

להזדקן בכבוד

תכנון אדריכלי ועיצוב פנים לגיל השלישי



אחד, ללא מדרגות, במידה ומדובר בבית פרטי או פנטהאוז בעל 2 קומות, רצוי בשלב התכנון לבצע הכנות למעלית פנימית. עדיף להימנע משיטחים רחבים ליהודות מכשול. רצוי ליצור פתחים רחבים לדלתות כדי לאפשר בעתיד מעבר נוח עם כיסא גלגלים, ליצור דלת כניסה רחבה וחזקה, עינית בגובה מתאים ומנגנון נעילה חדש ותקין. חשוב לשים דגש עם שביל הגישה לבית, רצוי שיהיה שביל ישר ורחב. אם יש צורך במדרגות, חשוב שיהיו מדרגות רחבות ויציבות, לצידן יש למקם מעקה אחיזה נוח, יש להאיר את שביל הגישה בצורה טובה. רצוי לבצע הכנות למערכת אזהרה מהימנה אך פשוטה להפעלה. וסורגים על החלונות והפתחים

ש יפוץ הבית או מעבר לדירה חדשה בגיל השלישי מהווה הזדמנות מצוינת לחדש ולרענן את מרחב המחיה ולהתאימו לנסיבות החיים המשתנות. במהלך החיים אנו חווים שינויים רבים ואחת התקופות החשובות הוא הרגע שבו הילדים עוזבים את הקן ואנחנו צריכים לעצב את הבית מחדש כדי שיתאים לצרכים החדשים שלנו. אז איך מתכננים בית לגיל השלישי? איפה מתחילים? ועל מה חשוב לשים דגש? אלו כל התשובות:

תכנון החלל: הדבר החשוב ביותר בתכנון החלל לגיל השלישי הוא נושא הבטיחות, אנחנו חייבים להישמר ולהימנע מסיכונים מיותרים כדי לשמור על בריאותנו. כדי להימנע מסיכונים חשוב מאוד שהרצפה תהיה ישרה ומפולסת, ללא אריחים בולטים או שבורים. חשוב מאוד לבחור אריח חלק בהיר ולא אריחים מצוירים או בדוגמאות שונות אשר יכולים לבלבל את העין. אם אפשרי עדיף שהבית יהיה במפלס



במושבה

24

חשוב מאוד לבחור ריצוף אנטי סליפ כדי למנוע החלקה. יש למקם מאחז יד ליד האסלה כדי לאפשר קימה נוחה ובטוחה.

תכנון התאורה: לפני שמתכננים את התאורה בחלל יש לבדוק שתשתית החשמל תקינה, יש לבדוק את ארון החשמל שהוא בטיחותי וכל השקעים תקינים. בתכנון החלל מומלץ קודם כל למקם חלונות גדולים אשר יכניסו את אור השמש לבית ויאירו את החלל בצורה טובה, אור טבעי מכניס חום ואנרגיות חדשות, הוא חוסך בחשמל ומשפר את מצב הרוח. כשמתכננים את התאורה המלאכותית חשוב להאיר את החלל בצורה טובה, למקם גופי תאורה חסכוניים בחשמל, רצוי להשתמש בתאורה או בגוון אור טבעי - Natural light, או בתאורה חמה ונעימה בגוון אור צהוב Worm light. יש למקם תאורה טובה בכל חלל, בדגש על תאורת התמצאות בלילה מכיוון חדר השינה לכיוון השירותים או המטבח, תאורה ליד המיטה, במעברים ובאזורים הדורשים תשומת לב כגון מדרגות או חדרי רחצה. דבר נוסף וחשוב זה למקם את מתגי ההדלקה במקומות נוחים ונגישים.



את חדר הרחצה חשוב לתכנן בצורה נוחה וליצור מרחב פנימי אשר יאפשר בעתיד להיות עם כיסא גלגלים או אדם נוסף שיעזור במידת הצורך. חשוב מאוד לבחור ריצוף אנטי סליפ כדי למנוע החלקה. יש למקם מאחז יד ליד האסלה כדי לאפשר קימה נוחה ובטוחה. עדיף לוותר על האמבטיה ובמקומה ליצור מקלחון גדול ומרווח אשר יאפשר בעתיד להכניס כיסא גלגלים

למקרה הצורך או לחילופין שני אנשים מבוגרים במצב עמידה. אם החלל מאפשר חשוב ליצור ספסל ישיבה בטיחותי ונוח בצמוד לדלת המקלחון כדי שניתן יהיה בעתיד ליעבור בצורה נוחה מכיסא גלגלים לישיבה נוחה על ספסל. חשוב מאוד שדלת חדר הרחצה תפתח בצורה בטיחותית או החוצה או הצידה וזאת על מנת לאפשר כניסה לעזרה עת חילוץ במידת הצורך.

תכנון ריהוט: חשיבות הנוחות בבחירת הריהוט מקבלת דגש כאשר מדברים על עיצוב לגיל השלישי. כאשר בוחרים ספה חשוב לשים לב למשענת גב גבוהה בשילוב כריות גב, המזרן צריך להיות קשיח במידה כדי לאפשר ישיבה נוחה וקימה בטוחה ועצמאית מהספה. כאשר בוחרים כסאות חשוב לשים לב לכיסאות יציבים ונוחים בעלי משענת יד תעזור ותתמוך למען קימה בטוחה ועצמאית. רצוי ל"עגל פינות" ובחור רהיטים שאין בהם פינות חדות או בולטות.



25

במושבה

הדבר החשוב ביותר בתכנון החלל לגיל השלישי הוא נושא הבטיחות, אנחנו חייבים להישמר ולהימנע מסיכונים מיותרים כדי לשמור על בריאותנו. כדי להימנע מסיכונים חשוב מאוד שהרצפה תהיה ישרה ומפולסת, ללא אריחים בולטים או שבורים.



מלבד הרהיטים החיוניים כמו ספות, שולחן אוכל, שולחן סלון, מיטה וכ'. רצוי למעט בחפצים או אביזרים המונחים על הרצפה מהסיבה שניתן בקלות להיתקל בהם ולמעות. בנוסף הם צוברים אבק ומקשים על הניקיון.

אווירה: בהגיענו לגיל השלישי צברנו חפצים רבים, אוסף והם עונד סנטר ממטלי צנו. זיכרונות ויש בתם ערך סמבוליסטי בעינינו. חשוב לתת לכל אותם פריטים מקום של כבוד ואהבה, רצוי למקם אותם בצורה מסודרת ומאורגנת כדי למנוע עומס בעדיפות על הקירות.

