aktywizujemy osoby starsze, dając im poczucie ważności i produktywności!