

Yaşlılar İçin Fiziksel Çevrenin Düzenlenmesi

Designing Physical Environment for the Elderly People

Şafak S. KARAMEHMETOĞLU

İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, İstanbul

Özet

Fiziksel çevre günlük yaşantımızı etkileyen en önemli etkenlerden biridir. Gerek içinde yaşadığımız konutlar, gerekse çalışma ve diğer yaşama ortamlarımız ideal fiziksel özelliklere sahip olmaktan çok uzaktır.

Evimizin, genel mimari özellikleri, banyo, tuvalet, oturma odası, yatak odası, balkon, kapılar dışında, ortak alanlar, asansör, giriş kapısı ve dış mekan, yaşam kalitemizi doğrudan etkiler.

Çocukluktan yaşlılığa, günlük yaşam gereksinimlerinin tümünü tam olarak karşılayacak bir mimari çevre oluşturulması mümkün görülüyor. Ancak, en baştan düzenlendiğinde, en kolay ve en ekonomik bir şekilde optimal uygunlukta bir çevre ortaya çıkarılabilir. Ayrıca, mevcut durumda da bazı iyileştirmeler yapılabilir. Yaşlı ve özürllüler için yapılacak bu tür düzenlemeler aynı zamanda diğer insanların da yaşamını kolaylaştıracak önlemlerdir.

Türk Fiz Tıp Rehab Derg 2006;52(Özel Ek A):A50-A52

Anahtar Kelimeler: Yaşlılar, fiziksel çevre, mimari, çevre düzenlemesi

Summary

Physical environment seems as one of the most affecting factor for the quality of life. The living environment is far from being ideal in order to have a better quality of life, especially for the elderly.

The details of the architectural properties of the environment can have a direct effect on the quality of life indoor as well as outdoor.

To be able to build up a suitable architectural environment for all of the stages of the life, from the childhood to the old age, does not seem feasible. But, an optimal solution is possible if the architectural environment could stand on an elderly friendly plan. On the other hand, there are always some modifications to perform in an already builded environment. Every piece of effort in order to build up a physical environment for the elderly would increase the quality of life of every body living in the community. *Turk J Phys Med Rehab 2006;52(Suppl A):A50-A52*

Key Words: Elderly, physical environment, architecture, environmental design

İnsan hayatının çeşitli evrelerinde ve durumlarında gerekli ideal fiziksel çevrenin tam olarak yerine getirilmesi olanaksız gibi gözükmektedir.

İçinde bulunulan mekanlardan başlayarak, odalar, evler, sokak, cadde, kaldırımlar, rampalar, parklar, bahçeler yaşlı bir insanın yaşam kalitesini artıracak veya en azından düşürmeyecek bir şekilde nasıl düzenlenebilir?

Almanya gibi bir ülkede bile evlerin %65'inin yaşlılar için uygun olmadığı bildirilmiştir. Üstelik, kazanılmış alışkanlıklarından dolayı yaşlılar bu durumun farkında değildir. Yaşlılar için tasarlanmış evlerin normal kabul edilen kişiler için de daha kullanışlı olduğu ortaya çıkmıştır (1).

Banyo ve tuvaletin tehlike oluşturmayacak şekilde tasarlanması ve gelişmiş donanıma sahip olması her türlü kullanım için

kolaylık sağlar. Banyoda bir küvet bulunması uygun olacaktır. Çünkü sıcak suyun yaşlılarda sık görülen osteoartroz gibi durumlarda ağrı üzerine olumlu etkileri için vardır. Ancak, buna karşın küvetlerin yukarısına gelen pencereler çok kullanışsızdır. Küvete rahatça girilip çıkılabilmesi için uygun tutunma barları çok gereklidir. Yürüme güçlüğü olan bir yaşlı için küvet yerine duş teknesi daha yararlı olabilir. Hatta banyonun zemini ile aynı seviyedeki, eşiksiz bir alan duş şeklindeki yıkanma için daha da uygun olabilir. Duş köşesinde, duvara tespit edilmiş, katlanabilir, sağlam bir oturak yapılabilir. Bu köşe, en azından 150 cm kenarlı bir kare olursa burada rahatlıkla yıkanılabilir. Uygun yerlere, uygun yükseklikte tutunma barları konabilir. Duş köşesini oluşturan duvarların arasındaki döşemeye su gideri konur. Zemin su giderine doğru %1,5 eğimli olmalıdır. Yaşlıların alaturka tuvalet

kullanmaları giderek zorlaşabilir. Alafranga tuvaleti tercih edilebilirler. Her ikisinin özelliklerini taşıyan elektrikli, yükselip alçaltılabilir klozetler de yapılmıştır (2).

Tekerlekli sandalye kullananlara klozetin yerden yüksekliği az gelebilir. Bu durumda, oturlan bölüm dahil, kapak hariç yükseklik 45-48 cm olmalıdır. Klozetin oturlan kısmının çok sağlam ve stabil olması gerekir. Alafranga tuvaletlerde de temizliği sağlayacak ayarlanabilir bir taharet musluğu ve ıslaklığı giderecek kuru hava üfleyen bir sistem sadece yaşlının değil herkesin hayatını kolaylaştırabilir. Yaşlılarda ısı regülasyonu iyi olmadığından, banyo ve tuvaletlerin sıcaklıklarının en azından 24°C olması gerekir. Daha düşük sıcaklıklarda, tutunma barları metalden yapıldığından elle tutulduğunda soğuk etki yapabilir (1).

Yaşlının küvete girmesi zor oluyorsa, kaldırıcılar kullanılabilir. Bu tür yardımcı cihazlar, yaşlılara yardımcı olan personelin de işini kolaylaştırır. Banyonun zemininin kaygan olmayan bir malzeme ile kaplanması gerekir. Mümkünse banyonun yerden ısıtılması, hem sıcak bir ayak teması hem de zeminin çabuk kurumasını sağlar. Lavabo çok sağlam monte edilmelidir. Zeminden lavabonun üst kenarına yüksekliği 80-85 cm olmalıdır. Altının boş olması gerekir. Lavabo yeterince geniş olursa yaşlının temizliğini yerine getirmesi daha kolay olur. Lavabo aynasının yerden 100 cm yükseklikte olması yeterlidir. Yüksekliği ayarlanabilen lavabo ve aynalar da mevcuttur. Kavranması ve açılması zor olan musluklar yerine artı şeklinde veya uzun saplı olanlar tercih edilmelidir. Fotoselli musluklar temas olmadan çalıştıkları için daha hijyeniktirler.

Yaşlılar için bir evin, otelin en önemli yeri tuvaleti olabilir. Uygun tuvalet bulamama endişesi nedeni ile yaşlı giderek sosyal hayattan uzaklaşarak izolasyona gidebilir.

Mutfak dolaplara, kap kaçak ve malzemelere kolayca erişilecek şekilde tasarlanmalıdır. Kol erişimi denilen bu mesafe, genel olarak 30-140 cm, yaşlılar için 80-110 cm olarak kabul edilmektedir. Tekerlekli sandalye kullanan yaşlıların daha yükseklerle ulaşabilmesi için yükselebilir tekerlekli sandalye tercih edilebilir. Mutfaktaki dolapların kapakları 90° değil, 180° açılabilir böylece daha kolay ulaşabilme sağlanıp, olası kazalar engellenmelidir. Çekmeceler raylı sistemle yapılmalı, tutamakları geniş ve kolay kavranabilir olmalıdır. Mutfakta, ocak, tezgah ve bulaşık makinası bir köşe oluşturabilir. Tezgahın altının boş olması tercih edilir. Elektrik prizi ve düğmelerine kolayca ulaşılabilmesi için gerekli önlemler alınır. Yaşlının istediğinde yemeğini mutfakta yiyebilmesi için uygun, gerekirse duvara katlanabilir bir masa yapılmalıdır. Mutfağın döşemesinin de kolay temizlenebilir ve kaymayı önleyecek şekilde yapılması gerekir (1).

Oturma odasının işlevsel olarak ve mümkün olan en az mobilya ile döşenmesi olası kazaları en aza indirir. Yaşlı insanların yaşadığı evlerde artık yalnız olduklarından ya da az sayıda insan yaşadığından ev gerektiğinden büyük gelebilir. Bu gibi nedenlerle, çocuktan yaşlılığa, insan hayatının çeşitli evrelerinde 6-7 farklı ev tasarımına gereksinim olduğu belirtilmiştir. Bunun sağlanması mümkün olmadığına göre en baştan her türlü insanlık hali göz önüne alınmaya çalışılmalıdır. Oturma odasında da en sık kullanılan eşyaları en yakına daha az kullanılanları uzağa koymak gerekir. Yemek de yeniyorsa uygun ve kullanışlı bir masa yaşlının hayatını çok kolaylaştırır. Oturma grubu, koltuk ve sandalyeler de yaşlının günlük yaşantısındaki zorlukları artırabilir ya da azaltabilir. Bunların yerlerinin mecbur kalmadıkça değiştirilmemesi gerekir. Oturma odasının halısı varsa mümkün olduğunca büyük, sabitlenmiş, sert dokulu ve az tüylü olmalıdır.

Ortalıkta tehlike oluşturabilecek kablolar olmamalıdır (3).

Balkon varsa, kapı genişliği en az 80 cm, eşik varsa yüksekliği en fazla 1.5 cm ve balık sırtı şeklinde, balkon boyutları da en az 150x150 cm olmalıdır.

Yatak odasının da minimalist bir anlayışla döşenmesi en uygun olanıdır. Yatak yüksekliği, yaşlı yatak kenarına oturduğunda, ayak tabanları yere tam temas edecek, kalça ve diz açıları 90° olacak şekilde ayarlanmalıdır. Yaşlının boyuna göre yatağın yüksekliği, 40-80 cm arasında değişir. Tekerlekli sandalye kullananlarda, yatak yüksekliği, tekerlekli sandalyede oturma yüksekliğinden biraz fazla olmalıdır çünkü yatağın esneme payı vardır. Yatak döşesinin kenarları karyola kenarlarını bir miktar taşmalıdır. Elektrikli kumandayla hareket ettirilebilen yatağa istenilen pozisyonun verilmesi ve yüksekliğinin ayarlanması yaşlının hayatını çok kolaylaştırır. Yatağın sadece başucunun duvara yaslanması, diğer taraflarında serbestçe hareket edilebilmesi tercih edilir. Yatağın bir tarafına uygun bir koltuk yerleştirilirse, yaşlı yataktan kalkarken bundan destek alabileceği gibi, herhangi bir sendeleme durumunda da rahatça oturabilir. Diğer yandaki komodin yaslanıldığında devrilmeyecek kadar sağlam bir durumda olmalıdır. Yatak odasında çok iyi bir aydınlatma sistemi kurulmalı, hem odanın girişinde, hem de yataken kolaylıkla kullanılacak elektrik düğmeleri yerleştirilmelidir. Evin odasında olduğu gibi yatak odasında da keskin köşeli mobilyalardan kaçınılmalıdır. Tekerlekli sandalyeye bağımlı yaşlılar için yatak odasındaki gardırobun tabanı döşemeye oturmalı ya da en fazla 10 cm yükseklikte olmalıdır. Yüksekteki raflara ulaşabilmek için özel düzenekler yapılmalıdır. Evin diğer alanlarında olduğu gibi yatak odasında da tekerlekli sandalye ile rahat hareket edebilmek için 150 cm çapında bir alana gereksinim vardır. Elektrik priz ve düğmelerinin yerden yükseklikleri tekerlekli sandalye kullananlar için 80-90 cm olabilir. Evde çocuk varsa, bu yükseklikteki elektrik prizlerine koruyucular ilave edilebilir. Elektrik düğmelerinin odanın girişinde dış kısma konulması ve büyük olması da yaşlının hayatını kolaylaştırır. Sese ve harekete duyarlı aydınlatmaların kullanılması da gece büyük kolaylık sağlar. Aydınlatma ve perdeler için uzaktan kumanda sistemleri kullanılabilir (4).

Işıklı işaretler de işitme sorunu olan yaşlılar için büyük önem taşıyabilir. Televizyonun sesini çok açan bir yaşlı, kapı ziline sesini duyamayabileceğinden, kapı zili ile bağlantılı ışığın yanmasıyla kapıya birinin geldiğini anlayabilir. Yalnız yaşayan yaşlılar için belli bir merkezle irtibatlı iletişim sistemleri çok yararlı olabilir.

Banyo ve tuvalet kapıları dışarı doğru açılmalı, mümkün değilse sürgülü olmalıdır. Elektrikle kumanda edilen ya da fotoselli kapılar da yaşlının hayatını kolaylaştırır. Emniyet açısından kapıda gözetleme deliği olmalıdır ancak tekerlekli sandalyedekiler için uygun bir yükseklikte ikinci bir delik gereklidir. Kapıdaki kişiyi görebilmek için, merdiven ışığının harekete duyarlı olması veya dairenin içinden de yakılabilir olması gerekir. Dış kapıdaki insanı gösteren ve onunla konuşmayı olası kılan modern sistemler de vardır ve çok yararlıdır. Evin dış kapısının genişliği en az 90 cm, tercihen çift kanatlı olmalıdır. Dar bir kapı yaşlının yaşamını çok zorlaştırabilir. Fotoselli, şifreli, kolay açılıp kapanabilir kapılar tercih edilmelidir. Dış kapıdaki ev numaraları da büyük ve görünebilir olmalıdır (1).

Merdivenler emniyetli, yeterli genişlikte, kaymayan ve her iki tarafında küpeşteli olmalıdır. Küpeşteler merdiven sahanlıklarında kesilmemelidir. Hatta sahanlıklarda yaşlıların oturabileceği katlanabilir oturak bulunabilir. Döner merdivenler yaşlılar için

uygun değildir. Asansör yaşlının sosyalleşmesinde birinci derecede önemli etken haline gelebilir. Asansör kapısı genişliği 90 cm olmalıdır. Asansörün 3 tarafına küpeşte konulması, yaşlılar için katlanabilir oturma temin edilmesi düşünülmelidir (5).

Bina girişleri mümkünse basamaksız olmalı, gerekirse rampa yapılmalıdır. Rampaların ideal eğimi %6, en fazla %10 olmalıdır. Bina girişi yağmur, rüzgar, kar gibi dış etkenlerden korunmuş olmalıdır.

İdeal olan, dış ortamda da kaldırım, basamak, eşik gibi mimari engellerin olmaması, gereken yerlere uygun rampaların yapılması, bu engellerin ortadan kaldırılması ve tüm mekanlara ulaşılabilirlik ve girilebilirliğin sağlanmasıdır. Bu nedenle, kamuya açık binalar başta olmak üzere tüm binaların girişlerinden başlayarak uygun hale getirilmesi gerekir. Tabii ki bu binalara ulaşabilmek için, özellikle toplu taşıma araçlarının da buna uygun seçilmesi önem kazanmaktadır. Özel tertibatlı otomobiller kullanıcılar için otoparkların en yakın ve uygun yerlerinde özürü ve yaşlılar için %1-5 oranında yer ayrılmalıdır. Yaya geçitlerinin de hem zemin ya da uygun rampalarla yapılmış alt geçitler halinde düzenlenmesi gerekir. Üst geçitler ne özürü ne de yaşlılar için uygun değildir. Şehrin belli ve merkezi yerlerine özürü tuvaletlerinin yerleştirilmesi de özürü ve yaşlıların sosyal yaşama katılmalarını kolaylaştıracak etkenlerdedir (6).

Yaşlanma ile birlikte en çok etkilenen yetilerden biri görmedir. Görmez birinin çalışma masasının bir tarafına yan masa konarak çıkışı yönlendirilebilir. Görmezler için yazılmış kitaplarla dolu bir kütüphanesi olabilir. Görmezler mekandaki konumlarını ses yansımaları ile belirlerler. Bu nedenle evde kullanılan malzemenin ses emici değil yansıtıcı olması tercih edilir. Özellikle beklenmedik çıkıntıların ses yansıtıcı özelliklerinin fazla olması gerekir. Görme yetisi azalmış olanlar için duvarlara kontrast renkli, büyük şekiller, yönlendirici işaretler konur. Merdivenlerin başlangıç ve bitiş basamakları farklı malzeme ile belirgin hale geti-

rilir. Dış mekanda, yaya yolları farklı malzemelerden oluşturularak; serbest yürüme alanları, dikkat ve ikaz alanlarından farklı zeminlerle ayırt edilmesi sağlanır. Asılı tabelaların yüksekliği en az 220 cm olmalıdır. Merdiven altlarının da aynı yüksekliği sağlayacak şekilde kapatılması gerekir (6).

Yaşlılar için önerdiğimiz tüm bu düzenlemeler diğer insanların da yaşantısını kolaylaştıracak açılımlardır.

Teşekkür

Bu derlemenin gerçekleşmesinde fikirleri, yazıları ve kitaplarıyla katkıda bulunan Mimar Şükrü Sürmen'e teşekkürlerimi sunarım.

Kaynaklar

1. Sürmen Ş. Yaşlılar ve yaşlılık üzerine dağınık notlar. İstanbul: NüansArma Yayınları. 2000.
2. Sürmen Ş. Ben sa-kat-lan-dım. İstanbul: NüansArma Yayınları. 2004.
3. Sürmen Ş. Özürü ve yaşlılarla ilgili mimari ölçüler, standartlar, uygulamalar. İstanbul Teknik Üniversitesi Çevre ve Şehircilik Uygulama ve Araştırma Merkezi. 1995.
4. Sürmen Ş. Yaşlı yurtları, yaşlı konutları. İstanbul Teknik Üniversitesi Çevre ve Şehircilik Uygulama ve Araştırma Merkezi. 1998.
5. Sürmen Ş. Hastaneler, rehabilitasyon merkezleri, sağlık istasyonları. İstanbul Teknik Üniversitesi Çevre ve Şehircilik Uygulama ve Araştırma Merkezi. 1991.
6. Omurluk Felçileri Derneği. Özürü kişiye uyarlanmış yapı. SN 521 500 Normlarıyla Ulaşılabilirlik Kılavuzu. İstanbul: Cem Ofset. 2001.
7. Sürmen Ş. Tasarım üzerine söyleşiler. İstanbul: Nüans Arma Yayınları.