

Dominika POLUK*

ARCHITEKTURA WĘTRZ JAKO ODPOWIEDŹ NA POTRZEBY SENIORÓW – WZORCOWE MIESZKANIE SENIORA JAKO WYTYCZNA PROJEKTOWA KSZTAŁTOWANIA PROGRAMU FUNKCJONALNEGO MIESZKANIA PRZEZNACZONEGO DLA OSÓB STARSZYCH

Ze względu na postępujące zjawisko starzenia się społeczeństwa na świecie coraz większą popularność zyskują rozwiązania z zakresu tzw. budownictwa senioralnego. W swoim głównym założeniu skupiają się one na potrzebach i środowisku życia seniorów. Mówiąc o osobach starszych, należy zaznaczyć, że nie ma jednej, ustalonej granicy wieku określającej takie osoby. Często ze względu na długi okres przeżywania starości, stopień oraz sposób użytkowania przez nich przestrzeni ich potrzeby ulegają znacznym zmianom. Dlatego też przestrzeń, w jakiej spędzają czas, nie może być jednakowa i odgórnie zdefiniowana, lecz powinna jak najlepiej odpowiadać zdywersyfikowanym potrzebom jej użytkowników. Artykuł ma na celu analizę stosowanych w Polsce form kształtowania przestrzeni wewnętrznej mieszkań przeznaczonych dla osób starszych w zależności od stopnia ich niezależności bądź wymaganej pomocy. Porównane zostaną realizacje powstałe w ramach inicjatywy „Wzorcowe Mieszkanie Seniora” oraz inwestycji senioralnych Atlantis Senior w Opolu. Wyznaczone zostaną kluczowe elementy takiej przestrzeni oraz rozwiązania, które powinny być brane pod uwagę podczas tworzenia założeń funkcjonalno-przestrzennych powstałych z myślą o osobach starszych.

Słowa kluczowe: budownictwo senioralne, mieszkalnictwo, program funkcjonalny, osoby starsze

1. WPROWADZENIE

Zjawisko starzenia się to obecnie jedna z najbardziej zauważalnych i dotkliwych cech naszej populacji. Wraz ze zmianami ekonomicznymi, klimatycznymi i technologicznymi świat zmienia się pod względem demograficznym. Dzięki roz-

* Szkoła Doktorska Politechniki Krakowskiej, <https://orcid.org/0000-0002-9561-2151>.

wojowi sektora medycznego, coraz większej wiedzy i popularyzacji dostępności do opieki medycznej obecnie zauważyć można tendencję wydłużania się średniej długości życia oraz malejący wskaźnik urodzeń, co prowadzi do widocznych zmian w piramidzie wieku populacji. W przewidywaniach na 2100 r. odsetek osób starszych w krajach europejskich osiągnie ponad 30%, przy jednoczesnym zmniejszeniu się liczby ludności o ok. 40 milionów [Eurostat 2019].

Nie ma jednej, ustalonej granicy wiekowej, którą można przyjąć w celu scharakteryzowania grupy społecznej, jaką stanowią osoby starsze. Najczęściej jako granicę przyjmuje się wiek emerytalny, ponieważ to właśnie wtedy dochodzi do zmian w sposobie, a także niejednokrotnie poziomie życia. Ze względu na wspomniane już zjawisko stopniowego wydłużania się średniej długości życia, zwiększania się ogólnego poziomu świadomości zdrowotnej oraz aktywności społecznej osób starszych należy zauważyć, że coraz więcej czasu osoby te będą przeżywać charakteryzowane jako „seniorzy”. Jest to czas, w którym dochodzi do wielu zmian w życiu codziennym – oprócz wspomnianego sposobu i poziomu życia często dochodzi fakt przemian psychicznych, fizycznych i ogólnej mobilności takiej osoby. Dlatego też w literaturze przedmiotu przyjmuje się podział na podgrupy wiekowe, dzięki którym można precyzyjniej scharakteryzować profil osoby starszej oraz określić jej problemy i potrzeby. Najczęściej wyróżnianym podziałem jest zastosowanie wyróżnienia trzech podgrup wiekowych:

- starość wczesna (osoby między 60. a 74. rokiem życia),
- starość pośrednia (osoby między 75. a 89. rokiem życia),
- starość późna (osoby powyżej 90. roku życia).

Wymienione podziały i podgrupy wiekowe ukazują, jak bardzo grupa osób starszych jest zróżnicowana, w związku z tym nie może być ona objęta jednym, ogólnym, standardem badań, rozważań czy działań. Należy podjąć kroki wielopłaszczyznowe, oparte na skonkretyzowanych opiniach i potrzebach osób bezpośrednio zainteresowanych, tj. seniorów, których głos i obecny wkład w przestrzeń architektoniczno-urbanistyczną jest niezbędny, aby stworzyć nie tylko środowisko bezpieczne i zaadaptowane do ich własnych potrzeb, ale także potrzeb nas wszystkich w niedalekiej przyszłości.

Obecnie jednak środowisko zdaje się nie być wystarczająco gotowe na przyjęcie tak dużej liczby osób starszych oraz zapewnienie im bezpiecznej i dostosowanej przestrzeni. W wielu krajach brakuje działań związanych z tzw. **budownictwem senioralnym** lub są one w bardzo początkowym stadium, przez co osoby starsze muszą na co dzień zmagać się z wieloma barierami nie tylko ekonomicznymi, zdrowotnymi i społecznymi, ale także architektonicznymi [Dudek-Mańkowska 2017: 27-35]. Coraz więcej mówi się o projektowaniu bez barier, lecz nie trzeba szukać daleko, aby zauważyć brak dostosowania podstawowych rozwiązań do osób z ograniczeniami ruchowymi, osób słabowidzących czy po prostu starszych, które muszą przedostać się w przestrzeni osiedla z punktu A do punktu B. Takich problemów pojawi się mnóstwo i będą to bariery nie tylko w obrębie osiedla czy dzielnicy miasta, lecz w samym wnętrzu mieszkania osoby starszej.



Rys. 1. Obecne problemy i możliwe skutki braku dostosowania przestrzeni i społeczeństwa do zjawiska starzenia się populacji [oprac. D. Poluk]

2. CEL, ZAKRES, METODA

W artykule, oprócz przedstawienia podstawowych form mieszkalnictwa senioralnego, autorka dokonuje analizy wybranych rozwiązań funkcjonalno-przestrzennych wewnątrz mieszkań dla osób starszych i zamieszkałych przez nie w Polsce na podstawie realizacji projektu „Wzorcowe Mieszkanie Seniora oraz wynikowej inwestycji senioralnej Atlantis Senior w Opolu”. Następnie określa wnioski oraz charakteryzuje podstawowe wytyczne projektowe, które powinny być brane pod uwagę podczas projektowania inwestycji z zakresu budownictwa senioralnego.

Celem artykułu jest analiza formy i sposobu kształtowania wewnątrz mieszkań przeznaczonych dla osób starszych, na przykładzie projektów aranżacyjnych i wykonanych realizacji na polskim rynku nieruchomości. Wybrane rozwiązania cechuje różnorodność zastosowanych metod dostosowania przestrzeni mieszkania do osób starszych, a każda z nich odpowiada w konkretny sposób na podstawowe potrzeby tej grupy użytkowników. Wszystkie wyróżnione elementy charakteryzują się wysoką jakością, praktycznością, adekwatnością sposobu ich zastosowania oraz poziomą odpowiedzi na potrzeby osób starszych. Metoda badań w ramach niniejszego artykułu polega na analizie literatury, wybranych pozycji internetowych oraz opublikowanych projektów realizacyjnych na terenie Polski. Równoległe z analizą wybranych rozwiązań autorka, w ramach porównania z przykładami ujętymi w tekście, przedstawia rozwiązania funkcjonalno-przestrzenne wewnątrz mieszkań przeznaczo-

nych dla osób starszych zaproponowane w opracowywanej przez siebie pracy magisterskiej¹.

Realizacje te prezentują nowatorskie podejście oraz są pionierskimi inwestycjami z zakresu aranżacji mieszkań senioralnych w Polsce, co stanowi o ich reprezentatywności. Inwestycje te zlokalizowane są na osiedlu w Bielanach, w Warszawie oraz w Opolu. Wzorcowe Mieszkanie Seniora zostało przekazane do użytku w 2016 r., natomiast polska inwestycja firmy Atlantis Senior rozpoczęła etap sprzedaży mieszkań w 2020 r.

3. MIESZKALNICTWO OSÓB STARSZYCH

3.1. Formy mieszkalnictwa senioralnego

Ze względu na zróżnicowany poziom rozwoju w zakresie kulturowym i społecznym poszczególnych krajów czy regionów można zauważyć, jak odmienne jest podejście oraz zakorzenienie pojęcia tradycyjnej rodziny w danym systemie społecznym. W niektórych krajach – szczególnie widoczne jest to w krajach Europy Środkowej i Wschodniej – więzi rodzinne są silnie kultywowane, spopularyzowany jest wielopokoleniowy charakter mieszkalnictwa. Z kolei w krajach Ameryki Północnej rodziny wielokrotnie są rozproszone, dzieci opuszczają dom rodzinny w celach edukacyjnych, charakterystyczna jest również częsta zmiana zamieszkania członków rodziny ze względów zarobkowych. Więzy rodzinne i wyznawane wartości w danej kulturze są o tyle istotne, iż mają także przełożenie na charakter występującej w danym regionie architektury mieszkalnej. Ludzie przyzwyczajeni do częstych przeprowadzek nie widzą przeciwwskazań do zmiany miejsca zamieszkania również na starość, dlatego też w wielu regionach świata działania w ramach budownictwa senioralnego opierają się na tworzeniu całych miast senioralnych i osiedli (przykład stanowią wielkopowierzchniowe osiedla senioralne w Stanach Zjednoczonych) czy też wspólnot mieszkalnych (kraje skandynawskie). Natomiast w kraju, który w swojej kulturze ma głęboko zakorzenione pojęcie rodziny, np. w Niemczech, taki model przestrzenny nie będzie aż tak popularny, a osoby starsze częściej zamieszkiwać będą ze swoimi dziećmi, wnukami, tworząc tzw. domy międzypokoleniowe.

Aby bardziej precyzyjnie nakreślić podział funkcjonalno-przestrzenny inwestycji dla osób starszych, można posłużyć się podziałem określonym przez M. Magdziak [2009], która określa sześć podstawowych typów mieszkalnictwa senioralnego:

- wielofunkcyjne zespoły urbanistyczne,
- wspólnoty mieszkaniowe, zespoły mieszkalne, co-housing,

¹ Praca magisterska obroniona w roku 2020 na Wydziale Architektury Politechniki Krakowskiej pt. *Koncepcja Architektoniczno-Urbanistyczna Wertykalnych Ogródów Senioralnych w Valletcie*.

- mieszkania niezależne,
- państwowe domy opieki społecznej,
- pielęgniacyjne domy spokojnej starości,
- szpitalne oddziały geriatryczne.

W zależności od sytuacji zdrowotnej, gospodarczej czy społecznej każdy może, przynajmniej w teorii powinien móc, wybrać, w jakim środowisku i społeczeństwie spędzać będzie swoje emerytalne lata. Każdy z wymienionych typów mieszkalnictwa cechuje się innymi założeniami, jednak wspólną ideą łączącą wszystkie rozwiązania jest fakt maksymalnego dostosowania i odpowiedzi na potrzeby seniorów. Ośrodki te, dzięki swojej infrastrukturze, pomagają w łatwiejszej adaptacji w nowej sytuacji, jaką może stać się postępująca utrata aktywności psychofizycznej mieszkańców, umożliwiając dostęp do fachowej pomocy bez konieczności długich podróży czy nawet zmiany miejsca zamieszkania i/lub standardu życia.

3.2. Sytuacja mieszkaniowa polskich seniorów

Jednym z popularniejszych rozwiązań, na jakie decydują się osoby starsze w Polsce, jest pozostawanie w swoim dotychczasowym miejscu zamieszkania, tzw. Ageing in place [Dudek-Mańkowska 2017]. M. Niezabitowski [2014] stwierdza, że wynika to z faktu bardzo dużego przywiązania do miejsca oraz niechęci do zależności od osób trzecich. Seniorzy dużą wagę przykładają do środowiska, które znają, w którym znają sąsiadów czy pracowników sklepu. Równocześnie nie wykazują oni chęci do zmiany miejsca zamieszkania, co wynika m.in. ze strachu przed nową przestrzenią i społecznością. Często niechęć do zmian jest tak duża, że osoby starsze wolą mieszkać w miejscu niedostosowanym do ich potrzeb, z licznymi barierami, lecz w znanym środowisku, niż przeprowadzić się do mieszkania wygodnego, w przyjaznej, bezpiecznej, ale nieznannej okolicy.

Polscy seniorzy bardzo cenią sobie aktywność i samodzielność, nie chcą być zależni od osób trzecich ani sprawiać kłopotu bliskim. Dlatego też często, mimo pogarszającego się stanu zdrowia, decydują się na mieszkanie samemu i np. częściową pomoc wykwalifikowanej kadry pielęgniarskiej [Groeger, Szczerek 2015].

Mimo że osoby starsze decydują się na pozostanie w swoich mieszkaniach tak długo, jak to możliwe, z czasem może się okazać, iż konieczne będzie dostosowanie wnętrza mieszkania do zmieniających się potrzeb i możliwości funkcyjnych danego użytkownika. Często zmiany te mogą być bardzo kosztowne lub niemożliwe ze względu na układ mieszkania czy konstrukcję budynku. Wtedy osoba starsza zmuszona jest do zmiany miejsca zamieszkania, co wiązać się może z wieloma problemami logistycznymi, kosztami, a przede wszystkim zmianami psychicznymi – w szybkim czasie osoba ze znanego sobie środowiska i mieszkania zmuszona jest do rozpoczęcia życia w obcej przestrzeni i społeczności. Pojawić się może wtedy narastające uczucie strachu, dyskomfortu, braku samodzielności i zagubienia.

Oczywiście w zależności od tego, gdzie osoba starsza będzie się przeprowadzać, uczucia te przybrać mogą inny charakter czy stopień nasilenia, jednak często zmianom tym towarzyszą negatywne uczucia, wzmagane złą opinią, jaką w naszym kraju mają ośrodki spokojnej starości (w głównej mierze kojarzące się z odrzuceniem, zapomnieniem, śmiercią).

Ze względu na to, jak ważny element w życiu polskich seniorów stanowi ich najbliższe otoczenie i wspólnota sąsiedzka, nie dziwi fakt, że w Polsce małą popularnością cieszą się wspomniane rozwiązania stosowane w krajach zachodnich – osiedla senioralne i wspólnoty mieszkalne, co-housing.

Badania dotyczące sytuacji seniorów w Polsce są ciągle rozwijane, przeprowadzono także wiele badań na temat sytuacji społecznej i gospodarczej polskich emerytów decydujących się na pozostanie w dotychczasowym miejscu zamieszkania. Badania potwierdziły wspomnianą niechęć do zmiany miejsca zamieszkania, mimo dużych braków infrastrukturalnych osiedla oraz braku rozwiązań ułatwiających codzienne korzystanie z mieszkania przez te osoby. Biorąc pod uwagę duże polskie miasta – Warszawę, Kraków, Poznań, Szczecin – należy zauważyć, że duża część społeczności senioralnej mieszka w blokach z lat 70. i 80., niejednokrotnie wprowadziła się tam w momencie, gdy bloki te były budowane [Iwański, Rataj, Cieśla 2019]. Obecnie bloki te nie są już w tak dobrej kondycji jak 40 lat temu – czas nie jest tutaj łaskawy, prefabrykowane budownictwo wielkiej płyty po latach wykazuje liczne uchybienia, błędy projektowe, brak ciągłości w izolacjach czy po prostu brak określonej wytrzymałości przestarzałych już materiałów. Często też budynki te nie są dostosowane do użytkowania przez osoby starsze i trudno znaleźć sposób, aby to usprawnić czy zmienić – mają wysokie stopnie, przestarzałe instalacje, ciężkie okna i drzwi, wąskie przejścia, rozdzielone toalety i łazienki, nie mają windy. Oprócz wykluczenia architektonicznego, często widoczne jest także wykluczenie technologiczne – osoby starsze nie chcą bądź nie mają możliwości obsługi urządzeń elektrycznych, podłączenia do internetu, przez co w kolejny sposób stają się pomijani przez rozwijające się społeczeństwo [Jancz, Trojanek 2020]. Większości badanych osób wykazane różnice nie zdają się bardzo przeszkadzać, ponieważ istotniejszy jest dla nich czynny udział w aktywnym tworzeniu wspólnoty oraz podtrzymywanie więzi międzyludzkich.

Należy pamiętać także, iż w trakcie życia nasze potrzeby mieszkaniowe również się zmieniają – pierwsze mieszkanie najczęściej jest większe, przeznaczone dla rodziny, wraz z upływem czasu dzieci wyprowadzają się z domu rodzinnego, wobec tego tak duża przestrzeń nie jest już potrzebna. Wyniki przeprowadzanych badań wśród polskich seniorów wykazały, że znaczna ich część obecnie mieszka sama bądź ze współmałżonkiem w mieszkaniach dużych lub bardzo dużych, co generuje dodatkowe, niepotrzebne koszty utrzymania mieszkania, na co często osoby starsze po prostu nie stać [Iwański, Rataj, Cieśla 2019]. Dlatego też duża część seniorów, mimo przywiązania do swojego wcześniejszego miejsca zamieszkania, decyduje się na zmianę mieszkania, wybierając mniejsze lokale, odpowiadające ich obecnym potrzebom w zakresie metrażu, lokalizacji, a także uniwersalnej

aranżacji bez barier. Niestety, polski rynek nieruchomości zdaje się dopiero rozważać słuszność tego typu inwestycji, realizacji dostosowanych do zróżnicowanych potrzeb seniorów jest obecnie bardzo mało lub są nie dość dobrze promowane, aby szersze grono ludzi mogło się o nich dowiedzieć.

3.3. Program funkcjonalny mieszkania przeznaczonego dla seniorów

Obecnie polski rynek nieruchomości nie jest wystarczająco rozwinięty, aby zaproponować seniorom wygodne i dostosowane do ich potrzeb inwestycje. Warto zastanowić się, jakimi krokami oraz względnie małym nakładem finansowym można sprawić, aby mieszkanie użytkowane przez osoby starsze odpowiadało w pełni ich codziennym potrzebom. Aby móc lepiej dobrać metody pracy i planowane działania, należy wziąć pod uwagę dynamicznie zmieniającą się sylwetkę osoby starszej oraz różnice, jakie zachodzą w poziomie jej aktywności i rodzaju potrzeb w zależności od przedziału wiekowego, w jakim akurat się znajduje.

Wskazane we wcześniejszej części artykułu podgrupy wiekowe klasyfikujące seniorów pozwalają na sumaryczne wytworzenie trzech zasadniczych grup osób starszych:

- osób samodzielnych (najczęściej będą to osoby w wieku starości początkowej i przejściowej, 60.-74. r.ż.),
- osób częściowo potrzebujących pomocy, np. w zrobieniu zakupów, posprzątnięciu mieszkania, czy kilkugodzinnej opiece w ciągu dnia (osoby klasyfikowane w wieku starości zaawansowanej i ograniczonej sprawności, 75.-84. r.ż.),
- osoby wymagające stałej opieki osób trzecich (w wieku starości niedołączonej, tj. po 84. r.ż.).

Oczywiście ramy stworzonej klasyfikacji nie są sztywne, a każdy przypadek należy rozpatrywać indywidualnie – możemy spotkać seniora w wieku 90 lat, który biega maratony, a także 60-latkę, który wymaga całodobowej pomocy, jednak na potrzeby niniejszego artykułu rozwiązania architektoniczne porównane zostaną dla określonych ram.

Mieszkania przeznaczone dla każdej z trzech wyróżnionych grup mogą mieć wiele cech wspólnych. Wyróżniać je może natomiast rozwiązanie kwestii aranżacji mieszkania, w zależności od tego, czy z osobą starszą zamieszkiwać będzie także ktoś inny – współmałżonek, członek rodziny, znajomy, osoba obca. W każdym przypadku mieszkanie to będzie podobnie dostosowane, lecz rozwiązania aranżacyjne będą od siebie odbiegać. Oczywiście jest, że jeśli osoba starsza decyduje się na pozostanie w swoim miejscu zamieszkania, a potrzebuje całodobowej wykwalifikowanej opieki medycznej, do podstawowego wyposażenia mieszkania dołączą elementy aparatury medycznej, które na potrzeby artykułu nie będą dokładniej omawiane ze względu na znaczną różnorodność i obszerność tematyki geriatrycznej pomocy medycznej.

Nawet jeśli osoba starsza dotychczas nie wymagała pomocy osób trzecich, warto wcześniej podjąć konkretne kroki, aby umożliwić jej pozostanie niezależną, nawet jeśli jej stan fizyczny czy psychiczny w późniejszych latach będzie się pogarszał.

Mieszkanie przeznaczone dla osób starszych powinno niwelować wiele ograniczeń, z jakimi często muszą mierzyć się osoby starsze. Są to przede wszystkim:

- ograniczenia motoryki: problemy z poruszaniem się, wstawaniem, siadaniem, ograniczony zasięg ruchu ramion, problemy z chwytem,
- ograniczenia sensoryki: słabszy wzrok, słuch, zaburzenia równowagi czy odczucia komfortu cieplnego, a także zaburzenia orientacji,
- ograniczenia odpornościowe: wzrasta wrażliwość na czynniki atmosferyczne, zanieczyszczenie powietrza.

Podstawowymi cechami, jakimi powinno charakteryzować się mieszkanie senioralne, są: bezpieczeństwo, wygoda oraz łatwość utrzymania.

Bezpieczeństwo użytkownika mieszkania zapewnione może zostać przez likwidację progów oraz wszelkich nierówności podłogi i posadzki w obrębie pomieszczeń. Wykończenie podłóg powinno być wykonane z materiałów antypoślizgowych i antyścieralnych, aby zminimalizować ryzyko upadku oraz ułatwić sprzątanie. Pokoje powinny być oświetlone równomiernie, światłem niekontrastowym, a ich ściany powinny być w łagodnych jasnych kolorach. Przejścia i pokoje powinny zapewniać szerokości dostosowane do poruszania się za pomocą chodzika czy na wózku. Dobrym rozwiązaniem jest także montaż uchwyty pomocniczych wzdłuż przejść oraz w łazience. Meble wielkogabarytowe (szafy, komody, łóżko, regały) powinny być zamontowane w sposób uniemożliwiający ich przypadkowe przewrócenie, np. w chwili upadku osoby. Rodzaj materiałów wykończeniowych mieszkania powinien być możliwie trudnopalny, antyalergiczny, odporny na uszkodzenia lub ograniczający obrażenia (np. szkło bezpieczne, obłe krawędzie ścian uniemożliwiające obtarcie). Mieszkanie bezpieczne to także wyposażenie w elementy przyzywania pomocy, czujniki dymu, przyciski alarmowe, dodatkowo zalecane są urządzenia monitorujące stan użytkownika mieszkania czy przypominające o konieczności zażycia leków. Ważne jest również takie aranżowanie mieszkania, aby pomoc osób z zewnątrz w razie wypadku była jak najłatwiejsza – szerokie drzwi, brak zamkniętych drzwi wewnętrznych itp. [Cieśla, Cieśla 2018b]

Wygoda użytkownika odnosi się w tym wypadku przede wszystkim do zapewnienia łatwego dostępu do wszystkich elementów wyposażenia mieszkania. Przejścia i korytarze powinny być na tyle szerokie, aby umożliwić przejazd wózka inwalidzkiego, mogą zostać także wyposażone w pochwyty pomocnicze. Klamki i uchwyty w obrębie mieszkania powinny uniemożliwiać swoim kształtem zahaczenie ubranie czy częścią ciała, co skutkować może upadkiem. Gniazdka, włączniki światła powinny odróżniać się kolorem od ścian i być zamontowane na niższej niż standardowa wysokość, tak aby możliwe było ich dotknięcie przez osobę w pozycji siedzącej. Meble ruchome w mieszkaniu (fotele, krzesła, komody) muszą być na tyle stabilne, aby minimalizować ryzyko upadku użytkownika. Powierzchnie w pomieszczeniach powinny być w miarę możliwości wolne od dywanów, chyba że są

one zabezpieczone w sposób uniemożliwiający zahaczenie o odwinięty róg. Mieszkanie powinno być wyposażone w dużą ilość miejsca do przechowywania, tak aby przestrzeń pokoi była wolna od luźno stojących przedmiotów, jednocześnie dostęp do miejsca przechowywania powinien być wygodny – zabudowa kuchenna w postaci szuflad i mechanicznie sterowanych szafek nadblatowych ułatwi obsługę osobie z pozycji siedzącej czy z ograniczeniami ruchowymi. Ruchome drążki w szafach również pozwolą na łatwiejszą obsługę i wygodę przechowywania. Jeśli mieszkanie użytkuje osoba na wózku, należy pamiętać o dostosowaniu przestrzeni w taki sposób, aby łatwo można było podejść do blatu kuchennego, stołu czy urządzeń w łazience, tj. brak zabudowy szafkowej pod zlewem i umywalką, stosowanie uchwytów pomocniczych w łazience, niski stół itp. Wygoda użytkowania to nie tylko wygodne meble i szerokie korytarze, ale także zapewnienie odpowiedniego komfortu termicznego i akustycznego. Ze względu na dużą wrażliwość osób starszych na zmiany atmosferyczne i hałas mieszkanie powinno zapewniać możliwość przewietrzania, regulacji temperatury, wilgotności powietrza, barwy i intensywności światła oraz być odpowiednio wyciszone akustycznie (stolarka okiennodrzwiowa, izolacja akustyczna przegród pionowych i poziomych).

Łatwość w utrzymaniu i użytkowaniu mieszkania odnosi się przede wszystkim do jakości stosowanych instalacji, braku konieczności ich wymiany oraz w miarę możliwości intuicyjnej i bezpiecznej obsługi. Należy pamiętać o wykorzystaniu powierzchni łatwozmywalnych, niechłonnych – sprawdzą się w tym wypadku powierzchnie ceramiczne, farby i okładziny zmywalne. W ramach pomocy w poruszaniu się po mieszkaniu osoby starszej można rozważyć stosowanie oświetlenia pomocniczego w postaci listw przypodłogowych, dzięki czemu korzystanie z mieszkania w godzinach wieczornych i nocnych jest łatwiejsze i nie powoduje konieczności włączania głównego, jasnego i rażącego oczu światła. Dobrym rozwiązaniem może okazać się także opisanie poszczególnych pomieszczeń opisami pomocniczymi w konkretnym kolorze w celu ułatwienia orientacji osobie starszej – opisy mogą dotyczyć poszczególnych pokoi czy rzeczy w danej szufladzie [Cieśla, Cieśla 2018b].

W dalszej części artykułu zostaną przedstawione i porównane kroki, które zostały podjęte w ramach projektu „Wzorcowe Mieszkanie Seniora” w celu aranżacji mieszkania dostosowanego do potrzeb osób starszych, z działaniami zaproponowanymi w opolskiej inwestycji mieszkań senioralnych Atlantis Senior. Warto zaznaczyć również, iż często ze względu na stan istniejącego mieszkania czy budynku wprowadzenie niektórych zmian może okazać się niemożliwe (np. mieszkania w starym budownictwie mają często wydzieloną toaletę i łazienkę, wąskie otwory drzwiowe i przejścia, co utrudnia, a czasem całkowicie uniemożliwia korzystanie z nich osobom na wózku inwalidzkim). Równoległe z przeprowadzoną analizą autorka przedstawi kroki, które mogą zostać podjęte podczas aranżacji mieszkań obecnie już zamieszkiwanych przez osoby starsze, które opracowała w ramach badań własnych i pracy magisterskiej w roku 2020.

4. MIESZKANIA SENIORALNE – ZAŁOŻENIA I REALIZACJE

Architekci Agnieszka i Jan P. Cieślowie samodzielnie opracowali i przeprowadzili inwestycję o nazwie „Wzorcowe Mieszkanie Seniora”. Projekt ten powstał w 2016 r. na osiedlu na warszawskich Bielanach w ramach prywatnej inicjatywy autorów i zakładał stworzenie pierwszego w Polsce Wzorcowego Mieszkania Senioralnego, które miało podkreślać kwestię braku podobnych realizacji w kraju, a także zwracać uwagę na problem mieszkaniowy seniorów. Projektowi towarzyszy hasło „u siebie mimo wieku”, które wskazuje na główny cel projektu – mimo zmieniających się problemów i potrzeb osób starszych należy umożliwić im pozostanie w swoim dotychczasowym miejscu zamieszkania tak długo, jak to możliwe. Pomysł ten został zaczerpnięty z Niemiec, gdzie podobne realizacje są bardzo popularne, a polityka z zakresu budownictwa senioralnego bardziej rozwinięta niż w naszym kraju. Cieślowie w pionierskim projekcie wyróżnili dwa zasadnicze etapy wyposażania mieszkania przeznaczonego dla osób starszych. Etap pierwszy to czas, gdy seniorzy zamieszkujący mieszkanie mają mniej niż 75 lat, a lokal jest stopniowo przygotowywany do potrzeb, które mogą pojawić się w przyszłości (np. konieczność instalacji specjalistycznych sprzętów). Drugi etap charakteryzuje lokum, w którym mieszkają osoby powyżej 75. roku życia, a mieszkanie uzupełniane jest o sprzęty przewidziane w pierwszym etapie. W projekcie tym brało udział 18 zewnętrznych firm i producentów zajmujących się na co dzień sprzętami tworzonymi z myślą o seniorach. Należy w tym miejscu zaznaczyć, iż mieszkanie stworzone w ramach tego projektu było nowe, w stanie deweloperskim, aranżowane od podstaw w ramach zmian lokatorskich na podstawie oferty przygotowanej przez dewelopera i biuro projektowe odpowiadające za projekt budowlany [Cieśla, Cieśla 2018a].

Atlantis Senior jest inwestycją deweloperską zlokalizowaną w Opolu, która powstała jako efekt współpracy opolskiego dewelopera i państwa Cieśłów. Warszawska realizacja stała się bezpośrednim wzorem dla opolskiej inwestycji, a wiele zastosowanych w niej elementów zostało z sukcesem wdrożonych w projektowanych lokalach. Opracowany został projekt trzech typów mieszkań i wielowariantowych, gotowych zestawów wyposażenia takiego lokalu. Na stronie inwestycji można także znaleźć informację o współpracy z duńskimi specjalistami w dziedzinie budownictwa senioralnego. Deweloper kierował się w inwestycji zapewnieniem jak największego komfortu, prostoty użytkowania i bezpieczeństwa przestrzeni wewnętrznej mieszkania, wskutek czego powstało kilkanaście mieszkań bez barier, gotowych na przyjęcie osób starszych.

Opracowany przez autorkę projekt magisterski pt. *Koncepcja Architektoniczno-Urbanistyczna Wertykalnych Ogródów Senioralnych w Valletcie* był ideowym projektem osiedla dla osób starszych o różnym stopniu samodzielności wzdłuż południowo-wschodniego nabrzeża stolicy Malty – Valletty – i stanowił odpowiedź

na problem nasilającego się zjawiska starzenia się społeczeństwa i braku inwestycji dostosowanych do osób starszych w obrębie kraju. W projekcie tym autorka przewidziała trzy zasadnicze strefy mieszkalne uzupełnione o program dodatkowy w postaci ośrodków rehabilitacyjnych, stref kulturowych, gastronomicznych, sportowych, jak również zaproponowała nowy układ i wygląd przestrzeni wzdłuż całej inwestycji. Projekt zakładał podział osiedla na strefę dla osób samodzielnych, wymagających częściowej opieki, oraz tych, które potrzebują całodobowej opieki wykwalifikowanej kadry medycznej. Każdy obszar cechuje się indywidualnym podejściem aranżacyjnym stref funkcjonalnych – strefa przeznaczona dla osób wymagających opieki powstała poprzez adaptację istniejących zabudowań kamienicowych, część przeznaczona dla osób potrzebujących tylko doraźnej pomocy ma cechy charakterystyczne dla realizacji wspólnot mieszkaniowych i osiedli co-housingowych, natomiast osiedle dla osób samodzielnych stanowiła wertykalna konstrukcja modułów różnego typu i wielkości, połączona siecią wind i przejść ułatwiających komunikację w obrębie inwestycji. Każde z ideowych rozwiązań zostało uzupełnione o wyposażenie pomagające codzienne poruszanie się w obrębie mieszkania osobom starszym zgodnie z zasadami projektowania bez barier. Mimo że projekt stanowił odpowiedź na problem zwiększającej się liczby osób starszych na Malcie i braku dostosowania architektoniczno-urbanistycznego tego kraju do potrzeb seniorów, rozwiązania zaproponowane przez autorkę mogą zostać przeniesione w inne lokalizacje ze względu na uniwersalne rozwiązania zaimplementowane w każdym z opracowywanych etapów osiedla.

4.1. Wzorcowe mieszkanie seniora

W pierwszym etapie prac poszczególne pomieszczenia mieszkania zostały przeprojektowane tak, aby usprawnić komunikację w jego obrębie oraz umożliwić późniejszą adaptację poprowadzonych instalacji i zabudowę poszczególnych stref. Prace rozpoczęto od przeprojektowania oryginalnych ścian na etapie zmian lokatorskich prac budowlanych inwestycji. Pierwotnie wydzielona kuchnia została włączona w powierzchnię salonu, a nowy kształt łazienki i sypialni umożliwił zaaranżowanie jej w taki sposób, aby wygodnie można z niej było korzystać, poruszając się na wózku. Otwory drzwiowe przeprojektowano tak, aby miały szerokość w świetle min. 90 cm, a poszczególne ściany zyskały dodatkowe wzmocnienia, aby wytrzymać obciążenie związane z montażem specjalistycznych urządzeń w łazience czy kuchni.

Instalacja elektryczna została przeprojektowana, tak aby gniazdka i kontakty znalazły się na wygodnej wysokości 85 cm. Podłogi w całym mieszkaniu są na jednym poziomie, pozbawione progów i wykończone płytkami ceramicznymi o klasie R11 i R10, które zapewniają wysoką klasę antypoślizgowości i antyścieralności oraz ułatwiają sprzątanie mieszkania. Kolorystyka dobranego wykończenia ścian i podłóg jest jasna, neutralna, gładka. Nie jest lśniąca, więc nie obniża komfortu użytkowania pomieszczeń, nie pochłania światła padającego.

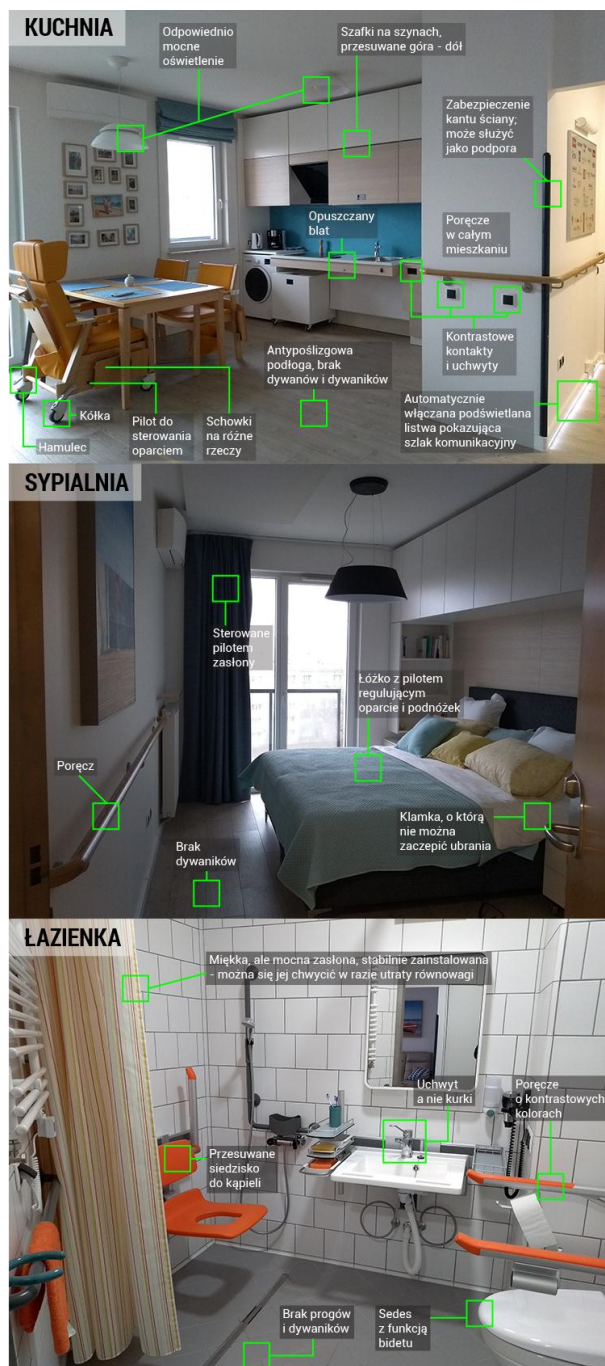
Instalacja oświetlenia w mieszkaniu została doposażona w regulację temperatury i barwy światła oraz listwy przypodłogowe, które pozwalają na łatwiejsze korzystanie z mieszkania w godzinach wieczornych. Mieszkanie zostało także wyposażone w meble w zabudowie mające pantografy i wygodne drążki obsługiwane mechanicznie, dzięki czemu może z nich korzystać osoba z pozycji siedzącej. Przedpokój został wyposażony w siedzisko, które może okazać się pomocne przy zakładaniu/ściągnięciu obuwia. Zaslony w mieszkaniu są regulowane za pomocą pilota, co ułatwia ich obsługę. W pokoju dziennym oraz sypialni zostały powieszone panele akustyczne zmniejszające pogłos i poprawiające izolację akustyczną. Wśród mebli będących wyposażeniem pokoju dziennego znajduje się wygodna kanapa – węższa i z wyższym oparciem niż standardowe kanapy, aby ułatwić wstawanie z niej. Fotel będący w salonie ma kółka z możliwością zablokowania, dzięki czemu istnieje możliwość zmiany jego położenia, ale jednocześnie zminimalizowane jest ryzyko utraty równowagi. Sypialnia i salon zostały wyposażone w instalację klimatyzacji, dodatkowo mieszkanie ma przenośny nawilżacz powietrza.

W łazience zapewniono bezprogowy prysznic, a cała łazienka ma spadek do jednego odpływu, co ułatwia odpływ wody w pomieszczeniu. Dodatkowo łazienka została wyposażona w ogrzewanie podłogowe, które oprócz podniesienia komfortu użytkowania pozwala na szybsze osuszanie powierzchni. Instalacja baterii pod prysznicem i przy umywalce jest odpowiednio zaizolowana termicznie, dzięki czemu nie powoduje oparzeń po jej dotknięciu. W łazience zdecydowano także o montażu toalety susząco-myjącej, dzięki której osoba z ograniczeniami ruchowymi nie potrzebuje asysty osób trzecich [Cieśla, Cieśla 2018a].

W drugim etapie prac pomieszczenia zostały uzupełnione o specjalistyczne wykończenie ułatwiające samodzielne korzystanie z mieszkania osobom ze znacznymi ograniczeniami motorycznymi i/lub sensorycznymi. Sypialnia zyskała łóżko z elektrycznie regulowanym położeniem materaca, w łazience zostało zamontowane siedzisko z możliwością regulacji w płaszczyznach poziomej i pionowej, dodatkowo zapewnione zostały uchwyty pomocnicze przy toalecie, prysznicu i umywalce.

W kuchni zaprojektowano szafki z podcięciem oraz podjezdny blat kuchenny. Zarówno blat, jak i szafki wiszące mają mechanizm regulujący ich wysokość, dzięki czemu może z nich korzystać osoba w pozycji siedzącej. Dolne szafki zamontowane są od wysokości 40 cm, aby wyeliminować konieczność znacznego schylania się. W całym mieszkaniu zostały zastosowane gniazdzka i włączniki w kontrastowym kolorze, które są bardziej widoczne. Dodatkowo w mieszkaniu został zamontowany elektroniczny wizjer.

Autorzy projektu podkreślają, że mieszkanie, mimo ukierunkowania szczególnie na osoby starsze, ma charakter wielopokoleniowy – jest to inwestycja w samodzielność i bezpieczeństwo bliskiej osoby, co stanowi alternatywę dla kosztownych usług opiekuńczych. Projekt rozpoczął konieczną dyskusję na polskim rynku nieruchomości, dzięki czemu stopniowo coraz więcej firm decydować się będzie na wprowadzanie tego typu rozwiązań, a seniorzy będą mogli cieszyć się funkcjonalnym i bezpiecznym środowiskiem jeszcze dłużej [Cieśla, Cieśla 2018a].



Rys. 2. Wzorcowe Mieszkanie Seniora, zaimplementowane rozwiązania [Mieszkanie 2018]

4.2. Atlantis senior

Na stronie inwestora możemy odnaleźć pięć głównych punktów, którymi kierowano się podczas projektowania mieszkań senioralnych. Są to działania: ułatwiające korzystanie z kuchni, zwiększające komfort, ułatwiające czynności pielęgnacyjne, komunikację oraz zwiększające bezpieczeństwo.

Wzorem inwestycji na warszawskich Bielanach w projektach prezentowanych mieszkań możemy znaleźć m.in. łóżka z regulowanym elektrycznie materacem i zabudowy szafkowe z regulacją wysokości drążków. Całość mieszkań wykończona jest łatwo zmywalnym parkietem w ciepłym kolorze, posadzki w mieszkaniach mają wysoką klasę antypoślizgowości, są wolne od progów, przejścia oraz otwory drzwiowe są na tyle szerokie, aby swobodnie przejechać na wózku. Gniazdka i kontakty są na wygodnych wysokościach, lecz nie wyróżniają się kolorystycznie, przez co są trudne do zlokalizowania. Mieszkania wyposażone są w pochwyty i balustrady pomocnicze w przestrzeni korytarza oraz łazienki. Dla ułatwienia poruszania się w godzinach wieczornych wzdłuż ścian zostały zamontowane lampki z czujnikami ruchu. W przedpokojach zainstalowane zostały wideodomofony, każde mieszkanie ma także urządzenia dbające o jakość powietrza i wody oraz klimatyzatory zapewniające komfort cieplny mieszkańców. Łazienki wyposażone są w szerokie prysznice typu *walk-in* z siedziskami z możliwością regulacji w płaszczyźnie pionowej i poziomej. Toaleta oraz umywalka mają pomocnicze odchylane poręcze, a blat ma możliwość regulacji jego wysokości.



Rys. 3. Wnętrze mieszkania senioralnego, widok z przestrzeni salonu na sypialnię i łazienkę [Funkcjonalne 2022]



Rys. 4. Przestrzeń zabudowy kuchennej [Funkcjonalne 2022]



Rys. 5. Przestrzeń łazienki [Funkcjonalne 2022]



Rys. 6. Przestrzeń łazienki [Funkcjonalne 2022]



Rys. 7. Sypialnia z szerokim, regulowanym mechanicznie łóżkiem [Funkcjonalne 2022]



Rys. 8. Zabudowa szafkowa z regulowanymi drążkami [Funkcjonalne 2022]

Przestrzeń kuchni została wyposażona w blat o regulowanej wysokości oraz opuszczane szafki sterowane elektrycznie i wygodne szuflady. Szafki nad blatem wyposażone zostały także w oświetlenie pomocnicze. Całość zabudowy jest w jasnych kolorach, miejscowo uzupełniona o ciepłe drewno, pomieszczenia są dobrze doświetlone, pomalowane na jasne kolory, dzięki czemu mieszkanie sprawia wrażenie przytulnego i przestronnego.

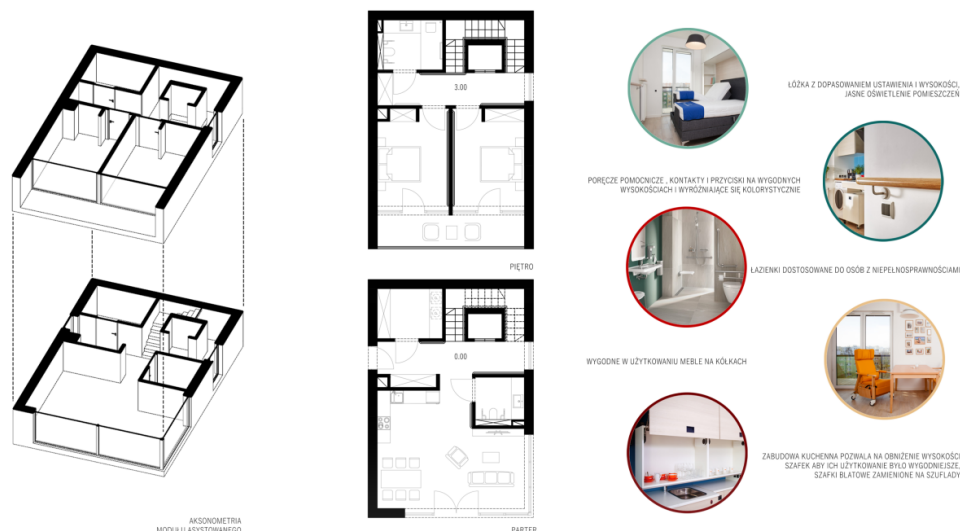
4.3. Mieszkania senioralne opracowane w ramach pracy magisterskiej *Koncepcja architektoniczno-urbanistyczna wertykalnych ogrodów senioralnych w Valetcie*

W ramach opracowywanego projektu ideowego zaplanowane zostały adaptacje istniejących kamienic do nowych potrzeb i mieszkańców oraz przygotowano projekt nowych jednostek mieszkalnych dla osób starszych. Adaptacja przeprowadzona w istniejących kamienicach pozwoliła na wygospodarowanie większej ilości przestrzeni użytkowej w mieszkaniach, a także wydzielenie dodatkowych pomieszczeń przeznaczonych dla członków rodziny bądź osób sprawujących opiekę nad osobą starszą.



Rys. 9. Koncepcje aranżacji istniejących kamienic do potrzeb nowych mieszkańców [oprac. D. Poluk]

Mieszkania zyskały wygodną klatkę schodową oraz windę, powiększone przestrzenie łazienek dostosowane do osób starszych, a także konieczne wydzielenia akustyczne i termiczne dzięki zastosowaniu przegród pionowych. Poziomy każdego z pomieszczeń zostały wyrównane, progi zlikwidowane, dzięki temu poruszanie się w obrębie mieszkania jest znacznie łatwiejsze. Nawierzchnia pomieszczeń i tarasów jest łatwo zmywalna i antypoślizgowa. Nowoprojektowane jednostki przewidziane zostały jako moduły piętrowe lub parterowe i dostosowane są metrażem do zamieszkania przez jedną osobę (moduł typu studio), dwie (moduł z oddzielną sypialnią) lub więcej (strefa nocna ma do trzech sypialni). We wszystkich mieszkaniach (z wyjątkiem studia) przestrzeń została podzielona na ogólnodostępną strefę dzienną z pomieszczeniem gospodarczym i toaletą oraz strefę nocną z sypialniami i wygodną szeroką łazienką. Mieszkania zaprojektowane zostały jako jasne i dobrze doświetlone, moduły piętrowe zostały wyposażone w wygodne schody i windę.



Rys. 10. Rozwiązanie przykładowego modułu piętrowego jednostki asystowanej, zaimplementowane rozwiązania [oprac. D. Poluk]

Wszystkie mieszkania w obrębie osiedla zostały dostosowane do potrzeb osób starszych – zamontowano balustrady i pochwyty pomocnicze w obrębie łazienek, sypialni i korytarzy. Pomieszczenia nie mają progów, a narożniki wyłożone są miękkim materiałem, aby zapobiegać obtarciom. Gniazdka i kontakty zostały zaprojektowane na wygodnych wysokościach i w kontrastowych kolorach. Zabudowa w kuchni i sypialni jest zmechanizowana, wyposażona w wygodny system szufladowy. Łazienki mają natryski o wygodnej szerokości, uzupełnione o siedziska pomocnicze i pochwyty, umywalki są podjazdowe.

4.4. Dyskusja

Wszystkie trzy projekty skupiają się na stworzeniu bezpiecznego i funkcjonalnego środowiska dla osób starszych. Przedstawione projekty ideowe oraz realizacje ukazują, że istnieje zainteresowanie rozwiązaniami z zakresu mieszkalnictwa senioralnego, jednak nie jest ono dostatecznie spopularyzowane w naszym kraju. Mieszkania te cechują: wysoka jakość zastosowanych materiałów, nowatorskie na skalę kraju podejście oraz słuszność implementacji poszczególnych rozwiązań. W doborze poszczególnych elementów i zabiegów widoczna jest dogłębnie przeprowadzona analiza potrzeb grupy docelowej. Tabela 1 przedstawia dokładne porównanie elementów i cech, które powinny mieć mieszkanie senioralne, z tymi, które faktycznie zostały wprowadzone w omawianych wnętrzach.

Tabela 1. Zestawienie porównawcze możliwych i wykorzystanych elementów aranżacji mieszkań dla osób starszych

Element w przestrzeni mieszkania senioralnego	Wzorcowe mieszkanie seniora – prywatna inicjatywa etapowej aranżacji mieszkania dostosowanego programem do potrzeb osób starszych na osiedlu w Warszawie	Atlantis senior – Inwestycja mieszkań senioralnych w Opolu powstała w ramach współpracy dewelopera z twórcami inicjatywy Wzorcowego Mieszkania Seniora	Projekt ideowy w ramach pracy magisterskiej autorki <i>Koncepcja Architektoniczno-Urbanistyczna Wertykalnych Ogrodów Senioralnych w Valletcie</i>
Likwidacja progów, nierówności posadzki między pomieszczeniami	+	+	+
Wykończenie podłóg materiałami o wysokiej klasie antypoślizgowości i antyścieralności	+	+	+
Wykończenie ścian materiałami o jasnej, gładkiej, nieślniącej powierzchni	+	+	+
Dostęp do dużej ilości światła naturalnego	+	+	+
Światło sztuczne rozłożone równomiernie, z możliwością regulacji poziomu jasności i barwy światła	+	bw	bw
Oświetlenie pomocnicze, naprowadzające, np. w formie listw przypodłogowych z czujnikami ruchu	+	+	bw
Szerokie przejścia i korytarze	+	+	+
Pochwyty pomocnicze w obrębie sypialni, przejść i korytarzy	+	+	+
Pochwyty pomocnicze w łazience	+	+	+
Mebłe wielkogabarytowe zamocowane w sposób bezpieczny uniemożliwiający przewrócenie się (meble w zabudowie)	+	+	bw
Materiały wykończeniowe trudno zapalne, antyalergiczne, odporne na uszkodzenia, ograniczające obrażenia (np. szkło bezpieczne, izolowane instalacje i sprzęty, obłe narożniki)	+	bw	+
Mieszkanie wyposażone w dodatkowe elementy alarmowe (np. wideodomofon, czujniki dymu, przyciski alarmowe, urządzenia monitorujące stan mieszkańca)	+/- (mieszkanie wyposażone w wideodomofon, brak informacji o pozostałych elementach)	+/- (mieszkanie wyposażone w wideodomofon, brak informacji o pozostałych elementach)	bw
Bezpieczne klamki i uchwyty (uniemożliwiające zahaczenie ubraniami)	+	bw	bw

Gniazdko i włącznik światła na wygodnej wysokości, najlepiej w kontrastowym kolorze	+	+/- (brak wyróżnienia kolorystycznego)	+
Stabilne meble ruchome	+	(mieszkania w stanie do aranżacji)	bw
Duża ilość miejsca do przechowywania, sterowana mechanicznie	+	+	+
Zabudowa kuchenna w postaci szuflad i ruchomych szafek nadblatowych	+	+	+
Blaty o regulowanej wysokości bądź dostosowane wysokością do potrzeb osób poruszających się na wózku	+	+	bw
Natrysk w łazience dostępny dla wózków inwalidzkich	+	+	+
Dodatkowe siedzenie pomocnicze z regulacją położenia	+	+	+
Umywalka podjazdowa bądź z regulacją wysokości	+	+	+
Łóżko z możliwością regulacji wysokości, dostępne z obu stron w celach ułatwienia dostępu	+	+	+
System zasłon sterowanych w celu regulacji dopływu światła słonecznego	+	bw	+
Zapewnienie możliwości regulacji temperatury i wilgotności w pomieszczeniach dzięki odpowiedniej instalacji lub urządzenia	+	+	bw
Zapewnienie komfortu akustycznego poprzez elementy wygłuszające (panele, odpowiednia stolarka okienna-drzwiowa, materiały przegród budowlanych)	+	bw	+

Legenda oznaczeń przyjętych w tabeli:

+ to zastosowanie poszczególnych elementów,

+/- to częściowe zastosowanie elementów,

„bw” to brak informacji odnośnie do zastosowania poszczególnych elementów.

Źródło: oprac. D. Poluk.

5. PODSUMOWANIE

Przedstawione działania i elementy wprowadzone w analizowanych inwestycjach odnoszą się do kluczowych przestrzeni w obrębie mieszkania, które należy brać pod uwagę, rozwiązując wnętrza przeznaczone dla osób starszych. Wszystkie realizacje cechuje zastosowanie powierzchni łatwo zmywalnych, antypoślizgowych oraz bezprogowych w obrębie wszystkich pomieszczeń, jak również wyko-

rzystanie jasnych, nieodbijających i niedrażniących oczy powierzchni ścian. Z dużą starannością i dbałością o bezpieczeństwo we wszystkich projektach rozwiązano przestrzeń łazienki, stosując wygodne natryski i umywalki podjazdowe, które wyposażone są w pochwyty pomocnicze i mechanizm sterujący ich położeniem. Zbudowa kuchenna też została we wszystkich projektach przewidziana w sposób gwarantujący wygodę i prostotę jej użytkowania – mieszkania wyposażono w zabudowę, regulowane blaty oraz zmechanizowane szafki nadblatowe z możliwością regulacji ich wysokości. Mieszkania są także wyposażone w pochwyty pomocnicze w obrębie sypialni i korytarza, które ułatwiają poruszanie się po mieszkaniu. Idąc za przykładem przedstawionym we Wzorcowym Mieszkaniu Seniora, mieszkania dla osób starszych powinny być wyposażone w kontrastujące kolorem gniazdka oraz włączniki świetlne, a także zapewniać odpowiedni komfort akustyczny i termiczny dzięki zastosowaniu przegród o odpowiednich właściwościach czy instalacji uzupełniających. Rozwiązaniem poprawiającym komfort użytkowy przyszłych mieszkańców jest wprowadzenie instalacji oświetleniowej z możliwością regulacji zarówno poziomu jasności, jak i temperatury światła, a także rozmieszczenie instalacji uzupełniającej w przestrzeni sypialni i korytarzy, która pomaga w poruszaniu się po mieszkaniu w godzinach wieczornych, tak jak zaproponowano w warszawskiej realizacji. Należy również zwrócić uwagę na wyposażenie, jakie znajdzie się docelowo w mieszkaniu – meble muszą zostać odpowiednio zabezpieczone, aby stanowić oparcie, a nie dodatkowe zagrożenie dla seniora. Wszystkie wskazane elementy są bezsprzecznie rozwiązaniami podnoszącymi komfort użytkowy mieszkań przeznaczonych dla osób starszych i powinno się je wprowadzać tak często, jak to możliwe. Jednocześnie nic nie stoi na przeszkodzie, aby wprowadzać rozwiązania bardziej rozbudowane, sprecyzowane, jeśli mamy informację o tym, w jaki sposób potrzeby przyszłego mieszkańca różnią się od rozwiązań proponowanych w projekcie Wzorcowego Mieszkania.

Postępujące starzenie się społeczeństwa i rosnąca liczba osób starszych w społeczeństwie mogą skutkować znacznymi zmianami w wielu sektorach życia, z którymi dotychczas wiele krajów nie miało do czynienia w tak dużym stopniu. Śledząc prognozy społeczne i demograficzne, należy już teraz rozpocząć przygotowania i wdrożyć rozwiązania, które pozwolą na stworzenie funkcjonalnej przestrzeni dla osób starszych. W Polsce obecnie tego typu inwestycji jest bardzo mało, brakuje wiedzy i spopularyzowania informacji na ten temat. Inwestycje z zakresu budownictwa senioralnego są stopniowo rozwijane, a wiedza na temat możliwości aranżacji mieszkań dla osób starszych jest z każdym rokiem coraz bardziej poszerzana. Wzorując się na krajach zachodnich, w których inwestycje tego typu są dużo bardziej zaawansowane, należy spodziewać się, że już wkrótce także w Polsce będą one powszechnie dostępne, a zainteresowanie nimi będzie wzrastać. Biorąc jako przykład inwestycję Państwa Agnieszki i Jana P. Cieślów, można przypuszczać, że coraz więcej będzie się w społeczeństwie mówić o potrzebie i sposobie rozwiązania mieszkań dla osób starszych, a projekt ich inicjatywy stanie się jedną z najważniejszych wytycznych projektowych mieszkań senioralnych. Konieczna

jest społeczna dyskusja, którą częściowo zapoczątkowali twórcy Wzorcowego Mieszkania Senioralnego, oraz sprecyzowane ogólnokrajowe działania na rzecz inwestycji ukierunkowanych na grupę seniorów w naszym społeczeństwie, ponieważ tylko tak będziemy w stanie przygotować się na zmiany demograficzne, które nadejdą.

LITERATURA

- Cieśla A., Cieśla J.P., 2018a, *Wzorcowe mieszkanie seniora, czyli jak Polacy mogą mieszkać na starość – analiza kosztów*, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej”, nr 1-2(15), s. 43-57.
- Cieśla A., Cieśla J.P., 2018b, *Cechy bezpiecznego mieszkania seniora*, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa.
- Dudek-Mańkowska S., 2017, *Mieszkanie dla seniora – formy budownictwa senioralnego oraz stan ich rozwoju w Polsce*, „Konwersatorium Wiedzy o Mieście”, nr 2(30), s. 27-35.
- Groeger L., Szczerek A., 2015, *Mieszkalnictwo ludzi starych*, w: *Jakość życia ludzi starych – wybrane problemy*, red. A. Janiszewska, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, 187-211.
- Iwański R., Rataj Z., Cieśla A., 2019, *Housing Needs of Older People in Poland as Exemplified by the Warsaw, Poznań and Szczecin Urban Areas*, “Real Estate Management and Valuation”, Vol. 27, no. 2, p. 126-137.
- Jancz A., 2016, *Potrzeby mieszkaniowe osób starszych i ich opinie na temat budownictwa senioralnego*, „Studia i Prace WNEiZ US”, nr 45/1, s. 305-316.
- Jancz A., Trojanek R., 2020, *Housing Preferences of Seniors and Pre-Seniors Citizens in Poland – A Case Study*, „Sustainability”, nr 12/4599,
- Magdziak M., 2009, *Mieszkalnictwo dla osób starszych w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej*, „Architecture et Artibus”, nr 1, s. 38-45.
- Niezabitowski M., 2014, *Znaczenie miejsca zamieszkania w życiu ludzi starszych. Aspekty teoretyczne i empiryczne*, „Problemy Polityki Społecznej, Studia i Dyskusje”, nr 24(1), s. 81-101.
- Pytel S., 2014, *Osiedla mieszkaniowe dla seniorów w przestrzeni miast*, „Prace Komisji i Krajobrazu Kulturowego”, nr 25, s. 155-165.

Źródła internetowe

- Ageing and health*, 2022, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (dostęp: 10.07.2022).
- Funkcjonalne rozwiązania*, 2022, <https://atlantis-senior.pl/funkcjonalne-rozwiazania/> (dostęp: 26.07.2022).
- Healthy life years statistics*, 2022, https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Healthy_life_years_statistics (dostęp: 15.07.2022).
- <https://www.morizon.pl/blog/mieszkanie-dla-starszej-osoby-jak-je-urzadzic/> (dostęp: 25.07.2022).

- Jak dostosować mieszkanie do potrzeb osoby starszej?*, 2022, <https://fundacja.petra-senior.pl/jak-dostosowac-mieszkanie-do-potrzeb-osoby-starszej/> (dostęp: 27.07.2022).
- Jak powinno wyglądać mieszkanie dla seniora?*, 2020, <https://gethome.pl/blog/jak-zaprojektowac-mieszkanie-dla-seniora/> (dostęp: 25.07.2022).
- Kalita A., 2017, *Everything You Should Know About Designing a Home for Aging in Place*, <https://www.architecturaldigest.com/story/aging-in-place-guide> (dostęp: 10.07.2022).
- Mazlan A., 2021, *Home for the Elderly: 9 Design Considerations*, <https://dengarden.com/safety/Home-Design-Ideas-for-Our-Old-Age> (dostęp: 15.07.2022).
- Mieszkania Atlantis Senior Już w Sprzedaży*, 2020, <https://atlantisdeveloper.pl/mieszkania-atlantis-senior-juz-w-sprzedazy-galeria> (dostęp: 26.07.2022).
- Mieszkanie dla seniora – jak powinno wyglądać?*, 2021, <https://tur-nieruchomosci.pl/blog/mieszkanie-dla-seniora-jak-powinno-wygladac/> (dostęp: 25.07.2022).
- Mieszkanie przyjazne dla seniora*, 2018, <https://zdrowie.pap.pl/senior/mieszkanie-przyjazne-dla-seniora> (dostęp: 20.07.2022).
- Mimo wieku, mieszkanie modelowe*, <http://mimowieku.pl> (dostęp: 26.07.2022).
- Population structure and ageing*, 2022, https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Population_structure_and_ageing (dostęp: 26.06.2022).

**INTERIOR DESIGN AS THE RESPONSE TO THE NEEDS OF SENIORS –
SAMPLE SENIOR HOUSE AS A GUIDELINE PROJECT FOR THE
DEVELOPMENT OF THE FUNCTIONAL PROGRAMME HOUSE
FOR ELDERLY**

Summary

Due to the increasing aging of the world population, solutions in the field of so-called senior housing are becoming more and more popular. They focus mainly on the needs and living environment of seniors. There is no age limit for older people, as the degree and way in which they use space and their needs change. Therefore, the space in which they spend their time cannot be defined uniformly and from above, but should respond as closely as possible to the diversified needs of users. The aim of this article is to analyse the forms of interior design applied in Poland in relation to the level of independence and support required. The projects developed under the “Sample Senior Housing” initiative and the senior investments of Atlantis Senior Developer in Opole are compared. It identifies the key elements of such a space and the solutions that should be taken into account when developing functional and spatial assumptions for older people.

Keywords: senior housing, community, functional program, elderly