



PAKIET METODYCZNY

ŁAZIENKA WYGODNA NA LATA

**Wygoda życia na teraz
wygoda życia na przyszłość**

Pakiet metodyczny powstał w ramach projektu
GENERATOR INNOWACJI. SIECI WSPARCIA 2,

współfinansowanego ze środków
Unii Europejskiej

w ramach
Europejskiego Funduszu Społecznego.

Projekt realizowany przez
PCG Polska Sp. z o.o.

w partnerstwie z
Towarzystwem Inicjatyw Twórczych „e”.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Spis treści

- 2** WSTĘP
- 4** DLACZEGO WARTO WDROŻYĆ TĘ INNOWACJĘ
- 7** CZY TRZEBA PRZYSTOSOWAĆ MIESZKANIE NA DOJRZAŁE LATA
- 9** JAK PRZEŁAMAĆ TABU I ROZMAWIAĆ O BEZPIECZNEJ ŁAZIENCIE
- 14** JAK OSWOIĆ LĘK PRZED ZMIANĄ
- 15** DOBROSTAN TWORZY SIĘ W DOMU
- 17** LIFTING ŁAZIENKI TO NIE REMONT
- 19** UNIWERSALNE ROZWIĄZANIA SĄ TRENDY
- 23** SENIORKA, SENIOR CZYLI KTO
- 25** POTRZEBY I WYZWANIA SENIORÓW
- 27** JAK I KOMU SZKODZI AGEIZM
- 29** STRES - NAJWIĘKSZY WRÓG SENIORA
- 31** NIEZBĘDNIK DLA INNOWATORÓW
- 38** WZÓR PISMA PROMOCYJNEGO
- 39** LITERATURA KTÓRĄ WARTO PRZECZYTAĆ
„AUTORSKI CYKL WARSZTATÓW – scenariusze do
druku załączone w odrębnym pliku



Oddajemy w Państwa ręce innowacyjny projekt, przeznaczony głównie dla osób 60+, na który składają się: scenariusze trzech warsztatów, zeszyt pt. „Łazienka wygodna na lata”, trzy felietony filmowe, Prezentacja, oraz Pakiet metodyczny.

Celem innowacji jest poprawa jakości życia seniorów w ich własnych domach. Innowacja koncentruje się na łazience – pomieszczeniu, w którym każdy z nas zaczyna i kończy dzień, a które zwykle nie jest przystosowane do potrzeb użytkowników w wieku określanym jako „późna dorosłość”.

Projekt ten został przetestowany na dwóch grupach seniorów w Łodzi oraz w Tomaszowie Mazowieckim, dzięki czemu jest on sprawdzony metodą dotarcia do odbiorców i kształtowania ich postaw.

Aby zainteresować seniorów tą tematyką proponujemy reklamować ją hasłem „Jak osiągnąć dobrostan we własnym domu?”. Jest to wniosek z testowania naszej innowacji. Hasła związane z dobrostanem, wygodą na lata, odnajdywaniem komfortu, okazały się dla seniorów dużo bardziej atrakcyjne niż podkreślanie aspektów związanych z bezpieczeństwem czy potrzebą planowania własnej starości.

Autorkami innowacji są Iza Bogus i Katarzyna Majewska.
warsztatydlaseniorow@gmail.com



Katarzyna Majewska z wykształcenia psychogerontolożka i kulturoznawczyni. Pracowała jako dziennikarka telewizyjna (25 lat w TVP Łódź), od kilku lat prowadzi firmę. Autorka cyklu telewizyjnego „Być seniorem”, współautorka programów: „Aktywni 60+”, „Nauka przez życie”. Ekspertka w projekcie „Edukacja-regiony-regionalizacja: proaktywny model zarządzania całościową edukacją w regionalnych sieciach społecznych w 2013 roku.” Od kilku lat koncentruje się na niestandardowych formach edukacji, jak

warsztaty rozwojowe dla seniorów i dla osób pracujących z seniorami. Autorka cyklu szkoleń dla przewodników turystycznych z regionu łódzkiego. Jest czynną przewodniczką turystyczną po Łodzi, specjalizuje się w prowadzeniu grup senioralnych.

Iza Bogus z wykształcenia psycholożka kliniczna. Pracowała jako dziennikarka radiowa, telewizyjna i prasowa. Była rzeczniką prasową, prowadziła własną firmę PR. Jest autorką szkoleń medialnych i warsztatów copy writingu, a także specjalistką z zakresu strategii komunikacyjnych, PR-u kryzysowego i identyfikacji wizualnej. Wolontariuszka Fundacji „mali bracia Ubogich”, zaangażowana w wolontariat towarzyszący dla seniorów.






Zachęcamy do wdrożenia projektu „Łazienka wygodna na lata”, bo jak wykazała profesjonalna, niezależna ocena, innowacja ta przyczyniła się do zwiększenia wiedzy seniorów. Uświadomiła im także możliwości poprawy jakości życia, mobilizowała i zachęcała do działania. Z własnego doświadczenia wiemy, że zajęcia są bardzo entuzjastycznie przyjmowane przez uczestników, a trenerom dają ogromną zawodową satysfakcję.

Innowacja „Łazienka wygodna na lata” zakłada aktywny udział seniorów w wypracowaniu dobrostanu we własnym domu. Obydwa etapy testowania pokazały, że seniorzy chętnie angażowali się w proponowane działania. Brały w nich udział osoby z różnych przedziałów wiekowych 60+, 70+, a nawet 80+, członkowie i członkinie organizacji senioralnych, przedstawiciele tych instytucji, którzy sami są seniorami oraz specjaliści 60+. Wszyscy oni zgodnie stwierdzili, że są zainteresowani tematem dobrostanu we własnym domu oraz wyrazili gotowość do zadbania o najbliższe otoczenie, w tym łazienkę. Podkreślali też, że z ofertą warsztatów dotyczących przystosowania domu do zmieniających się potrzeb, spotkali się po raz pierwszy. To wszystko razem daje perspektywę dużego zainteresowania innowacją oraz jej skuteczności.

Podczas pierwszych warsztatów obserwowaliśmy wśród seniorów pewną nieufność, ale i zaciekawienie tematyką. Przystosowanie łazienki, w tym chociażby zamontowanie w niej uchwytów, to dla wielu osób wciąż temat tabu. Jednoznacznie kojarzy się z nieodwracalną utratą sprawności i chorobą.

Otwartość seniorów na zmiany pojawiała się wraz z nabywaniem przez nich nowej wiedzy. W trakcie warsztatów, seniorzy dowiadują się, że przystosowanie łazienki nie stygmatyzuje, nie świadczy o ich niepełnosprawności, a może zapewnić większy komfort funkcjonowania na co dzień. Jest to też zgodne z najnowszymi trendami w projektowaniu.

Niezwykle satysfakcjonujące było dla nas obserwowanie, jak podczas trzeciego spotkania warsztatowego, niemal każdy z uczestników głośno rozważał, jakie z prezentowanych rozwiązań najlepiej sprawdzi się w jego łazience.



Podczas ewaluacji, seniorzy podkreślali zaskoczenie i zadowolenie, jakie towarzyszyło im gdy brali udział w zajęciach warsztatowych. Byli zaskoczeni, gdy uświadomili sobie, że wprowadzenie nawet małych zmian w łazience może znacznie poprawić ich komfort życia. Z kolei zadowolenie wynikało z zaproponowanego tematu, bowiem te warsztaty to coś nowego i jednocześnie przydatnego – uczestnicy deklarowali i zapewniali, że coś na pewno zmienią w swoich łazienkach. Uczestnikom odpowiadała również warsztatowa, a nie wykładowa forma spotkania. Dzięki temu mogli wspólnie tworzyć listę argumentów, swobodnie się wypowiadać, a ich zdanie było brane pod uwagę.

W Pakiecie zawarłyśmy autentyczne refleksje i opinie seniorów, wygłaszane przez nich podczas warsztatów oraz przekazane podczas ewaluacji. Świadczą one najlepiej, jak wysoki poziom zadowolenia deklarowali uczestnicy. Prezentujemy je w komiksowej formie, w tzw. „dymkach”. Ta sama sympatyczna para seniorów oraz fachowiec pojawiają się w zeszytce pt. „Łazienka wygodna na lata”.



Inne spojrzenie na mieszkanie – niby wszystko wiemy, ale jeżeli chodzi o łazienkę, to okazało się, że dużo nie wiemy.

Łazienka jest relaksującym miejscem, ale i jeszcze pełnym zagrożeń. Większość z nas ma wannę, więc warsztat był połączeniem kwestii bezpieczeństwa z komfortem. To jest ważne, a nie zwracamy na to na co dzień uwagi.



Warsztat jest inspiracją do zmian – 60% osób dokona jakiś zmian w łazienkach, np. związanych z uchwytami, stopniami, schodami – wejście i wyjście z wanny itp.



Potrzeby mieszkaniowe zmieniają się wraz z wiekiem, a nasze mieszkania czy domy nie podążają za naszymi potrzebami. Dla kobiet i mężczyzn w wieku 60 lat, średnia dalszego życia wynosi nawet 20 lat. Warto więc zdecydować się na przeprowadzkę lub remont, biorąc pod uwagę, że urządzamy się na kolejne dwie dekady. Warto zaplanować, w jakim otoczeniu chcemy przeżyć następne lata oraz zapewnić sobie wygodę i bezpieczeństwo.

Badanie „Potrzeby i preferencje mieszkaniowe seniorów” z listopada 2017 roku, wykonane na zlecenie Ministerstwa Inwestycji i Rozwoju pokazuje, że w Polsce sędziwi seniorzy 75+ przebywają w jednym miejscu zamieszkania średnio 53 lata. To oznacza, że wprowadzili się do swoich mieszkań w młodości i pozostają w nich do późnej starości. W miastach są to zwykle mieszkania zbudowane z tzw. wielkiej płyty i o niewielkim metrażu. Seniorzy z mniejszych miejscowości i wsi mieszkają w domach wielopokoleniowych albo zostają w nich sami - w za dużym, jak na ich potrzeby, metrażu. Aby poprawić komfort ich życia często konieczna byłaby przeprowadzka lub remont. Jednak prawie 40% seniorów w grupie od 60+ nie chce nic zmienić w swoim otoczeniu, a drugie tyle nie planuje zmian ani przeprowadzki. Tylko 8% badanych zadeklarowało, że planuje adaptację obecnego mieszkania lub domu. Jednocześnie seniorzy przyznali, że ich mieszkania nie są dostosowane do ich potrzeb, a jako główne bariery wskazali:

- schody,
- niedostosowaną łazienkę – z wanną zamiast z prysznicem,
- wewnętrzne bariery architektoniczne - wąskie przejścia, progi.

Gotowość na zmianę mieszkania wg badań jest największa wśród osób w wieku 50-65 lat. Około 12% seniorów planuje przeprowadzkę, a oczekiwane zmiany w nowym miejscu zamieszkania (wskazane w badaniu) to:

- prysznic zamiast wanny,
- poręcze i uchwyty,
- dodatkowe oświetlenie,
- podjazd do mieszkania.



Jako główny cel w wymarzonej przestrzeni zamieszkania seniorzy wskazują na niezależność. Mają świadomość, że samodzielne funkcjonowanie we własnym mieszkaniu jest kluczem do komfortowego życia i utrzymania dobrej kondycji. Te wartości nabierają szczególnego wymiaru w kwestii tak intymnej jak codzienna higiena. Wygodna i bezpieczna łazienka powinna być użyteczna dla osób o różnej sprawności, prosta w obsłudze, z łatwym dostępem do urządzeń. Możliwość korzystania z wygodnej łazienki zapewnia: komfort, upragnioną samodzielność i poczucie godności.

Planując naszą innowację opieraliśmy się na dostępnych badaniach, fachowej literaturze (patrz: bibliografia) oraz własnych obserwacjach. Analizując dostępne dane nasuwa się dość oczywisty wniosek, że wraz z wiekiem zmieniają się nasze potrzeby, jednak seniorzy niechętnie podchodzą do zmian lub po prostu nie wiedzą, że nawet niewielkie udogodnienia mogą znacznie poprawić ich komfort życia.

Do jakich zmian należy dostosować łazienkę:

- ograniczenia motoryczne: problemy z poruszaniem się, zmianą pozycji, mniejszy zasięg ramion,
- problemy z precyzją ruchów - chwytaniem i manipulowaniem,
- ograniczenia sensoryczne: słabszy wzrok i słuch, zawroty głowy,
- osłabiona odporność i nadwrażliwość na czynniki zewnętrzne: temperaturę, kurz, hałasy,
- słabnące zdolności poznawcze, obniżenie nastroju, zaburzenia orientacji w czasie i przestrzeni.

Dlatego podczas warsztatów staramy się pokazać uczestnikom, jakie nowoczesne i niedrogie rozwiązania są dostępne na rynku i przekonujemy, że są one w zasięgu ich możliwości.



Zaczynając wdrażanie tej innowacji, warto uświadomić sobie z czym mamy do czynienia w warstwie psychologicznej. W gruncie rzeczy namawiamy seniorów, aby zmierzili się z poważnym wyzwaniem. Przystosowanie łazienki kojarzy się głównie z kosztownym i długim remontem oraz wielkim bałaganem, a co najważniejsze z niedołążnością i niepełnosprawnością. Dlatego tak ważny jest w tym projekcie sposób komunikacji – przekazywanie pewnych treści oraz aktywne słuchanie uczestników warsztatów.



Podczas tych spotkań najbardziej przemawiał do mnie prosty język, dialog a nie monolog. Elementy humoru plus praca z zeszytem zmuszała nas do wyrażenia własnego poglądu

Planując i projektując innowację zauważyliśmy, jak wielu z nas trudno jest się pogodzić z ograniczeniami sprawności spowodowanymi kontuzją, chorobą czy starością. Wiele osób wręcz wypiera myślenie o przyszłości w kategoriach mniejszej sprawności sensoryczno-motorycznej spowodowanej wiekiem. Także seniorzy z niechęcią odnoszą się do planowania zmian, pod kątem dostosowywania domu czy mieszkania do zmieniających się potrzeb. Najczęściej obserwowaliśmy postawy: „po co wywoływać wilka z lasu”, „jak się przygotuję to na pewno to się stanie”, „wolę o tym nie myśleć”. To powodowało, że nawet rodziny seniorów nie były w stanie namówić ich do zamiany wanny na prysznic, czy zamontowania w łazience uchwytów. Do zmian nie zachęcają też utrwalone i wciąż powielane sformułowania stosowane przez handlowców przy ekspozycji i sprzedaży uchwytów czy siedzisk łazienkowych, jednoznacznie wskazujące, że są to rozwiązania dla osób z niepełnosprawnościami. A tego właśnie, i idącej za tym niesamodzielności, seniorzy boją się najbardziej.

Zastanawiając się, jak wpłynąć na zmianę tych postaw odkryliśmy, że

aby skutecznie komunikować się w tym temacie, należy odwoływać się tylko do pozytywnych emocji, akcentować wygodę zamiast bezpieczeństwa, podkreślać, że zalecane rozwiązania są przydatne dla osób w różnym wieku, kłaść nacisk na ogólnie pojęty dobrostan we własnym domu.

Podczas ewaluacji seniorzy potwierdzili, że użyte w trakcie warsztatów sformułowania językowe nie stygmatyzowały, nie wzbudzały lęku czy dyskomfortu. Poniżej prezentujemy zalecenia dotyczące języka i sposobu komunikacji podczas prowadzenia warsztatów:

- należy używać prostego komunikatywnego języka,
- należy koncentrować się na sformułowaniach: wygoda i komfort - są to uniwersalne wartości niezależne od wieku,
- nie należy akcentować słowa „bezpieczeństwo”, bo nasuwa skojarzenia z niebezpieczeństwem,
- należy unikać słów: starość, niedołęstwo, planowanie starości, choroby, wypadki,
- należy koncentrować się na pozytywnym przekazie: dbanie o siebie, dbanie o dobrostan w domu, wygodę na co dzień.

Należy podkreślać, że takie udogodnienia jak np. uchwyty, siedziska prysznicowe, to najnowszy trend w architekturze i odpowiada na potrzeby ludzi w każdym wieku.

Uczestnicy naszej innowacji zostali poproszeni o wskazanie jakie sformułowania używane podczas warsztatów wywołują u nich pozytywne, obojętne lub negatywne skojarzenia, wyniki ankiet prezentujemy w poniższej tabeli. Jako jednoznacznie negatywne zostało wskazane tylko jedno sformułowanie tj. „planowanie starości”. Z pogłębionych wywiadów wynika, że szczególnie źle kojarzy się seniorom słowo „starość”. Co ciekawe, nawet osoby 70+ nie uważają się jeszcze za starszków. Starość jednoznacznie kojarzy się im z niedołężnością, niesamodzielnością, schyłkiem życia. Seniorzy, którzy wzięli udział w testowaniu innowacji byli w przedziale wiekowym 60-80 lat i uważali się za osoby w „sile wieku”, uczestniczące w wycieczkach, wspólnych zagranicznych wyjazdach, wieczorkach, grach w kręgle.

	SŁOWO	pozytywne	neutralne	negatywne
1	na każdą ewentualność			
2	sprytne rozwiązania			
3	bezpieczna			
4	uchwyt w łazience			
5	wygoda			
6	siedzisko prysznicowe			
7	małe zmiany			
8	wszechstronne zastosowania			
9	na długie lata			
10	nowoczesne materiały			
11	senior			
12	dojrzałość			
13	samodzielność			
14	niezależność			
15	planowanie starości			
16	dbanie o siebie			
17	spełnienie marzeń			
18	prysznic			
19	remont			
20	strefa relaksu			
21	zmiana			
22	komfort			
23	estetyka			
24	przystępne ceny			
25	łazienka			
26	najnowocześniejsze rozwiązania			
27	dobrostan			



**Gra „tak, ale..”
- trafna forma, kontaktowy język**

Aby wpłynąć na zmianę postaw i zachęcić do myślenia o wprowadzeniu udogodnień w łazience, zaproponowałyśmy seniorom podczas warsztatów grę pt. „Tak, ale...” Biorą w niej udział dwie osoby: senior i jego adwersarz. Senior rozpoczyna grę pytaniem: „Dlaczego nie zainstalujesz uchwytów w łazience? To daje wygodę i bezpieczeństwo”. Adwersarz zaczyna każde zdanie od słów „Tak, ale...” i wymyśla powody, dla których nie chce tego zrobić. Rolą seniora jest poddać mu różnego rodzaju rozwiązania, wymaga to wymyślenia argumentów za tezę. Ta gra pokazuje też, z jakimi obawami muszą się mierzyć seniorzy. Do głównych można zaliczyć: finanse, brak fachowców, brak wiedzy, bałagan, reakcja otoczenia.

Gra ma także za zadanie stworzyć listę argumentów, którymi seniorzy mogliby się posłużyć na co dzień w rozmowach z rodziną czy znajomymi, aby uzasadnić potrzebę dokonania zmian w łazience. Jednak jej ukrytą funkcją jest „wciągnięcie” seniorów w proces przekonywania do zmian. Efektem gry jest zmiana postaw, nawet nieprzekonani seniorzy zaczynają się starać wymyślać argumenty przemawiające za dokonaniem zmian w łazience i zaczynają przyjmować wyrażany w grze pogląd. Jest to dużo bardziej efektywna metoda przekonywania, niż powtarzanie tych samych argumentów, ale przez prowadzącego warsztaty. Wykorzystałyśmy tu psychologiczny mechanizm zwany „efektem potwierdzenia”.

Seniorzy wchodząc w rolę osoby namawiającej do zmian, łatwiej przyjmują własne argumenty i poglądy zgodne z tą rolą.

Oto lista argumentów za wprowadzeniem zmian, wykreowana przez seniorów:



Adwersarz	Senior
Tak, ale ... to jest drogie!	Czemu by nie: <ul style="list-style-type: none">• sprawdzić cen u fachowca, w spółdzielni mieszkaniowej, w internecie, u sąsiada, który robił remont w marketach budowlanych,• zaplanować wszystko z wyprzedzeniem, odłożyć pieniądze się przygotować,• zrobić kosztorys w zeszycie pt. „Łazienka wygodna na lata”,• zależeć co chcesz zrobić - są też tanie rozwiązania.
Tak, ale ... kto mi to zrobi?	Czemu by nie: <ul style="list-style-type: none">• spytać konserwatora w spółdzielni,• sąsiada „złotej rączki”,• fachowców, którzy robili remont u rodziny.
Tak, ale ... ten bałagan mnie przeraża!	Czemu by nie: <ul style="list-style-type: none">• porozmawiać z ekipą remontową, oni teraz sprzątają, wynoszą meble,• poprosić sąsiadów o pomoc, dzieci też mogą pomóc,• zadzwonić do spółdzielni, bo mają ekipy sprzątające.
Tak, ale ... co ludzie powiedzą?!	Czemu by nie: <ul style="list-style-type: none">• pochwalić się, że taka jest teraz moda,• powiedzieć, że to są nowoczesne rozwiązania,• uświadomić, że poręcze są przydatne dla każdego, bez względu na wiek.
Tak, ale po co mi to?	Czemu by nie: <ul style="list-style-type: none">• przekonać się, że będą to zmiany na lepsze,• będzie bezpieczniej, wygodniej i ładniej,• będzie bardziej funkcjonalnie, ułatwi dostęp,• sprawić by było więcej miejsca,• oszczędzić na wodzie, gdy zmienisz wannę na prysznic.
Tak, ale.... nie wiem, co i jak można zmienić!	Czemu by nie: <ul style="list-style-type: none">• skorzystać z zeszytu pt. łazienka wygodna na lata”.

JAK OSWOIĆ LĘK PRZED ZMIANĄ

Praca nad zmianą postaw, ludzkich przekonań, należy do najtrudniejszych zadań dla psychologów, polityków czy nauczycieli. Nasza innowacja dotyczy właśnie tej materii - ma za zadanie rozwiać wiele obaw i wątpliwości, obalić mity i namówić do działania i zmian w takich tematach jak: pogarszająca się z wiekiem sprawność fizyczna, higiena osobista, postrzeganie otoczenia, przyznanie się przed samym sobą do pewnych potrzeb.



Taki warsztat powoduje, że ludzie pewne rzeczy sobie uświadamiają, dostrzegają pewne potrzeby, do których nie przywiązywali wagi. Jest to też możliwość przygotowania się na ewentualne problemy ze zdrowiem. Niektórzy odrzucają tą myśl, ale taka przyjemna edukacja jest skuteczna.

Podejmowanie w rozmowach z seniorami tych tematów i namawianie ich do wprowadzania zmian w łazienkach, okazywało się nieskuteczne i wywoływało silny opór. Z tego powodu innowacja została zaprojektowana tak, aby nie odnosić się wprost do tych drażliwych tematów, a w to miejsce zaproponować funkcjonujące w przestrzeni społecznej idee, być może nawet znane seniorom, które zabrzmią dla seniorów znajomo, przyjaźnie i pokażą ich problemy w zupełnie innym świetle.

Idąc tym tropem, podczas warsztatów namawiamy seniorów, aby zadbali o **dobrostan we własnym domu**, pokazujemy im, że domowe otoczenie bardzo istotnie wpływa na samopoczucie i komfort życia człowieka. Lęk przed remontem i bałaganem eliminujemy proponując metodę **Kaizen - wprowadzania ulepszeń małymi krokami**.

Wreszcie omawiając projektowanie uniwersalne, zdejmujemy odium „przrzędów dla osób niepełnosprawnych” z uchwytów łazienkowych czy siedzeń prysznicowych. Podczas testowania innowacji, te sposoby ujęcia trudnych tematów zostały bardzo szybko przyswojone przez seniorów. Z rozmów wynikało, że uznali oni przystosowanie łazienki za modny trend służący wygodzie w domu. Poniżej wyjaśniamy terminy i idee wykorzystywane podczas warsztatów.



Dobrostan to psychologiczne pojęcie, rozumiane jako subiektywne poczucie szczęścia, pomyślności lub zadowolenia z życia. (*encyklopedia.pwn.pl 2022*)

Ogólny dobrostan psychiczny zależy zarówno od czynników wewnętrznych, psychologicznych, jak i czynników zewnętrznych. Świadoma ocena własnego życia i szczęścia zmieniają się pod wpływem różnych okoliczności. Zadowolenie z jakiejś konkretnej dziedziny życia, np. życia rodzinnego, pracy, zdrowia, warunków mieszkaniowych, życia towarzyskiego - to stan przejściowy. Dlatego można raczej mówić o dążeniu przez człowieka do dobrostanu, bo trudno jest utrzymać to poczucie szczęścia, na stałym poziomie i przez całe życie. (*Niśkiewicz Z. 2016*)

Nasze pokolenie nie było nauczone zwracać uwagi na swoje potrzeby. Żyliśmy dla innych, tak nam wpajano, a tu otworzyłam oczy na własny dobrostan.



Kluczowe pojęcia w osiągnięciu dobrostanu to: poczucie bezpieczeństwa, wygoda i komfort.

Bezpieczeństwo jest jedną z ważniejszych kategorii wpływających na sposób funkcjonowania człowieka. Jest definiowane jako obiektywny stan braku zagrożenia odczuwany przez jednostkę. (*Korzeniowski L., 2000 s. 437*). Poczucie bezpieczeństwa może zostać naruszone przez zewnętrzne, niesprzyjające warunki otoczenia, w którym żyjemy, dotyczy to w szczególności naszego domu czy mieszkania. Zwykle dom traktowany jest jako miejsce schronienia, prywatny azyl, dający poczucie bezpieczeństwa. Dlatego tak ważne jest, aby przystosować go do swoich potrzeb.

Z kolei wygoda to stan fizycznego lub psychicznego zadowolenia, w którym się znajdujemy, gdy zaspokojone są nasze potrzeby, gdy nic nas nie zmusza do wysiłku lub gdy nic nam nie przeszkadza, np. nie krępuje



naszych ruchów, nie sprawia kłopotów i nie denerwuje (*definicja wg. Approval - Adaptation, Perception and Reception of Verbal Loans*). Pojęcie wygody często odnosi się do stanów psychicznych człowieka, a nawet określa jego charakter.

Słowo „wygoda” często jest stosowane zamiennie z „komfortem”, które pochodzi od angielskiego „comfort” i weszło do słownika języka polskiego w XIX w. Komfort to uczucie najczęściej determinowane przez otoczenie zewnętrzne, dlatego jak wykazały badania, jest to słowo najczęściej używane w tekstach informacyjno-poradnikowych, na drugim miejscu – w publicystyce, na trzecim – w tekstach naukowo-dydaktycznych (*źródło: funkcja Profil wyszukiwarki PELCRA w NKJP*).

Zewnętrzne otoczenie ma więc duży wpływ na nasze samopoczucie, dlatego aby doświadczać dobrostanu należy m.in.:

- świadomie kształtować swoje miejsce w świecie - w domu, pracy,
- poszukiwać przyjemności i radości,
- troszczyć się o stan swojego ciała, zdrowie i aktywność,
- troszczyć się o przestrzeń wokół siebie, komfort i wygodę,
- nawiązywać i pielęgnować relacje międzyludzkie. (*Jurga J. Niedźwiecka M. 2021*)

Zawsze powtarzam za Lao Tsy, że
**„nawet najdłuższa podróż zaczyna się od
jednego kroku”.**

To moja ulubiona maksyma.





Wszelkie zmiany, niezależnie czy pozytywne czy negatywne, duże czy małe budzą w nas lęk. Dlatego tak trudno się na nie zdecydować - a jeszcze trudniej przeprowadzić do końca. Aby innowacja dawała efekty, należało przezwyciężyć różnorakie obawy seniorów, także przeświadczenie, że przystosowanie łazienki to wielki remont i bałagan.

Sprawdzając ofertę sklepów budowlanych zorientowałyśmy się, że nawet uchwyt do wanny można zamontować bez wiercenia otworów w ścianie. Dostępne są także, niedrogie punkty świetlne na baterie, montowane na przyklepic i reagujące na ruch. Rozwiązywały one wielką bolączkę seniorów jaką jest ciemna łazienka w nocy. Uznałyśmy, że celem naszej innowacji i jednocześnie jej sukcesem, będzie namówienie seniorów na wprowadzenie choć jednej, nawet bardzo małej zmiany, która poprawi wygodę korzystania z łazienki. Nazwałyśmy to „liftingiem łazienki” i opisałyśmy w zeszycie, w rozdziale „Małe zmiany, duży komfort”.



Cenny drogowskaz, który może pełnić rolę pierwszego punktu zaczepienia na drodze do zmiany jakości własnej łazienki.

Omawiając podczas warsztatów „lifting łazienki” odwołujemy się do metody znanej w biznesie jako Kaizen – czyli metoda małych kroków. (*gowork.pl 2022*) Kaizen to ustawiczne poprawianie, polepszanie i zmiana na lepsze. (*wikipedia.pl 2022*)

Najważniejszym założeniem tej metody jest uzyskiwanie znaczącej poprawy, poprzez wprowadzanie w domu, w pracy, czy w stylu życia drobnych zmian i ulepszeń. Żeby uzyskać satysfakcjonujący efekt, nie ma potrzeby robienia wielkiej rewolucji, bo małe kroki są początkiem wielkich zmian. (*Maurer R., 2004*)



Oto 10 zasad Kaizen, (*tomasz-miler.pl 2022*), które są podstawą tej metody:

1. problemy stwarzają możliwości,
2. pytaj pięć razy „dlaczego?”,
3. bierz pomysły od wszystkich,
4. myśl nad rozwiązaniem możliwym do wdrożenia,
5. odrzucaj ustalony stan rzeczy,
6. odrzucaj wymówki, że czegoś nie da się zrobić,
7. wybieraj dostępne rozwiązania, nie czekaj na idealne,
8. użyj sprytu zamiast pieniędzy,
9. pomyłki koryguj na bieżąco,
10. ulepszanie nie ma końca.

Wierzmy, że wchodząc na ścieżkę zmian, seniorzy przekonają się, że przystosowanie łazienki jest w zasięgu ich możliwości i będą już samodzielnie dużo chętniej wprowadzali kolejne ulepszenia.



Podejmując temat przystosowania łazienki do zmieniających się z wiekiem potrzeb, nie sposób pominąć tak ważnego aspektu jak obowiązujące w naszym kraju prawodawstwo w zakresie dostępności dla osób o specjalnych potrzebach.

Krokiem milowym w promowaniu równości oraz zakazie dyskryminacji osób z niepełnosprawnościami była Konwencja ONZ o Prawach Osób Niepełnosprawnych, która została przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych w 2006 r.

Konwencja ta zobowiązuje państwa do zapewnienia osobom z niepełnosprawnościami, na równi z innymi obywatelami, samodzielnego dostępu do różnych usług świadczonych przez podmioty publiczne. Jej zapisy wręcz nakazują tworzenie i finansowanie ze środków publicznych rozwiązań specjalnie adresowanych dla osób niepełnosprawnych, np. podjazdów czy wind. Konwencja została ratyfikowana przez Polskę w 2012 r., a tym samym Polska zobowiązała się do wprowadzenia w życie zawartych w Konwencji standardów postępowania i zapewnienia osobom z niepełnosprawnościami realizacji ich praw. (*gov.pl 2022*)

Do realizacji zapisów konwencji została wykorzystana koncepcja **projektowania uniwersalnego** stworzona przez amerykańskiego architekta Ronda Mace'a w latach 90. XX wieku. The Center for Universal Design na Uniwersytecie Stanowym w Północnej Karolinie, które współtworzył R. Mace, definiuje projektowanie uniwersalne jako „projektowanie produktów i środowiska w taki sposób, żeby były użyteczne dla wszystkich ludzi, w możliwie największym stopniu, bez potrzeby adaptacji lub specjalnego projektowania”. (*wikipedia.pl 2022*) To podejście promuje więc różnorodność użytkowników, zakłada, że niepełnosprawnym można się urodzić, ale można się też nim stać i może to być też stan przejściowy. Można także być całe życie sprawnym i dożyć wieku, w którym dopiero pojawiają się różne ograniczenia sensoryczno-motoryczne. Rozwiązania uniwersalne poprawiają więc komfort życia wszystkich członków społeczeństwa (*Wysocki M., 2018*). Ta idea niezwykle pasuje do naszej innowacji, bowiem seniorzy często mieszkają razem z rodzinami i z jednej łazienki korzystają osoby w różnym wieku i o różnej sprawności.

Przybliżając podczas warsztatów koncepcję projektowania uniwersalnego podkreślałyśmy, że np. zamontowanie uchwytów nie oznacza, że jest to łazienka dla osoby niepełnosprawnej. Z tego przyrzędu będą korzystały zarówno dzieci, jak i inni dorośli np. córka w ciąży czy zięć ze złamaną nogą.

Podczas warsztatów seniorzy oglądają zawarte w prezentacji różne uniwersalne rozwiązania, które może zastosować w łazience.

Najbardziej przekonujący jest żywy przedmiot, kwestia kolorystyki, sprzęty rehabilitacyjne budzą opór ale rzeczy w fajnej kolorystyce są OK.



Zasada 1. Równy dostęp (Equitable Use)

Celem projektu powinno być zapewnienie wszystkim osobom możliwości korzystania z tych samych rozwiązań lub zapewnienie rozwiązań równorzędnych.. To oznacza, że urządzenia w łazience powinny służyć nie tylko osobom poruszającym się na wózku, ale także osobom otyłym, kobietom w ciąży, dzieciom. Projektowane rozwiązania powinny być też dostępne cenowo. Te założenia zostały przez nas zaprezentowane w prezentacji (slajdy nr 9, 10, 12, 13).

Zasada 2. Elastyczność użytkowania (Flexibility in Use)

Projekt uniwersalny powinien uwzględniać preferencje i możliwości oraz ograniczenia różnych osób. Zasada ta nakazuje więc w projektowaniu uwzględnienie różnych możliwości fizycznych, na przykład osób lewo i praworęcznych lub posługujących się tylko jedną dłonią. Zastosowanie większych i łatwych do odróżnienia za pomocą wzroku lub dotyku przycisków oraz zamontowanie urządzeń łazienkowych na wysokości dopasowanej do wzrostu danej osoby (slajd nr 34).

Zasada 3. Prostota i intuicyjność (Simple and Intuitive Use)

Sposób korzystania z zaprojektowanego rozwiązania musi być łatwy do zrozumienia, niezależny od doświadczenia użytkownika, jego wiedzy, znajomości języka i aktualnego poziomu koncentracji. (Kowalski K., 2020 str. 16). W łazience zasadę tę można realizować poprzez zastosowanie wyraźnego zróżnicowania przestrzeni o odmiennych funkcjach, podkreślenie intensywnym, wyróżniającym się kolorem różnych urządzeń (slajd nr 27).

Zasada 4. Czytelna informacja (Perceptible Information)

Zasadę tę można rozumieć tradycyjnie jako konieczność zapewnienia czytelności informacji poprzez odpowiednią wielkość, kontrast i formatowanie znaków wizualnych oraz właściwy poziom słyszalności komunikatów dźwiękowych na tle odgłosów otoczenia. (Kowalski K., 2020 str. 21) Informacje powinny być równolegle przekazywane za pomocą różnych kanałów np. wzrokowych i dźwiękowych. Istotna jest więc czytelność oraz wielozmysłowy przekaz (slajd nr 25).

Zasada 5. Tolerancja na błędy (Tolerance for Error)

Człowiek intuicyjnie porusza się po otoczeniu, obsługuje różne urządzenia, używając swej dotychczasowej wiedzy i doświadczeń. Gdy użytkownik nie potrafi już przy pierwszym kontakcie skorzystać z jakichś urządzeń oznacza to zwykle, że zostały one źle zaprojektowane.

Zasada 6. Minimalizowanie wysiłku fizycznego (Low Physical Effort)

Ta zasada ma swoją genezę z projektowania maszyn i urządzeń, w którym ochrona zdrowia pracowników wymaga ograniczenia wysiłku fizycznego, częstotliwości wykonywania powtarzalnych zadań oraz wykonywania ich w nienaturalnej pozycji ciała. (Kowalski K., 2020 str. 31) We wzornictwie ważne będzie natomiast zmniejszenie siły niezbędnej do wykonywania operacji. Przykładem w łazience może być zastosowanie baterii umywalkowej z długim uchwytem (slajd nr 11).



Zasada 7. Parametry i wielkość przestrzeni umożliwiające dostęp i użytkowanie (Size and Space for Approach and Use)

Projektując przestrzeń użytkową należy stosować się do zasad ergonomii, które uwzględniają parametry ciała człowieka: wzrost, zasięg ramion, poziom wzroku i pole widzenia. Z tej zasady wynika wniosek, że wygodna łazienka nie musi być duża. Wystarczy, aby wszystkie urządzenia były w zasięgu ramion (*slajd nr 15*).

Jednak zaprojektowanie jednego pomieszczenia czy urządzenia dla osoby bardzo wysokiej i bardzo niskiej często nie jest możliwe. Dlatego zasady projektowania uniwersalnego postulują zapewnienie oddzielnych urządzeń, dopasowanych do potrzeb różnych grup użytkowników. Takie rozwiązanie zapewni większy komfort poszczególnym grupom, ale będzie też bardziej kosztowne. Dlatego w naszej innowacji kładziemy nacisk na dostosowanie łazienki do potrzeb konkretnych użytkowników, a nie sugerowanie się różnymi „normami”, np. na jakiej wysokości powiesić miskę sedesową. Celem jest funkcjonalne pomieszczenie dla domowników.

Tak więc reasumując, uniwersalne projektowanie musi spełniać trzy podstawowe zasady: ma być funkcjonalne, czyli łatwe w obsłudze, użyteczne dla wszystkich użytkowników oraz realizować podejście niestygmatyzujące, nie segregujące użytkowników ze względu na ich ograniczenia. (*niepełnosprawni.gov.pl 2022*) Jeśli chodzi o ustawodawstwo obowiązujące obecnie w naszym kraju, to Ustawę o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, przygotowało Ministerstwo Inwestycji i Rozwoju, a rząd przyjął ją 25 czerwca 2019. Dokument jest konsekwencją przyjętego rok wcześniej rządowego programu Dostępność Plus, a przewidziane w nim zapisy są zgodne z Konwencją ONZ.



Seniorzy to zróżnicowana grupa społeczna. Problematyka późnej dorosłości badana i opisywana jest od kilkudziesięciu lat. Za pewnik należy przyjąć, że granica między poszczególnymi etapami życia człowieka, jego potrzebami i możliwościami jest płynna i indywidualna.

Seniorzy różnią się:

- wiekiem, 60+, 70+, 80+, 90+, 100+,
- doświadczeniami życiowymi i zawodowymi,
- wykształceniem i umiejętnościami,
- oczekiwaniami wobec życia,
- potrzebami,
- stanem zdrowia,
- zasobnością portfela.

Nie ma jednolitych kryteriów, którym podlegają wszystkie osoby znajdujące się w określonym przedziale wiekowym. Klasyfikacja stosowana przez Światową Organizację Zdrowia określone etapy życia opisuje następująco:

- 60-74 lata wczesna starość/wiek podeszły,
- 75-90 lat późna starość,
- długowieczność powyżej 90 roku życia.

Istnieją też inne klasyfikacje, a nawet skala dwustopniowa: starość właściwa i starość sędziwa.



Psycholodzy podkreślają znaczne różnice w zachowaniu i psychice osób w wieku 60+. Osoby pracujące z seniorami muszą zwrócić szczególną uwagę na te różnice. Nie wolno zakładać jednego wzorca zachowań dla tej grupy wiekowej. Ważne, by do każdej grupy i każdego uczestnika warsztatów podchodzić z otwartością i ciekawością. Należy też zwrócić szczególną uwagę na własne wyobrażenia na temat starości, sposobów osiągnięcia zadowolenia z życia przez seniorów. Często te wyobrażenia znacznie różnią się do tego, co myślą i czują sami seniorzy. Czy to, co oferujemy seniorom będzie wartościowe z ich punktu widzenia? Najprostszą drogą do uzyskania odpowiedzi na to pytanie jest otwarta komunikacja, prośba o informacje zwrotne. Jest to szczególnie ważne gdy pracujemy nad zmianą postaw i utrwalonych schematów działania.



Przystosowanie do życia na emeryturze to jedno z najważniejszych wyzwań późnej dorosłości. Jak temu wyzwaniu sprostać? Wskazówką dla seniorów i dla osób pracujących z nimi mogą być, szczegółowo opisane przez gerontologów, potrzeby grupy wiekowej 60+.

Szczególne znaczenie w osiągnięciu satysfakcji z życia ma zaspokojenie potrzeb psychospołecznych. Na nich koncentruje się amerykański gerontolog Clark Tibbitts, który wyodrębnił listę następujących potrzeb seniorów:

- potrzeba uznania jako jednostki ludzkiej,
- potrzeba przynależności do społeczeństwa, grupy i odgrywania w nich określonej roli,
- potrzeba utrzymywania stosunków z rodziną oraz normalnych stosunków towarzyskich,
- potrzeba wypełniania wolnego czasu w satysfakcjonujący sposób,
- potrzeba stwarzania okazji i sposobności dla wyrażania siebie oraz poczucia dokonań,
- potrzeba odpowiedniej stymulacji psychicznej i umysłowej,
- potrzeba odpowiednio ustalonego trybu życia,
- potrzeba wykonywania społecznie użytecznych działań,
- potrzeba duchowej satysfakcji.

Warsztaty, które proponujemy szczególnie wpisują się właśnie w te potrzeby. Bycie z innymi ludźmi jest angażujące, wspólne omawianie proponowanych zagadnień stanowi wartość samą w sobie. Każdy z trzech warsztatów zakłada interakcję między uczestnikami, rozmowę i swobodną wymianę myśli na forum.



Każde spotkanie z ludźmi daje satysfakcję. Była taka możliwość podczas warsztatów. Zawarłam nowe znajomości. Teraz widzę człowieka i wiem, że się znamy.



Przedstawiane podczas warsztatów idee i rozwiązania: dobrostan, metoda Kaizen, projektowanie uniwersalne, czynią seniorów częścią grupy osób żyjących świadomie, zapoznanych z najnowszymi trendami. Poznawanie tych pojęć, zastanawianie się nad wdrożeniem ich we własnym życiu to stymulacja umysłowa. Warsztatowa forma przekazu aktywizuje seniorów, uruchamia potencjał całej grupy i każdego uczestnika z osobna, pokazuje seniorom, że ich głos jest ważny. Wspólnie wypracowane rozwiązania są bardziej przekonujące. Właśnie dlatego nasza innowacja składa się z dwóch równie ważnych elementów. Jeden to warsztaty, a drugi to wspólna praca z zeszytem pt. „Łazienka wygodna na lata”.

Biorąc powyższe pod uwagę najlepsze sposoby na projektowanie i prowadzenie skutecznych działań dla seniorów to: współautorstwo, współuczestnictwo i współodpowiedzialność.



Ageizm (z ang. Ageism, czytaj: ejdżyzm) to dyskryminacja i wykluczenie, ze względu na wiek. Znacznie utrudnia osiągnięcie zadowolenia z życia przez seniorów. Negatywne stereotypy, uprzedzenia i w efekcie wykluczenie, mogą przybrać różną formę.

Seniorzy bardzo boleśnie i na co dzień odczuwają inne, gorsze traktowanie spowodowane ich wiekiem i fałszywymi wyobrażeniami na temat możliwości i potrzeb seniorów. Najczęstsze i najłatwiejsze do zidentyfikowania to np.: trudności z jakimi borykają się seniorzy próbując znaleźć pracę, czy wykluczenie w uczestnictwie w jakimś wydarzeniu. Warto jednak też zwrócić uwagę na bardziej subtelne formy wykluczenia jak:

- **lekceważenie:** traktowanie wartości, opinii oraz potrzeb osób starszych jako mniej cennych, a seniorów jako grupy społecznie mniej ważnej,
- **protekcjonalność i „naduprzejmość”:** polegające na nadmiernej ukłębności w stosunku do seniora poprzez specyficzny sposób zwracania się (wolniej, głośniejsze, prościej, tzw. baby talk),
- **infantylizację:** poprzez traktowanie osób starszych jak dzieci, jako nierównych

Stereotypizacja starości i związany z tym procesem ageizm, prowadzą często do odcięcia od własnej grupy wiekowej (dotyczy to głównie tak zwanych młodych seniorów young-old). Młodsze osoby mogą traktować z niechęcią starsze, popędzać je w wykonywaniu zadań, czy próbować lekceważyć ich opinie.

Wśród seniorów po 75 roku życia (old old) może pojawić się autodyskryminacja. Często przejawia się to w prostych stwierdzeniach: ja już niczego nie potrzebuję, po co mi to, na co mi to. Kryje się za tym lekceważenie, czy wręcz niedostrzeżenie, własnych potrzeb. Taką postawę mają seniorzy, którzy negatywne stereotypy na temat starości uwewnętrzzyli na tyle mocno, aż uznali za własne przekonania.

W efekcie prowadzi to do zaniechania jakichkolwiek działań zmierzających do poprawy jakości życia i zadbania o siebie.

Osoby pracujące z seniorami powinny uważnie przyjrzeć się własnym prze-



konaniom dotyczącym starości, funkcjonowaniu seniorów, ich roli w społeczeństwie. Swoją postawą, często manifestowaną nie wprost i sztywnością przekonań mogą negatywnie wpłynąć na seniorów. A negatywne przekonania na temat starości utrudniają komunikację z osobami starszymi.

STRES NAJWIĘKSZY WRÓG SENIORA

Wycofanie z aktywnego życia seniorów jest często wynikiem określonych mechanizmów w układzie hormonalnym. To z kolei powoduje negatywne następstwa jak: osamotnienie, brak życiowego celu po zakończeniu pracy i usamodzielnieniu dzieci.

Większość seniorów ma stale podwyższony poziom kortyzolu, nazywanego hormonem stresu. Nadmiar kortyzolu przyczynia się do wielu schorzeń somatycznych takich jak: nadciśnienie, otyłość brzuszna, zwiększenie poziomu cukru we krwi, bezsenność. Jednocześnie u seniorów spada poziom serotoniny, potocznie zwanej hormonem szczęścia. Przewlekły stres wpływa na jakość i długość życia. Każde działanie zmniejszające poziom stresu przeżywanego na co dzień znacząco wpływa na kondycję psychofizyczną człowieka, seniorów w szczególności.

Przystosowanie domu do zmieniających się z wiekiem potrzeb w znaczny sposób obniża poziom stresu towarzyszący wielu codziennym czynnościom. Proste i niedrogie rozwiązania jak uchwyty, czy siedziska prysznicowe ułatwiają korzystanie z łazienki i toalety. Nawet niewielkie, ale przemyślane zmiany poprawiają funkcjonowanie seniora we własnym domu. Zamiast odczucia „jakoś dam radę” pojawia się poczucie bezpieczeństwa i komfortu. Podczas testowania innowacji jeden z uczestników przyznał, że w czasie nawrotu choroby korzystał z łazienki sąsiada. Jego własna z wanną, okazała się bezużyteczna. To pokazuje jak ważny dla seniorów jest dobrostan we własnym domu przystosowanym do zmieniających się potrzeb.

Aktywność społeczna, edukacyjna, fizyczna i kulturalna warunkuje dobre samopoczucie seniorów i przyczynia się do redukcji stresu. Różnorodna oferta działań zaspokajających potrzeby seniorów w tych obszarach jest bardzo potrzebna. Szczególnie cenne są rozwiązania dające seniorom poczucie sprawczości i wpływu na własne życie. Polscy seniorzy w porównaniu do takich krajów jak Niemcy, Szwecja czy Holandia nie tylko częściej cierpią z powodu depresji, ale też rzadziej przeżywają starość jako twórczy i rozwojowy etap w życiu, czy to zawodowym czy prywatnym (*raport podsumowujący wyniki badań Share50+, SGH 2019*).

**Zainteresował nas temat!
Mamy dość warsztatów
o bezpieczeństwie,
a tu ważny temat,
komfort mieszkania.**





Innowacja składa się z następujących części:

- trzech warsztatów, podczas których prezentowane są 3 felietony filmowe oraz wyświetlana jest Prezentacja,
- zeszytu pt. „Łazienka wygodna na lata”,
- Pakietu metodycznego, w którym zawarta została wiedza merytoryczna dotycząca zagadnień poruszanych podczas warsztatów, wnioski płynące z testowania innowacji oraz wytyczne, jak najskuteczniej wdrożyć innowację.

Warsztaty i zeszyt tworzą całość innowacji, tj. aby przeprowadzić warsztaty konieczna jest praca z zeszytem. Konstrukcja warsztatów, chronologia poszczególnych zadań, układ zeszytu, wprowadzanie określonych pojęć i działań w tym, a nie innym miejscu, zostały sprawdzone podczas testowania. Warunkiem skuteczności innowacji jest realizowanie warsztatów według załączonych trzech scenariuszy. Dzięki temu seniorzy uczestniczący w innowacji mogą uzyskać następujące efekty:

- zmniejszenie poziomu stresu podczas codziennych czynności,
- swobodne i bezpieczne dbanie o codzienną higienę, co pozwala seniorom na czynny udział w wielu atrakcyjnych ofertach, spotkaniach, wycieczkach. To wszystko razem daje im szansę na lepsze samopoczucie i jest profilaktyką w depresji,
- zyskanie poczucia sprawczości, możliwość zadbania o siebie i najbliższe otoczenie,
- utrzymanie sprawności poprzez wyeliminowanie czynników sprzyjających wypadkom w domu,



**Zeszyt to cenne źródło wiedzy,
na pewno z niego skorzystam,
bo planuję remont.**

Zeszyt „Łazienka wygodna na lata” jest połączeniem poradnika, organizera, notatnika i komiksu. Dlatego zeszyt może być drukowany i rozdawany osobom zainteresowanym, czyli wykorzystywany niezależnie od warsztatów, bowiem jest autonomicznym kompendium wiedzy na temat zastosowania rozwiązań uniwersalnych w łazience.

Przewodnikami po zeszycie są sympatyczna para seniorów i fachowiec. Zeszyt zawiera m.in. krzyżówkę, bo jest to lubianą przez seniorów formą rozrywki umysłowej. Rozwiązania składają się z haseł związanych bezpośrednio z elementami wyposażenia łazienki. Zeszyt w zwięzłej formie przekazuje istotę innowacji, czyli przystosowanie łazienki do aktualnych potrzeb seniorów.

Zeszyt ma czytelny układ:

- spis treści umożliwi szybkie znalezienie konkretnych treści, np. krzyżówka, opis własnego domu, kosztorys remontu,
- tytuły rozdziałów wskazują na określone elementy łazienki, np. wygodna umywalka, kolor i kontrast,
- wyodrębnione zasady i wskazówki ułatwiają wybór i przypominają o podstawowej zasadzie urządzania łazienki czyli wygodzie jej użytkownika,
- dymki przy postaciach seniorów i fachowca inspirują i wskazują modelowe rozwiązania,
- linie w zeszycie wskazują na miejsce, które wypełnia użytkownik, jest dużo miejsca na notatki,
- kalkulator budżetowy, rubryki na ceny i adresy sklepów, numery telefonów do fachowców ułatwiają zakupy i cały proces przeprowadzenia zmian.

Wszystko było bardzo jasno pokazane w tych filmach z seniorkami i mistrzem majstrom.



Każdy uczestnik warsztatów dostaje zeszyt na własność i pracuje z nim podczas wszystkich trzech warsztatów. Po każdym spotkaniu zabiera zeszyt do domu i dzięki temu może:

- wrócić do własnych notatek z warsztatów i jeszcze raz, uważnie przyjrzeć się swojej domowej przestrzeni, zbadać na ile jest wygodna i komfortowa,
- skonfrontować modelowe rozwiązania z tymi, które ma w domu,
- zabrać zeszyt do sklepu i szukać takich urządzeń i rozwiązań, które są wskazane w zeszycie, np. niezabudowana umywalka,
- na bieżąco, w domu czy sklepie zapisywać własne pomysły, nazwy urządzeń, ceny, adresy sklepów itp.

Zasady i wskazówki zawarte w zeszycie zawierają podstawowe informacje, są przekazane w sposób prosty i czytelny, nie narzucają konkretnych rozwiązań, wskazują optymalne z punktu widzenia użytkownika rozwiązania. Zeszyt pozwala skupić się na tym co funkcjonalne, wygodne i bezpieczne, a nie modne i pokazywane w sklepach czy internecie.



**Uczestnicy mają dużo pomysłów,
a to zwiększa świadomość.**

Warsztaty zakładają aktywny udział uczestników. Osobiste zaangażowanie seniorów daje im satysfakcję, poczucie sprawczości i zwiększa szanse na realizację we własnym domu wypracowanych na warsztatach rozwiązań.

Pierwsze spotkanie warsztatowe otwiera felieton filmowy. Jego bohaterką jest mieszkająca w bloku z wielkiej płyty seniorka. To ona rozpoczyna temat, jak dbać o swój dobrostan, opowiada co robi, aby mieć satysfakcjonujące, aktywne życie. I to ona zwraca uwagę uczestnikom warsztatów - innym seniorom, na kwestie bezpieczeństwa i wygody w łazience. Staje się tym samym pewnym wzorem do naśladowania - uczestnicy warsztatów mogą się z nią utożsamiać, porównywać, brać przykład. Jest dla nich wiarygodna, bo jest do nich podobna i ma podobną sytuację życiową.

Na drugich warsztatach propozycje rozwiązań przedstawia doświadczony, profesjonalny fachowiec z zakresu budownictwa. On nawiązuje w swoich wypowiedziach także do własnych doświadczeń życiowych. Podczas testowania innowacji, seniorzy bardzo uważnie słuchali jego „rad” i zastanawiali się nad zaproponowanymi konkretnymi rozwiązaniami.

Na trzecim spotkaniu o przystosowaniu łazienki opowiada seniorka mieszkająca

w domu jednorodzinnym na przedmieściach. Reprezentuje seniorów z mniejszych miast, żyjących często w domach ze swoimi dziećmi i wnukami. Zróżnicowanie bohaterów felietonów zwiększa efektywność przekazu.

Prowadzący warsztaty w atrakcyjny sposób oswiają temat tabu. Przystosowanie łazienki, wprowadzenie różnych zmian i uchwytów, szersze myślenie o tym, że będzie się tych ułatwień potrzebować, źle się seniorom kojarzy, budzi niechęć i lęk. Od prowadzącego zależy klimat przekazu, wzbudzenie zaciekawienia i chęci do działania wśród seniorów. Stąd należy zwrócić szczególną uwagę na unikanie nadmiernych wymagań wobec uczestników, krytycyzmu, troszczyć się o ich samopoczucie.

Cechy sprzyjające nawiązaniu partnerskiej relacji podczas warsztatów:

- szacunek, życzliwość i tolerancja w stosunku do uczestników,
- otwartość, empatia, zaangażowanie,
- cierpliwość, elastyczność, poczucie humoru,
- bardzo ważna dla seniorów punktualność i brak pośpiechu podczas zajęć.

Język komunikacji jest kluczowy dla całej innowacji. Podczas testowania, seniorzy wskazali jakich sformułowań nie akceptują. Należy ich bezwzględnie unikać i kierować się tymi zawartymi w rozdziale sformułowań kluczowych.

Przerwy podczas warsztatów:

- rozdzielają różne obszary tematyczne,
- odprężają uczestników,
- niwelują zmęczenie.

Przerwa powinna być krótka, od 5 do 7 minut. Należy zachęcić uczestników do wstania z miejsca, przejścia po sali, spojrzenia przez okno. Podczas testowania uczestnicy bardzo pozytywnie ocenili proste ćwiczenia ruchowe, tzw. energizery fizyczne. Takie ćwiczenia rozgrzewają, rozluźniają, wprowadzają swobodną atmosferę i śmiech. Należy je zawsze dostosować do możliwości i sprawności uczestników oraz przygotować wersję dla osób z ograniczeniami ruchowymi.

Zaskoczenie, bo mimo dość szerokiej oferty zajęć dla seniorów, to było coś nowego i jednocześnie przydatnego.



Przykładowe proste energizery fizyczne:

- uczestnicy wstają, intensywnie pocierają dłoń o dłoń, następnie rozgrzanymi dłońmi dotykają przedramion, ramion, brzucha, bioder, ud i łydek,
- uczestnicy wstają (lub na siedząco) powoli wykonują półobroty głową, od ramienia do ramienia. Następnie przenoszą ciężar ciała z jednej nogi na drugą (lub na siedząco z jednej strony na drugą), strzelają przy tym palcami. Na koniec energicznie strzepują dłonie,
- uczestnicy wstają (lub na siedząco) wykonują po pięć obrotów ramionami
- w przód i w tył, następnie podnoszą dłonie na wysokość piersi i po kolei dotykają palcami kciuk,
- warto też przejść się po sali np. 2 minuty, uczestnicy proszeni są o podnoszenie kolan (w miarę możliwości) tzw. bociani chód.

Scenariusze 3 warsztatów zostały przygotowane do druku w wersji czarno białej. Pakiet poprzedza check-lista rzeczy niezbędnych do ich przeprowadzenia. Scenariusz każdego warsztatu poprzedzony jest krótką instrukcją. Scenariusze zostały napisane w formie tabeli, każde działanie jest wymierzone czasowo. Tabela z wyraźnym podziałem na poszczególne etapy porządkuje proces, daje możliwość szybkiego sprawdzenia kolejności zadań. Należy pamiętać o wydłużeniu warsztatu w przypadku większej liczby uczestników.



Warsztaty należy propagować hasłem „Dobrostan we własnym domu”. Trzeba na samym początku zaznaczyć, że warsztaty nie są ukrytą formą promocji bądź sprzedaży jakichkolwiek towarów.

Etap testowania bardzo wyraźnie pokazał, że seniorzy mają złe doświadczenia z nachalnymi formami sprzedaży lub próbami oszustwa. Docierając do grup senioralnych należy już na początku poinformować, że projekt powstał dzięki dotacjom z UE, nie promuje konkretnych towarów, a udział w warsztatach do niczego nie zobowiązuje.

Podczas testowania seniorzy wskazali też, że promowanie innowacji hasłem „Bezpieczna łazienka dla seniora” może nie wzbudzić zainteresowania i chęci uczestnictwa w warsztatach. Natomiast dobrostan w domu jest sformułowaniem, który budzi zainteresowanie i pozytywne skojarzenia. Podtytuł zeszytu, z którym pracują seniorzy brzmi: „Wygoda życia na teraz - wygoda życia na przyszłość”, został wybrany przez uczestników testowania. Wskazali w ten sposób, że wygoda jest czynnikiem, który może skłonić ich do działania i nie budzi negatywnych skojarzeń. Najważniejszym celem warsztatów jest przełamanie tabu jakim jest przystosowanie domu do zmieniających się potrzeb. Wskazanie konieczności zmian nie budząc leku, oporu i negatywnych skojarzeń.

Biorąc to pod uwagę, poniżej zamieszczamy wzór pisma, które może zostać wykorzystane w całości lub w części i pomóc w promowaniu innowacji oraz zachęcaniu seniorów do uczestnictwa w projekcie.

Szanowni Państwo,

Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału w innowacyjnych zajęciach warsztatowych pod hasłem „Wygoda życia na teraz to wygoda życia na lata”

Projekt powstał w ramach Generatora Innowacji. Sieci Wsparcia 2 i jest współfinansowany ze środków UE.

Podczas warsztatów skupiamy się głównie na tym, aby pokazać jak domowe otoczenie wpływa na nasz komfort życia, bezpieczeństwo i wygodę. Szczegółowo będą omawiane rozwiązania poprawiające funkcjonalność i wygodę użytkowania łazienki, bo jest to miejsce, które powinno wyjątkowo odpowiadać na nasze zmieniające się wraz z wiekiem potrzeby.

Innowacja promuje ideę dobrostanu we własnym domu oraz poszukiwania rozwiązań uniwersalnych, które zapewniają funkcjonalność poszczególnych pomieszczeń osobom w różnym wieku i o różnych potrzebach.

Badania pokazują, że współczesny człowiek prawie 90% czasu spędza w pomieszczeniach i we własnym domu. Wygoda i bezpieczeństwo w mieszkaniu decydują o naszym zdrowiu i zadowoleniu z życia - o naszym dobrostanie. Warto więc zadbać o komfort w swoim miejscu zamieszkania. Czasami wystarczy wprowadzić tylko drobne zmiany, żeby nasz dom stał się wygodną przystanią na lata.

Tematyka innowacji jest zgodna z zaleceniami Polityki senioralnej dotyczącej potrzeb mieszkaniowych seniorów opracowanej przez Ministerstwo Inwestycji i Rozwoju. Ma ona zachęcać ludzi w dojrzałym wieku do planowania własnej przyszłości. Obecnie brakuje bowiem poradnika dotyczącego sposobów dostosowania przestrzeni domowej, aby była wygodna na lata.



BIBLIOGRAFIA

1. *Bartosz, B. Zakowicz, I. (2022). Narzędziownik. Poradnik dla edukatorów osób starszych. Wrocław: Fundacja Inicjatyw Psychologicznych*
2. *Benek, I. Mieszkanie podążające za wiekiem. Główne zasady projektowania łazienki. Materiały dydaktyczne z przedmiotu: Projektowanie uniwersalne, Wydział Architektury, Politechnika Śląska*
3. *Cieśla, A. Cieśla, J.P. (2018). Cechy bezpiecznego mieszkania seniora. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia*
4. *Cieśla, A. Cieśla, J.P. (2018). Wzorcowe mieszkanie seniora – czyli jak Polacy mogą mieszkać na starość - analiza kosztów.*
5. *Dryll, E. (2020). Rozkwit pomimo schyłku – szanse rozwoju psychicznego*
6. *w okresie starości. W: Szanse rozwoju w starości. Red. Kielan-Turska, M. Kraków: Ignatianum*
7. *Jurga, J. Niedźwiecka, M. (2021). Czołgając się do dobrostanu. joannajurga.com*
8. *Jurga, J. (2022). Sztaś na hałas. Kraków: Nieśpięszne*
9. *Fetell Lee, I. (2020). Joyful. Zaprojektuj radość w swoim otoczeniu. Łódź: Feeria*
10. *Kowalski, K. (2020). O co tyle szumu? Projektowanie uniwersalne.*
11. *Korzeniowski, L. (2000). Zarządzanie bezpieczeństwem. Rynek, ryzyko, zagrożenie, ochrona. Zarządzanie bezpieczeństwem, red. Tyrąła P. PSB Kraków*
12. *Maurer, R. (2004). Filozofia Kaizen. Jak mały krok może zmienić Twoje życie. Wydawnictwo Helion (2007).*
13. *Niśkiewicz, Z. (2016) Dobrostan psychiczny i jego rola w życiu człowieka. Studia Krytyczne nr. 3 studiakrytyczne.pl*
14. *Pikuła, N. (2016). Poczucie sensu życia osób starszych. Kraków: Impuls*
15. *Steuden, S. (2011). Psychologia starzenia się i starości. Warszawa: PWN*
16. *Straś-Romanowska M. (2020). Późna dorosłość. W : Trempała J (2020). Psychologia rozwoju człowieka dorosłego. Warszawa: PWN*
17. *Szukalski, P. (2012). Przyczyny ageizmu wobec seniorów -fakty i mity. W: Obszary zagrożeń człowieka w realiach współczesności. Red. E. Kantowicz i wsp. Kraków: Impuls*
18. *Świerżewska, D. (2010). Satysfakcja z życia aktywnych i nieaktywnych osób po 60 roku życia. Psychologia rozwojowa, tom 15, www.ejournals.eu*
19. *Tomaszewska-Hołuż, B. (2019). Stereotypizacja starości – wybrane przejawy*

ageizmu. *Cywilizacja i Polityka*, nr 17.

20. Wysocki, M. (2018). *Myśl globalnie, projektuj uniwersalnie. Jak tworzyć przestrzeń dostępną dla wszystkich*. Wydział Architektury Politechniki Gdańskiej

ŹRÓDŁA INTERNETOWE

1. <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/dobrostan;3893293.html>
2. <https://www.gowork.pl/poradnik/rozwoj-osobisty/kai-zen-jeden-z-najlepszych-sposobow-na-sukces/> (2022)
3. <https://www.gov.pl/web/rodzina/konwencja-o-prawach-osob-niepelnosprawnych> (2022)
4. <https://www.luqam.com/10-zasad-kaizen/> (2022)
5. <https://niepelnosprawni.gov.pl/art,67,projektowanie-uniwersalne-dostepnosc-i-uczestnictwo-dla-wszystkich>
6. <http://portal.uw.edu.pl/web/approval/komfort>
7. <https://tomasz-miler.pl/10-zasad-kaizen/> (2022)
8. <https://pl.wikipedia.org/wiki/Kaizen> (2022)

RAPORTY

Aktywność osób starszych w Polsce (2018, 2020), www.gov.pl

Share 50+ w Europie (2019), <https://share50plus.pl>

Fundusze Europejskie bez barier. Usprawnienia dla osób z niepełnosprawnością
www.power.gov.pl/dostepnosc

Potrzeby i preferencje seniorów co do miejsca zamieszkania (2018),
<https://lab60+.pl/Wytyczne-2017.pdf>

Projektowanie uniwersalne. Objasnienie koncepcji (2007), Ministerstwo Ochrony Środowiska Norwegii



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



GENERATOR
INNOWACJI
**SIECI
WSPARCIA²**

towarzystwo
inicjatyw
twórczych

