İkinci Baharda Konut Seçimi

BEYZA ŞENER
YÜKSEK MİMAR

EV, AİLE HAYATIMIZIN MERKEZİDİR. TÜRK AİLE HAYATI İÇİN EV KUTSAL BİR ALANDIR. HAYATIMIZIN KAÇINILMAZ MERKEZİ OLAN EVİN ERGONOMİK ÖZELLİKLERİNİ YAŞARKEN HİÇ SORGULAMAYIZ. DUYGUSAL BAĞIMIZ HER ŞEYDEN ÖNDEDİR. OYSA YAŞANILAN MEKANLARIN ERGONOMİSİ YILLAR BOYUNCA SAĞLIĞIMIZ ÜZERİNDE ÇOK ÖNEMLİ ROL OYNAR. YA YAŞLILIĞIMIZDA YÜZÜMÜZÜ GÜLDÜRÜR YA DA HIZLI YAŞLANMAMIZA YARDIMCI OLUR, BİZİ TÜKETİR. YÜZÜ GÜLEN YAŞLI OLABİLMEK İSTİYORSAK ERGONOMİ KURALLARINI BASİTÇE ÖĞRENİP BUNLARI HAYATIMIZA AKTARMALIYIZ.

Biri bizi uyarana veya ergonomi hayatımıza girene dek sorgulamaksızın sevgili evimizde şikayetsiz yaşar gideriz ve dertlerimizi mimarlara değil doktorlara anlatırken buluruz kendimizi. Bu nedenle hem sağlıklı yaşlanmak hem de yaşlılığımızda rahat etmek için ergonomik mimari çözümlere ihtiyacımız vardır.

Nedir Bizi Gizli Gizli Yaşlandıran Evler?

Evlerimize karşı duygusal bağımız ne kadar güçlü olursa olsun yaşamının çoğunu evlerde geçiren bayanların daha sorgulayıcı olmaları gerekir. Yapılan her ev aktivitesinden sonra vücudunuzun sesini dinleyin. Vücudunuzun nereleri size ne gibi şikayetlerde bulunuyor? Beliniz mi ağrıyor? Kolunuz mu tutmuyor? Yoksa boynunuz kopacakmış gibi mi hissediyorsunuz? Yoksa ayak ağrısından ayakta dahi duramıyor musunuz? Yapılan her ev işinin ardından bir yorgunluk olacaktır ama bunlar gün geçtikçe bölgeselleşiyor ve kalıcı oluyorsa burada biraz düşünmek gerekir.

Merdivenli bir evde günde en az üç beş kez katlar arasında çıkılıp inilir. Merdiven basamak yükseklikleri (rıht yükseklikleri) birbirine eşit değilse vücut bunu otomatikman ezberler ve bir süre sonra siz bunu hissetmezsiniz. Diz ve kalça eklemleri amortisör görevi yaparak bunları tolere eder. Fakat yıllar içinde bu dengesiz yüklenme ile öyle yıpranır ki yaşıtlarınızdan daha zor yürümeye başlarsınız.

Bir diğer örneğimiz çok alçak veya sizin için çok yüksek bir mutfak tezgahında ya da ütü masasında çalışmak. Ne ütü masamızdan ne de mutfak tezgahımızdan şikayet ederiz. Ama hep bir sırt ağrımız, tutmayan bir kolumuz vardır.

Biri bizi uyarana veya ergonomi hayatımıza girene dek sorgulamaksızın sevgili evimizde şikayetsiz yaşar gideriz ve dertlerimizi mimarlara değil doktorlara anlatırken buluruz kendimizi. Bu nedenle hem sağlıklı yaşlanmak hem de yaşlılığımızda rahat etmek için ergonomik mimari çözümlere ihtiyacımız vardır.

Yaşlılar Nasıl Evlerde Yaşamalı?

Yaşlılığımız için bir ev planlasak bu nasıl olur acaba? Öncelikle evin temel unsurlarını saymakla başlayalım. Türk aile yapısına uygun bir yaşlı evinde; 1 salon, 2 oda, 2 banyo - tuvalet, 1 mutfak, 1 balkon ve ferah bir giriş olmalıdır. Günümüz konut piyasasında 1+1den başlayarak 2+1, 3+1, 4+1 gibi geniş ölçekte konut bulmak mümkün. 1+1 konut yaşlılar için cazip görünmekle birlikte Türk aile yapısı açısından çok doğru değildir. Çünkü bizler sıkı aile bağlarına sahip bir toplumuz. İsteriz ki çoluğumuz çocuğumuz bizleri ziyarete geldiğinde bizde kalsın. Memleketten eş dost gelsin onlara yardımcı olunsun. Bu olayın bir boyutu. Diğer boyutu: yaşlılık artık uzun soluklu bir koşu bunun ne kadarında eşler birbirine yetecek bunu öngörmek çok zor. İleri yaşlarda belki bir bakıcı ihtiyacı doğduğunda ona verilecek bir oda muhakkak olmalı. Bu nedenle 2+1 konut yaşlılık için idealdir. 3+1 ve daha büyük konutlar ise hem temizliği hem de idame maliyetleri açısından yaşlılıkta yük oluşturacaktır.

Giriş

Giriş aydınlık olmalı, kapısı açıldığında mümkünse bir vestiyere ulaşılmalıdır. Bu mümkün değilse giriş kapısının hemen yanında ulaşılması kolay ışık düğmeleri olmalıdır. Daire girişinde ayakkabıyı oturarak giymeye izin verecek bir sandalye veya koltuk bulunmalıdır.

Salon

Salon çok büyük olmamalıdır. Pencereleri oturulduğunda tüm etrafı rahat seyredebilecek yükseklikte olmalıdır. Salonda oturma takımları alçak olmamalıdır. Oturulup kalkılması kolay yere sağlam basan kumaşları kolay temizlenebilen modeller seçilmelidir. Televizyon ünitesine 90 derece dik açıyla bakan ya bir kanepe ya da iki berjer tercihe göre konulmalı. Etrafında dolaşırken çarpma ihtimali düşünüldüğünden orta sehpa tercih edilmemelidir. Onun yerine koltuk yanlarında yüksek ve geniş sehpalar tercih edilmelidir.

Evlerimize karşı duygusal bağımız ne kadar güçlü olursa olsun yaşamının çoğunu evlerde geçiren bayanların daha sorgulayıcı olmaları gerekir. Yapılan her ev aktivitesinden sonra vücudunuzun sesini dinleyin vücudunuzun nereleri size ne gibi şikayetlerde bulunuyor?

Evde bir büyük balkon olmalıdır. Mümkünse mutfaktan balkona çıkılmalıdır. Bazı yaşlılar kolay dışarı çıkamayacaklarından uygun bir balkonda etraf seyredilerek çay keyfi veya eş dost sohbeti yapılabilir. Ayrıca bu balkonlar süs bitkisi yetiştirmeye uygun olmalıdır ki ev ahalisi için tatlı bir meşguliyet olsun.

Mutfak

Mutfak aile sosyal yaşantısının merkezidir. Mutfak dolapları tasarlanırken tezgahüstü raf ve dolap yerine gardrop sistemi dolaplar düşünülmelidir. Çünkü üst raflardan eşya alma sırasında baş dönmesi çok yaşanmaktadır. Hatta sıklıkla tabure üstüne çıkıldığında düşme sonucu kırıklar oluşmaktadır. Buna engellemek için yüksek dolap göz hizasını geçmemelidir. Tezgah altı dolaplar çekmece şeklinde olmalı, alacağınız mutfak gereçleri siz içine eğilmeden önünüze gelmelidir. Başımızı yukarı kaldırmak kadar çok aşağıya eğmekte baş dönmesine yol açar.

Mutfak zemininde kesinlikle parça halı olmamalıdır. Kaymayan malzemeden kolay temizlenebilen zemin kaplaması tercih edilmelidir. Aydınlatma eşit dağılmalı, tezgah üstü ayrıca aydınlatılmalıdır. Mutfak masası ortadan tek ayaklı değil 4 ayaklı seçilmelidir. Olası çarpma ve düşmelerde yaralanmayı önlemek için yuvarlak masa tercih edilmelidir. Yaşlı çiftler masadan veya sandalyeden destek alarak oturup kalktıkları için masa ve sandalye 4 ayak yere sağlam basmalıdır. Mutfakta yangın veya varsa kombi gaz alarmı olmalıdır.

Banyo-Tuvalet

Gelelim neden iki banyo+tuvalet olmalı konusuna. Bir kere mümkünse her iki banyo da ferah olmalı ve gereğinde tekerlekli sandalye ile ulaşımı olmalı. Banyonun birinde duş kabini tasarlanmalı. Diğer banyoda yüksek olmayan girişi kolay bir küvet olmalı. Neden küvet? Çünkü bazı rahatsızlıklar vardır ki sıcak banyo önerilir. Örneğin böbrek taşı, hemoroid vs. Her iki banyoda da alafranga tuvalet kullanılmalı. Bu tuvaletin de yüksekliği doğru ölçülerde olmalı. Bunun doğru ölçüsü tuvalete oturduğunuzda dizleriniz kalçanızdan daha yukarıda kalmamalı. Tuvalet kenarında tutamak olmalı.

Lavabo çok fazla öne eğilmeyi gerektirmeyecek yükseklikte olmalı. Gövdeden en fazla 30 derece öne eğilerek el yüz yıkanabilmeli. Ayrıca çok sağlam monte edilmeli çünkü yaşlılarımız genelde abdest için ayağını kaldırırken lavabonun kenarına dayanarak güç alır. Yüksek bir lavaboya ayağını kaldırıp yıkadıktan sonra düşen pek çok vaka varken maalesef yaşlıları lavaboda abdest alma alışkanlığından vazgeçirmek pek mümkün olmamaktadır. İdeali bunu banyonun bir kenarına önünde oturarak abdest almasını sağlayacak minik bir lavaboyla çözmektir.
Banyo bir evin en sık kullanılan ıslak hacmidir. Banyo içindeki nem pek çok hastalığın kaynağı olacaktır. Bundan dolayı banyolar çok ferah, aydınlık, havalandırması sağlıklı olmalıdır. Zemininde kaymaz malzeme kullanılmalı özellikle duş ve küvet içinde kaymaz kaplama veya kaymaz silikon paspas bulunmalıdır. Banyonun ıslak hacimleri dışında ise banyo örtüsü veya paspası, kilim, halı kullanılmamalıdır. Yaşlıların banyodaki bu yer örtüleri üzerinde kayması veya kenarına takılıp düşmesi sık rastlanılan kazalardır.

Balkon

Evde bir büyük balkon olmalıdır. Mümkünse mutfaktan balkona çıkılmalıdır. Bazı yaşlılar kolay dışarı çıkamayacakları için uygun bir balkonda etraf seyredilerek çay keyfi veya eş dost sohbeti yapılabilir. Ayrıca bu balkonlar süs bitkisi yetiştirmeye uygun olmalıdır ki ev ahalisi için tatlı bir meşguliyet olsun. O bitkiyi sulamak için bile balkona çıkmak, hareket etmiş olmak, farklı bir hava teneffüs etmek yaşlılar için çok önemlidir.

Ev içi bölümlerimizi tek tek anlattıktan sonra genele bir göz atalım

- Koridor banyo gibi aydınlığı az olan bölümler gün içinde sürekli aydınlık tutulmalı.

- Ev içinde hiçbir yerde eşik, basamak olmamalı.

- Konut içinde kullanılan malzemeler olabildiğince doğal olmalı.

- Evde dekor malzemeleri minimum olmalı. Dekorlu perde, biblo vs. bakım isteyen ürünler azaltılmalı.

- Evin idamesi kolay olmalı. Basit bir paspasla temizlenebilmeli, ısı yalıtımı olmalı, bağımsız kombili olmalı vs.

- Apartmanlarda kapalı otopark ve asansör bağlantısı çok önemli. Aracınızdan inip asansöre düzayak basamaksız geçebilmelisiniz.

- Apartman girişi ve giriş kapısı tekerlekli sandalyeye uygun olmalı.

- Apartman çevresinde market, eczane, kasap, manav gibi alışverişe uygun mağazalar olmalı.

- Apartman görevlisi yaşlılar için en önemli kişidir. Günlük ziyaretlerde yaşlıları gözlemleyip birinci dereceden akrabalarına olumsuz gözlemlerde ulaşabilmesi için acil aranacaklar listesi apartman görevlilerine verilmelidir.