

Andelen personer äldre än 80 år kommer att öka från 4 % 2010 till 12 % 2050.

Därmed ökar också andelen personer som är i behov av stöd och hjälp.

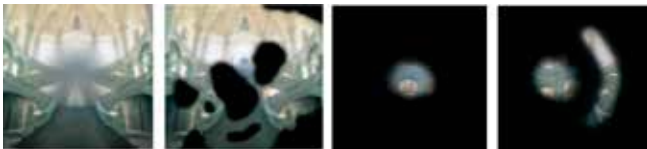
Golv är en viktig del av designen i äldreboenden för att skapa välbefinnande och en bra miljö att kunna åldras i på ett värdigt sätt.

06/2019

1. VILKA ÄR DE STORA FÖRÄNDRINGARNA FÖR ÄLDRE?

De vanligaste åldersförändringarna hos människor är:

Minskad synskärpa på grund av att den kristallina linsen gulnar, men även av andra orsaker. (70–75 % av det vi uppfattar kommer via synen).



Macular degeneration Diabetic retinopathy Retinitis pigmentosa Glaucoma

Försämrat färgsinne dvs färger blir mindre skarpa, svårighet att se pastellfärger samt att särskilja olika färger.



Normal syn Åldrad syn (kristallina-linsen gulnar)

Nedsatt hörsel drabbar 40 % av 60–70-åringar och 50 % av personer över 80 år. Konsekvenser kan vara en ökad risk för fall (pga öratts möjlighet att uppfatta ljud hjälper personen att orientera sig) samt social isolering.

Svårighet att översätta kognitiva funktioner till fysiska rörelser, vilket kan försämra förmågan att stå, gå och att bibehålla balansen.

Försämrat korttidsminne.

När deras sinnen fungerar sämre, som nedsatt syn eller hörsel, tenderar äldre människor att bli mindre aktiva, att drabbas av fallolyckor i högre grad, få försämrat självförtroende och en generell nedsatt kognitiv förmåga.

2. VAD INNEBÄR ATT ÅLDRAS VÄL?

Att åldras väl i ett äldreboende innebär att de boende får:

- Bibehålla sin värdighet och oberoende, genom en hemtrevlig miljö designad och anpassad för att kunna hantera de åldersrelaterade åkommorna.
- En säker miljö som stärker självförtroendet. Att känna sig säker och våga röra sig är viktigt för att kunna behålla sin kognitiva förmåga.
- En miljö som stimulerar den kognitiva förmågan för att minska den åldersrelaterade tillbakagången.
- En ren och fräsch miljö.

Golv kan fungera som en sensorisk stimulus som hjälper äldre att upptäcka och tolka sin omgivning så att de får självförtroende att fortsätta vara aktiva och oberoende av hjälp så länge som möjligt.

3. STIMULERA SINNENA

Ett äldreboende ska inte kännas som ett sjukhus eller som ett hotell. Det är viktigt att skapa en trygg och hemtrevlig miljö där människor kan känna sig bekväma och självständiga.

Golv kan spela en viktig roll för att förbättra den sensoriska medvetenheten. Rätt val av material kan förhöja de boendes visuella, akustiska och taktila komfortnivå. Det kan också stimulera sinnena och förbättra den kognitiva förmågan.

Skapa en hemtrevlig miljö

Fokusera på designteman som påminner om gamla minnen och miljöer. Ytskikt av trä, keramikplattor, textilier och varma färger kan framkalla den trygga känslan av ett hem.

God akustik

En person som har nedsatt hörsel behöver en tyst miljö för att kunna interagera med andra människor. Oljud är en vanlig orsak till oro. Medan kakel och stenplattor reflekterar ljudvågor så absorberar mjuka golv dem och dämpar därmed oljud.

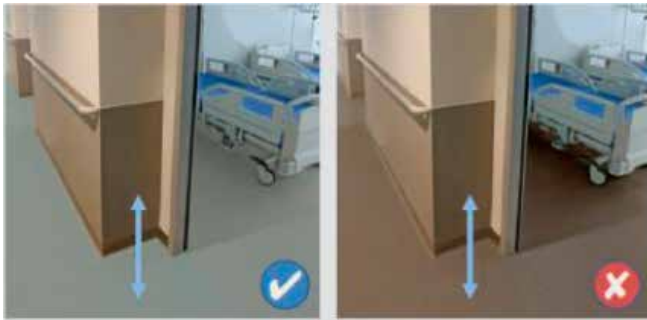
4. FÖRBÄTTRA RÖRLIGHETEN

God balans är kritiskt för äldre personer eftersom det gör att de kan fortsätta vara aktiva och oberoende. Att bibehålla balansen kräver input från tre olika receptorer: synen, det proprioceptiva och vestibulära systemet (innerörat).

Eftersom åldrande leder till försämrade syn och ett reducerat synfält är det viktigt att hjälpa dem med deras visuella uppfattning. Golv kan förbättra äldre personers självförtroende genom att de kan uppfatta sin omgivning bättre.

Vägledning genom kontraster

Med kontrastmarkeringar – avvikande ljushet mot omgivande ytor – blir det lättare att upptäcka och hitta viktiga mål. Kontrasterande färger (0,40 enligt NCS) mellan väggar och golv hjälper de boende att hitta vägen i korridorer och andra kommunikationsytor. Kontrasterande visuella stråk hjälper till att visa vägen.



Att tydliggöra trappor, ramper och sluttande ytor i kontrasterande färger är också viktigt för att skapa trygghet och säkerhet.

Matta ytor förhindrar att man blir bländad

Golv med en matt yta och ett ljusreflektionsvärde mellan 20 till 40 %, kombinerat med en ljussättning som har en Unified Glare Rating (UGR) på 19–22, ger en god visuell komfort med liten risk för bländning. Ljussättningen ska också ge en konstant intensitet (luminansjämnhet) mellan 0,4 och 0,7 U0 beroende av yta, för att förhindra skuggor.

Rumsytor	Rekommenderad luminansjämnhet (U0)
Reception	0,6
Korridorer	0,4
Trappor	0,4
Badrum (allmänt ljus)	0,4
Badrumsskåp	0,4
Toalett	0,4
Matrum (allmänt ljus)	0,4
Bordslampa	0,4
Allmänna ytor (för aktiviteter)	0,4
Vilrum (t ex fåtöljer)	0,4
Läshörna	0,4
Behandlingsrum	0,7

Färger gör det lättare att uppfatta omgivningen

Ljus har en direkt inverkan på hur vi uppfattar färger. Referensen som man behöver ta hänsyn till är RA, färgåtergivningsexponent. För att kunna uppfatta färger på ett bra sätt bör ljuset ha ett RA på 90. Med ljusvärden under 70 blir färgåtergivningen dålig.



RA 70

RA 90

Att förhindra fall

I våtutrymmen bör halkhämmande golv användas.

I trappor ska trappnosar ha en kontrasterande färg och halkhämmande ytor. Det första och sista trappsteget bör också ha en avvikande färg med minst 0,4 enligt NCS.



Taktila varningsytor i golvet indikerar var trappsteget börjar och slutar.

Öka den rekommenderade ljusnivån för att uppnå en enhetlig ljusintensitet och förhindra skuggiga ytor (för att förhindra missförstånd och erbjuda en säker miljö). Ett gammalt öga behöver minst 2 ggr mer ljus än ett ungt.



300 lux

100 lux