

STAREJŠI IN HIŠNA OPRAVILA

Posledice

Izvedba hišnih opravil je pri starejših pogostejše povezana s težavami, ki posledično izhajajo iz fizioloških sprememb zaradi procesov staranja. Med hišna opravila uvrščamo čiščenje, skrb za oblačila in pripravo obrokov. Po definiciji svetovne zdravstvene organizacije sodijo ta opravila med tako imenovane širše dnevne dejavnosti. Izvajanje hišnih opravil vključuje pomembne vloge, vrednote, osebo osmišlja in izpolnjuje. Predstavlja številne rutine, ki pomembno tvorijo dnevno strukturo. Prinašajo smisel, prispevajo h kakovosti življenja in splošnemu občutku dobrega počutja.

OPRAVILA TERJAJO SVOJE

Številne raziskave tako doma kot v tujini pa poročajo o težavah, ki spremljajo starejše pri delovanju v domačem okolju. Največ težav je prisotnih pri čiščenju in pranju oblačil; pogosto to opustijo, vendar imajo še željo to opravljati.

- **Sesanje** se pogosto izvaja v nefizioloških položajih. Prostor skušamo doseči z uporabo torakolumbalnega dela hrbtenice, namesto s pomikanjem oziroma s hojo. Hrbtenico v vratnem delu pripogibamo preveč, zaradi neustrezne dolžine sesalne cevi. Priporočamo upravljanje sesalca za vklop in izklop na mestu, kjer cev držimo. Seveda naj bo sesalec na kolesčkih lahek in okreten.
- Aktivnost **doseganja predmetov na višje ležečih policah** pogosto zahteva stoji na prstih ali celo uporabo pomagala za seganje. Svetujemo razporeditev in organizacijo pripomočkov na lahek doseg, da zmanjšamo možnost padcev. Priporočila za dopustno višino zgornjih polic za varno jemanje predmetov so 140 centimetrov, za visoko osebo je dopustno tudi 160 centimetrov.
- Za **doseganje predmetov na spodnje ležečih policah** priporočamo predale na poteg, predmeti so na doseg roke in v vidnem polju.
- **Uporaba pralnega stroja** izkazuje visoko stopnjo težavnosti v vseh delih telesa. Zaradi že prisotnih okvar hrbtenice, kolka, kolena, starejši pogosto opustijo to aktivnost. Pralni stroji so največkrat na tleh, kar je povezano s hkratnimi zasuki in upogibi hrbtenice. Priporočamo, da se pralni stroj dvigne od tal na vsaj 40 do 60 centimetrov, da se izognemo izrazitemu sklanjanju, počepom in drugim neudobnim položajem. Pralni stroj z odpiranjem bobna na vrhu zahteva seganje v globino, ven-

dar je bolj udobno in manj naporno za telo. Globoke košare so izrazito neprimerne, svetujemo nizke, na višini 60 centimetrov od tal, saj bodo kosi perila vidni in na primernem dosegu.

- **Obešanje perila** je žal prepogosto povezano z izbiro neustreznega načina, obešanje na višini, se na primer po raziskavah pojavlja skoraj pri polovici oseb. Največkrat osebe stopajo na pručko, da bi dosegle vrstico za obešanje. Pozornost in nadzor gibanja sta usmerjana na pripenjanje kosov perila in ne na ohranjanje ravnotežja, kar prispeva k večji nevarnosti za padelec.
- **Likanje** lahko izvajamo stoje na stabilni likalni deski, nameščeni v višini bokov, z lahkim likalnikom, eno nogo za razbremenitev izmenično postavimo na pručko. Še vedno je pogosto likanje sede, na primer na kuhinjski mizi. Pri tem skušajmo ohraniti optimalno sedenje s koti v gležnjih, kolenskih in kolkah približno 90 stopinj. Stopala naj bodo podprta s podlago, višina mize naj bi podprla podlakti in ohranjala komolčni kot 90 stopinj, da so ramena v naravnem, sproščenem položaju (ne dvignjena). Pomembna je organizacija pripomočkov in predmetov v ustreznem zaporedju in zagotavljanje lahkega dosega. Odlaganje likalnika naj bo varno, v vidnem polju, da se pri pomikanju oblačila ne opečemo.
- Svetujemo **višjo posteljo**, končna višina z vzmetnico naj bo vsaj 60 centimetrov. To poleg lažjega vstajanja omogoča boljši nadzor in varovanje hrbtenice (ohranjamo vzravnano hrbtenico), manjši in manj težaven upogib v kolkah in kolenih pri posteljanju postelje. Gibanje naj bo nadzorovano, izključimo hkratne upogibe in zasuke hrbtenice. Prestiljanje izvajajmo v paru.

RUTINA JE POMEMBNA

Raziskave navajajo, da je starejšim osebam pomembno biti vključen v njim pomembne vsakodnevne dejavnosti, četudi za ceno varnosti, ki velikokrat lahko vodi v padce in poškodbe. Izobraževanje in ozaveščanje o fizioloških položajih telesa pri izvajanju hišnih opravil, oblikovanje primerne ergonomske okolja in raba ustreznih pripomočkov omogočajo varno in dalj časa samostojno izvedbo. To je pomembno za ohranjanje delovanja posameznika v njegovem življenjskem okolju.

► besedilo: mag. ALENKA PLEMELJ MOHORIČ, dipl. del. ter.

Uporaba previsokih polic pogosto predstavlja nevarnost padca.



Neustrezna organizacija postavitve pripomočkov pri likanju sede