

Κατανοώντας την Τρίτη Ηλικία:

*«Κοινωνική Ανάλυση και  
Ανθρωποκεντρικός Σχεδιασμός»*



Επιμέλεια | Γρηγοράκη Καλλιόπη, Ψαράκη Ιωάννα  
Επιβλέπων καθηγητής | Τσακαλάκης Δημήτριος






ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Κατανοώντας την Τρίτη Ηλικία: «Κοινωνική Ανάλυση και  
Ανθρωποκεντρικός Σχεδιασμός»**

Επιμέλεια | Γρηγοράκη Καλλιόπη, Ψαράκη Ιωάννα  
Επιβλέπων καθηγητής | Τσακαλάκης Δημήτριος





Ευχαριστίες,  
στον επιβλέπων καθηγητή μας κ. Τσακαλάκη Δημήτριο για την πολύτιμη καθοδήγηση και υποστήριξή του καθ' όλη τη διάρκεια της ερευνητικής μας εργασίας.

Επίσης, ένα μεγάλο ευχαριστώ στις οικογένειές μας για την αδιάκοπη στήριξη και κατανόησή τους.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα ερευνητική εργασία πραγματεύεται τον κοινωνικό ρόλο, τα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες της τρίτης ηλικίας. Κατανοώντας τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν, εξετάζει την αξία του αρχιτεκτονικού σχεδιασμού στη δημιουργία δομών φροντίδας για ηλικιωμένους, με στόχο τη βελτιστοποίηση την καθημερινότητά τους. Αναλύεται η σημασία ενός καταλληλά διαμορφωμένου χώρου στην ενίσχυση της ανεξαρτησίας, της κοινωνικής και ψυχικής τους ανέλιξης. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση τόσο στις εργονομικές όσο και στις αισθητικές λεπτομέρειες, σε συνάρτηση με την ενσωμάτωση του φυσικού στοιχείου. Παρουσιάζονται, επίσης, διεθνή παραδείγματα και σύγχρονες αρχιτεκτονικές προσεγγίσεις που μπορούν να αξιοποιηθούν και για την πραγματοποίηση αυτού του στόχου.

## ABSTRACT

This research paper addresses the social role, characteristics, and needs of the elderly population. By understanding the challenges they face, it examines the value of architectural design in creating care centers for seniors, with the aim of optimizing their daily lives. The importance of a suitably designed space is analyzed in terms of enhancing their independence, as well as their social and psychological development. Special emphasis is placed on both ergonomic and aesthetic details, in conjunction with the integration of natural elements. Additionally, international examples and contemporary architectural approaches are presented, which can be utilized to achieve this goal.



Εικόνα 1:

## ΠΕΡΙΟΧΟΜΕΝΑ

<b>A.</b> Εισαγωγή	10
<b>B.</b> Η έννοια του γήρατος	12
<b>Γ.</b> Σχέση κοινωνίας με την τρίτη ηλικία	13
<b>Γ1.</b> Απροσδιόριστο όριο τρίτης ηλικίας - Ανακριβής διαχωρισμός κοινωνικών ομάδων	15
<b>Γ2.</b> Εσφαλμένη εικόνα του ηλικιωμένου από την κοινωνία	16
<b>Γ3.</b> Ηλικιωμένοι και εργασία	18
<b>Γ4.</b> Στάδια γήρανσης- Ευρύ φάσμα ικανοτήτων και αναγκών της τρίτης ηλικίας	20
<b>Δ1.</b> Κρατική αντιμετώπιση γηράσκοντα πληθυσμού στις Σκανδιναβικές χώρες	
Δ1.Α. Σουηδία	23
Δ1.Β. Νορβηγία	25
<b>Δ2.</b> Ανεπαρκές σύστημα περίθαλψης των ηλικιωμένων στην Ελλάδα	26
<b>Ε1.</b> Ιδανική χωροθέτηση δομής φροντίδας ηλικιωμένων	28
<b>Ε2.</b> Σχέση τρίτης ηλικίας με την φύση	
Ε2.Α. Η επίδραση των χώρων πράσινου στους ηλικιωμένους	29
Ε2.Β. Περιορισμοί και σωστός σχεδιασμός	31
<b>ΣΤ.</b> Σχεδιασμός εσωτερικών χώρων	33
<b>ΣΤ1.</b> Κοινόχρηστοι και μεταβατικοί χώροι	34
<b>ΣΤ2.</b> Ράμπες, Ανελκυστήρες, Κλιμακοστάσιο	36
<b>ΣΤ3.</b> Φωτισμός εσωτερικών χώρων	37
<b>ΣΤ4.</b> Χρώματα και υφές	38
<b>ΣΤ5.</b> Υλικά δαπέδων και πατώματα	39

<b>ΣΤ6. Χώροι διημέρευσης</b>	40
ΣΤ6.Α. Τραπεζαρία, Κουζίνα	41
<b>ΣΤ7. Χώροι διανυκτέρευσης</b>	42
ΣΤ7.Α. Κρεβάτι	43
<b>ΣΤ8. Χώροι υγιεινής</b>	44
ΣΤ8.Α. Νιπτήρας	46
ΣΤ8.Β. Λεκάνη	47
ΣΤ8.Γ. Ντουζιέρα	48
ΣΤ8.Δ. Μπανιέρα	49
<b>Ζ. Παραδείγματα κτιρίων</b>	
Ζ.Α. De Drie Hoven - Herman Hertzberger	51
Ζ.Β. De Overloop - Herman Hertzberger	64
Ζ.Γ. Home for Senior Citizens – Peter Zumthor	74
Ζ.Δ. Kaze No Machi Miyabira- Susumu Uno / CAn + Met Architects	81
<b>Η. Επίλογος- Συμπεράσματα</b>	88
<b>Θ. Πηγές</b>	90
<b>Ι. Πηγές Εικόνων</b>	97



## A. Εισαγωγή

Σκοπός της εργασίας είναι σε αρχικό στάδιο να αναπτύξει μια ολιστική εικόνα για την έννοια της τρίτης ηλικίας, τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει καθημερινά, τόσο σε προσωπικό επίπεδο όσο και ως προς την κοινωνική τους θέση.

Στο επόμενο στάδιο διερευνάται η σημασία ενός καταλληλά δομημένου περιβάλλοντος για την υποστήριξη της αυτονομίας, της κοινωνικοποίησης και της ψυχολογικής ευημερίας των ατόμων αυτών. Αναλύονται συστήματα και πρακτικές από χώρες της Σκανδιναβίας, που ενισχύουν την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων, ενώ παράλληλα εντοπίζονται οι αδυναμίες του ελληνικού συστήματος φροντίδας.

Στην συνέχεια επισημαίνεται πιο συγκεκριμένα η αναγκαιότητα ενός σωστά σχεδιασμένου χώρου φροντίδας. Η έρευνα εστιάζει στη σχέση μεταξύ χώρου και της ποιοτικής διαβίωσης του ηλικιωμένου, υπογραμμίζοντας τη σημασία της εργονομίας, του φυσικού φωτισμού, της χρήσης κατάλληλων υλικών και της ύπαρξης κοινόχρηστων και υπαίθριων χώρων, οι οποίοι ενισχύουν τόσο τη λειτουργικότητα του περιβάλλοντος όσο και την αλληλεπίδραση των ηλικιωμένων.

Τέλος, διερευνώνται σύγχρονες αρχιτεκτονικές προσεγγίσεις και διεθνή παραδείγματα σχεδιασμού δομών φροντίδας, τα οποία αναδεικνύουν βέλτιστες πρακτικές που μπορούν να εφαρμοστούν και στο ελληνικό πλαίσιο.



## B.

### Η έννοια του γήρατος

Τα γηρατειά αποτελούν μια έννοια με ασαφή όρια, γεγονός που καθιστά δύσκολη τη διατύπωση ενός σαφούς και ακριβούς ορισμού.

Αποτελούν ένα βιολογικό φαινόμενο, εφόσον ο οργανισμός του ηλικιωμένου εκδηλώνει ορισμένες ιδιορρυθμίες. Ταυτόχρονα όμως, παρουσιάζονται και ψυχολογικές συνέπειες, καθώς ορισμένες μορφές συμπεριφοράς εύλογα θεωρούνται, χαρακτηριστικές της προχωρημένης ηλικίας. Τέλος, όπως κάθε ανθρώπινη κατάσταση, τα γηρατειά έχουν μια υπαρξιακή διάσταση: αλλάζουν τη σχέση του ανθρώπου με το χρόνο, επομένως και τη σχέση του με τον κόσμο. Με άλλα λόγια επηρεάζουν την υπόλοιπη πορεία της ζωής τους, της καθημερινότητάς τους. Αυτό όμως έρχεται σε σύγκρουση με το γεγονός ότι η θέση του επιβάλλεται από την κοινωνία στην οποία ανήκει, κάτι που δεν συμβαίνει μόνο στην ώριμη ηλικία αλλά και σε κάθε άλλη περίοδο της ζωής του.



Εικόνα 2:



## Γ.

### Σχέση κοινωνίας με την τρίτη ηλικία



Εικόνα 3:

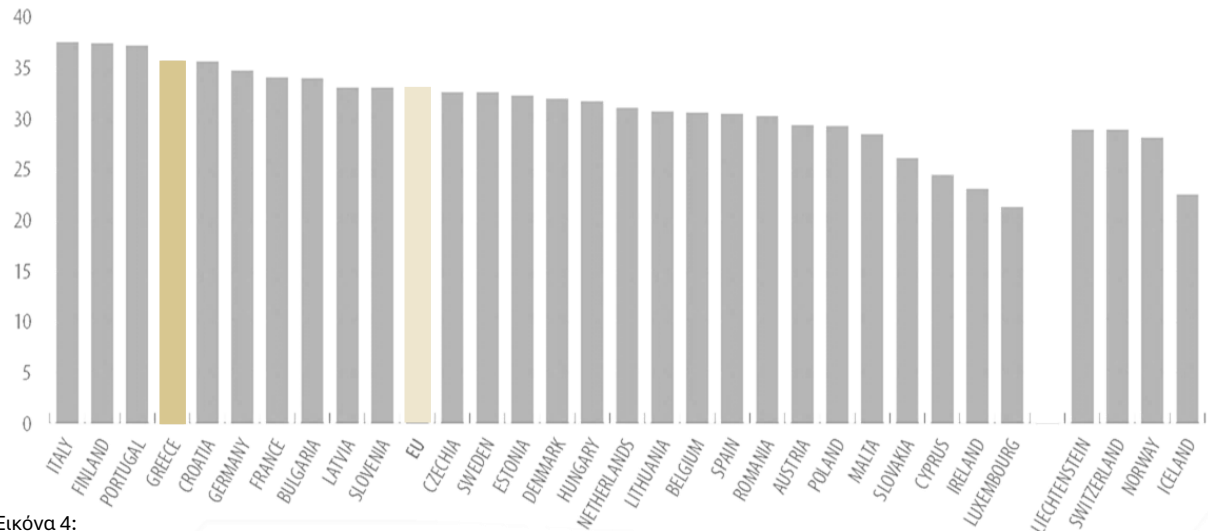
Ο κοινωνικός ρόλος των ηλικιωμένων έχει πλέον συρρικνωθεί, φαινόμενο που παρατηρείται στις αστικοβιομηχανικές κοινωνίες, αλλά και στις πιο παραδοσιακές. Αυτό συμβαίνει διότι οι ηλικιωμένοι δεν μπορούν να συμβαδίσουν με τις αλλαγές του σήμερα και την ταχύρρυθμη καθημερινότητα. Αυτή η μεγάλη αριθμητικά κοινωνική ομάδα, μπαίνει στο περιθώριο και ο ρόλος της υποβαθμίζεται τόσο στην οικογένεια όσο και στην κοινωνία, στην οποία προσέφερε έργο κατά τα παραγωγικά χρόνια της ζωής του.

Όπως έχει διαπιστωθεί, εκείνο που χαρακτηρίζει τις σύγχρονες προηγμένες κοινωνίες είναι το ότι ολοένα και περισσότερο τίθεται υπό αμφισβήτηση η έννοια της «αυθεντίας» που ήταν ταυτισμένη με τη μεγάλη ηλικία, ενώ αντίθετα έχει σημειωθεί μεγάλη στροφή προς τους νέους οι οποίοι τείνουν να αποτελέσουν αποκλειστικά το επίκεντρο της προσοχής και του ενδιαφέροντος της. Το γεγονός αυτό συνεπάγεται αυτόματα με ουσιαστικές δυσκολίες «προσαρμογής» που αντιμετωπίζει η ονομαζόμενη τρίτη ηλικία. Αυτή η προσαρμογή παρουσιάζει ποικιλόμορφες επιπτώσεις, με σημαντικό αντίκτυπο στους ίδιους τους ηλικιωμένους και κατ' επέκταση στο στενό και ευρύτερο περιβάλλον τους.

Έτσι, από την ασφυκτική πίεση της ταχύτατα εξελισσόμενης κοινωνίας, αμφισβητείται η εμπειρία που έχει κατακτήσει ο ηλικιωμένος και καταλήγει να γίνεται το άτομο που κατά κύριο λόγο «δεν ξέρει» και δεν μπορεί να καταλάβει το σήμερα. Καλείται λοιπόν να διεκδικήσει, σε έναν ίσως άνισο αγώνα με τις άλλες ηλικίες, μια δίκαιη και ισάξια αντιμετώπιση από την κοινωνία.

#### Δείκτης εξάρτησης ηλικιωμένων στην ΕΕ, 2022

(πληθυσμός 65 ετών και άνω σε σύγκριση με τον πληθυσμό 15 έως 64 ετών, σε %)



Εικόνα 4:

Στοιχεία που δημοσιοποίησε η Eurostat για το 2022 εμφανίζει την Ελλάδα την τρίτη πιο γερασμένη πληθυσμιακά χώρα της ΕΕ, καθώς η διάμεση ηλικία του πληθυσμού της ανέρχεται στα 46,1 έτη.

## Γ1.

### Απροσδιόριστο όριο τρίτης ηλικίας - Ανακριβής διαχωρισμός κοινωνικών ομάδων

Η κοινωνική αντιμετώπιση των ηλικιωμένων έχει έναν χαρακτήρα βαθιά αμφιθυμικό. Σε αντίθεση με την ενηλικίωση που είναι εύκολο να καθοριστεί, λόγω των αναμενόμενων βιολογικών αλλαγών, δεν υπάρχει ακριβής χρόνος της αρχής των γηρατειών ώστε να θεωρηθεί μία ξεχωριστή ομάδα. Η χρονική στιγμή που αποτελεί ένδειξη αυτής της μετάβασης, ποικίλλει ανάλογα με την εποχή και τον τόπο, επομένως η “οριοθέτηση” της τρίτης ηλικίας είναι ασαφής. Παρ’ όλα αυτά σε όλη του τη ζωή, το άτομο εξακολουθεί να έχει τα ίδια πολιτικά δικαιώματα και υποχρεώσεις. Το αστικό δίκαιο δεν κάνει καμία διάκριση ανάμεσα σ’ έναν άνθρωπο 40 και σ’ έναν 100 χρονών.

Φαίνεται λοιπόν ότι στην πράξη οι ηλικιωμένοι δεν θεωρούνται ξεχωριστή τάξη, κάτι το οποίο δεν θα επιθυμούσαν ούτως ή άλλως.

Αντιθέτως, όταν πρόκειται να καθοριστεί η οικονομική τους κατάσταση, η κοινωνία τείνει να τους αντιμετωπίζει σαν μια εντελώς ξεχωριστή κατηγορία ανθρώπων. Σε αυτήν τη περίπτωση, σύμφωνα με την κοινωνία, το μόνο που τους αναλογεί είναι μία πενιχρή σύνταξη, για να θεωρηθεί πώς έχει κάνει το καθήκον της στην τρίτη ηλικία. Αποδεικνύει πως αντιμετωπίζει τους ηλικιωμένους σαν όντα με διαφορετικές ανάγκες από τους άλλους ανθρώπους.

Ακόμη τελικά, και στις περιπτώσεις που η τρίτη ηλικία αναγνωρίζεται ως μια αυτοτελής ομάδα δεν κατέχει κάποια κοινωνική ισχύ, ώστε να καταφέρει να επιβάλλει τα δικαιώματά της.

**Γ2.**

Εσφαλμένη εικόνα του  
ηλικιωμένου από την κοινωνία



Εικόνα 5:

Όσο αναπόσπαστο κομμάτι όμως και να αποτελεί η τρίτη ηλικία στην καθημερινότητα των ανθρώπων, άλλο τόσο επιφανειακή και ελλιπής είναι προσπάθεια κατανόησης και ενσυναίσθησης.

Κάθε άτομο εκδηλώνει την επιθυμία να μείνει ο εαυτός του, αμετάβλητος και ακλόνητος στον χρόνο. Συνεπώς τα γηρατειά προβάλλουν απειλητικά μπροστά του και αρνείται να ταυτιστεί στο πρόσωπο του ηλικιωμένου πού κάποτε θα γίνει.

*«Από κάθε μορφή της πραγματικότητας, τα γηρατειά είναι ίσως εκείνη για την οποία διατηρούμε περισσότερο στή διάρκεια της ζωής μας μια καθαρά αφηρημένη εικόνα», έλεγε με μεγάλη ακρίβεια, ο Προύστ.*

Έτσι μέχρι τη στιγμή που ένας άνθρωπος γίνει μέρος της τρίτης ηλικίας στην κοινωνία, τα γηρατειά αποτελούν μια κατάσταση που δεν τον αφορά και δεν είναι διατεθειμένος να καταλάβει. Αυτή η στάση λοιπόν, καταλήγει να διακυβεύει το μέλλον που τον περιμένει, καθώς αν ένα άτομο δεν γνωρίζει τι θα γίνει, δεν μπορεί να κατανοήσει ολοκληρωτικά τον ίδιο του τον εαυτό.

Εκτός όμως από αυτό το πρόβλημα, η εμπάθεια και η δυσκολία ταύτισης με την τρίτη ηλικία προβάλλει και διαδίδει στερεότυπα και εσφαλμένες πεποιθήσεις σχετικά με την τρίτη ηλικία. Επικρατεί μια γενική αντίληψη που παρουσιάζει τους ηλικιωμένους ως ένα ομοιόμορφο σύνολο ατόμων με κοινά χαρακτηριστικά και εμπειρίες.

Χαρακτηριστικά τα οποία συνήθως συνοδεύουν την διαστρεβλωμένη αυτή

εικόνα της τρίτης ηλικίας είναι η ανικανότητα αυτοεξάρτησης και η διαρκής ανάγκη για φροντίδα και υποστήριξη. Επίσης σχεδόν αυτόματα πλέον, οι ηλικιωμένοι συσχετίζονται με ασθένειες και διαφορά προβλήματα υγείας σωματικά κι ψυχικά. Ακόμα και στο κομμάτι των κοινωνικών σχέσεων, άτομα ώριμης ηλικίας θεωρούνται ανάξια να αλληλοεπιδράσουν και να επικοινωνήσουν επαρκώς με τους συνανθρώπους τους.

Ωστόσο, η πραγματικότητα είναι πολύ πιο σύνθετη από αυτή την απλοϊκή εικόνα, και τις λανθασμένες πεποιθήσεις. Όπως υπάρχουν νέοι με ή χωρίς προβλήματα, ενήλικες υγιείς ή άρρωστοι, έτσι υπάρχουν και υγιείς, ενεργητικοί ηλικιωμένοι. Η τρίτη ηλικία συχνά αντιπροσωπεύει ένα εύρος εμπειριών, ικανοτήτων και προσόντων που διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Πολλοί ηλικιωμένοι ακολουθούν μια παραγωγική ζωή, συμμετέχοντας σε κοινωνικές, πολιτιστικές δραστηριότητες ακόμη και νέες επαγγελματικές ευκαιρίες.

Η κοινωνία, θα πρέπει να εξετάσει όλες τις δυνατότητες που προσφέρονται για μια όσο το δυνατόν πιο υγιή και παραγωγική γήρανση, διασφαλίζοντας παράλληλα το δικαίωμα των ηλικιωμένων σε μια ζωή υψηλής ποιότητας.

### Γ3.

#### Ηλικιωμένοι και εργασία



Εικόνα 6:

Στην σημερινή κοινωνία, η οικονομία λειτουργεί κερδοσκοπικά, με λογικό επακόλουθο ο σύγχρονος πολιτισμός να επηρεάζεται σημαντικά από αυτή την αρχή. Στο πλαίσιο αυτό, το ανθρώπινο εργατικό δυναμικό αξιολογείται μόνο με βάση τα κέρδη που αποφέρει και συχνά παραμερίζεται αφού παρέλθει η περίοδος που είναι χρήσιμο.

Σε ένα πρόσφατο συνέδριο, ο Δρ. Λήτς, ανθρωπολόγος στο Κέμπριτζ ανέδειξε το γεγονός ότι: *“Σ’ έναν μεταβαλλόμενο κόσμο, όπου οι μηχανές έχουν πολύ μικρή διάρκεια ζωής, οι άνθρωποι δε θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για πολύ καιρό. Όποιος περνάει τα 55, θα πρέπει να απορρίπτεται σαν άχρηστος”*.

Αυτοί οι ισχυρισμοί βασίζονται σε κάποιες αλήθειες, καθώς κατά κανόνα η διαδικασία της γήρανσης συνοδεύεται από φυσική μείωση των δυνάμεων και της ικανότητας προσαρμογής, ενώ άτομα στη μέση και ώριμη ηλικία εκδηλώνουν συχνά μειωμένη αντοχή στις πιέσεις του εργασιακού περιβάλλοντος. Παρ' όλα αυτά, αυτή η σταδιακή έκπτωση του οργανισμού διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο και δεν εμφανίζεται σε κάποια συγκεκριμένη ηλικία.

Επιπλέον η εμπειρία που αποκτούν οι εργαζόμενοι σε μεγαλύτερες ηλικίες μπορεί να αντισταθμίσει αυτές τις φυσικές πτυχές, επιτρέποντάς τους να κατανοούν καλύτερα τα οργανωτικά και ανθρώπινα προβλήματα στο εργασιακό περιβάλλον. Η έννοια της "γήρανσης" στην εργασία δεν είναι απλά θέμα βιολογικής ηλικίας, αλλά εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον τύπο εργασίας και τις συνθήκες απασχόλησης.

Ακόμη και μετά τα εργασιακά χρόνια, η καθημερινότητα ως συνταξιούχος παρεκκλίνει πολύ από την εικόνα που παρουσιάζει η κοινωνία. Οι προσδοκίες ότι ο ελεύθερος χρόνος μετά τη συνταξιοδότηση θα προσφέρει ελευθερία και απόλαυση είναι εσφαλμένες. Η κοινωνία επιβάλλει μια τόσο κακή ποιότητα ζωής, καθιστώντας τον όρο "ηλικιωμένος" σχεδόν ταυτόσημο της φτώχειας. Η απελευθέρωση από τον εργασιακό και οικονομικό εξαναγκασμό δε συνοδεύεται από τα μέσα για να αξιοποιηθεί αυτή η ελευθερία. Επομένως αυτός ο χρόνος, με το υποτυπώδες εισόδημα που τους προσφέρουν, καθίσταται νεκρός και καταλήγει να μετατρέπεται για άλλη μια φορά την τρίτη ηλικία αναξιοποίητη και απομονωμένη.

## Γ4.

### Στάδια γήρανσης- Ευρύ φάσμα ικανοτήτων και αναγκών της τρίτης ηλικίας

Οι ηλικιωμένοι δεν αποτελούν μια ομοιογενή πληθυσμιακή ομάδα και η μεγάλη ηλικία δεν συνδέεται κατ' ανάγκη με προβλήματα υγείας. Η σωματική και ψυχολογική κατάσταση του κάθε ατόμου διαφέρει, ανεξαρτήτως ηλικίας. Παρ' όλα αυτά, χαρακτηριστικό της διαδικασίας της γήρανσης είναι η σταδιακή έκπτωση του οργανισμού και η αδυναμία του να διατηρεί τη λειτουργικότητα και την ακεραιότητά του παρά την επίδραση εξωτερικών παραγόντων.

Γι' αυτό είναι δύσκολο πολλές φορές να γίνει η διάκριση μεταξύ νόσου και «φυσιολογικής» διαδικασίας γήρανσης. Τις περισσότερες φορές η διάκριση αυτή γίνεται μόνο για λειτουργικούς ή διαχειριστικούς λόγους.

Ένα άτομο που θεωρείται ότι βρίσκεται σε αυτό το ηλικιακό φάσμα, μπορεί να περάσει από διάφορα στάδια υγείας που σχετίζονται με τη γήρανση. Πολλοί ηλικιωμένοι, βρίσκονται σε ένα στάδιο πλήρους ανεξαρτησίας, εμφανίζοντας μια καλή φυσική κατάσταση καθώς και πνευματική υγεία. Έχουν την δυνατότητα να ακολουθούν μια παραγωγική καθημερινότητα, συμμετέχοντας σε κοινωνικές δραστηριότητες και φροντίζοντας τις ανάγκες τους χωρίς την βοήθεια κάποιου.

Αυτό, θεωρείται ένα πρώιμο στάδιο φυσικής κατάστασης του ηλικιωμένου, καθώς συνακόλουθο με την πάροδο του χρόνου αποτελεί η εμφάνιση κάποιων αρχικών ενδείξεων ανεπάρκειας στην ροή της καθημερινότητας. Στο στάδιο της μερικής εξάρτησης, τα άτομα δυσκολεύονται να ανταποκριθούν σε καθημερινές ασχολίες, που έχουν σχέση με την ατομική υγιεινή, τη φροντίδα του σπιτιού, το μαγείρεμα και την ένδυση. Αυτά τα προβλήματα αυτοεξυπηρέτησης είναι αποτέλεσμα των σωματικών δυσλειτουργιών που εμφανίζουν.



Συγκεκριμένα αίτια αυτής της κατάστασης αποτελούν κινητικά προβλήματα όπως αρθρίτιδες, οστεοπόρωση και κατάγματα, παθήσεις με μεγάλη συχνότητα στην τρίτη ηλικία. Ενώ στην ίδια κατηγορία κατατάσσονται και τα προβλήματα όρασης και ακοής που αυξάνονται με την ηλικία και δυσχεραίνουν την ποιότητα ζωής τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι ηλικιωμένοι χρειάζονται την παροχή κάποιας φροντίδας από ένα άλλο άτομο, ικανοποιώντας κατ' αυτόν τον τρόπο τις βασικές ανάγκες αυτοεξυπηρέτησης.

Ένας άνθρωπος φαίνεται ότι εμφανίζει αυξημένη εξάρτηση όταν πλέον απαιτείται σημαντική βοήθεια για τις καθημερινές δραστηριότητες. Σε αυτό το σημείο, συνήθως ο ηλικιωμένος αντιμετωπίζει και προβλήματα ζωτικής σημασίας που παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ποιότητα ζωής του. Μέχρι και στις αναπτυγμένες κοινωνίες, ασθένειες όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, νεοπλάσματα και παθήσεις του αναπνευστικού αποτελούν τις κυριότερες αιτίες θανάτου σε αυτήν την ηλικία.

Όταν ένα άτομο βιώνει μια τέτοια κατάσταση, απαιτείται συστηματική παρακολούθηση της υγείας του από κάποιον επαγγελματία.

Μετά το στάδιο αυτό αναγνωρίζεται και ένα ποσοστό τρίτης ηλικίας που χρήζει πλήρους περίθαλψης. Στην τελευταία πια αυτή κατηγορία ο ηλικιωμένος εμφανίζει παντελή αδυναμία αυτοεξυπηρέτησης λόγω κινητικής ανικανότητας και συχνά προβλήματα άνοιας και τελικού σταδίου ασθένειες.



Εικόνα 7:

Η παραπάνω προσπάθεια διαχωρισμού στα πιθανά στάδια της διαδικασίας γήρανσης, βασίζεται στις ενδεχόμενες σωματικές δυσλειτουργίες που μπορεί να εμφανίσει ένας άνθρωπος στην τρίτη ηλικίας. Παρ' όλα αυτά, σημαντικός γνώμονας για τον ακριβέστερο διαχωρισμό του κάθε ηλικιωμένου αποτελεί και η ψυχολογική-πνευματική του κατάσταση.

Διάφορες καταστάσεις όπως για παράδειγμα η απώλεια στενών συγγενών και φίλων, που συνοδεύει αυτές τις ηλικιακές ομάδες, δημιουργεί συναισθηματικά κενά στους ηλικιωμένους. Συνήθως βιώνουν έντονα την αποξένωση, την έλλειψη συναισθηματικής συμπαράστασης και τη μοναξιά καθώς είτε ζουν σε πόλεις μακριά χωρίς οικογένεια, είτε διαμένουν σε απομονωμένες περιοχές δίχως την ικανότητα επικοινωνίας με τους συνανθρώπους τους. Το αίσθημα της μοναξιάς επίσης μεγαλώνει καθώς συνοδεύεται με την ανησυχία του θανάτου, ο οποίος δεν παύει να αποτελεί και μια πηγή φόβου και άγχους. Συγκεκριμένα υπολογίζεται ότι περίπου το 10% της τρίτης ηλικίας πληρεί τα κριτήρια της αγχώδους διαταραχής.

Τα αγχώδη σύνδρομα εμφανίζουν συμπτώματα που συχνά αντιστοιχούν με αυτά της κατάθλιψης, ενώ η πλειονότητα των ηλικιωμένων που πάσχουν από γενικευμένη αγχώδη διαταραχή, παρουσιάζουν και συμπτώματα κατάθλιψης.

Μια ακόμη ηλικιακά σχετιζόμενη διαταραχή που αξίζει να ληφθεί υπόψη είναι η άνοια, η οποία τα τελευταία χρόνια παρουσιάζει σημαντική αύξηση. Κύρια αιτία της θεωρείται η νόσος Alzheimer, η οποία ευθύνεται για τα δύο τρίτα των περιστατικών.

Αυτή η πιο αναλυτική προσέγγιση της τρίτης ηλικίας κάνει πιο ξεκάθαρη την εικόνα των ικανοτήτων και των αναγκών τους. Παρ' όλα αυτά δεν είναι επακριβής καθώς ο κύκλος της ηλικιωμένης ζωής δεν προεικάζει πως ένας άνθρωπος θα διανύσει προοδευτικά όλα αυτά τα στάδια. Σκοπός της κοινωνίας είναι να λάβει υπόψη αυτήν την ποικιλία και την διαφορετικότητα των ατόμων και να συμβάλλει στην δημιουργία μίας υψηλής ποιότητας ζωής ανεξαρτήτως γήρατος και φυσικής κατάστασης.

## Δ1.

Κρατική αντιμετώπιση γηράσκοντα πληθυσμού στις Σκανδιναβικές χώρες



Εικόνα 8:

### Α. Σουηδία

Ποιος όμως είναι ο κατάλληλος τρόπος αντιμετώπισης αυτής της κοινωνικής ομάδας;

Παίρνοντας ως παράδειγμα κάποιες ευαισθητοποιημένες και κοινωνικά ανεπτυγμένες χώρες διαμορφώνεται μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα για την μέριμνα της τρίτης ηλικίας.

Η Σουηδία ως διεθνώς αναγνωρισμένη για το προοδευτικό της σύστημα κοινωνικής πρόνοιας, μπορεί να θεωρηθεί πως καλύπτει εκτενώς τις ανάγκες των ηλικιωμένων πολιτών. Σε μια κοινωνία όπου ο αριθμός των ηλικιωμένων αυξάνεται με ταχύ ρυθμό, η φροντίδα τους καθίσταται αναπόφευκτα σημαντική. Η σουηδική κυβέρνηση, έχοντας προβλέψει αυτή την αύξηση, έχει λάβει μέτρα για την

αντιμετώπιση των μελλοντικών προκλήσεων στον τομέα αυτό.

Τα τελευταία χρόνια αρκετές νέες μορφές αποτελεσματικής προληπτικής υγειονομικής περίθαλψης έχουν εισαχθεί για τους ηλικιωμένους και προσελκύουν αυξανόμενα επίπεδα ενδιαφέροντος. Συγκεκριμένα ένα παράδειγμα, είναι η φυσική δραστηριότητα με ιατρική συνταγή, τόσο για προληπτικούς σκοπούς όσο και ως μορφές θεραπείας. Στους ηλικιωμένους συνταγογραφείται όχι μόνο άσκηση γενικά, αλλά ένα συγκεκριμένο είδος σωματικής δραστηριότητας, μερικές φορές σε συνδυασμό με φαρμακευτική αγωγή. Η διέγερση μέσω της μουσικής, των ταινιών, της ανάγνωσης, της ζωγραφικής και άλλων διαδραστικών δραστηριοτήτων παίζει επίσης ρολό στην ευημερία τους. Αυτό αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο σε οίκους φροντίδας ηλικιωμένων όπου πολλοί άνθρωποι ασχολούνται με τουλάχιστον μια τέτοια δραστηριότητα κάθε μέρα.

Παράλληλα, οι σουηδικοί δήμοι εκτός από την παροχή συνταγογραφούμενων δραστηριοτήτων διασφαλίζουν και προσβάσιμη στέγαση για όλους τους πολίτες της. Αυτό επιτυγχάνεται με τη σχεδίαση χώρων που καλύπτουν τις ανάγκες των ηλικιωμένων και των ατόμων με αναπηρία. Ο σχεδιασμός κατοικιών που απευθύνονται ειδικά σε άτομα ηλικίας 55 ετών και άνω επικεντρώνεται στην παροχή ενός περιβάλλοντος που προάγει μια υψηλής ποιότητας καθημερινότητα. Οι κατοικίες αυτές δεν περιορίζονται απλώς στην παροχή στέγης, αλλά είναι διαμορφωμένες έτσι ώστε να εξυπηρετούν τις ιδιαίτερες ανάγκες και επιθυμίες των κατοίκων τους, με στόχο την προώθηση της ανεξαρτησίας, της άνεσης και της ευεξίας τους.

Ο πρωταρχικός στόχος της σουηδικής κυβέρνησης είναι να διασφαλίσει στους πολίτες της τη πλήρη και απρόσκοπτη πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας και φροντίδας που πληρούν τα υψηλότερα

πρότυπα ποιότητας, ανεξαρτήτως από την οικονομική τους κατάσταση, την κοινωνική τους θέση ή της επιλογής τους μεταξύ δημόσιων και ιδιωτικών παροχών.

Μέσω αυτών των πρωτοβουλιών, η Σουηδία αποδεικνύει τη δέσμευσή της να παρέχει μια φιλική και υποστηρικτική κοινωνία για όλες τις ηλικίες, παραμένοντας ένα πρότυπο στη φροντίδα των ηλικιωμένων σε παγκόσμιο επίπεδο. Η προνοιακή αυτή πολιτική της, που περιλαμβάνει τόσο την πρόληψη όσο και την αντιμετώπιση των προβλημάτων υγείας που συνδέονται με τη γήρανση, προάγει την ισότιμη πρόσβαση σε ποιοτικές υπηρεσίες και διασφαλίζει ότι κάθε ηλικιωμένος πολίτης έχει τη δυνατότητα να ζει με αξιοπρέπεια και ασφάλεια. Αυτό το πολύπλευρο σύστημα κοινωνικής φροντίδας ενισχύει την κοινωνική συνοχή και προάγει μια κουλτούρα φροντίδας που αναγνωρίζει τη σημασία της τρίτης ηλικίας στην κοινωνία.



Εικόνα 9:

## B. Νορβηγία



Εικόνα 10:

Με παρόμοια ιδεολογία πορίζονται και οι υπόλοιπες σκανδιναβικές χώρες με την Νορβηγία να αποτελεί πρότυπο στη φροντίδα ηλικιωμένων, ανταποκρινόμενη στις αυξανόμενες ανάγκες ενός γηράσκοντα πληθυσμού. Η χώρα έχει αναπτύξει ένα σύστημα που εξασφαλίζει υψηλής ποιότητας φροντίδα και υποστήριξη, καλύπτοντας ευρύ φάσμα αναγκών των ηλικιωμένων.

Παράλληλα, για τους ηλικιωμένους που χρειάζονται πιο εξειδικευμένη και εντατική φροντίδα, υπάρχουν τα γηροκομεία, τα οποία προσφέρουν μακροχρόνια νοσηλευτική φροντίδα σε ασφαλές και προσιτό περιβάλλον. Διακρίνονται για τις

καινοτόμες προσεγγίσεις τους, προσφέροντας υποστήριξη τόσο στους ηλικιωμένους όσο και στις οικογένειές τους. Αυτό όμως που εξασφαλίζει την ποιότητα τους, είναι ότι ακολουθούν αυστηρούς κανονισμούς και πραγματοποιούν τακτικούς ελέγχους ώστε οι μονάδες αυτές να πληρούν τα πρότυπα και συνεχίζουν να βελτιώνονται.

Η προοδευτική αυτή προσέγγιση των σκανδιναβικών χωρών αποτελεί παράδειγμα για τις κοινωνίες που επιδιώκουν να βελτιώσουν τη ζωή των ηλικιωμένων πολιτών τους καθώς αναγνωρίζεται ως ένα περίπλοκο και παραμελημένο ζήτημα .

## Δ2.

### Ανεπαρκές σύστημα περίθαλψης των ηλικιωμένων στην Ελλάδα

Τα τελευταία χρόνια στην Ελληνική κοινωνία επικρατεί μια στασιμότητα όσον αφορά την μακροχρόνια φροντίδα της τρίτης ηλικίας. Το κράτος διατηρεί περιορισμένο ρόλο στους τομείς της υγειονομικής περίθαλψης. Συγκεκριμένα, οι φορείς παρεχόμενης φροντίδας - ιδρύματα: γηροκομεία- άσυλα, νοσοκομεία δεν καλύπτουν τις ανάγκες των ηλικιωμένων και η ουσιαστικότερη παροχή βοήθειας επέρχεται από άτυπους φορείς και την οικογένεια, γεγονός που χαρακτηρίζει το ελληνικό σύστημα.

Η κατάσταση που παρουσιάζουν τα γηροκομεία στη χώρα μας είναι αρκετά ανησυχητική. Πέρα από ορισμένες εξαιρέσεις και ειλικρινείς προσπάθειες για την βελτίωση των όρων λειτουργίας,

οι παρεχόμενες υπηρεσίες σε πολλά γηροκομεία, ιδιαίτερα στα επαρχιακά, απέχουν από το να είναι ποσοτικά και ποιοτικά ικανοποιητικές. Κατοίκηση σε ακατάλληλα δωμάτια ή σε μεγάλους θαλάμους, υποτυπώδης επίπλωση, συμβίωση υγιών με πάσχοντες, ακατάλληλο ή ανεπαρκές διαιτολόγιο, ελλιπής ιατρική περίθαλψη, απουσία ψυχαγωγίας, αυστηροί περιορισμοί, αδιαφορία προς την ανθρώπινη αξία και εντελώς ανειδίκευτο προσωπικό. Επίσης, στα ιδρύματα παρατηρείται έλλειψη βιβλιοθηκών, αιθουσών παιχνιδιών, χειροτεχνίας και χώρων υποδοχής. Παράλληλα, είναι ελάχιστες οι δυνατότητες ευκαιριών, με μειωμένο ή δωρεάν εισιτήριο, για τη συμμετοχή των τροφίμων σε πολιτιστικές και μορφωτικές εκδηλώσεις και ψυχαγωγικά προγράμματα. Στην Ελλάδα σήμερα, δεν υπάρχουν ειδικά νοσοκομεία για την αποκλειστική νοσηλεία ηλικιωμένων, όπως συμβαίνει στις περισσότερες χώρες.

Όλα τα παραπάνω συμβάλλουν στο γεγονός ότι οι ηλικιωμένοι αισθάνονται περισσότερη ασφάλεια στην κατοικία τους, και δύσκολα απομακρύνονται από αυτήν, με τη θέλησή τους. Όταν όμως εξαναγκάζονται, από την πίεση των περιστάσεων, να εγκατασταθούν στα ιδρύματα, συναντούν δυσκολίες προσαρμογής στο καινούργιο περιβάλλον που πρόκειται να ζήσουν. Είναι υποχρεωμένοι να εγκαταλείψουν τις συνήθειες που είχαν και τις δραστηριότητες που ασκούσαν στο παρελθόν και, ως ένα σημείο, να απομονωθούν και να αποξενωθούν από τους δεσμούς που διατηρούσαν στην προηγούμενη κοινωνική τους ζωή.

Μετά την οριστική μετάβασή τους στα ιδρύματα συχνά αισθάνονται δυστυχισμένοι στη μοναξιά και την απραξία τους, αποκλεισμένοι από την κοινωνία και φοβισμένοι για το μέλλον τους. Μια λύση λοιπόν, θα μπορούσε να θεωρηθεί η κοινωνική αρωγή και συμπράταση του ηλικιωμένου στην ίδια του την κατοικία.

Συχνά όμως το σπίτι είναι ακατάλληλο, ο ηλικιωμένος αδυνατεί να μένει μόνος του ή με την οικογένειά του. Συνεπώς, απαιτείται να βρεθεί μια μόνιμη λύση για την κατοίκησή του.

Είναι απαραίτητο λοιπόν, να δημιουργηθεί ένας ιδανικός χώρος για να λειτουργεί το σύμπλεγμα άνθρωπος-περιβάλλον στο μέγιστο τής αποδοτικότητάς του, καλύπτοντας τις ποικίλες κοινωνικές φυσικές ψυχολογικές ανάγκες του ηλικιωμένου.



Εικόνα 11:

## E1.

### Ιδανική χωροθέτηση δομής φροντίδας ηλικιωμένων

Πως ο ηλικιωμένος θα εγκατασταθεί σε ένα γηροκομείο χωρίς να αισθάνεται αποκομμένος και περιορισμένος από την κοινωνία;

Η εγκατάσταση ενός ηλικιωμένου σε γηροκομείο είναι μια διαδικασία που πρέπει να γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή, ώστε να μην αισθάνεται αποκομμένος και περιορισμένος από την κοινωνία. Η χωροθέτηση μιας τέτοιας δομής παίζει καθοριστικό ρόλο, καθώς επηρεάζει τόσο τις κοινωνικές όσο και τις ψυχολογικές ανάγκες του ηλικιωμένου. Μια ιδανική τοποθέτηση ενός γηροκομείου πρέπει να εξασφαλίζει την ισορροπία ανάμεσα στην επαφή με τον αστικό ιστό και τη φύση, δημιουργώντας ένα περιβάλλον που προάγει την αρμονική συνύπαρξη ανθρώπου και περιβάλλοντος.

Η τοποθέτηση ενός γηροκομείου κοντά στον αστικό ιστό εξασφαλίζει την δυνατότητα πρόσβασης του ηλικιωμένου σε δραστηριότητες και μέρη που παραπέμπουν στις παλαιές του συνήθειες.



Έτσι γίνεται πιο εύκολη η προσαρμογή του σε αυτήν την δομή και αποφεύγεται το αίσθημα της ιδρυματοποίησης, που συχνά συνεπάγεται με οίκους ευγηρίας απομακρυσμένες από την πόλη. Ακόμα, σημαντικά προνόμια που εξασφαλίζει η επαφή της τρίτης ηλικίας με την πόλη, είναι η συναναστροφή της, με άτομα διαφορετικών ηλικιών και η ενεργή συμμετοχή της σε κοινωνικές και πολιτιστικές δράσεις. Αυτή η σύνδεση όχι μόνο ενισχύει την αυτοεκτίμησή του ηλικιωμένου, αλλά και διατηρεί την αίσθηση ότι παραμένει ενεργό μέλος της κοινωνίας, κάτι που είναι ζωτικής σημασίας για την ψυχολογία του.

Εξίσου σημαντική είναι η επαφή με τη φύση, καθώς προσφέρει ηρεμία και χαλάρωση, στοιχεία απαραίτητα για την ευεξία των ηλικιωμένων. Η τοποθέτηση μια τέτοιας δομής κοντά στο φυσικό περιβάλλον θεωρείται σημαντική διότι δίνει τη δυνατότητα για καθημερινή επαφή με το πράσινο, το οποίο λειτουργεί θεραπευτικά και αποτελεί αφορμή για την ενίσχυση της δημιουργικότητας και της φυσικής κατάστασης του ατόμου.



## E2.

### Σχέση τρίτης ηλικίας με την φύση

#### A. Η επίδραση των χώρων πράσινου στους ηλικιωμένους



Εικόνα 13:

Ένας από τους στόχους των μονάδων φροντίδας πέραν την ενίσχυση της καθημερινότητας των ηλικιωμένων είναι η πρόληψη της νοσηρότητας τους. Λόγω της ευθραυστότητας και της έλλειψης ανεξαρτησίας που παρουσιάζουν, είναι συνηθισμένο να ξοδεύουν ένα σημαντικό μέρος της ημέρας τους στα δωμάτια ή τα διαμερίσματά τους, γεγονός που μπορεί να συνεπάγεται με την απομόνωση και μειωμένη κοινωνικοποίηση. Η φύση παίζει σημαντικό ρόλο στην ψυχική και σωματική υγεία των ηλικιωμένων καθώς βοηθάει στην καλύτερη ανάρρωση από ασθένειες, όπως την αρτηριακή πίεση και τα καρδιακά προβλήματα. Τα φυτά και τα φυσικά τοπία μπορούν να προκαλέσουν ηρεμία στο άτομο, επηρεάζοντας έτσι την συμπεριφορά του.

Οι συναισθηματικές αλλαγές ενός ανθρώπου σχετίζονται άμεσα με την έκθεση στη φύση. Τα άτομα που εκτέθηκαν σε υπαίθριους χώρους παρουσίασαν χαμηλότερα ποσοστά θυμού, επιθετικότητας και φόβου σε σύγκριση με τα άτομα που εκτέθηκαν σε ένα αστικό περιβάλλον. Σε μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο Τόκιο, οι πράσινοι χώροι που περπατούσαν οι ηλικιωμένοι κοντά σε οικιστικά περιβάλλοντα αύξησαν το προσδόκιμο ζωής τους κατά 5 έτη. Συγκεκριμένα, θετικές επιδράσεις εμφανίστηκαν σε ηλικιωμένους που μεταφέρθηκαν σε χώρους πρασίνου που είχαν χαρακτηριστικά, όπως ένας ανοιχτός υπαίθριος χώρος γεμάτος λουλούδια.



Εικόνα 14:

Πιο αναλυτικά η επαφή του ηλικιωμένου με τους υπαίθριους χώρους δεν περιορίζεται στο κομμάτι της άμεσης επαφής αλλά ακόμα και της δυνατότητας τους να παρευρίσκονται και να αντικρίζουν ένα τέτοιο τοπίο. Οι υπαίθριοι χώροι σε κοινότητες συνταξιοδότησης και σπίτια για τους ηλικιωμένους είναι πολύ σημαντικοί για αυτούς προσφέροντας διαφορετική αίσθηση απ' ότι η παραμονή τους σε ένα δωμάτιο ή έναν εσωτερικό χώρο. Ακόμα και η παθητική ανάμειξη ενός φυσικού τοπίου, με την απλή ορατότητα των υπαίθριων χώρων από παράθυρα, προκαλεί το αίσθημα ευημερίας στη ζωή ενός ηλικιωμένου, κυρίως αυτών με



κινητικά προβλήματα βελτιώνοντας την διάθεση τους.

Η οπτική επαφή με την βλάστηση, είναι αρκετή για την ενθάρρυνση των ηλικιωμένων να βγουν για μια βόλτα. Τα φυτά ενεργοποιούν την κοινωνική αλληλεπίδραση μέσω δραστηριοτήτων παρέχοντας θέματα για συνομιλία. Μέσω της δικτύωσης αυτής και της συνομιλίας με άλλα άτομα οι ηλικιωμένοι καταφέρνουν να μειώσουν την πλήξη και να μην χάσουν την αίσθηση του χρόνου. Ένας κήπος θα μπορούσε να προκαλέσει ξεγνοιασιά και ευεξία, με αποτέλεσμα να αποσπά την προσοχή των ηλικιωμένων από τον πόνο και τον δυσάρεστο συλλογισμό.

## **B. Περιορισμοί και σωστός σχεδιασμός**

Η επιθυμία και η δυνατότητα των ηλικιωμένων να βγουν στους χώρους πρασίνου εξαρτάται άμεσα από την ευκολία μετακίνησης και παραμονής που προσφέρουν οι χώροι αυτοί. Όσο λιγότερο ικανό είναι το άτομο, τόσο μεγαλύτερες είναι οι ανάγκες του από την χρησιμότητα ενός χώρου πρασίνου. Συνεπώς για να είναι προσβάσιμος σε όλους πρέπει να αποφευχθούν τα περιβαλλοντικά εμπόδια.

Ο σχεδιασμός ενός υπαίθριου χώρου για ηλικιωμένα άτομα είναι απαιτητικός και περιλαμβάνει γνώσεις σχετικά με τις ανάγκες του κάθε ατόμου. Ορισμένες εγκαταστάσεις που αποθαρρύνουν τον ηλικιωμένο να επισκέπτεται τους εξωτερικούς χώρους είναι η κακή μετάβαση μεταξύ εσωτερικών και εξωτερικών χώρων (π.χ. μεγάλοι διάδρομοι, βαριές πόρτες), κακές επιφάνειες για πεζοπορία και ανεπαρκή χώρο για κίνηση με αναπηρικά αμαξίδια. Αντίθετα, ο καταλληλότερος σχεδιασμός περιλαμβάνει καθιστικούς χώρους, χώρους προστασίας από τον ήλιο, πεζόδρομους, διασταυρώσεις και χαρακτηριστικά του νερού.

Συγκεκριμένα η διαμόρφωση κήπων/αίθριων σε οίκους ευγηρίας και γηροκομεία προϋποθέτει εξειδικευμένο σχεδιασμό λαμβάνοντας υπόψιν την σωστή φροντίδα των κατοίκων. Για παράδειγμα, στους κήπους θα πρέπει να υπάρχουν χώροι για την προστασία της ιδιωτικής ζωής (π.χ. διαφορετικοί χώροι καθιστικών), χώροι με την οικογένεια και χώροι που προσφέρουν ευκαιρίες κοινωνικοποίησης. Ο κήπος θα πρέπει επίσης να παρέχει αισθητήρια διέγερση και ευκαιρίες για δραστηριότητες (π.χ. προσθήκη ροών, αυξημένες κλίνες κήπου και μονοπάτια), καθώς και διακοσμητικά αντικείμενα. Παράλληλα, τα κατάλληλα έπιπλα/κατασκευές και φωτιστικά, όπως και τα καθίσματα σε διαδρομές κατά μήκος των κύριων πεζόδρομων βοηθούν τα συγκεκριμένα άτομα να νιώσουν ασφάλεια, δημιουργώντας έτσι μια ευχάριστη εμπειρία.

Η κηπουρική είναι μία από τις πιο συνηθισμένες και πιο απολαυστικές, ψυχαγωγικές δραστηριότητες των ηλικιωμένων. Ένα μεγάλο μέρος των πλεονεκτημάτων, που προσφέρουν οι δραστηριότητες στη φύση και συγκεκριμένα την κηπουρική, οφείλεται στην απόσπαση προσοχής που προκαλούν αυτές οι δραστηριότητες στους ανθρώπους. Ιδιαίτερως όσο αφορά τους ηλικιωμένους η απόσπαση προσοχής θεωρείται απαραίτητη καθώς εξαλείφει το στρες της καθημερινότητας. Με την δυνατότητα εστίασης της προσοχής ενός ηλικιωμένου στα περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά παρατηρείται βελτίωση στην κοινωνικοποίηση και μείωση του αισθήματος της μοναξιάς της τρίτης ηλικίας.



Εικόνα 15:

Άλλα ευνοϊκά χαρακτηριστικά που παρέχουν οι δραστηριότητες της κηπουρικής εκτός από την σταθερή άσκηση και την μυϊκή ενδυνάμωση είναι η πνευματική ανάπτυξη. Οι καλλιεργητικές δραστηριότητες δημιουργούν ευκαιρίες για επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων. Αυτό επιτυγχάνεται σε μεγάλο βαθμό με κύριο αντικείμενο συζήτησης την κηπουρική. Οι ηλικιωμένοι δεν είναι μόνο αποδέκτες, αλλά μπορούν να ανταλλάξουν γνώσεις και εμπειρίες.

Ένα ακόμη αίσθημα που ένας ηλικιωμένος, όπως και ένας άνθρωπος οποιαδήποτε ηλικίας, αποζητά είναι να αποτελεί αναγκαίο μέλος μια κοινότητας. Η ενασχόληση με τα φυτά μπορεί να συμβάλλει σε αυτό το συναίσθημα, καθώς απαιτούν καθημερινή φροντίδα. Έτσι προωθούν τον ενθουσιασμό και την αίσθηση ευθύνης και ολοκλήρωσης, καθώς και δημιουργούν μία ελπίδα και μία αναμονή μέχρι την άνθηση. Η ευχαρίστηση και τα τελικά προϊόντα που προέρχονται από την κηπουρική, δεν είναι τα μόνα οφέλη τα οποία προσλαμβάνουν οι ηλικιωμένοι. Οι δραστηριότητες αυτές αυξάνουν την αυτοεκτίμησή και την αίσθηση θέλησης για ζωή.

## ΣΤ.

### Σχεδιασμός εσωτερικών χώρων

Η βελτιστοποίηση του βιοτικού επιπέδου των ηλικιωμένων εξαρτάται άμεσα από τον σχεδιασμό του περιβάλλοντος χώρου στον οποίο διαμένουν. Η συσχέτιση αυτή είναι αναπόφευκτη, καθώς η κατάπτωση της υγείας και συγκεκριμένα τον ανθρωπίνων αισθήσεων οδηγεί σε αδυναμία διεκπεραίωσης των καθημερινών δραστηριοτήτων ή και σε μειωμένη αντίληψη του περιβάλλοντος χώρου. Για το λόγο αυτό είναι αναγκαίο οι χώροι κατοίκησης να προσαρμόζονται στους περιορισμούς που προκύπτουν κατά το γήρας, προκειμένου να υποστηρίζουν τις ανάγκες των κατοίκων τους. Η αρχή αυτή πρέπει να διέπει κάθε παράμετρο του σχεδιασμού, από την επιλογή του οικοπέδου μέχρι τον σχεδιασμό του εσωτερικού και εξωτερικού χώρου, ενώ ιδιαίτερης σημασίας θεωρείται ο σχεδιασμός του σταθερού και κινητού εξοπλισμού των χώρων.

Ο σωστός σχεδιασμός μιας μονάδας φροντίδας για ηλικιωμένους πρέπει να καλύπτει τόσο τις ανάγκες για ιδιωτικότητα όσο και τις ανάγκες για κοινωνική αλληλεπίδραση των κατοίκων. Αυτό επιτυγχάνεται με καλά οργανωμένους ατομικούς χώρους, οι οποίοι θα έχουν την

δυνατότητα να προσφέρουν ένα ασφαλές περιβάλλον για τις καθημερινές ατομικές δραστηριότητες, όπως είναι η ανάπαυση, η προσωπική υγιεινή και η περισυλλογή. Εξίσου αναγκαίοι είναι και οι συλλογικοί χώροι για την ενίσχυση της κοινωνικοποίησης των ηλικιωμένων, προάγοντας τη συναναστροφή μεταξύ των ενοίκων. Επίσης, προέχει η παροχή ειδικά διαμορφωμένων χώρων για τη συνάντηση των ηλικιωμένων με τα οικογενειακά τους μέλη, εφόσον είναι σημαντικό να συνεχίσουν να αποτελούν μέρος της καθημερινότητάς τους και μετά την εισαγωγή τους σε μια τέτοια δομή.

Η ποιότητα ζωής, ειδικά στις περιπτώσεις μακροχρόνιας παραμονής, δεν περιορίζεται μόνο στις υλικές υποδομές, αλλά επεκτείνεται και σε ψυχολογικούς παράγοντες, όπως η ανάγκη τους να οικειοποιηθούν και να εγκλιματιστούν στον χώρο αυτόν. Έτσι, μια μονάδα φροντίδας πρέπει να εξασφαλίζει ότι κάθε ηλικιωμένος αισθάνεται άνετα και ασφαλής, διατηρώντας ταυτόχρονα την προσωπικότητά του μέσα στο νέο του περιβάλλον, ενισχύοντας έτσι το αίσθημα του χώρου ως σπίτι και καταφύγιο.

## ΣΤ1.

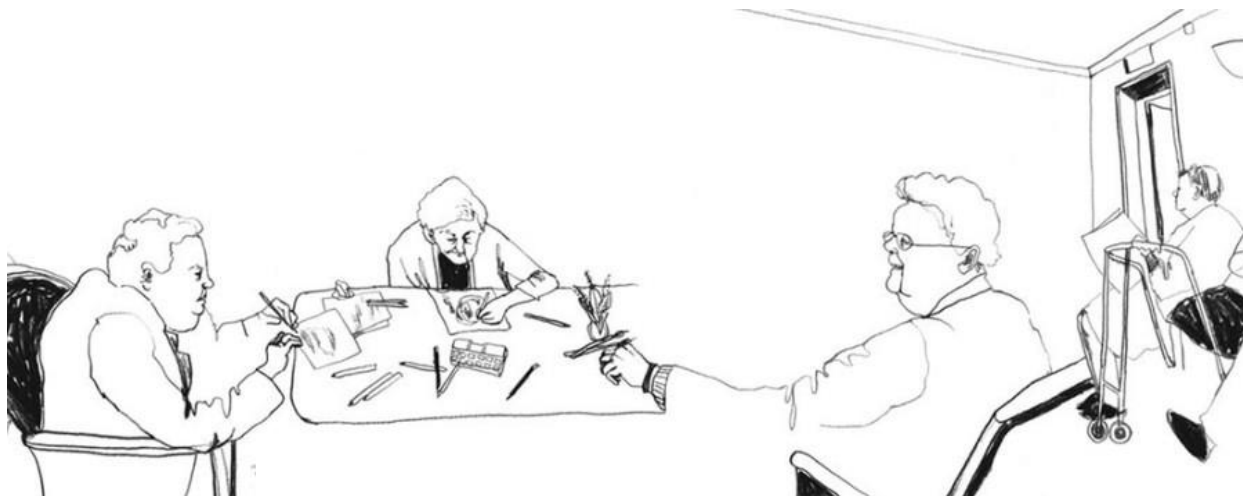
### Κοινόχρηστοι και μεταβατικοί χώροι

Όσον αφορά τους συλλογικούς χώρους μιας μονάδας ηλικιωμένων, χρειάζεται αρχικά να ληφθούν υπόψιν οι διάφορες δραστηριότητες και χρήσεις που θα εξυπηρετούν, ώστε να διαμορφωθούν κατάλληλα και με βάση τις απαραίτητες σχεδιαστικές ιδιαιτερότητες.

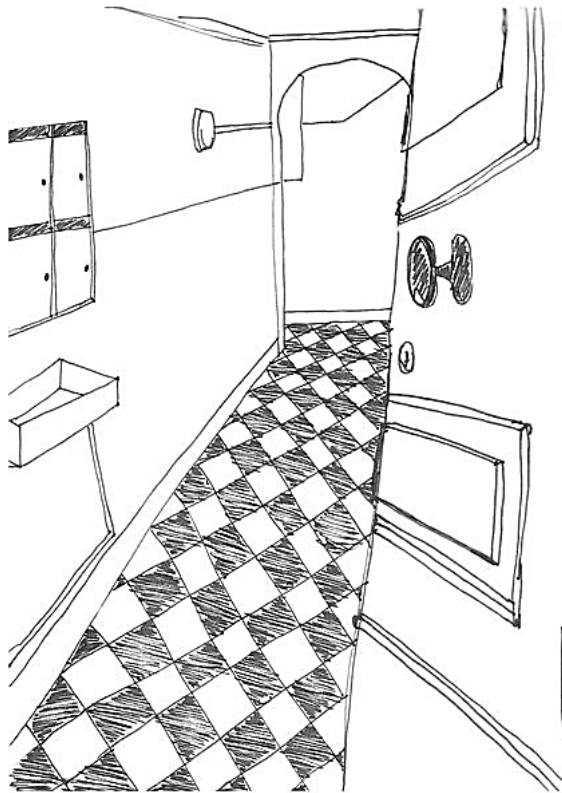
Στόχος των χώρων αυτών είναι να προωθηθεί η κοινωνικοποίηση, η δημιουργικότητα, η σωματική άσκηση και η χαλάρωση των ηλικιωμένων κατοίκων, εξασφαλίζοντας παράλληλα την ασφάλεια και την προσβασιμότητα τους. Χώροι κοινωνικοποίησης όπως ένα

σαλόνι, ένα καθιστικό, μια τραπεζαρία χρειάζεται να διαμορφώνονται με άνετα καθίσματα σε κυκλική ή ημικυκλική διάταξη, ώστε να ενισχύεται η επικοινωνία μεταξύ των ηλικιωμένων, συνδυαστικά με κατάλληλο εξοπλισμό, που θα αναλυθεί εκτενώς παρακάτω, προάγοντας μια φιλική ατμόσφαιρα στους τροφίμους.

Παράλληλα αίθουσες δραστηριοτήτων που απευθύνονται σε δημιουργικές δράσεις, όπως χειροτεχνίες ή εκμάθηση νέων δεξιοτήτων και χώροι εκγύμνασης κατάλληλοι για ήπια άθληση ή ομαδικά προγράμματα, απαιτούν μεγάλη έκταση και προϋποθέτουν αντίστοιχη αντιμετώπιση με τους χώρους που προαναφερθήκαν.



Εικόνα 16:



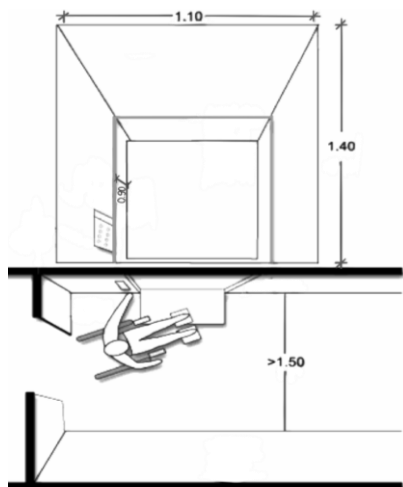
Εικόνα 17:

Εξίσου σημαντική είναι η μελετημένη διαμόρφωση χώρων ησυχίας και μελέτης που προσφέρονται για ανάγνωση ή ξεκούραση, με χαμηλό φωτισμό και αναπαυτικές θέσεις στοχεύοντας στην γαλήνη και στην πνευματική ανάπαυση των ηλικιωμένων ατόμων.

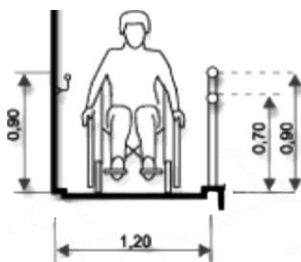
Σχεδιάζοντας με γνώμονα την εργονομία, την ευεξία και την αυτονομία των ηλικιωμένων, διασφαλίζεται ταυτόχρονα εύκολη προσβασιμότητα και υποστήριξη από το προσωπικό. Για την διατήρηση αυτής της κατάστασης κρίνεται αναγκαία ύπαρξη ενδιάμεσων μεταβατικών χώρων, όπως προθάλαμοι, διάδρομοι μεταξύ δωματίων, μονοπάτια που οδηγούν σε αυλές και υπαίθριους, κατάλληλα εξοπλισμένοι με καθίσματα και στηρίξεις για τους ηλικιωμένους. Οι χώροι αυτοί λειτουργούν έτσι, ως σημεία παρατήρησης, αξιολόγησης και προετοιμασίας του ατόμου για την ομαλή μετάβαση στον εξωτερικό ή σε κάποιο κύριο χώρο ή ακόμα και για τη συμμετοχή σε κάποια δραστηριότητα, που ορισμένοι ηλικιωμένοι θα έβρισκαν απαιτητικό. Τέλος, διευκολύνεται η μετάβαση στους εσωτερικούς χώρους, καθώς βοηθάει στην προσαρμογή των ματιών τους, από την ένταση του εξωτερικού, στο εσωτερικό φως.

## ΣΤ2.

### Ράμπες, Ανελκυστήρες, Κλιμακοστάσιο

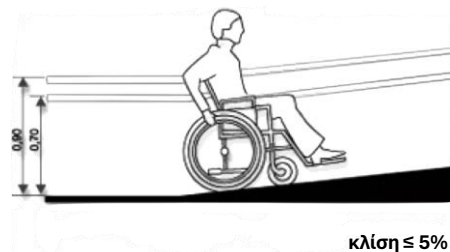


Εικόνα 18: Κατάλληλες αποστάσεις ανελκυστήρα



Εικόνα 19: Κατάλληλη διαστασιολόγηση ράμπας

Η ασφαλής μετακίνηση των ηλικιωμένων τόσο στους κοινόχρηστους όσο και στους μεταβατικούς χώρους ενός γηροκομείου, προϋποθέτει την ύπαρξη ανελκυστήρων, ραμπών και σωστά διαμορφωμένων κλιμακοστασίων. Οι ανελκυστήρες πρέπει να διαθέτουν επαρκείς διαστάσεις (τουλάχιστον 1,10x1,40μ.), αντιολισθητικό δάπεδο, χειρολαβές (ύψους 0,90μ.) και αυτόματες πόρτες, ώστε να διευκολύνονται άτομα με κινητικές δυσκολίες. Οι ράμπες είναι εξίσου σημαντικές, χρειάζεται να έχουν ήπια κλίση (έως 5% για γενική χρήση), πλάτος 1,30μ. (ελάχιστο 0,90μ. σε εσωτερικούς χώρους), διπλές κουπαστές και αντιολισθητική επίστρωση για την αποφυγή ατυχημάτων. Παρότι οι ανελκυστήρες και οι ράμπες μειώνουν την ανάγκη χρήσης σκάλας, κάθε κλιμακοστάσιο απαιτείται να πληρεί τις απαραίτητες προδιαγραφές. Μια σκάλα θεωρείται ασφαλής και ιδανική για ηλικιωμένα άτομα, όταν έχει σχεδιαστεί με κουπαστές και στις δύο πλευρές, φωτισμό με αισθητήρες κίνησης, αντιολισθητική ταινία στα σκαλοπάτια και επαρκές πλάτος για συνοδεία.



Εικόνα 20: Κατάλληλη διαστασιολόγηση και κλίση ράμπας



### ΣΤ3.

#### Φωτισμός εσωτερικών χώρων

Στους εσωτερικούς χώρους, είναι απαραίτητη η ύπαρξη καλού φυσικού και τεχνητού φωτισμού, σχεδόν διπλάσιου του φυσιολογικού, για την καλύτερη επίβλεψη του χώρου και την αποφυγή ατυχημάτων . Είναι σημαντικό να μην υπάρχουν σκοτεινά σημεία και να μπορούν οι χρήστες να επιθεωρήσουν όλους τους χώρους, προκειμένου να αποφευχθεί ο φόβος και ο αποπροσανατολισμός.

Επιπλέον, το άμεσο ηλιακό φως είναι ωφέλιμο στην ψυχική και σωματική υγεία και επιδιώκεται κατά τον σχεδιασμό. Η θέα μέσω των παραθύρων, προσφέρει επαφή με τη φύση και αίσθηση προσανατολισμού, που είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους ηλικιωμένους. Καθώς πολλοί ηλικιωμένοι προτιμούν να βλέπουν τον εξωτερικό χώρο σε καθιστή θέση, κρίνεται απαραίτητη η τοποθέτηση παραθύρων σε ύψος ενός μέτρου. Λόγο των παραπάνω και σε συνδυασμό με την ευαισθησία όρασης που παρουσιάζουν, πρέπει να τοποθετούνται σκίαστρα παραθύρων για την δυνατότητα διαχείρισης του φυσικού φωτός .

Ο φωτισμός μπορεί να οριοθετήσει τη θέση του κατοίκου στο χώρο, να τον κατευθύνει και να του δώσει οδηγίες για τη δομή του κτιρίου. Έτσι δημιουργείται ένα περιβάλλον τόσο λειτουργικό όσο και άνετο.

## ΣΤ4.

### Χρώματα και υφές

Για τους ηλικιωμένους που αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης, η αναγνώριση και η διαφοροποίηση των στοιχείων του χώρου είναι κρίσιμη για την ασφαλή πλοήγηση μέσα σε αυτόν. Στο πλαίσιο αυτό, οι χρωματικές διαφοροποιήσεις και η χρήση αντίθεσης ανάμεσα στα στοιχεία του χώρου αποκτούν ιδιαίτερη σημασία, καθώς βοηθούν τα άτομα με μειωμένη όραση να αναγνωρίζουν τα κρίσιμα σημεία, όπως τα κατώφλια των πορτών, οι διακόπτες, οι πρίζες και οι κουμπαστές.

Καθώς η όραση επιδεινώνεται με την ηλικία, η αντίληψη των χρωμάτων υφίσταται σημαντική αλλαγή. Για να διευκολυνθεί η αναγνώριση των βασικών στοιχείων στον χώρο, πρέπει να χρησιμοποιούνται χρώματα με υψηλή αντίθεση. Ειδικά η επιλογή χρωμάτων που είναι κοντά στις αποχρώσεις του λευκού ή του κίτρινου, ενισχύει την ευκρίνεια των αντικειμένων μέσα στον χώρο. Όμως, δεν αρκούν μόνο οι χρωματικές αντιθέσεις. Εφόσον, μια ακόμη αίσθηση που επιδεινώνεται κατά το πέρασμα της ηλικίας είναι η αφή, πρέπει να ληφθούν υπόψη οι υφές των επιφανειών. Ο συνδυασμός διαφορετικών υφών και υλικών είναι απαραίτητος για την ενίσχυση της αντίληψης του περιβάλλοντος μέσω της αίσθησης της αφής.

## ΣΤ5.

### Υλικά δαπέδων- πατώματα

Ακολουθώντας, η υλικότητα των δαπέδων είναι σημαντική στον προσανατολισμό και τη χωρική αντίληψη των υπερηλίκων και επιλέγονται με προσοχή. Πιο συγκεκριμένα τα δάπεδα δεν πρέπει να αντανakλούν το φως, καθώς οι αντανakλάσεις μπορούν ευκολά να παρερμηνευτούν ως ένδειξη ότι το πάτωμα είναι υγρό ή ολισθηρό, δημιουργώντας συχνό φόβο πτώσης και ανησυχία στους κάτοικους. Αντίστοιχα, τα σχέδια στα δάπεδα, όπως γραμμικά μοτίβα ή γεωμετρικά σχέδια, μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση, κάτι που μπορεί να αποπροσανατολίσει και να εντείνει τον κίνδυνο ατυχημάτων, προκαλώντας ζάλη ή ναυτία. Η χρήση πιο απλών, μονοχρωματικών επιφανειών είναι προτιμότερη, ενώ οι τονικές διαφορές μεταξύ τοίχων και δαπέδων βοηθούν στην καλύτερη αντίληψη των τριών διαστάσεων του χώρου. Οι επιφάνειες δεν πρέπει να είναι πολύ σκουρόχρωμες διότι επιφέρουν το αντίθετο αποτέλεσμα.

Σε χώρους όπου οι ηλικιωμένοι κινούνται με αναπηρικό αμαξίδιο ή με υποστήριξη από περπατητές, τα υλικά που χρησιμοποιούνται για τα δάπεδα πρέπει να είναι μαλακά και μη ολισθηρά.

Επιπλέον, οι οπτικές διαφορές μεταξύ των δαπέδων συνιστώνται καθώς μπορούν να υποδεικνύουν μεταβολές στον χώρο, όπως το τέλος ενός διαδρόμου ή την ύπαρξη σκαλοπατιών, διευκολύνοντας την χωρική αντίληψη των ηλικιωμένων. Με αυτόν τον τρόπο, η μελέτη των υλικών στον σχεδιασμό του χώρου για ηλικιωμένους μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά την ποιότητα ζωής τους, δημιουργώντας ένα περιβάλλον που είναι ασφαλές και λειτουργικό για αυτούς.

## ΣΤ6.

### Χώροι διημέρευσης

Όσον αφορά το σχεδιασμό του προσωπικού χώρου ενός ηλικιωμένου σε μία μονάδα φροντίδας, απαιτείται μια προσεκτική και ολιστική προσέγγιση, η οποία λαμβάνει υπόψη δύο βασικά στοιχεία την πρόσβαση και την προσαρμοστικότητα, ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες του κάθε κατοίκου. Η εσωτερική διαμόρφωση των χώρων πρέπει να διατηρηθεί απλή και οι χώροι διημέρευσης της κατοικίας συνιστάται να ακολουθούν την λογική της «ανοιχτής» κάτοψης (open plan). Είναι αναγκαία η κατάργηση όλων τα "περιττών" στοιχείων, που είναι δυνατόν να λειτουργήσουν σαν εμπόδια στην προσβασιμότητα οποιουδήποτε χώρου και εγκατάστασης της κατοικίας, ενώ η διαρρύθμιση των επίπλων πρέπει να εξασφαλίζει την ανεμπόδιστη κίνηση των ηλικιωμένων, των αναπηρικών αμαξιδίων, του προσωπικού ή του επισκέπτη.

Εξίσου σημαντικός παράγοντας για την ισορροπημένη διαβίωση του τροφίμου, τόσο σε ψυχικό όσο και πρακτικό πλαίσιο, είναι και η επιλογή των κατάλληλων επίπλων και διακοσμητικών στοιχείων. Προκειμένου να διαμορφωθεί ένα οικείο περιβάλλον προτείνεται η προσθήκη προσωπικών αντικειμένων όπως φωτογραφίες, γνώριμη ή και προσωπική επίπλωση. Όσον αφορά την ποιότητα των επίπλων, ιδανική λύση αποτελούν τα εργονομικά έπιπλα που καλύπτουν λειτουργίες όπως: ρυθμιζόμενα ύψη, σταθερή αντικραδασμική προστασία και υποστηρικτικά υποβραχιόνια. Τα κομμάτια αυτά σχεδιασμένα για να υποστηρίξουν το σώμα, θεωρούνται πολύτιμα για ηλικιωμένους που μπορεί να υποφέρουν από αρθρίτιδα ή άλλες χρόνιες παθήσεις, καθώς μειώνουν την καταπόνηση και ανακουφίζουν από τον πόνο.

Πέρα από αυτές τις γενικές προϋποθέσεις και συστάσεις θα αναλυθούν πιο λεπτομερώς οι απαραίτητες προδιαγραφές του κάθε χώρου που οργανώνει μία ολοκληρωμένη κατοικία.

## **A. Τραπεζαρία και Κουζίνα**

### **Τραπεζαρία:**

Με αφετηρία τους χώρους διημέρευσης και πιο συγκεκριμένα το καθιστικό και τον χώρο της τραπεζαρίας, αναπτύσσεται μια εξειδικευμένη ανάγνωση όσον αφορά την κατάλληλη εργονομική διαρρύθμιση και στρατηγική τοποθέτηση των επίπλων, διασφαλίζοντας την απρόσκοπτη κυκλοφορία και τη δυνατότητα περιστροφής αμαξιδίων.

Τα έπιπλα τραπεζαρίας πρέπει να είναι σταθερά και υποστηρικτικά, επιτρέποντας στους ηλικιωμένους να απολαμβάνουν τα γεύματα τους αβίαστα. Κατάλληλα είναι τα έπιπλα που μπορούν να ρυθμιστούν ή να μετακινηθούν ανάλογα με τις διάφορες ανάγκες και προτιμήσεις του χρήστη. Το ύψος των τραπεζιών οφείλει να επιτρέπει την εύκολη προσέγγιση αμαξιδίου, (περίπου 0,70μ. από το δάπεδο). Αυτή η ευελιξία διασφαλίζει ότι οι ηλικιωμένοι μπορούν να χρησιμοποιούν τα έπιπλα άνετα, ανεξάρτητα από τη φυσική τους κατάσταση.

### **Κουζίνα:**

Προκειμένου μια κουζίνα να είναι προσαρμόσιμη στις απαιτήσεις και στις ανάγκες του ηλικιωμένου, στόχος είναι να

δημιουργηθεί ένας χώρος που διευκολύνει την καθημερινή της χρήση. Οι κουζίνες με συγκεντρωμένη διάταξη, σε σχήμα «I» ή «Γ», είναι αυτές που κρίνονται πιο λειτουργικές. Σαφώς, είναι απαραίτητος ο επαρκής ελεύθερος χώρος τόσο για την πρόσβαση ενός αμαξιδίου ή κινητικού βοηθήματος όσο και για τη στάση του μπροστά σε ντουλάπια, νεροχύτη ή ηλεκτρικές συσκευές. Η θέση της κουζίνας πρέπει να προβλέπεται δίπλα στον νεροχύτη, με έναν ενδιάμεσο πάγκο προετοιμασίας (0,70-0,80μ.). Όπου είναι δυνατόν, χρειάζεται να υπάρχει αδέσμευτος χώρος για την προσθήκη ενός ερμαρίου ή τροχήλατου βοηθητικού επίπλου, το οποίο είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για άτομα με κινητικές δυσκολίες και βοηθάει στην ευκολότερη μεταφορά φαγητού.

Εξίσου σημαντικό για την κουζίνα ενός ηλικιωμένου με αμαξίδιο, είναι να υπάρχουν ειδικές υποδοχές μια κάτω από τους πάγκους, (σε ύψος 0,80μ. από το δάπεδο με βάθος 0,60μ.), ώστε να προσφέρεται επαρκής χώρος για τα μπράτσα του αμαξιδίου κατά τη μετωπική προσέγγιση. Επιπλέον, λεπτομέρεια για την καλύτερή διαμόρφωση του χώρου αυτού, είναι τα περιστρεφόμενα ή συρόμενα ράφια, ώστε να διευκολύνεται η πρόσβαση πραγμάτων.

## ΣΤ7.

### Χώροι διανυκτέρευσης

Ο σχεδιασμός ενός χώρου διανυκτέρευσης για ηλικιωμένους, όπως προαναφέρθηκε, είναι απαραίτητος για την ενίσχυση της αυτονομίας του ατόμου. Από τη στρατηγική τοποθέτηση των επίπλων μέχρι την τοποθέτηση πρίζας σε κατάλληλο ύψος, ο σωστός σχεδιασμός μπορεί να αναβάθμισε την καθημερινότητα του χρήστη, μειώνοντας το στρες και τις μικροενοχλήσεις που προκύπτουν από συνηθισμένες δραστηριότητες. Ειδικότερα, η οργάνωση του χώρου με τέτοιον τρόπο ώστε να αποφεύγονται εμπόδια και σκαλοπάτια είναι θεμελιώδης για την αποτροπή ατυχημάτων.

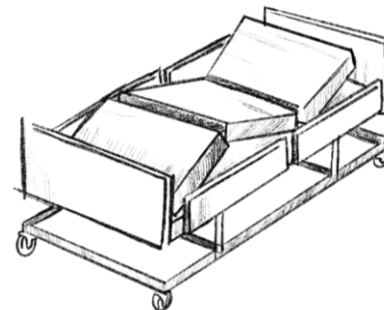
Αναφορικά με την ευχρηστία του χώρου, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να διασφαλίζεται ότι όλα τα αντικείμενα, όπως τα ρούχα και τα προσωπικά είδη, τοποθετούνται σε προσβάσιμα σημεία, ώστε να μειώνεται η ανάγκη για επικίνδυνες κινήσεις. Συγκεκριμένα, οι ντουλάπες και οι συρταριέρες πρέπει να τοποθετούνται σε κατάλληλα ύψη που να επιτρέπουν εύκολη πρόσβαση χωρίς κίνδυνο τραυματισμού.

Η στρατηγική τοποθέτηση φωτιστικών, τα οποία μπορούν να ενεργοποιούνται εύκολα από το κρεβάτι, προσφέρει επιπλέον ασφάλεια και άνεση, ενώ μειώνει τις πιθανότητες πτώσεων τη νύχτα.

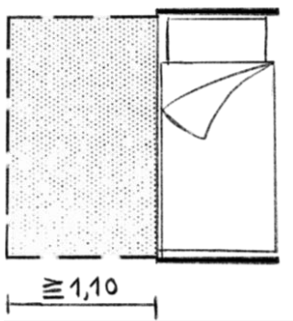
Για τα άτομα με περιορισμένη κινητικότητα, η προσβασιμότητα σε ηλεκτρικές συσκευές και επικοινωνιακά μέσα, όπως πρίζες τηλεφώνου και κουμπιά κινδύνου σε προσιτό ύψος, είναι καθοριστική για την ενίσχυση της ασφάλειας και της ανεξαρτησίας των ηλικιωμένων. Η ύπαρξη κουμπιού κινδύνου κοντά στο κρεβάτι ή σε κατάλληλα σημεία του υπνοδωματίου, εξασφαλίζει ότι σε περίπτωση ανάγκης ο χρήστης μπορεί να ζητήσει άμεσα βοήθεια, μειώνοντας το άγχος σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Μια ακόμα λεπτομέρεια που θεωρείται χρήσιμη για τον σχεδιασμό ενός υπνοδωματίου, είναι η μείωση των καθρεπτών στον χώρο, καθώς η συνεχής έκθεση σε αντανακλάσεις μπορεί να προκαλέσει σύγχυση.

## Α. Κρεβάτι



Εικόνα 22:



Εικόνα 21: Σκίτσο κάτοψης κρεβατιού - Απαραίτητες αποστάσεις

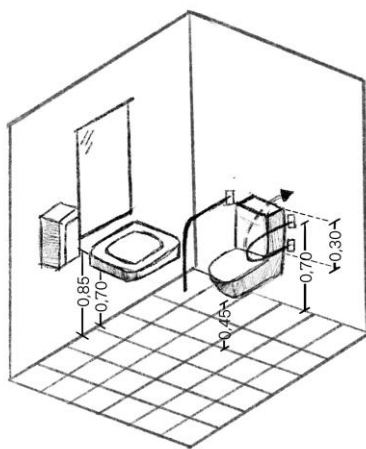
Η επιλογή του κατάλληλου κρεβατιού όπως και η σωστή τοποθέτηση του στον χώρο διανυκτέρευσης αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την ευζωία ενός ηλικιωμένου.

Η διαμόρφωση του υπνοδωματίου πρέπει να εγγυάται την ύπαρξη ελεύθερου χώρου, επιτρέποντας την ανεμπόδιστη προσέγγιση του κρεβατιού και την εξασφάλιση της αυτονομίας των ηλικιωμένων. Ειδικά για άτομα με κινητικά προβλήματα, οι διάδρομοι γύρω από το κρεβάτι πρέπει να έχουν πλάτος (τουλάχιστον 1,10μ.) στις τρεις πλευρές, ώστε να μπορεί το άτομο με αμαξίδιο να εκτελεί καθημερινές δραστηριότητες, όπως το στρώσιμο του κρεβατιού. Επιπλέον, το ύψος του στρώματος πρέπει να είναι ρυθμιζόμενο και να βρίσκεται στο επίπεδο του καθίσματος του αμαξιδίου για να διευκολύνει μετάβαση του ατόμου στο κρεβάτι, αποτρέποντας περιττές δυσκολίες.

## ΣΤ8.

### Χώροι υγιεινής

Μία ολοκληρωμένη προσέγγιση στον σχεδιασμό του χώρου υγιεινής αρχικά οφείλει να συνδυάζει πρακτικές λύσεις που ενισχύουν την αυτονομία των ηλικιωμένων και άλλων ατόμων με κινητικές δυσκολίες παρέχοντας τους τις καλύτερες δυνατές συνθήκες στην καθημερινότητά τους. Σε αυτό το πλαίσιο, η ερευνητική διαδικασία επικεντρώνεται στην κατανόηση των χαρακτηριστικών και των παραμέτρων που επιτυγχάνουν την εύκολη και ασφαλή χρήση του χώρου αυτού.



Εικόνα 23: Σκίτσο διαστασιολόγησης χώρου υγιεινής για άτομα με ειδικές ανάγκες

Η εμπεριστατωμένη διαστασιολόγηση, ο μελετημένος σχεδιασμός και η σωστή τοποθέτηση των ειδών υγιεινής και λοιπών εξαρτημάτων μπορούν να καλύψουν αυτές τις ανάγκες αυτοεξυπηρέτησης.

Ένας χώρος υγιεινής οφείλει να είναι ευρύχωρος (μεγάλη κάτοψη) ώστε να εξασφαλίζεται η ανεμπόδιστη κυκλοφορία, προβλέποντας παράλληλα την ικανότητα περιστροφής αμαξιδίου, με την τήρηση διαστάσεων που καλύπτουν τουλάχιστον τα 1,50 μ. Πέρα από αυτά τα απαραίτητα χαρακτηριστικά για την πλήρη και ασφαλή χρήση του χώρου υγιεινής, κρίνεται αναγκαία η ικανότητα πρόσβασης σε αυτόν χωρίς την ύπαρξη κατωφλίων ή βυθισμάτων του δαπέδου. Οι θύρες πρέπει να ανοίγουν πάντα προς τα έξω ή να είναι συρόμενες (με άνοιγμα από κάσα σε κάσα 0.90μ.).

Εξίσου κρίσιμη είναι η ύπαρξη διακριτών υποστηρικτικών εξαρτημάτων, όπως τις χειρολαβές, σε έντονους χρωματισμούς, αλλά και στοιχεία όπως κουμπί κινδύνου για την δυνατότητα άμεσης ειδοποίησης σε περίπτωση ανάγκης.



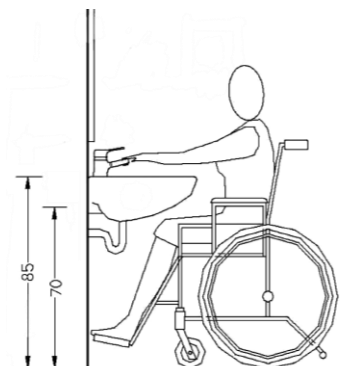


## A. Νιπτήρας

Ο σχεδιασμός του νιπτήρα σε χώρους υγιεινής, για ηλικιωμένα άτομα ή άτομα με αναπηρία, απαιτεί προσοχή. Για τους ηλικιωμένους που μπορεί να χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη κατά τη χρήση του νιπτήρα, η τοποθέτηση λαβών ασφαλείας δίπλα του είναι ιδιαίτερα σημαντική. Οι λαβές αυτές παρέχουν στήριξη, μειώνοντας τον κίνδυνο πτώσεων και βοηθώντας στην εκτέλεση των καθημερινών αναγκών του ηλικιωμένου. Επιπλέον, στην περίπτωση που χρειαστεί κάθισμα κατά την διάρκεια της ατομικής καθαριότητας και περιποίησης των ηλικιωμένων, πρέπει να δίνεται μια ελαφριά κλίση στον καθρέφτη, έτσι ώστε να χρησιμοποιείται με άνεση και χωρίς περιττές κινήσεις.

Όταν πρόκειται για άτομα που χρησιμοποιούν αναπηρικό αμαξίδιο, η διαμόρφωση του χώρου γίνεται ακόμη πιο συγκεκριμένη, καθώς πρέπει να εξασφαλιστεί η πρόσβαση του. Στην περίπτωση αυτή, το ύψος του νιπτήρα πρέπει να είναι κατάλληλο έτσι ώστε να μην εμποδίζονται τα γόνατα του και να επιτρέπεται η εύκολη τοποθέτηση του αμαξιδίου κάτω από αυτόν (0,85 μ. από το δάπεδο για το επάνω μέρος του και 0,70 μ. για το κάτω μέρος).

Η σωστή τοποθέτηση του νιπτήρα στον χώρο του μπάνιου είναι δίπλα στη λεκάνη, το δε εμπρόσθιο άκρο του νιπτήρα τοποθετείται στην ίδια ευθεία με την εσωτερική παρειά της λεκάνης έτσι ώστε να είναι δυνατή η χρήση του νιπτήρα από καθήμενο στη λεκάνη άτομο.



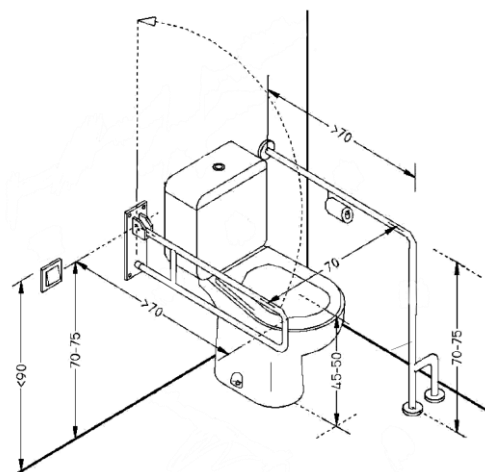
Εικόνα 25: Σκαρίφημα τοποθέτησης νεροχύτη

## Β. Λεκάνη

Από τον σχεδιασμό μέχρι την τοποθέτηση μιας λεκάνης στο χώρο πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι ανάγκες ατόμων με περιορισμένη κινητικότητα ή άλλα προβλήματα υγείας προκειμένου να δημιουργηθεί το καλύτερο δυνατό περιβάλλον για αυτούς. Αρχικά, μια σημαντική προσθήκη που ενισχύει την ασφάλεια και την αυτονομία των υπερήλικων είναι η εγκατάσταση χειρολαβών.

Η τοποθέτηση μη ολισθηρών σπαστών χειρολαβών δίπλα στη λεκάνη (σε ύψος περίπου 0,70μ. από το δάπεδο, και μήκους περίπου 0,75μ.), είναι απαραίτητη για την εξασφάλιση της σταθερότητας του χρήστη. Οι χειρολαβές αυτές παρέχουν στήριξη κατά τη διάρκεια της καθιστικής θέσης, ελαχιστοποιώντας τον κίνδυνο πτώσεων ή ατυχημάτων.

Για τα άτομα που χρησιμοποιούν αμαξίδιο, ο χώρος γύρω από τη λεκάνη αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα σχεδιασμού. Ο επαρκής χώρος γύρω από τη λεκάνη επιτρέπει την πλάγια ή μετωπική προσέγγιση του χρήστη, διευκολύνοντας τη μετακίνησή του χωρίς εμπόδια. Το ύψος της λεκάνης πρέπει να είναι επαρκές (0,45μ. από το έδαφος), ώστε να διευκολύνεται η μετάβαση από το αμαξίδιο στη λεκάνη.



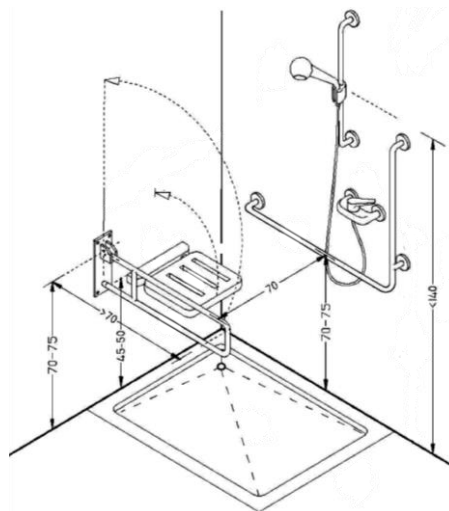
Εικόνα 26: Σκαρίφημα γωνιακής τουαλέτας για άτομα με ειδικές ανάγκες

## Γ. Ντουζιέρα

Η ασφάλεια στο μπάνιο είναι πρωταρχικής σημασίας, καθώς τα άτομα με περιορισμένη κινητικότητα διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο ατυχημάτων. Για τον λόγο αυτό, η ντουζιέρα επιβάλλεται να διαθέτουν ανοξείδωτες χειρολαβές, τόσο οριζόντια (ύψους περίπου 0,70μ. από το δάπεδο) όσο και κατακόρυφα (μέγιστου ύψους να φτάνει το 1,80μ.), σε στρατηγικά σημεία, προφέροντας έτσι την απαραίτητη στήριξη στον χρήστη.

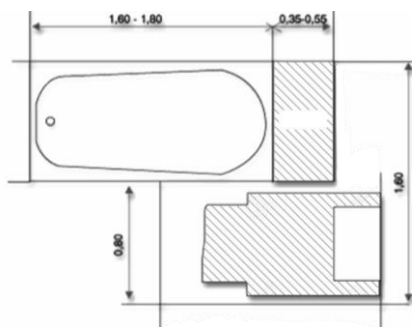
Ο χώρος της ντουζιέρας απαιτείται να είναι προσεκτικά διαμορφωμένος για να αποφεύγονται οποιαδήποτε εμπόδια που θα μπορούσαν να προκαλέσουν ατυχήματα. Η εγκατάσταση τυποποιημένης ή χτιστής ντουζιέρας, καθώς και η υπερύψωση ή βύθιση του δαπέδου, είναι επικίνδυνες και αντενδείκνυνται. Ο χώρος του ντους πρέπει να είναι συνεπίπεδος με το υπόλοιπο δάπεδο, ώστε να επιτρέπεται η εύκολη πρόσβαση, χωρίς περιορισμούς ή εμπόδια.

Ένα ακόμα αναγκαίο στοιχείο σχεδιασμού μιας ντουζιέρας είναι η ύπαρξη αναδιπλούμενου καθίσματος, (ύψους περίπου 0,50μ. από το δάπεδο), ώστε να επιτρέπει στον χρήστη αμαξιδίου να μεταφέρεται με ευκολία στη θέση ντους. Τέλος, η μπαταρία του ντους είναι απαραίτητο να διαθέτει «τηλέφωνο» με ρυθμιζόμενο ύψος, δίνοντας στον χρήστη την ευχέρεια να το προσαρμόζει σύμφωνα με τις ανάγκες του.



Εικόνα 27: Σκαρίφημα ντους για άτομα με ειδικές ανάγκες

## Δ. Μπανιέρα



Εικόνα 28: Σκαρίφημα διαστασιολόγησης μπανιέρας

Σε περίπτωση εγκατάστασης μπανιέρας, αυτή θα πρέπει να εξοπλιστεί με ειδικές χειρολαβές και ειδικό κάθισμα. Η τοποθέτηση λαβών ασφαλείας τόσο μέσα όσο και έξω από τη μπανιέρα είναι απαραίτητη για να παρέχουν στους χρήστες υποστήριξη και σταθερότητα κατά την είσοδο και έξοδο τους από αυτή. Η ύπαρξη ενός ειδικού καθίσματος μέσα στην μπανιέρα είναι σημαντική για την υποστήριξη του ηλικιωμένου κατά τη διάρκεια του μπάνιου. Ειδικότερα για τα άτομα με κινητικές αναπηρίες πρέπει να κατασκευάζεται μόνιμο πεζούλι στο άκρο της μπανιέρας στο οποίο θα μεταφέρεται ο χρήστης αμαξιδίου, για να ολισθήσει αργά σε αυτήν στηριζόμενος στα χέρια του. Κατά συνέπεια το ύψος του πεζουλιού και της μπανιέρας θα πρέπει να είναι το ίδιο με αυτό του αναπηρικού καθίσματος ( περίπου 0.50μ από το δάπεδο ). Η προσθήκη προστατευτικού υλικού ή κουρτίνας γύρω από τη μπανιέρα περιορίζει την εκροή νερού στο δάπεδο μειώνοντας την ολισθηρότητα και τον κίνδυνο πιθανόν πτώσεων.



Εικόνα 29: De Drie Hoven

## Z.

### Ανάλυση- μελέτη κτιρίων

#### A. De Drie Hoven- Herman Hertzberger



Εικόνα 30: Αεροφωτογραφία συγκροτήματος

**Αρχιτέκτονας:** Herman Hertzberger  
**Τοποθεσία:** Amsterdam, Netherlands  
**Ολοκλήρωση:** 1971

Το De Drie Hoven αποτελεί ένα από τα πιο χαρακτηριστικά αρχιτεκτονικά έργα που λειτουργούν ως κέντρα ηλικιωμένων. Το κτηριακό αυτό συγκρότημα, απευθύνεται κυρίως σε ηλικιωμένα άτομα με σωματικά προβλήματα υγείας ή γνωστική έκπτωση, ενώ παράλληλα φιλοξενεί και έναν αριθμό κατοίκων με μικρότερο βαθμό εξάρτησης. Ανάλογα με το είδος της παρεχόμενης φροντίδας, οι μονάδες κατοίκησης διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες.

Η πρώτη αφορά τη μονάδα ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης και φροντίδας, η οποία διαθέτει **250 κλίνες** και προορίζεται για ηλικιωμένους με ιδιαίτερα επιβαρυσμένη κατάσταση υγείας.

Η δεύτερη κατηγορία περιλαμβάνει μονάδες κατοικίας που μπορούν να φιλοξενήσουν **190 άτομα**, προσφέροντας φροντίδα συγκεκριμένου επιπέδου.

Τέλος, υπάρχουν **55 κατοικίες** για ζευγάρια, οι οποίες διαθέτουν ανεξάρτητες υποδομές βασικών εξυπηρετήσεων.

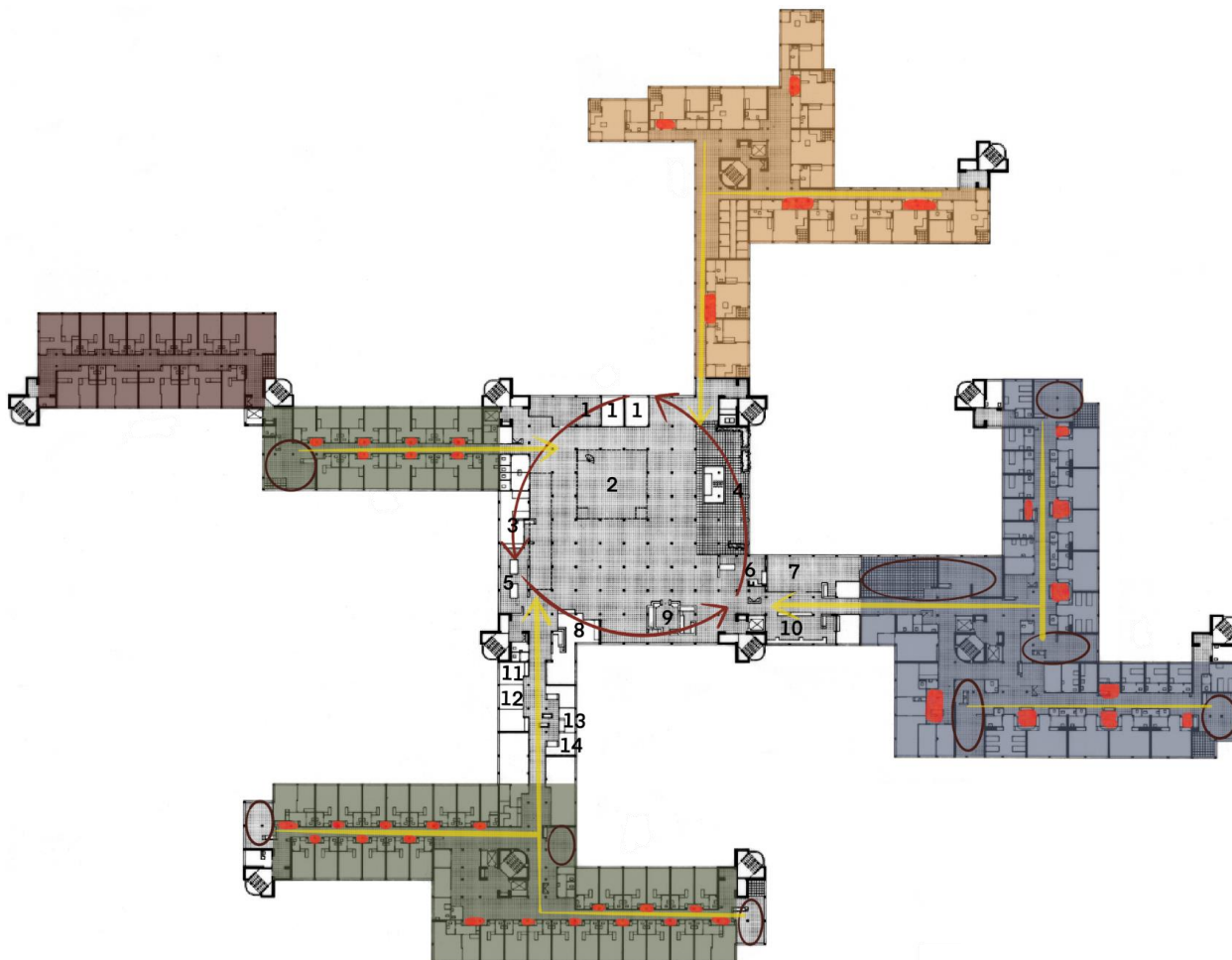
Δεδομένων των αυξημένων αναγκών των ενοίκων για φροντίδα και υποστήριξη, ο σχεδιασμός του συγκροτήματος δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που ενισχύει την κοινωνική αλληλεπίδραση και την επικοινωνία εντός αυτής της κοινότητας.

### Χωρική οργάνωση:

Ο σχεδιασμός του συγκροτήματος De Drie Hoven ακολουθεί την λογική μιας μικρής κλίμακας πόλης, όπου όλες οι απαραίτητες υπηρεσίες βρίσκονται σε κοντινές αποστάσεις και στεγάζονται κάτω από την ίδια στέγη, προκειμένου να εξυπηρετούν τις ανάγκες των κατοίκων, λαμβάνοντας υπόψη τους περιορισμούς κινητικότητας και τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν.

Η κεντρική ιδέα του σχεδιασμού βασίζεται σε μια αποκεντρωμένη οργάνωση των μονάδων κατοικίας, οι οποίες κατηγοριοποιούνται με βάση το επίπεδο παρεχόμενης φροντίδας. Αυτές οι μονάδες διαχωρίζονται σε πτέρυγες, καθεμία από τις οποίες διαθέτει το δικό της κέντρο, ενώ όλες συγκλίνουν στον κεντρικό χώρο του συγκροτήματος (village). Το συγκρότημα παρουσιάζει μια σταυροειδή διάταξη, όπου οι τέσσερις πτέρυγες, που λειτουργούν ως καταφύγιο της ιδιωτικής ζωής, συνδέονται μέσω διαδρόμων με τον συλλογικό πυρήνα του συγκροτήματος. Παράλληλα, η ιεράρχηση των δημόσιων χώρων ακολουθεί μια σταδιακή χωρική μετάβαση, ξεκινώντας από το κέντρο της γειτονιάς και προχωρώντας στο κέντρο της κοινότητας, με τελικό σημείο το κέντρο της πόλης.





### Υπόμνημα σκαριφήματος

- Κοιτώνες προσωπικού
- Κατοικίες ατόμων μειωμένης ανάγκης για φροντίδα
- Μονάδα ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης
- Πτέρυγα διαμερισμάτων για παντρεμένα ζευγάρια
- Διαβάθμιση ιδιωτικότητας και Χωρική Μετάβαση
- Κέντρο γειτονίας (κατώφλι)
- Κέντρο μονάδας
- Κέντρο κοινότητας

Εικόνα 31: Διάγραμμα κάτοψης Β' ορόφου

Στον πυρήνα του συγκροτήματος βρίσκεται το “village”, όπως αναφέρεται, ένας πολυλειτουργικός χώρος, σχεδιασμένος για την κάλυψη των καθημερινών αναγκών των κατοίκων, χωρίς την ανάγκη μετακίνησης εκτός των εγκαταστάσεων. Περιμετρικά του κεντρικού αυτού χώρου αναπτύσσονται καταστήματα, υπηρεσίες και χώροι συνάντησης με καθιστικά, ενώ σε κεντρικό σημείο βρίσκεται μία εξέδρα εκδηλώσεων. Ο χώρος αυτός φιλοξενεί ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων, όπως συναυλίες, θεατρικές, μουσικές και χορευτικές παραστάσεις, επιτραπέζια παιχνίδια, κοινωνικές εκδηλώσεις, επιδείξεις μόδας, εκθέσεις, μέχρι και εορταστικά γεύματα.



Εικόνα 32: Κέντρο κοινότητας - κοινόχρηστος χώρος



Εικόνα 33: Κέντρο κοινότητας - κοινόχρηστος χώρος



Εικόνα 34: Κέντρο κοινότητας - κοινόχρηστος χώρος

Σε επίπεδο μονάδας, κάθε πτέρυγα συγκροτείται από την επαναλαμβανόμενη διάταξη όμοιων κατοικιών, οι οποίες αναπτύσσονται είτε εκατέρωθεν είτε κατά μήκος ενός κεντρικού διαδρόμου. Η σύνδεση των βασικών στοιχείων της πτέρυγας (διαδρόμων, κατοικιών, δημόσιων χώρων) επιτυγχάνεται μέσω σχεδιαστικών χειρισμών που προσομοιάζουν τη δομή και τη λειτουργία της πόλης.

Ένα στοιχείο που ενισχύει την αίσθηση της πόλης και συμβάλλει στην διαδικασία της από-ιδρυματοποίησης είναι ότι οι κατοικίες, όταν οργανώνονται σε ζεύγη, διαθέτουν μια μεταβατική ζώνη – ένα κατώφλι – στοιχείο που απαντάται ευρέως στον αστικό ιστό. Ο συγκεκριμένος χώρος αποτελεί μετάβαση μεταξύ του δημόσιου και του ιδιωτικού χώρου, διαμορφώνοντας συνθήκες που ευνοούν την κοινωνική αλληλεπίδραση, τη διαδικασία υποδοχής και τη δημιουργία σημείων συνάντησης με γείτονες ή διερχόμενους.

Η χειρονομία αυτή επιτυγχάνεται περαιτέρω μέσω της σχεδίασης της πόρτας, η οποία αποτελείται από δύο τμήματα. Ο συγκεκριμένος διαχωρισμός επιτρέπει τη διατήρηση του κάτω μέρους κλειστού, ενώ το επάνω μπορεί να παραμένει ανοιχτό, διευκολύνοντας την

επικοινωνία, ακόμη και για άτομα με κινητικούς περιορισμούς. Με αυτόν τον τρόπο, ο σχεδιασμός προάγει τη συμπερίληψη και την κοινωνική αλληλεπίδραση, ενσωματώνοντας παράλληλα αρχές που αντλούνται από τον αστικό χώρο.

Οι συγκεκριμένες χωρικές αρθρώσεις εντάσσονται ταυτόχρονα στη σφαίρα του ιδιωτικού και του δημόσιου χώρου. Οι κάτοικοι αντιλαμβάνονται το κατώφλι ως προέκταση της κατοικίας τους, διαμορφώνοντάς το με προσωπικά αντικείμενα, ενώ η παρουσία παραθύρου προς αυτό ενισχύει τη διαδικασία αποϊδρυματοποίησης και τη συναισθηματική σύνδεση με τον χώρο.



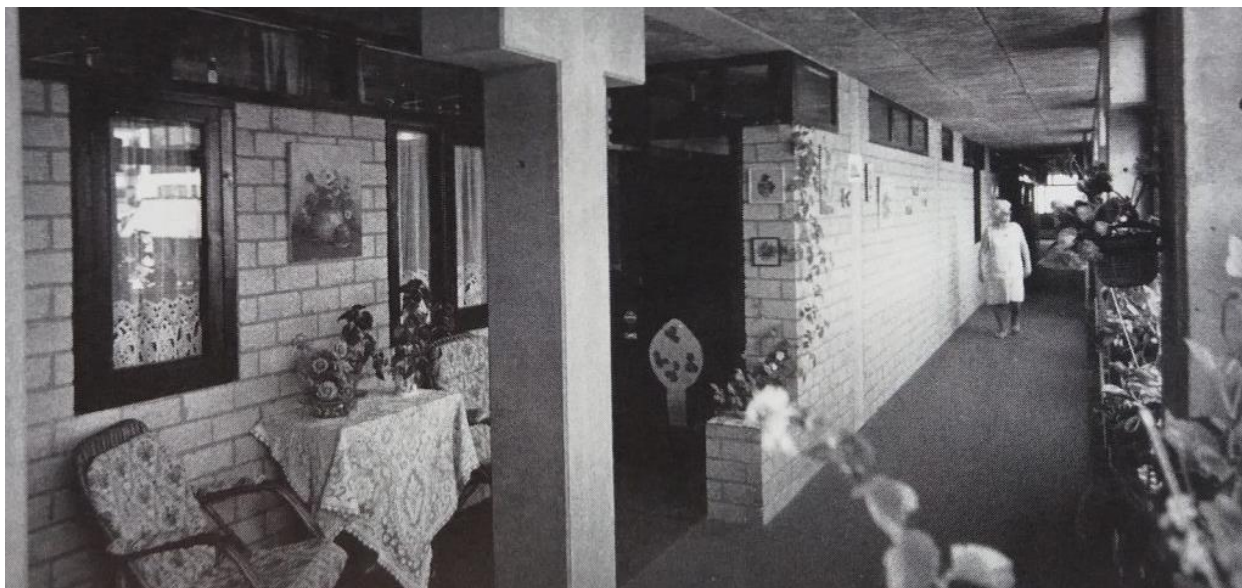
Εικόνα 35: Κατώφλι κατοικιών μειωμένης ανάγκης για φροντίδα

Παράλληλα, το κατώφλι λειτουργεί ως μέρος του «δρόμου», προσβάσιμο από τους περαστικούς, ενθαρρύνοντας την αλληλεπίδραση και διευρύνοντας τη συμμετοχή των κατοίκων στη δημόσια ζωή της κοινότητας.

Η μορφή των μεταβατικών χώρων προσαρμόζεται ανάλογα με τις ανάγκες των κατοίκων. Στην πτέρυγα που φιλοξενεί άτομα με ιδιαίτερα επιβαρυσμένη υγεία, όπου τέσσερα άτομα μοιράζονται κάθε υπνοδωμάτιο, η έννοια της συλλογικότητας ενισχύεται μέσω της διαμόρφωσης καθιστικού στη διεύρυνση του διαδρόμου, το οποίο εξυπηρετεί κάθε δύο υπνοδωμάτια.

Ένα χαμηλό διαχωριστικό οριοθετεί τον χώρο, χωρίς να εμποδίζει την οπτική επαφή και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Επιπλέον, τα παράθυρα που συνδέουν το καθιστικό με τα υπνοδωμάτια επιτρέπουν την επικοινωνία ακόμη και για άτομα σε κατάκλιση.

Το καθιστικό μπορεί να φιλοξενήσει τέσσερα έως έξι άτομα, προσφέροντας χώρο για συζητήσεις, γεύματα ή ψυχαγωγία, ενώ η τοποθέτηση ραφιών στους τοίχους αντισταθμίζει την έλλειψη αποθηκευτικού χώρου στα υπνοδωμάτια. Η διευρυμένη αυτή κόγχη προσδίδει στο καθιστικό κλίμακα προσαρμοσμένη στον αριθμό των χρηστών του, εξασφαλίζοντας άνεση και λειτουργικότητα.



Εικόνα 36: Κατώφλι και διάδρομος της μονάδας με κατοικίες για ζευγάρια

### **Τυπολογία Δωματίων:**

Κάθε κατηγορία μονάδας κατοίκησης αντιστοιχεί σε έναν συγκεκριμένο τύπο κατοικίας, ο οποίος διαμορφώνεται βάσει του είδους και του επιπέδου της παρεχόμενης φροντίδας. Παρακάτω αναλύονται οι βασικές αρχές σχεδιασμού για τις κατοικίες που απευθύνονται σε ζευγάρια ηλικιωμένων.

### **Κατοικίες για Ζευγάρια:**

Ο σχεδιασμός των κατοικιών αυτής της κατηγορίας αποσκοπεί στην προσαρμογή του χώρου στις ανάγκες των ηλικιωμένων χρηστών. Η διάταξη των εσωτερικών χώρων ακολουθεί μία κυκλική κίνηση, η οποία επιτρέπει την ομαλή μετάβαση από τον προθάλαμο στην τραπεζαρία, το καθιστικό, την κρεβατοκάμαρα, το λουτρό και πίσω στον προθάλαμο. Αυτή η ροή κίνησης διευκολύνει την πρόσβαση και ταυτόχρονα προσφέρει διαβαθμίσεις ιδιωτικότητας. Επιπλέον, η χρήση πορτών ή κουρτινών επιτρέπει την απομόνωση ή ενοποίηση συγκεκριμένων χώρων, προσδίδοντας μεγαλύτερη ευελιξία και αυτονομία στους κατοίκους.

Η επιλογή υλικών με ουδέτερη χρωματική παλέτα και ημιτελή υφή, σε συνδυασμό με την άνεση του διαθέσιμου χώρου, ενθαρρύνει τους χρήστες να

διαμορφώσουν το περιβάλλον τους σύμφωνα με τις προσωπικές τους προτιμήσεις. Η δυνατότητα προσαρμογής της επίπλωσης συμβάλλει στην αίσθηση ιδιωτικότητας και οικειοποίησης του χώρου.

Παράλληλα, λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία της σύνδεσης με το εξωτερικό περιβάλλον, κάθε κατοικία διαθέτει μικρό μπαλκόνι, παρέχοντας στους κατοίκους τη δυνατότητα επαφής με τον ανοιχτό χώρο και ενισχύοντας την ποιότητα διαβίωσής τους.

Ο σχεδιασμός των ανοιγμάτων διασφαλίζει την οπτική επαφή των κατοίκων με το εξωτερικό περιβάλλον. Δεδομένου ότι οι ηλικιωμένοι περνούν τον περισσότερο χρόνο εντός του κτηρίου, δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στην ενίσχυση της συλλογικής ζωής, ακόμη και σε επίπεδο μεμονωμένης κατοικίας. Η οπτική και φυσική σύνδεση με το εσωτερικό περιβάλλον επιτυγχάνεται μέσω παραθύρων και πορτών με σταθερά τμήματα που ρυθμίζουν την ιδιωτικότητα. Επιπλέον, η υποχώρηση των τοίχων ανά δύο κατοικίες δημιουργεί εισόδους εκατέρωθεν ενός ή δύο υποστυλωμάτων, τα οποία όχι μόνο διαμορφώνουν τον μεταβατικό χώρο της εισόδου, αλλά και οριοθετούν έναν ημι-δημόσιο χώρο στάσης, που σε ορισμένες κατοικίες λειτουργεί ως καθιστικό.

## Τύποι κατοικιών ηλικιωμένων ανθρώπων

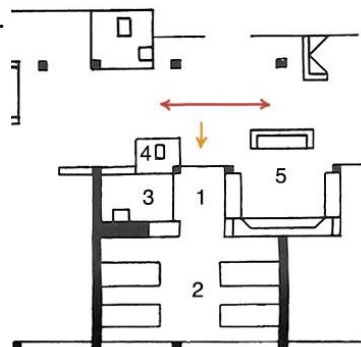
A.



A. Κατοικία για παντρεμένα ζευγάρια

1. Είσοδος
2. Τραπεζαρία
3. Κουζίνα
4. Καθιστικό
5. Βεράντα
6. Κρεβατοκάμαρα
7. Μπάνιο
8. Αποθήκη

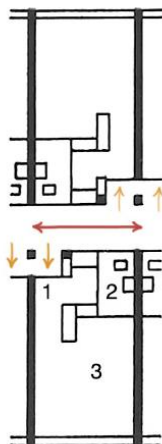
B.



B. Κατοικία της μονάδας ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης

1. Είσοδος
2. Τετράκλινο υπνοδωμάτιο
3. Μπάνιο
4. WC
5. Κοινόχρηστο καθιστικό

Γ.



Γ. Κατοικίες ατόμων μειωμένης ανάγκης για φροντίδα

1. Είσοδος
2. Μπάνιο
3. Υπνοδωμάτιο - Καθιστικό

↔ Διαβάθμιση Ιδιωτικότητας και Χωρική Μετάβαση  
→ Διαβάθμιση Ιδιωτικότητας και Χωρική Μετάβαση

Εικόνα 37: Διάγραμμα τυπολογίας κατοικιών



### Κατοικίες στη Μονάδα Ιατροφαρμακευτικής Περίθαλψης:

Στην πτέρυγα του συγκροτήματος που λειτουργεί ως γηριατρικό νοσοκομείο, κάθε κατοικία φιλοξενεί τέσσερα ηλικιωμένα άτομα. Η είσοδος, ελαφρώς υποχωρημένη ως προς τον κεντρικό διάδρομο, οδηγεί σε προθάλαμο με άμεση πρόσβαση στο λουτρό και επικοινωνεί με το κύριο δωμάτιο, όπου οι τέσσερις κλίνες διατάσσονται αντικριστά. Η ιδιωτικότητα είναι περιορισμένη, με κινητά διαχωριστικά (παραβάν) ως βασικό μέσο απομόνωσης.

Ωστόσο, αυτό αντισταθμίζεται από τον σχεδιασμό, που επιτρέπει τον άμεσο έλεγχο της υγείας των ενοίκων από το προσωπικό. Παρά τον περιορισμένο χώρο, έχουν προβλεφθεί σημεία αποθήκευσης προσωπικών αντικειμένων και ειδικός χώρος διημέρευσης δίπλα στην είσοδο, βελτιώνοντας τη λειτουργικότητα της κατοικίας.



Εικόνα 38: Κοινόχρηστο καθιστικό μονάδων ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης



Εικόνα 39: Κοινόχρηστο καθιστικό μονάδων ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης

## Σχέση κτιρίου με τον περιβάλλοντα χώρο:

Το συγκρότημα βρίσκεται σε μια γειτονιά δυτικά του κέντρου του Άμστερνταμ και έχει σχεδιαστεί ως μια «πόλη» με ποικίλες μορφές στέγασης για ηλικιωμένους, ενσωματωμένα στο οικιστικό περιβάλλον. Βασικός σχεδιαστικός στόχος ήταν η δημιουργία δημόσιων χώρων που ενισχύουν τη σύνδεση της τοπικής κοινότητας με το συγκρότημα. Στο De Drie Hoven, η κοινωνική αλληλεπίδραση

προάγεται μέσω του λειτουργικού κήπου - δημόσιου πάρκου με καλλιεργήσιμες εκτάσεις, και ενός μικρού ζωολογικού κήπου, που προσφέρει ευκαιρίες φροντίδας και παρατήρησης. Οι υπαίθριοι αυτοί χώροι είναι προσβάσιμοι μέσω μονοπατιών, τα οποία λειτουργούν ως συνέχεια των δρόμων της γειτονιάς, οδηγώντας στις εισόδους του συγκροτήματος.



Εικόνα 40: Ημιυπαίθρια συλλογική βεράντα





Εικόνα 41: Υπαίθριος χώρος



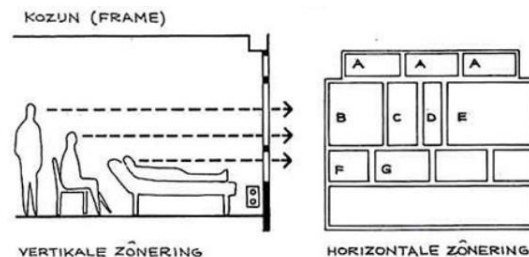
Εικόνα 42: Υπαίθριος χώρος

### Κατασκευαστικό σύστημα:

Η διαμόρφωση του συγκροτήματος ανταποκρίνεται στις διαφοροποιημένες ανάγκες των κατοίκων, απαιτώντας ευελιξία στις διαστάσεις των χώρων και των κατασκευαστικών στοιχείων. Προκειμένου να επιτευχθεί η προσαρμοστικότητα του χώρου στις μεταβαλλόμενες συνθήκες υγείας των ενοίκων και να περιοριστούν οι μετακινήσεις εντός του συγκροτήματος, αναπτύχθηκε ένα ενιαίο κατασκευαστικό σύστημα από υποστυλώματα, δοκάρια και στοιχεία πατώματος. Τα προκατασκευασμένα φέροντα μέλη σχεδιάστηκαν ως πολλαπλάσια της βασικής μονάδας των 92 εκ., ενώ για την ελαχιστοποίηση των κατασκευαστικών στοιχείων επιλέχθηκαν τρεις διαστάσεις πρεκτιού.

Η πλήρωση του κελύφους έγινε με ευέλικτα δομικά στοιχεία, ενώ εξωτερικά το σύστημα οργανώνεται σε οριζόντιες και κατακόρυφες ζώνες για την προσαρμογή παραθύρων, σύμφωνα με τις ανάγκες των ηλικιωμένων και των δραστηριοτήτων τους. Η χρήση παραπέτων, μετακινούμενων πλαισίων και υαλοστασίων, σε συνδυασμό με ημιυπαιθριους τούβλινους διαχωριστικούς τοίχους μειωμένου ύψους που επιτρέπουν φύτευση, ενισχύει τη μεταβλητότητα και

την προσαρμοστικότητα του χώρου. Ο σχεδιασμός βασίστηκε σε δύο κύριες αρχές: τη συγκέντρωση των γενικών λειτουργιών (σκάλες, ανελκυστήρες, φωταγωγοί, αεραγωγοί, τεχνικοί χώροι) σε πύργους που τοποθετούνται σύμφωνα με έναν κάρναβο και τη διάταξη των περύγων ακτινωτά γύρω από τους κεντρικούς δημόσιους χώρους, αποφεύγοντας τις εσωτερικές κλειστές αυλές.



Εικόνα 43: Ελαστικό κατασκευαστικό σύστημα πλήρωσης του κελύφους, για την κάλυψη διαφορετικών αναγκών των ηλικιωμένων κατοίκων



Εικόνα 44: De Overloop

## B. De Overloop- Herman Hertzberger



Εικόνα 45: Δυτική όψη του συγκροτήματος

Ένα άλλο παράδειγμα μονάδας φροντίδας και στέγασης ηλικιωμένων αποτελεί το De Overloop, στο Almere Haven (Κάτω Χώρες), που κατασκευάστηκε μεταξύ 1980 και 1984. Το συγκρότημα βρίσκεται στο όριο της πόλης, δίπλα στο ανάχωμα που ορίζει το όριο μεταξύ της στεριάς και της λίμνης. Η συγκεκριμένη μονάδα απευθύνεται σε δύο κατηγορίες ηλικιωμένων ανθρώπων: σε άτομα που χρειάζονται αυξημένη παροχή φροντίδας και σε ανθρώπους με μεγαλύτερο βαθμό ανεξαρτησίας.

**Αρχιτέκτονας:** Herman Hertzberger  
**Τοποθεσία:** Almere Haven, Amsterdam  
**Ολοκλήρωση:** 1980 – 1984



Η διάκριση αυτή γίνεται αντιληπτή στη σύνθεση του συγκροτήματος. Η μονάδα, λοιπόν, αποτελείται από δύο επιμέρους ενότητες για τις διαφορετικές κατηγορίες χρηστών. Το μεν κυρίως κτήριο, το οποίο αποτελείται από **84 μονόκλινα** και **8 δίκλινα** διαμερίσματα, και τη μικρότερης κλίμακας μονάδα με τα **18 διαμερίσματα** για ζευγάρια και γενικότερα περισσότερο ανεξάρτητους ανθρώπους.

### Σχέση κτιρίου με το περιβάλλοντα χώρο:

Η θέση του θεωρείται ιδανική για την χρήση του καθώς δεν βρίσκεται στο κέντρο της γειτονιάς, αλλά πολύ κοντά σε σημαντικούς χώρους, όπως ένα σχολείο,

ένα θέατρο και ένα σούπερ μάρκετ, εξυπηρετώντας βασικές ανάγκες των τροφίμων και εξασφαλίζοντας την παρουσία ανθρώπων στην περιοχή. Για να διατηρηθεί η επαφή των ηλικιωμένων κατοίκων με τον εξωτερικό χώρο, έχει δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στον σχεδιασμό των υπαίθριων και ημιυπαίθριων χώρων. Τα μπαλκόνια και τα έρκερ\* του πολυώροφου κτιρίου προσφέρουν θέα στη λίμνη, στο μικρό λιμάνι και στη μαρίνα της περιοχής.

\*έρκερ: πρόκειται για κλειστή από όλες τις εξωτερικές πλευρές οριζόντια προεξοχή, η οποία προβάλλεται έξω από τις αρχιτεκτονικές όψεις του κτιρίου. Αναφέρεται και ως "σαχνισί".



Εικόνα 46: Εσωτερική αυλή συγκροτήματος

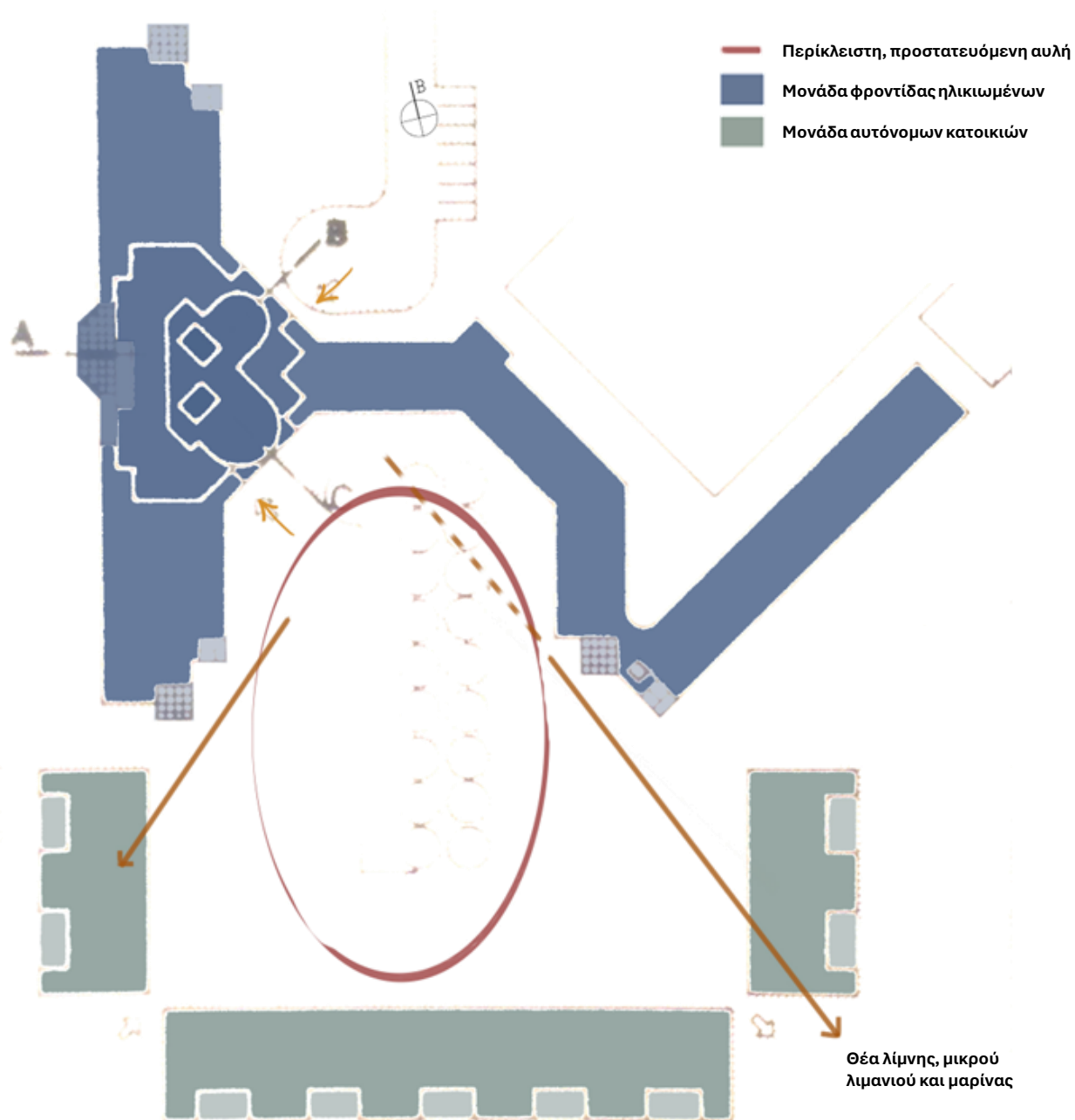


Εικόνα 47: Εσωτερική αυλή συγκροτήματος

Επίσης, οι ανοιχτοί χώροι ανάμεσα στις πτέρυγες του συγκροτήματος επιτρέπουν στους περαστικούς να έχουν ορισμένη οπτική επαφή με τη ζωή στο εσωτερικό του συγκροτήματος. Η εσωτερική αυλή λειτουργεί ως το κέντρο της «γειτονιάς». Παρά την έκτασή της, καταφέρνει να διατηρήσει την αίσθηση της οικειότητας και της προσβασιμότητας για τους κατοίκους. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της διαμόρφωσης διαφόρων σημείων ανάπαυσης και μικρών «γωνιών» που ενισχύουν τη δυνατότητα κοινωνικής αλληλεπίδρασης, καθώς και μέσα από καταπράσινα μονοπάτια.

### **Χωρική οργάνωση:**

Οι δύο κτηριακές ενότητες που συγκροτούν τη μονάδα φαίνεται πως έχουν διαφορετική δομή και σε ορισμένο βαθμό ανεξάρτητες λειτουργίες, όπως η εστίαση. Η πρώτη ενότητα αποτελεί μία ενιαία μονάδα προοριζόμενη για την φροντίδα των ηλικιωμένων. Η δεύτερη ενότητα διασπάται σε τμήματα και εξυπηρετεί έναν ρόλο αυτόνομων κατοικιών.



Εικόνα 48: Διάγραμμα χρήσεων κάτοψης

### Μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων:

Ο κτιριακός όγκος που λειτουργεί καθαρά ως μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων, φιλοξενεί τους τροφίμους της σε τρεις διακριτές στάθμες. Τα δωμάτια διατάσσονται εκατέρωθεν ενός διαδρόμου περιορισμένου μήκους και οργανώνονται σε τρεις πτέρυγες, οι οποίες συγκλίνουν στον κεντρικό πυρήνα του κτιρίου. Αυτή η κεντρική αίθουσα αποτελεί την “καρδιά”, τον λειτουργικό και κοινωνικό «πυρήνα» της μονάδας, καθώς συγκεντρώνει το σύνολο σχεδόν των συλλογικών δραστηριοτήτων της κοινότητας. Παράλληλα, λειτουργεί ως σημείο αλληλεπίδρασης και συνάντησης των κατοίκων.

Ο χώρος αυτός είναι παρουσιάζει κεντρικά ένα τετραώροφο κενό, ενώ γύρω από αυτόν το σημείο - πυρήνα σχεδιάζονται καθιστικά σε κλειστούς, ημιυπαίθριους και υπαίθριους χώρους. Το χαρακτηριστικό αυτό ενισχύει την επικοινωνία και την οπτική σύνδεση των κατοίκων που διαμένουν σε διαφορετικούς ορόφους, δημιουργώντας ένα περιβάλλον που ενθαρρύνει την αίσθηση κοινότητας και τη διαπροσωπική επαφή.



Εικόνα 49: Κενό στο κεντρικό πυρήνα του κτιρίου



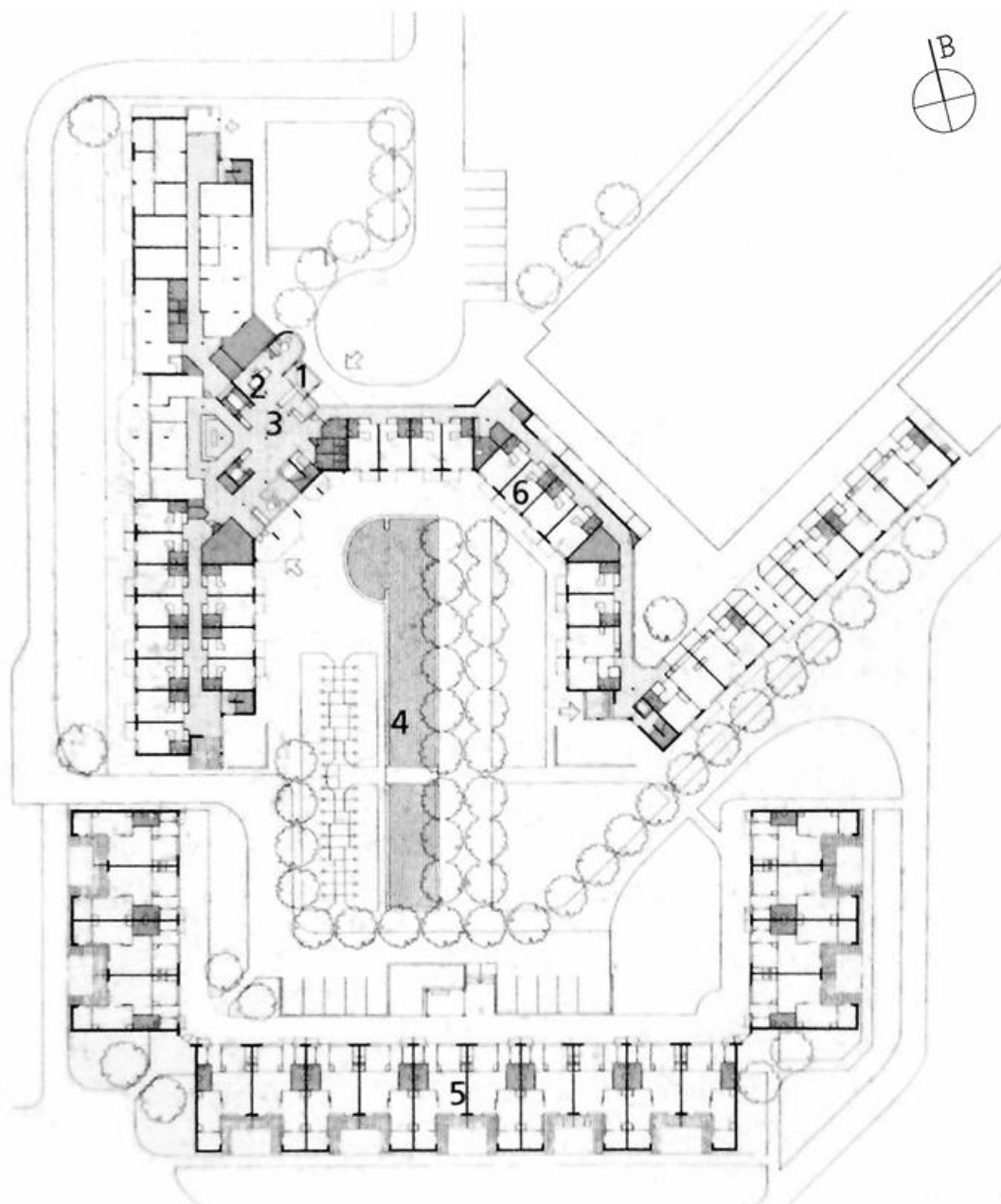
Εικόνα 50: Κενό στο κεντρικό πυρήνα του κτιρίου



### **Μονάδα αυτόνομων κατοίκων:**

Η δεύτερη κτηριακή ενότητα του συγκροτήματος αποτελεί μία τμηματική μονάδα κατοίκων η οποία λειτουργεί σε σημαντικό βαθμό αυτόνομα ως προς το βασικό κτίριο φροντίδας. Η ενότητα αποτελείται αποκλειστικά από πλήρως εξοπλισμένα διαμερίσματα, σχεδιασμένα να καλύπτουν τις καθημερινές ανάγκες διαβίωσης, χωρίς την παρουσία βοηθητικών εγκαταστάσεων. Επιπλέον, η τοποθέτηση της μονάδας σε απόσταση από τον κεντρικό πυρήνα των συλλογικών εξυπηρετήσεων του συγκροτήματος ενισχύει αυτήν την αυτονομία.

Η μονάδα κατοικιών έχει μορφή "U", που αποτελείται από τρία διακριτά τμήματα κτηρίου, τοποθετημένα σε διάταξη περιστροφής 90 μοιρών. Η δομή της βασίζεται στην επανάληψη μονώροφων, δίκλινων διαμερισμάτων, τοποθετημένων κατά ζεύγη σε σειρά. Με αυτόν τον τρόπο, κάθε διαμέρισμα λειτουργεί ανεξάρτητα, χωρίς να προβλέπεται η δημιουργία συλλογικών χώρων κοινής χρήσης για τους κατοίκους. Παρά ταύτα, οι συνθήκες για την αλληλεπίδραση μεταξύ των γειτόνων ενισχύονται μέσω των κατάλληλα διαμορφωμένων χώρων στα κατώφλια των κατοικιών.



Εικόνα 51:

**Κάτοψη- λειτουργίες**

- |                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| 1. Κύρια είσοδος   | 4. Κήπος                        |
| 2. Χώρος reception | 5. Μονάδα αυτόνομων κατοικιών   |
| 3. Lobby           | 6. Μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων |

## **Τυπολογία του δωματίου:**

### **Μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων:**

Οι μονόκλινες κατοικίες της μονάδας φαίνεται πως παρουσιάζουν πολλά κοινά σημεία, αλλά και ορισμένες διαφορές με την αντίστοιχη κατηγορία μονάδων κατοικίας ηλικιωμένων ανθρώπων του συγκροτήματος De Drie Hoven. Συγκεκριμένα, ενώ η εσωτερική διαρρύθμιση των κατοικιών διατηρείται παρόμοια με εκείνη των κατοικιών για άτομα με μειωμένη ανάγκη φροντίδας, εντοπίζονται διαφοροποιήσεις σε χώρους με πιο συλλογικό χαρακτήρα.

Μία από τις βασικές κοινές σχεδιαστικές επιλογές είναι η διεύρυνση του διαδρόμου που εξυπηρετεί την είσοδο σε κάθε δύο κατοικίες. Ωστόσο, απουσιάζει ένα αρχιτεκτονικό στοιχείο που να λειτουργεί ως μεταβατικό όριο μεταξύ του ιδιωτικού και του ημι-δημόσιου χώρου, όπως συνέβαινε στο προηγούμενο συγκρότημα.

Αυτή η διαφοροποίηση ενδέχεται να περιορίζει σημαντικά την κοινωνική επαφή μεταξύ των γειτόνων, καθώς δεν προβλέπεται χώρος στάσης στο αρχικό στάδιο μετάβασης από τον προσωπικό χώρο του ηλικιωμένου προς τον συλλογικό πυρήνα του συγκροτήματος.

Το ζήτημα αυτό είναι ιδιαίτερα κρίσιμο για άτομα που βρίσκονται καθηλωμένα στο κρεβάτι, καθώς δεν υπάρχει δυνατότητα οπτικής επαφής με την κίνηση στους διαδρόμους.

Από την άλλη πλευρά, ένα σημαντικό πλεονέκτημα της πλειονότητας των κατοικιών είναι η ύπαρξη προεξέχοντος χώρου (έρκερ), ο οποίος επεκτείνει το κυρίως δωμάτιο. Οι κατασκευές αυτές αποτελούνται από μεταλλικά φέροντα στοιχεία και υαλοστάσια και εξυπηρετούν δύο γειτονικές κατοικίες, διαχωριζόμενες μέσω ημιδιαφανούς πλαισίου. Ο σχεδιασμός αυτός επιτρέπει την απομόνωση όταν αυτό είναι επιθυμητό, χωρίς όμως να αποκλείει τη δυνατότητα κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Επιπλέον, τα προστατευμένα αυτά καθιστικά έχουν θέα είτε προς την εσωτερική αυλή του συγκροτήματος είτε προς τους περιμετρικούς δρόμους, προσφέροντας στους ενοίκους τη δυνατότητα να παρατηρούν τόσο την καθημερινή δραστηριότητα εντός της μονάδας όσο και, σε κάποιον βαθμό, τη ζωή της πόλης.

### Μονάδα αυτόνομων κατοίκων:

Οι είσοδοι όλων των κατοικιών είναι προσανατολισμένες προς την κοινότητα, ενώ οι αυλές στο τοπίο. Ιδιαίτερα κρίσιμη για τη συλλογική ζωή των ενοίκων αποτελεί η ζώνη εισόδου σε κάθε κατοικία, η οποία λειτουργεί ως χώρος αλληλεπίδρασης και κοινωνικοποίησης. Η επιλογή της σύνθετης πόρτας (χωρισμένη σε 2 τμήματα) , αντίστοιχης με εκείνη του συγκροτήματος De Drie Hoven, το παγκάκι δίπλα από την κύρια είσοδο της κατοικίας, συνεχόμενο για κάθε δύο διαμερίσματα, και το στέγαστρο πάνω από αυτό, είναι χαρακτηριστικά του χώρου που συμβάλλουν στη συναναστροφή των γειτόνων. Παρά τον δημόσιο χαρακτήρα αυτής της ζώνης, έχουν ενσωματωθεί στοιχεία που σε κάποιο βαθμό περιορίζουν ή διαμεσολαβούν την πρόσβαση στον ιδιωτικό χώρο των κατοίκων.

Συγκεκριμένα, ο τύπος της πόρτας περιορίζει την άμεση οπτική επαφή με το εσωτερικό της κατοικίας, ενώ η προσθήκη διαχωριστικού στο κέντρο του καθίσματος επιτρέπει τη δημιουργία ενός διακριτού ορίου μεταξύ των γειτονικών εισόδων.



Εικόνα 52: Είσοδος μονάδας αυτόνομων κατοικιών.

Όπως προαναφέρθηκε, κάθε δύο διαμερίσματα συγκροτούν ένα ζεύγος κατοικιών το οποίο επαναλαμβάνεται σε σειρά. Ο σχεδιασμός αυτός εξυπηρετεί τη δημιουργία ημι-ιδιωτικών αυλών, οι οποίες είναι προστατευμένες από τρεις πλευρές, επιτρέποντας το άνοιγμά τους μόνο προς το εξωτερικό περιβάλλον. Αυτή η διάταξη συμβάλλει στη διαμόρφωση ενός ισορροπημένου πλαισίου μεταξύ ιδιωτικότητας και κοινωνικής ζωής, ενισχύοντας την αίσθηση κοινότητας χωρίς να καταστρατηγείται η ανάγκη απομόνωσης των ενοίκων.



Εικόνα 53: Home for Senior Citizens

## Γ. Home for Senior Citizens - Peter Zumthor



Εικόνα 54: Όψη συγκροτήματος

Ένα αξιόλογο παράδειγμα κτιρίου που απευθύνεται σε άτομα τρίτης ηλικίας, είναι το Home for Senior Citizens του Peter Zumthor. Βρίσκεται στο Chur της Ελβετίας, έχει θέα στο Kronengasse και στο παλιό κέντρο των Masans. Στο πίσω μέρος του βρίσκεται το υπάρχον συγκρότημα φροντίδας ηλικιωμένων Cadonau. Το νέο κτίριο και το υπάρχον συγκρότημα σχηματίζουν μια χαλαρή διαμόρφωση, ένα είδος προαστιακού «αγροκτήματος» που διατάσσεται γύρω από μια ευρύχωρη αυλή. Το κτίριο αυτό έχει σχεδιαστεί για το ποσοστό της τρίτης ηλικίας που μπορεί ακόμα να ζει μόνο του και να φροντίζει τον εαυτό του.

**Αρχιτέκτονας: Peter Zumthor**

**Τοποθεσία: Masans, Chur, Switzerland**

**Ολοκλήρωση: 1992-1993**



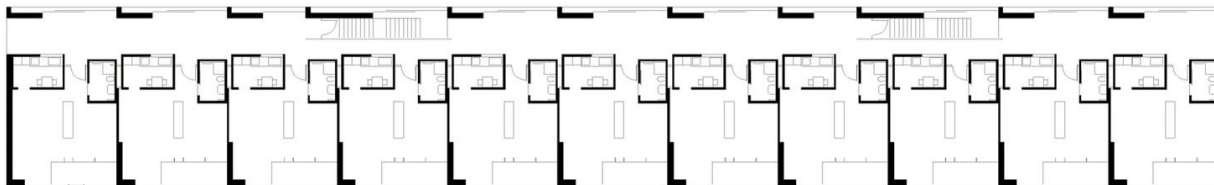
Εικόνα 55: Μπαλκόνια στην ανατολική πλευρά του κτιρίου

### Χωρική οργάνωση:

Αποτελείται από **21 διαμερίσματα**, έναν ξενώνα και ένα δωμάτιο προσωπικού, όλα προσβάσιμα μέσα από έναν τεράστιο διάδρομο με άπλετο φως. Ο επιμήκης αυτός διάδρομος, αφενός λειτουργεί ως άξονας κίνησης, αφετέρου χρησιμοποιείται ως καθιστικό. Τα συνεχόμενα σημεία στάσης ορίζονται από τους ίδιους τους κατοίκους, αφού εκείνοι είναι υπεύθυνοι για την επίπλωση και την τοποθέτηση προσωπικών αντικειμένων. Η απλότητα του προσαρμόζεται επιτυχώς στο προαστιακό

περιβάλλον, ενώ διατηρεί την αγροτική ατμόσφαιρα, με την παρουσία των τριών βασικών υλικών: ανεπίχριστο σκυρόδεμα, τούφα και ξύλο πεύκου.

Εκτός από την σαφήνεια και αναγνωσιμότητα της κατασκευαστικής λεπτομέρειας του κτιρίου, ένα αρχιτεκτονικό στοιχείο που χαρακτηρίζει το συγκρότημα είναι η διαφάνεια της κατοικίας.

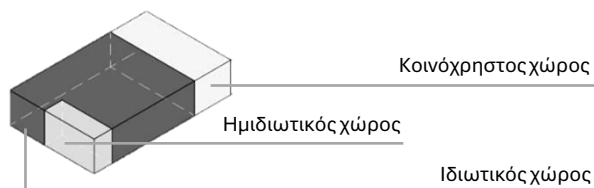


Εικόνα 56: Κάτοψη κτιρίου

### Τυπολογία κατοικίας

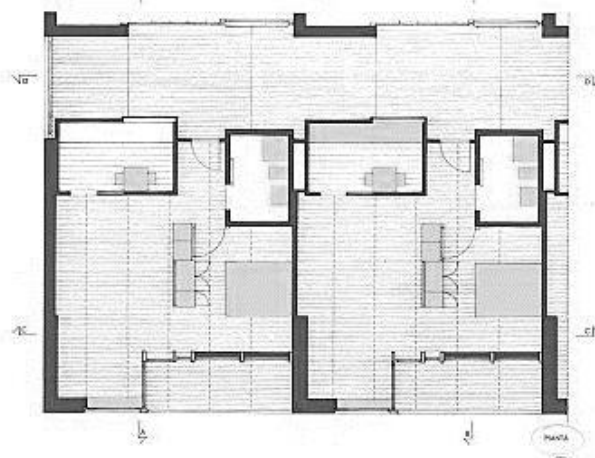
Η οργάνωση των διαμερισμάτων ακολουθεί έναν απλό αλλά στρατηγικό σχεδιασμό. Γύρω από μια κεντρική ντουλάπα είναι τοποθετημένα μπάνιο, υπνοδωμάτιο, σαλόνι καθώς και η κουζίνα και η είσοδος.

Το διαμέρισμα διαχωρίζεται στην κρεβατοκάμαρα και τον χώρο διημέρευσης, με ένα τμήμα αυτής της σύνθετης ξύλινης ντουλάπας, ενώ το υπόλοιπο με μια συρόμενη πόρτα. Η πόρτα μπορεί να συρθεί στο εσωτερικό της ντουλάπας επιτρέποντας την ενοποίηση των χώρων, οι οποίοι έχουν πρόσβαση στην ενσωματωμένη στο κτίριο και προφυλαγμένη από τους ανέμους βεράντα. Η κατοικία έτσι, μετατρέπεται από μονόχωρη σε δύο σαφώς διαχωρισμένα δωμάτια, ανάλογα με τις ανάγκες και την ώρα της ημέρας.



Εικόνα 57: Διάγραμμα ιδιωτικότητας

Στόχος του αρχιτέκτονα είναι οι κάτοικοι να αισθάνονται ότι βρίσκονται στο σπίτι τους, μια εντύπωση που ενισχύεται από τη χρήση στοιχείων που αναγνωρίζουν από τη ζωή τους στα γύρω χωριά: ξύλινο δάπεδο που ακούγεται κούφιο όταν περπατάς πάνω του, ξύλινη επένδυση σε τοίχους από τούφα, ένα παράθυρο με θέα στην κοιλάδα, η μικρή κουζίνα με επένδυση από ξύλο σημύδας, ένα παράθυρο από το οποίο μπορεί κανείς να ρίξει μια ματιά σε ένα ιδιωτικό αίθριο στον εξωτερικό διάδρομο ή να παρακολουθήσει τα πήγαινε-έλα στην ανατολική πλευρά της αυλής.

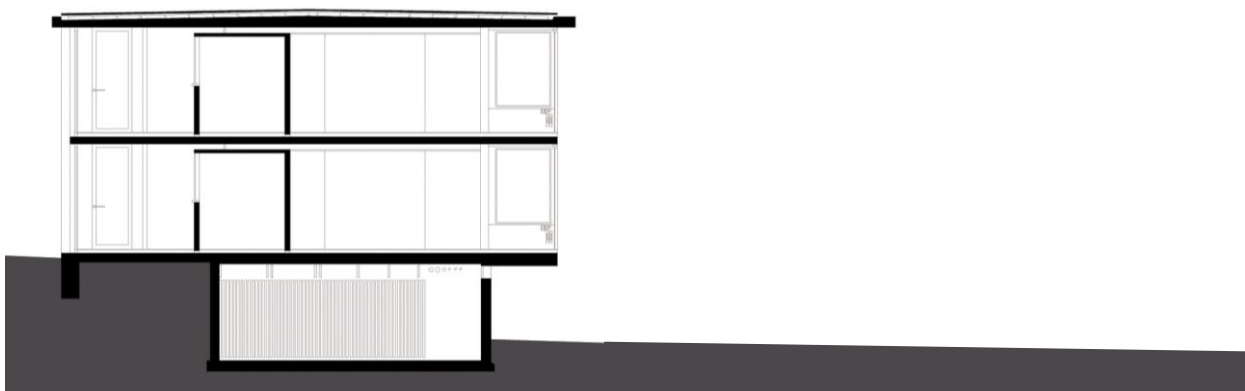


Εικόνα 58: Κάτοψη διαμερίσματος





Εικόνα 59: Εσωτερικό διαμερίσματος



Εικόνα 60: Τομή, εσωτερικό διαμερίσματος

### Λεπτομέρεια κατοικίας:

Το μεγάλο άνοιγμα που δημιούργησε στην κουζίνα έχει θέαση στον μακρύ κοινόχρηστο διάδρομο του κτιρίου, έτσι ώστε, οι ηλικιωμένοι να μπορούν να έχουν αλληλεπίδραση με τους γείτονές τους ακόμα και κατά την διάρκεια των απλών καθημερινών ασχολιών τους, όπως το μαγείρεμα. Αυτό το παράθυρο στην κουζίνα, εμπλουτίζει την εμπειρία κατά τη διάρκεια της βόλτας των ηλικιωμένων στον μακρύ διάδρομο. Αυτή η «εύκολη» αλληλεπίδραση αποτελεί αφορμή για τον κάτοικο είτε να βγει από το σπίτι του και να συνεχίσει την συζήτηση του έξω, είτε να προσκαλέσει τους φίλους τους μέσα στο διαμέρισμα.



Εικόνα 61: Παράθυρο κουζίνας από την πλευρά του διαδρόμου

Εκτός όμως από την ευκαιρία επικοινωνίας, αυτή η οπτική πρόσβαση στο εσωτερικό του κάθε διαμερίσματος, διευκολύνει τους ηλικιωμένους να εντοπίσουν το σπίτι τους, σε περίπτωση που χαθούν.

### Σχέση με τον περιβάλλοντα χώρο :

Και οι δύο βασικές ενότητες των εγκαταστάσεων, οι ιδιωτικοί και ο κοινοτικός χώρος, απολαμβάνουν τη μέγιστη δυνατή οπτική επαφή με το ύπαιθρο, ενώ από τις κατοικίες είναι εφικτή και η εκτόνωση σε ημιυπαίθριες βεράντες.



Εικόνα 62: Περιβάλλον χώρος συγκροτήματος

“Τα υλικά που χρησιμοποιήθηκαν-  
προέκυψαν από την ιδέα να προσφέρουν  
κάτι που οι ένοικοι γνώριζαν, τους άρεσε  
και θα μπορούσαν εύκολα να  
χρησιμοποιήσουν”

- Zumthor



Εικόνα 63:

Τούφα  
(είδος πορώδους ασβεστόλιθου)



Εικόνα 64:

Κερωμένο  
ξύλο πεύκου



Εικόνα 65, 66, 67: Διακόσμηση- έπιπλα γηροκομείου



Εικόνα 68: Kaze No Machi Miyabira

**Δ. Kaze No Machi Miyabira- Susumu Uno**  
**／CAn + Met Architects**



Εικόνα 69: Bird's eye view συγκροτήματος

**Αρχιτέκτονας: Susumu Uno／CAn + Met Architects**

**Τοποθεσία: Hiroshima, Japan**

**Ολοκλήρωση: 2014**

Το επόμενο κτίριο που αποτελεί θέμα μελέτης, είναι το Kaze No Machi Miyabira, μια μινιμαλιστική μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων που βρίσκεται στη Χιροσίμα της Ιαπωνίας, σχεδιασμένη από την Susumu Uno／CAn + Met Architects.



Εικόνα 70: Συγκρότημα από την μεριά του χώρου στάθμευσης

### Σχέση κτιρίου με το περιβάλλοντα χώρο:

Χτισμένη σε μια τοποθεσία που περιβάλλεται από βουνά, η εγκατάσταση, προσδίδει την αίσθηση ενός ζεστού ξύλινου σπιτιού, το οποίο η οικογένεια των ηλικιωμένων και οι γύρω κάτοικοι μπορούν να επισκεφθούν. Σε αντίθεση με τους περισσότερους οίκους ευγηρίας στην Ευρώπη που συνήθως στεγάζονται σε πραγματικές πολυώροφες πολυκατοικίες, οι Ιάπωνες αρχιτέκτονες αποφάσισαν να

κρατήσουν το μεγάλο συγκρότημα σε έναν όροφο. Μόνο η διοίκηση βρίσκεται σε διώροφο κτίριο.

Παρά την οριζόντια εξάπλωση του έργου, οι αρχιτέκτονες προσπαθούν να κρατήσουν την κλίμακα μέσα μικρή και γειτονική. Διαθέτει πολλούς χώρους περιπάτου, σοκάκια και κήπους ανοιχτούς στο κοινό, ενισχύοντας την λογική της κοινότητας- χωριού. Όλα τα μέρη του συγκροτήματος έχουν άμεση πρόσβαση στον εξωτερικό χώρο.



Εικόνα 71: Αυλή συνενότητας



Εικόνα 72: Θέαση από το μονοπάτι κατά μήκος του ποταμού





Εικόνα 73: Masterplan συγκροτήματος

1/300

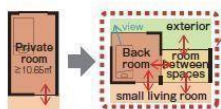
## Χωρική οργάνωση:

Συγκεκριμένα, η μονάδα Kaze No Machi Miyabira αποτελείται από: 5 ξεχωριστά κτίρια για ειδική νοσηλεία και ολιγοήμερη παραμονή ηλικιωμένων, 2 για ημερήσια φροντίδα και 1 για διοίκηση.

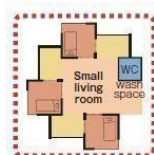
Το κτίριο διοίκησης τοποθετείται στο κέντρο του χώρου ώστε το προσωπικό να μετακινείται εύκολα και γρήγορα μεταξύ των κτιρίων.

Τα κτίρια ειδικής νοσηλείας ηλικιωμένων και ολιγοήμερης διαμονής καταλαμβάνουν τη μεγαλύτερη έκταση του χώρου. Τρεις «συνενότητες» συνδυάζονται για να δημιουργήσουν μια «μονάδα» στην οποία μπορούν να ζήσουν έως και 10 άτομα. Κάθε «συνενότητα» αποτελείται από ένα μικρό σαλόνι και τρία ή τέσσερα δωμάτια που την περιβάλλουν.

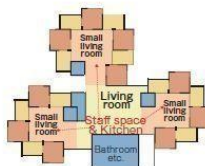
**1.** Αποτελείται από 2 δωμάτια



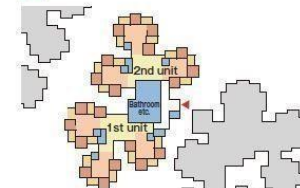
**2.** Αποτελείται από 3 ή 4 ιδιωτικά δωμάτια



**3.** Αποτελείται από 3εις «συνενότητες» και χώρο προσωπικού



**4.** Αποτελείται από 2 μονάδες, μπάνιο κτλ.



Εικόνα 74 : Επεξηγηματικό διάγραμμα ενοποίησης χώρων



Εικόνα 75: Κάτοψη μονάδας



### Τυπολογία μονάδας:

Λαμβάνοντας υπόψη την ανάγκη κάποιων ηλικιωμένων για νυχτερινή φροντίδα, κάθε δύο «μονάδες» συνδέονται με γραφείο εξυπηρέτησης και χώρο κουζίνας και μπάνιου. Το ιδιωτικό δωμάτιο χωρίζεται σε 2 χώρους, υπνοδωμάτιο  $9 \text{ m}^2$  και δωμάτιο πολλαπλών χρήσεων  $6 \text{ m}^2$ .

Έτσι βελτιώνεται η ατομική ιδιωτικότητα του πίσω δωματίου και δημιουργείται ο ανοιχτός χώρος δραστηριοτήτων, που διατηρεί την ποικιλομορφία της ζωής των ηλικιωμένων και την επικοινωνία τους με το εξωτερικό περιβάλλον.

### Λεπτομέρεια μονάδας:

Χαρακτηριστικό στοιχείο αυτού του έργου αποτελεί η διαχωριστική πόρτα μεταξύ των δωματίων. Όταν είναι ανοιχτή, η μικρή μονάδα μπορεί να σχηματίσει ένα

περιβάλλον νοσηλείας που περιέχει πολλά κρεβάτια. Έτσι όταν όλες οι διαχωριστικές πόρτες ανοίξουν, το προσωπικό μπορεί να δει τα πάντα μέσα σε κάθε δωμάτιο, προφέροντας άμεση επαφή και οπτικό έλεγχο με τον ηλικιωμένο.

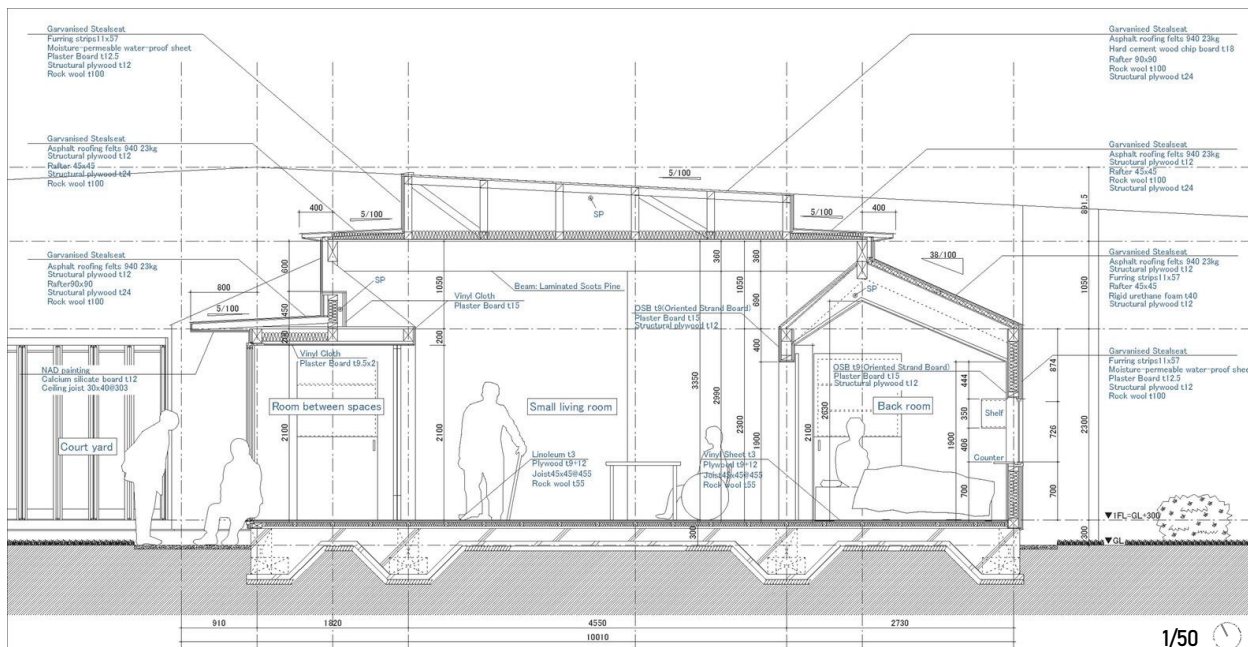
Αυτή λοιπόν η λειτουργική λεπτομέρεια από την μία πλευρά προσφέρει την ευελιξία και την δυνατότητα επιλογής για κοινωνικοποίηση ενώ ταυτόχρονα αποπνέει μια ατμόσφαιρα οικογενειακής επανένωσης. Από την άλλη πλευρά, εξυπηρετεί σκοπούς περίθαλψης και άμεσης φροντίδας, καθοριστικούς για τους πιο ανήμπορους ηλικιωμένους. Το δωμάτιο μεταξύ των χώρων μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως χώρος για ξεκούραση των ηλικιωμένων, χώρος ψυχαγωγίας των επισκεπτών και οικογενειακής επανένωσης.



Εικόνα 76, 77 : Διαχωριστική πόρτα δωματίων



Εικόνα 78: Εσωτερικό συνενότητας



Εικόνα 79: Τομή λεπτομέρειας στο μικρό σαλόνι της συνενότητας

## Κατασκευαστικό σύστημα

Το κτίριο είναι κατασκευασμένο από φθηνά υλικά όπως κόντρα πλακέ, PVC και λαμαρίνα. Εκτός από τις κύριες δοκούς από συγκολλημένη ξυλεία το κόντρα πλακέ χρησιμοποιείται επίσης σε φέρουσα λειτουργία.

Οι επιλογές των παραπάνω υλικών συνηθίζονται στους παραδοσιακούς ιαπωνικούς χώρους διαβίωσης, αποτελώντας μια γνώριμη, και οικεία εικόνα στους ηλικιωμένους κατοίκους ενώ ταυτοχρόνως οι φεγγίτες δημιουργούν μια φωτεινή, φιλική ατμόσφαιρα.



Εικόνα 80:  
Υπνοδωμάτιο



Εικόνα 81: Μικρό σαλόνι



Εικόνα 82: Κοινόχρηστο μεγάλο σαλόνι



Εικόνα 83: Θέαση από το κοινόχρηστο σαλόνι

## Η.

### Επίλογος- Συμπεράσματα

Μέσω της παρούσας ερευνητικής εργασίας έγινε ξεκάθαρη η σημασία του αρχιτεκτονικού σχεδιασμού στη δημιουργία κατάλληλων χώρων φροντίδας για ηλικιωμένους, εστιάζοντας τόσο στις φυσικές όσο και στις ψυχολογικές και κοινωνικές ανάγκες τους. Από την ανάλυση όλων των κεφαλαίων, προκύπτει το συμπέρασμα ότι η ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων σχετίζεται άμεσα με τη λειτουργικότητα, την αισθητική και την εργονομία του οικιστικού περιβάλλοντος στο οποίο βιώνουν.

Στο θεωρητικό πλαίσιο, εξετάστηκε η έννοια του γήρατος και οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι στον σύγχρονο κόσμο, όπως οι ψυχικές παθήσεις, η σωματική κατάρπτωση, η απομόνωση και η απώλεια αυτονομίας. Τονίστηκε πως η ενίσχυση της ψυχολογικής ευημερίας μέσα από την οικειότητα και τη δυνατότητα προσωπικής έκφρασης είναι εξίσου σημαντική με την κάλυψη των βασικών λειτουργικών αναγκών τους.

Η ανάλυση των χωρικών παραμέτρων, όπως τα δάπεδα, ο φωτισμός, τα χρώματα και οι υφές, ανέδειξε την αξία της λεπτομέρειας στον σχεδιασμό φιλικών και ασφαλών χώρων. Οι χώροι διημέρευσης, ύπνου και υγιεινής πρέπει να σχεδιάζονται με έμφαση στην αυτονομία και την άνεση.

Γίνεται αντιληπτό πως πέρα από την υιοθέτηση κάποιων βασικών αρχών και προϋποθέσεων για μια ομαλή καθημερινότητα είναι αναγκαία και η παρουσία των αισθητικών ποιοτήτων στον σχεδιασμό.

Καταλυτικής σημασίας είναι η ενσωμάτωση της φύσης στην ζωή ενός υπερήλικα, είτε μέσω χώρων πρασίνου είτε μέσω κηπουρικών δραστηριοτήτων, που συμβάλλει στην ψυχική ισορροπία και την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης. Οι βιωματικές και δημιουργικές δραστηριότητες λειτουργούν θεραπευτικά, ενισχύοντας την αίσθηση σκοπού και συνέχειας στη ζωή των ηλικιωμένων.

Τα παραδείγματα διεθνών δομών φροντίδας ηλικιωμένων που αναφέρθηκαν, ανεξαρτήτως χρονολογίας και αρχιτεκτονικής κατεύθυνσης, προσέφεραν αξιοσημείωτες πρακτικές εφαρμογές. Οι αρχιτέκτονες αυτών των έργων χρησιμοποίησαν στοιχεία όπως την ιεραρχία χώρων, την ισορροπημένη σχέση μεταξύ ιδιωτικότητας και κοινόχρηστων τμημάτων, την διατήρηση κλίμακας γειτονιάς σε κατάλληλα σημεία, την ευχέρεια προσθήκης του προσωπικού ύφους του κάθε ενοίκου για να ενισχύσουν την κοινωνικότητα, την ανεξαρτησία και το αίσθημα «ανήκειν» των ηλικιωμένων.

Συνοψίζοντας, η έρευνα επιβεβαίωσε ότι η αρχιτεκτονική μπορεί να λειτουργήσει ως εργαλείο βελτίωσης της ποιότητας ζωής στην τρίτη ηλικία, όταν ενσωματώνει με ολιστικό τρόπο τις αρχές της εργονομίας, της κοινωνικότητας, της προσβασιμότητας και της ψυχολογικής υποστήριξης.

Η ανθρωποκεντρική προσέγγιση οφείλει να αποτελεί θεμέλιο του αρχιτεκτονικού σχεδιασμού για την τρίτη ηλικία, με στόχο τη διαμόρφωση δομών που προάγουν την αξιοπρέπεια και αντανακλούν ουσιαστικά τον σεβασμό προς τον άνθρωπο. Περισσότερο από ποτέ, καλούμαστε να αναγνωρίσουμε τη γήρανση όχι ως παρακμή, αλλά ως μια πλήρη και πολύτιμη φάση ζωής. Οι ηλικιωμένοι δεν είναι απλώς χρήστες χώρων, είναι φορείς εμπειριών και μνήμης - πρόσωπα που αξίζουν να παραμένουν ορατά, ενεργά και ισότιμα στο κοινωνικό σύνολο. Κάθε σχεδιαστική επιλογή που αφορά την τρίτη ηλικία μεταφράζει μια στάση απέναντι στην ανθρώπινη ύπαρξη. Είναι ευθύνη μας να καλλιεργούμε χώρους που αποπνέουν εκτίμηση προς τον άνθρωπο και τη διαδρομή του.

## Θ. ΠΗΓΕΣ

### Β. Η έννοια του γήρατος

Βιβλιογραφία:

- Simone de Beauvoir [1970], Τα γηρατειά, Εκδόσεις Γλάρος (σελ. 15-19, 29)

### Γ. Σχέση κοινωνίας με την τρίτη ηλικία

Βιβλιογραφία:

- Βύρων Κοτζαμάνης, Λάουρα Μαράτου-Αλιπράντη, Αφροδίτη Τεπέρογλου, Μαρία Τζωρτζοπούλου [1996], Γήρανση και Κοινωνία, Εκδόσεις Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών (σελ. 173- 175)
- <https://www.fractalart.gr/triti-ilikia/>

Βιβλιογραφία:

- <https://ejournals.epublishing.ekt.gr/index.php/ekke/article/view/7405/7128> Επιθεώρηση κοινωνικών ερευνών: Η συμβολή των ηλικιωμένων στην κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη της Ελλάδος

Διπλωματικές εργασίες:

- [https://amitos.library.uop.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/5867/%CE%A0%CE%91%CE%A1%CE%91%CE%A3%CE%9A%CE%95%CE%A5%CE%9F%CE%A0%CE%9F%CE%A5%CE%9B%CE%9F%CE%A5%20%CE%95%CE%9B%CE%95%CE%9D%CE%97-%CE%94%CE%99%CE%A0%CE%9B%CE%A9%CE%9C%CE%91%CE%A4%CE%99%CE%9A%CE%97.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAAR0YZ8WTrH\\_3sxSvTnebKuUHvKm9VJnb9GYOx1ADPcshlb2IPg-AJ1\\_mTEY\\_aem\\_XVwefaCPDIs1HR517VNpDA](https://amitos.library.uop.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/5867/%CE%A0%CE%91%CE%A1%CE%91%CE%A3%CE%9A%CE%95%CE%A5%CE%9F%CE%A0%CE%9F%CE%A5%CE%9B%CE%9F%CE%A5%20%CE%95%CE%9B%CE%95%CE%9D%CE%97-%CE%94%CE%99%CE%A0%CE%9B%CE%A9%CE%9C%CE%91%CE%A4%CE%99%CE%9A%CE%97.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAAR0YZ8WTrH_3sxSvTnebKuUHvKm9VJnb9GYOx1ADPcshlb2IPg-AJ1_mTEY_aem_XVwefaCPDIs1HR517VNpDA)

Ιστοσελίδες:

- <https://www.fractalart.gr/triti-ilikia/>

### Γ1. Απροσδιόριστο όριο τρίτης ηλικίας - Ανακριβής διαχωρισμός κοινωνικών ομάδων

Βιβλιογραφία:

- Simone de Beauvoir [1970], Τα γηρατειά, Εκδόσεις Γλάρος (σελ. 8,9)

Ιστοσελίδες:

- <https://www.gernaoallios.gr/2020/03/07/giransi-stereotypa-kai-prosdokies/>

### Γ2. Εσφαλμένη εικόνα του ηλικιωμένου από την κοινωνία

Βιβλιογραφία:

- Simone de Beauvoir [1970], Τα γηρατειά, Εκδόσεις Γλάρος (σελ. 10- 13, 231- 234)

### Γ3. Ηλικιωμένοι και εργασία

Βιβλιογραφία:

- Βύρων Κοτζαμάνης, Λάουρα Μαράτου-Αλιπράντη, Αφροδίτη Τεπέρογλου, Μαρία Τζωρτζοπούλου [1996], Γήρανση και Κοινωνία, Εκδόσεις Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών (σελ. 185- 189)

- Simone de Beauvoir [1970], Τα γηρατειά, Εκδόσεις Γλάρος (σελ. 12,13)

#### **Γ4. Στάδια γήρανσης- Ευρύ φάσμα ικανοτήτων και αναγκών της τρίτης ηλικίας**

Διπλωματικές εργασίες:

- [https://www.gerolib.gr/index.php?option=com\\_k2&view=item&task=download&id=574\\_2f3df4b44dd1bbfd3b095280c96d2f37&Itemid=212&lang=elKokkinakou\\_Leonitsi\\_Chatziantoniou\\_2014](https://www.gerolib.gr/index.php?option=com_k2&view=item&task=download&id=574_2f3df4b44dd1bbfd3b095280c96d2f37&Itemid=212&lang=elKokkinakou_Leonitsi_Chatziantoniou_2014)
- [https://nereus.library.upatras.gr/formerpat/ptyxiakes/seyp/seyp\\_ke/2011-2014/9292pe.pdf](https://nereus.library.upatras.gr/formerpat/ptyxiakes/seyp/seyp_ke/2011-2014/9292pe.pdf)
- <https://ir.lib.uth.gr/xmlui/bitstream/handle/11615/47963/14625.pdf?sequence=1>

- **Δ1. Κρατική αντιμετώπιση γηράσκοντα πληθυσμού στις Σκανδιναβικές χώρες**  
**Δ1.Α. Σουηδία**

Διπλωματικές εργασίες:

- [https://nereus.library.upatras.gr/formerpat/ptyxiakes/seyp/seyp\\_ke/2011-2014/9292pe.pdf](https://nereus.library.upatras.gr/formerpat/ptyxiakes/seyp/seyp_ke/2011-2014/9292pe.pdf)

Ιστοσελίδες:

- [https://sweden.se/life/society/elderly-care-in-sweden?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAAR3w4cbeLf0XCXIIIF0u\\_odrxGAJS2Pw7ZplktWeRYxbssLebZ2U3W4MIn\\_U\\_aem\\_AUzQGU\\_H27P2\\_GMK-fxPI3fd71fBYA7spM6dBtmdJEI9WQ2DdQD69CaUEZuHw7tMkShVEWhKNLXAM05BcHDd5jY](https://sweden.se/life/society/elderly-care-in-sweden?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAAR3w4cbeLf0XCXIIIF0u_odrxGAJS2Pw7ZplktWeRYxbssLebZ2U3W4MIn_U_aem_AUzQGU_H27P2_GMK-fxPI3fd71fBYA7spM6dBtmdJEI9WQ2DdQD69CaUEZuHw7tMkShVEWhKNLXAM05BcHDd5jY)

#### **Δ1.Β. Νορβηγία**

Ιστοσελίδες:

- <https://www.expatsfocus.com/norway/guide/norway-elderly-care>
- <https://nhwstat.org/welfare/old-age/services-elderly-people/services-elderly-people>

#### **Δ2. Ανεπαρκές σύστημα περίθαλψης των ηλικιωμένων στην Ελλάδα**

Βιβλιογραφία:

- Βύρων Κοτζαμάνης, Λάουρα Μαράτου-Αλιπράντη, Αφροδίτη Τεπέρογλου, Μαρία Τζωρτζοπούλου [1996], Γήρανση και Κοινωνία, Εκδόσεις Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών (σελ. 95- 97)
- <https://ejournals.epublishing.ekt.gr/index.php/ekke/article/view/7042/6761>

Επιθεώρηση κοινωνικών ερευνών: Οι ηλικιωμένοι στην Ελλάδα

Διπλωματικές εργασίες:

- <https://apothesis.eap.gr/archive/item/74598>

#### **Ε1. Ιδανική χωροθέτηση δομής φροντίδας ηλικιωμένων**

Ιστοσελίδες:

- <https://parade.com/98237/parade/where-to-live-as-we-age/>
- <https://www.downersgrovehc.com/blog/the-benefits-of-nature-based-therapy-for-seniors>

## **E2. Σχέση τρίτης ηλικίας με την φύση:**

### **E2.A. Η επίδραση των χώρων πράσινου στους ηλικιωμένους**

Διπλωματικές εργασίες:

- [https://ikee.lib.auth.gr/record/354335/files/ROKOU\\_AGGELIKI.pdf](https://ikee.lib.auth.gr/record/354335/files/ROKOU_AGGELIKI.pdf)
- [http://dspace.aua.gr/xmlui/bitstream/handle/10329/7000/Porfyraki\\_Th.pdf?sequence=3](http://dspace.aua.gr/xmlui/bitstream/handle/10329/7000/Porfyraki_Th.pdf?sequence=3)

### **E2.B. Περιορισμοί και σωστός σχεδιασμός**

Διπλωματικές εργασίες:

- [https://ikee.lib.auth.gr/record/354335/files/ROKOU\\_AGGELIKI.pdf](https://ikee.lib.auth.gr/record/354335/files/ROKOU_AGGELIKI.pdf)
- [http://dspace.aua.gr/xmlui/bitstream/handle/10329/7000/Porfyraki\\_Th.pdf?sequence=3](http://dspace.aua.gr/xmlui/bitstream/handle/10329/7000/Porfyraki_Th.pdf?sequence=3)
- <https://apothesis.eap.gr/archive/download/230d413a-1e28-481e-af92-b7cc1a3eb825.pdf>

## **ΣΤ. Σχεδιασμός εσωτερικών χώρων**

Διπλωματικές εργασίες:

- [https://ikee.lib.auth.gr/record/354335/files/ROKOU\\_AGGELIKI.pdf](https://ikee.lib.auth.gr/record/354335/files/ROKOU_AGGELIKI.pdf)

### **ΣΤ1. Κοινόχρηστοι και μεταβατικοί χώροι**

Διπλωματικές εργασίες:

- <https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/27263/4/PeskelidouStefaniaMsc2022.pdf>
- [https://ikee.lib.auth.gr/record/333724/files/Marosis\\_Asterios.pdf](https://ikee.lib.auth.gr/record/333724/files/Marosis_Asterios.pdf)
- [https://ikee.lib.auth.gr/record/354335/files/ROKOU\\_AGGELIKI.pdf](https://ikee.lib.auth.gr/record/354335/files/ROKOU_AGGELIKI.pdf)

### **ΣΤ2. Ράμπες, Ανελκυστήρες, Κλιμακοστάσιο**

Βιβλιογραφία:

- ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΧΩΡΟΤΑΞΙΑΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΕΡΓΩΝ ΓΡΑΦΕΙΟ ΜΕΛΕΤΩΝ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ, «Σχεδιάζοντας για όλους, Οδηγίες Σχεδιασμού», (σελ.35-37, σελ.41-45, σελ.47-50)

### **ΣΤ3. Φωτισμός εσωτερικών χώρων**

Βιβλιογραφία:

- Υπουργική Απόφαση Π1γ/οικ.81551/2007, ΦΕΚ 1136/Β/6-7-2007, «Προϋποθέσεις ίδρυσης και λειτουργίας Μονάδων Φροντίδας Ηλικιωμένων (Μ.Φ.Η.) από ιδιώτες κερδοσκοπικού χαρακτήρα, και Μ.Φ.Η. μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα», Εφημερίς της Κυβερνήσεως της Ελληνικής Δημοκρατίας

Διπλωματικές εργασίες:

- [https://ikee.lib.auth.gr/record/354335/files/ROKOU\\_AGGELIKI.pdf](https://ikee.lib.auth.gr/record/354335/files/ROKOU_AGGELIKI.pdf)
- <https://apothesis.eap.gr/archive/download/a6869831-a281-48eb-b331-ccc9b84824ef.pdf>

Ιστοσελίδες:

- <https://www.youmeiya.net/el/blog/how-to-create-a-safe-senior-friendly-living-space-in-senior-living-communities.html>



#### **ΣΤ4. Χρώματα και υφές**

Διπλωματικές εργασίες:

- [https://ikee.lib.auth.gr/record/354335/files/ROKOU\\_AGGELIKI.pdf](https://ikee.lib.auth.gr/record/354335/files/ROKOU_AGGELIKI.pdf)

#### **ΣΤ5. Υλικά δαπέδων και πατώματα**

Διπλωματικές εργασίες:

- [https://ikee.lib.auth.gr/record/354335/files/ROKOU\\_AGGELIKI.pdf](https://ikee.lib.auth.gr/record/354335/files/ROKOU_AGGELIKI.pdf)

Ιστοσελίδες:

- <https://www.youmeiya.net/el/blog/how-to-create-a-safe-senior-friendly-living-space-in-senior-living-communities.html>
- <https://www.gernaoallios.gr/2016/10/08/chrisimes-odigies-gia-tin-prolipsi-ton-ptoseon-stous-ilikiomenous/>

#### **ΣΤ6. Χώροι διημέρευσης**

Διπλωματικές εργασίες:

- [https://ikee.lib.auth.gr/record/354335/files/ROKOU\\_AGGELIKI.pdf](https://ikee.lib.auth.gr/record/354335/files/ROKOU_AGGELIKI.pdf)

#### **ΣΤ6.Α. Τραπεζαρία και Κουζίνα**

Βιβλιογραφία:

- ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΧΩΡΟΤΑΞΙΑΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΕΡΓΩΝ ΓΡΑΦΕΙΟ ΜΕΛΕΤΩΝ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ, «Σχεδιάζοντας για όλους, Οδηγίες Σχεδιασμού», (σελ. 87-88)

Ιστοσελίδες:

- <https://www.gernaoallios.gr/2016/10/08/chrisimes-odigies-gia-tin-prolipsi-ton-ptoseon-stous-ilikiomenous/>

#### **ΣΤ7. Χώροι διανυκτέρευσης**

Βιβλιογραφία:

- ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΧΩΡΟΤΑΞΙΑΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΕΡΓΩΝ ΓΡΑΦΕΙΟ ΜΕΛΕΤΩΝ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ, «Σχεδιάζοντας για όλους, Οδηγίες Σχεδιασμού», (σελ. 88-89)

Ιστοσελίδες:

- <https://www.youmeiya.net/el/blog/how-to-create-a-safe-senior-friendly-living-space-in-senior-living-communities.html>
- <https://www.gernaoallios.gr/2016/10/08/chrisimes-odigies-gia-tin-prolipsi-ton-ptoseon-stous-ilikiomenous/>

#### **ΣΤ7.Α. Κρεβάτι**

Βιβλιογραφία:

- NEUFERT PETER [2010], «Οικοδομική και Αρχιτεκτονική Σύνθεση», Εκδόσεις Γκιούρδας Μ. (σελ. 192-193)
- ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΧΩΡΟΤΑΞΙΑΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΕΡΓΩΝ ΓΡΑΦΕΙΟ ΜΕΛΕΤΩΝ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ, «Σχεδιάζοντας για όλους, Οδηγίες Σχεδιασμού», (σελ. 88-89)

Ιστοσελίδες:

- <https://www.youmeiya.net/el/blog/how-to-create-a-safe-senior-friendly-living-space-in-senior-living-communities.html>

### **ΣΤ8. Χώροι υγιεινής**

Βιβλιογραφία:

- NEUFERT PETER [2010], «Οικοδομική και Αρχιτεκτονική Σύνθεση», Εκδόσεις Γκιούρδας Μ. (σελ. 192-193)
- ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΧΩΡΟΤΑΞΙΑΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΕΡΓΩΝ ΓΡΑΦΕΙΟ ΜΕΛΕΤΩΝ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ, «Σχεδιάζοντας για όλους, Οδηγίες Σχεδιασμού», (σελ. 75-80, σελ. 87)

Διπλωματικές εργασίες:

- [https://ikee.lib.auth.gr/record/354335/files/ROKOU\\_AGGELIKI.pdf](https://ikee.lib.auth.gr/record/354335/files/ROKOU_AGGELIKI.pdf)

Ιστοσελίδες:

- <https://www.kt-shop.ru/blog/oborudovanie-sanuzlov-dlya-invalidov/>

### **ΣΤ8.Α. Νιπτήρας**

Βιβλιογραφία:

- ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΧΩΡΟΤΑΞΙΑΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΕΡΓΩΝ ΓΡΑΦΕΙΟ ΜΕΛΕΤΩΝ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ, «Σχεδιάζοντας για όλους, Οδηγίες Σχεδιασμού», (σελ. 76, σελ.87)

Ιστοσελίδες:

- <https://www.gernaoallios.gr/2016/10/08/chrisimes-odigies-gia-tin-prolipsi-ton-ptoseon-stous-ilikiomenous/>

### **ΣΤ8.Β. Λεκάνη**

Βιβλιογραφία:

- ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΧΩΡΟΤΑΞΙΑΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΕΡΓΩΝ ΓΡΑΦΕΙΟ ΜΕΛΕΤΩΝ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ, «Σχεδιάζοντας για όλους, Οδηγίες Σχεδιασμού», (σελ. 76-77, σελ. 87)

Ιστοσελίδες:

- <https://www.gernaoallios.gr/2016/10/08/chrisimes-odigies-gia-tin-prolipsi-ton-ptoseon-stous-ilikiomenous/>
- <https://www.kt-shop.ru/blog/oborudovanie-sanuzlov-dlya-invalidov/>

### **ΣΤ8.Γ. Ντουζιέρα**

Βιβλιογραφία:

- ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΧΩΡΟΤΑΞΙΑΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΕΡΓΩΝ ΓΡΑΦΕΙΟ ΜΕΛΕΤΩΝ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ, «Σχεδιάζοντας για όλους, Οδηγίες Σχεδιασμού», (σελ. 77-78, σελ.87)

Ιστοσελίδες:

- <https://www.gernaoallios.gr/2016/10/08/chrisimes-odigies-gia-tin-prolipsi-ton-ptoseon-stous-ilikiomenous/>
- <https://www.kt-shop.ru/blog/oborudovanie-sanuzlov-dlya-invalidov/>

## **ΣΤ8.Δ. Μπανιέρα**

Βιβλιογραφία:

- ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΧΩΡΟΤΑΞΙΑΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΕΡΓΩΝ ΓΡΑΦΕΙΟ ΜΕΛΕΤΩΝ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ, «Σχεδιάζοντας για όλους, Οδηγίες Σχεδιασμού», (σελ. 87)

### **Z. Παραδείγματα κτιρίων:**

#### **Z.A. De Drie Hoven - Herman Hertzberger**

Βιβλιογραφία:

- Herman Hertzberger [1991], Lessons for students in architecture, 010 Publishers (σελ. 35, σελ. 40, σελ. 46, σελ. 61, σελ. 130-132, σελ. 192)

Ιστοσελίδες:

- <https://www.ahh.nl/index.php/en/projects2/14-woningbouw/133-de-drie-hoven-elderly-housing-amsterdam>
- <http://www.hiddenarchitecture.net/2016/06/de-drie-hoven.html>
- <https://www.architectural-review.com/essays/february-1976-hertzbergers-framework-for-care>
- <https://nieuweinstituut.nl/en/projects/ouderenhuisvesting/de-drie-hoven-1970-h-hertzberger-en-c-van-empelen>
- <https://fa2016.thedude.oucreate.com/uncategorized/herman-hertzberger-de-drie-hoven/>

#### **Z.B. De Overloop - Herman Hertzberger**

Βιβλιογραφία:

- Herman Hertzberger [1991], Lessons for students in architecture, 010 Publishers (σελ. 34, 210, σελ. 220-222, σελ. 248-249)
- Herman van Bergeijk, [1997], Herman Hertzberger, Birkhäuser Verlag

Ιστοσελίδες:

- [https://www.architectuur.org/bouwwerk/258/De\\_Overloop.html](https://www.architectuur.org/bouwwerk/258/De_Overloop.html)
- <https://www.hertzberger.nl/index.php/nl/publicaties/media-archief/22-media-archief/277-1986-interview-de-overloop-in-almere>

#### **Z.Γ. Home for Senior Citizens – Peter Zumthor**

Ιστοσελίδες:

- <https://core.ac.uk/download/pdf/48550412.pdf>
- [https://issuu.com/cpparch2022/docs/arc3020\\_s20\\_casestudy\\_zumthor](https://issuu.com/cpparch2022/docs/arc3020_s20_casestudy_zumthor)
- <http://www.archipicture.eu/Architekten/Schweiz/Zumthor%20Peter/Peter%20Zumthor%20-%20Home%20for%20the%20Elderly%208.html>
- <https://estudio-gravatai.blogspot.com/2015/09/homes-for-senior-citizens-peter-zumthor.html>
- <https://www.archdaily.com/85656/multiplicity-and-memory-talking-about-architecture-with-peter-zumthor>

## **Z.Δ. Kaze No Machi Miyabira- Susumu Uno／CAn + Met Architects**

Ιστοσελίδες:

- [https://data.shinkenchiku.online/en/projects/articles/SK\\_2014\\_12\\_132-0](https://data.shinkenchiku.online/en/projects/articles/SK_2014_12_132-0)
- <https://www.archdaily.com/770434/kaze-no-machi-miyabira-susumu-uno-can-plus-met-architects>
- <https://leibal.com/architecture/kaze-machi-miyabira/>
- [https://www.baunetz.de/meldungen/Meldungen-Seniorenwohnheim\\_in\\_Japan\\_4457621.html](https://www.baunetz.de/meldungen/Meldungen-Seniorenwohnheim_in_Japan_4457621.html)

## ΠΗΓΕΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εξώφυλλο: <https://www.behance.net/gallery/24516773/Sketchbook/modules/161948343>

1. [https://gr.pinterest.com/pin/2181499815897907/?conversation\\_id=5154107985345168136&message=5422655607356309653&sender=846606567359936040](https://gr.pinterest.com/pin/2181499815897907/?conversation_id=5154107985345168136&message=5422655607356309653&sender=846606567359936040)
2. <https://marinagrechanik.blogspot.com/2017/03/oneweek100people2017-day-three.html?m=1>
3. [https://gr.pinterest.com/pin/1055599907722209/?conversation\\_id=5154107985345168136&message=5413042864898765999&sender=51791601873248124](https://gr.pinterest.com/pin/1055599907722209/?conversation_id=5154107985345168136&message=5413042864898765999&sender=51791601873248124)
4. Δείκτης εξάρτησης ηλικιωμένων στην ΕΕ, 2022: <https://www.ot.gr/2023/02/22/epikairothta/kosmos/eurostat-triti-pio-gerasmeni-xora-tis-ee-i-ellada-to-2022/>
5. [https://gr.pinterest.com/pin/211174977590971/feedback/?invite\\_code=c6b270d619fa4023bb5a39721060a336&sender\\_id=846606567359936040](https://gr.pinterest.com/pin/211174977590971/feedback/?invite_code=c6b270d619fa4023bb5a39721060a336&sender_id=846606567359936040)
6. [https://gr.pinterest.com/pin/15270086236984201/feedback/?invite\\_code=577372d5bf604086a31bfd1386df94d8&sender\\_id=846606567359936040](https://gr.pinterest.com/pin/15270086236984201/feedback/?invite_code=577372d5bf604086a31bfd1386df94d8&sender_id=846606567359936040)
7. [https://www.huffpost.com/entry/alice-moloney\\_n\\_4818251](https://www.huffpost.com/entry/alice-moloney_n_4818251)
8. Σουηδία: <https://de.vecteezy.com/vektorkunst/7874799-line-art-schweden-karte-durchgehende-linie-europa-karte-vektor-illustration-einzelner-umriss>
9. [https://www.huffpost.com/entry/alice-moloney\\_n\\_4818251](https://www.huffpost.com/entry/alice-moloney_n_4818251)
10. Νορβηγία: <https://de.vecteezy.com/vektorkunst/8452702-strichzeichnungen-norwegen-karte-durchgehende-linie-europa-karte-vektor-illustration-einzelumriss>
11. [https://www.huffpost.com/entry/alice-moloney\\_n\\_4818251](https://www.huffpost.com/entry/alice-moloney_n_4818251)
12. [https://www.huffpost.com/entry/alice-moloney\\_n\\_4818251](https://www.huffpost.com/entry/alice-moloney_n_4818251)
13. [https://gr.pinterest.com/pin/18225573486980047/feedback/?invite\\_code=60d6e51065284f788c872f508fc730be&sender\\_id=846606567359936040](https://gr.pinterest.com/pin/18225573486980047/feedback/?invite_code=60d6e51065284f788c872f508fc730be&sender_id=846606567359936040)
14. <https://urbansketchers.org/2017/05/04/trip-to-south-america-part-i-buenos/>
15. [https://gr.pinterest.com/pin/4574037116870811/feedback/?invite\\_code=23c9a9601df842578353e823fd7ec945&sender\\_id=846606567359936040](https://gr.pinterest.com/pin/4574037116870811/feedback/?invite_code=23c9a9601df842578353e823fd7ec945&sender_id=846606567359936040)
16. [https://www.huffpost.com/entry/alice-moloney\\_n\\_4818251](https://www.huffpost.com/entry/alice-moloney_n_4818251)
17. [https://gr.pinterest.com/pin/211387776247517354/?conversation\\_id=5154107985345168136&message=5413219335116223914&sender=846606567359936040](https://gr.pinterest.com/pin/211387776247517354/?conversation_id=5154107985345168136&message=5413219335116223914&sender=846606567359936040)
18. Κατάλληλες αποστάσεις ανελκυστήρα: <https://cp.pamth.gov.gr/civil/nomothesia/#12> Κεφ. 5 - Μηχανικά μέσα κάλυψης υψομετρικών (σελ. 6)
19. Κατάλληλη διαστασιολόγηση ράμπας: <https://cp.pamth.gov.gr/civil/nomothesia/#12> Κεφ. 7 - Είσοδοι κτιρίων (σελ. 5)
20. Κατάλληλη διαστασιολόγηση και κλίση ράμπας: <https://cp.pamth.gov.gr/civil/nomothesia/#12> Κεφ. 7 - Είσοδοι κτιρίων (σελ. 5)

21. Σκίτσο κάτοψης κρεβατιού - Απαραίτητες αποστάσεις: Από βιβλίο Neufert (σελ. 192), με προσωπική επεξεργασία
22. Σκαρίφημα ρυθμιζόμενου κρεβατιού: Προσωπική επεξεργασία
23. Σκίτσο διαστασιολόγησης χώρου υγιεινής για άτομο με ειδικές ανάγκες: Προσωπική επεξεργασία
24. Σκαρίφημα κάτοψης εξοπλισμού μπάνιου για άτομα με ειδικές ανάγκες: <https://www.kt-shop.ru/blog/oborudovanie-sanuzlov-dlya-invalidov/>
25. Σκαρίφημα τοποθέτησης νεροχύτη: <https://www.kt-shop.ru/blog/oborudovanie-sanuzlov-dlya-invalidov/>
26. Σκαρίφημα γωνιακής τουαλέτας για άτομα με ειδικές ανάγκες: <https://www.kt-shop.ru/blog/oborudovanie-sanuzlov-dlya-invalidov/>
27. Σκαρίφημα ντους για άτομα με ειδικές ανάγκες: <https://www.kt-shop.ru/blog/oborudovanie-sanuzlov-dlya-invalidov/>
28. Σκαρίφημα διαστασιολόγησης μπανιέρας: <https://cp.pamth.gov.gr/civil/nomothesia/#12> Κεφ. 10 - Κατοικία (σελ. 9)
29. De Drie Hoven: <https://hiddenarchitecture.net/de-drie-hoven/>
30. Αεροφωτογραφία συγκροτήματος: <https://www.ahh.nl/index.php/en/projects2/14-woningbouw/133-de-drie-hoven-elderly-housing-amsterdam>
31. Διάγραμμα κάτοψης Β' ορόφου: <https://www.ahh.nl/index.php/en/projects2/14-woningbouw/133-de-drie-hoven-elderly-housing-amsterdam> με προσωπική επεξεργασία
32. Κέντρο κοινότητας - κοινόχρηστος χώρος: <https://hiddenarchitecture.net/de-drie-hoven/>
33. Κέντρο κοινότητας - κοινόχρηστος χώρος: <https://hiddenarchitecture.net/de-drie-hoven/>
34. Κέντρο κοινότητας - κοινόχρηστος χώρος: <https://hiddenarchitecture.net/de-drie-hoven/>
35. Κατώφλι κατοικιών μειωμένης ανάγκης για φροντίδα: <https://www.ahh.nl/index.php/en/projects2/14-woningbouw/133-de-drie-hoven-elderly-housing-amsterdam>
36. Κατώφλι και διάδρομος της μονάδας με κατοικίες για ζευγάρια: <https://hiddenarchitecture.net/de-drie-hoven/>
37. Διάγραμμα τυπολογίας κατοικιών: <https://www.architectural-review.com/essays/february-1976-hertzbergers-framework-for-care> με προσωπική επεξεργασία
38. Κοινόχρηστο καθιστικό μονάδων ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης: <https://hiddenarchitecture.net/de-drie-hoven/>
39. Κοινόχρηστο καθιστικό μονάδων ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης: <https://hiddenarchitecture.net/de-drie-hoven/>
40. Ημιυπαίθρια συλλογική βεράντα: <https://www.ahh.nl/index.php/en/projects2/14-woningbouw/133-de-drie-hoven-elderly-housing-amsterdam>

41. Υπαίθριος χώρος: <https://hiddenarchitecture.net/de-drie-hoven/>
42. Υπαίθριος χώρος: <https://www.ahh.nl/index.php/en/projects2/14-woningbouw/133-de-drie-hoven-elderly-housing-amsterdam>
43. Ελαστικό κατασκευαστικό σύστημα πλήρωσης του κελύφους, για την κάλυψη διαφορετικών αναγκών των ηλικιωμένων κατοίκων: <https://www.flickr.com/photos/krokorrr/5473856791/in/photostream/>
44. De Overloop: [https://www.ribapix.com/de-overloop-housing-for-the-elderly-almere-haven-the-enclosed-garden-with-water-feature\\_riba118465](https://www.ribapix.com/de-overloop-housing-for-the-elderly-almere-haven-the-enclosed-garden-with-water-feature_riba118465)
45. Δυτική όψη του συγκροτήματος: <https://www.flickr.com/photos/durr-architect/4209178881>
46. Εσωτερική αυλή συγκροτήματος: <https://www.omroepflevoland.nl/nieuws/356994/misstanden-bij-woonzorgcentrum-in-almere-mijn-oma-ging-door-een-hel>
47. Εσωτερική αυλή συγκροτήματος: [https://www.architectuur.org/bouwwerk/258/De\\_Overloop.html](https://www.architectuur.org/bouwwerk/258/De_Overloop.html)
48. Διάγραμμα χρήσεων κάτοψης: Από Herman Hertzberger [1991], Lessons for students in architecture, 010 Publishers (σελ. 248), με Προσωπική επεξεργασία
49. Κενό στο κεντρικό πυρήνα του κτιρίου: <https://www.flickr.com/photos/durr-architect/4210566451/in/album-72157623063014058>
50. Κενό στο κεντρικό πυρήνα του κτιρίου: <https://www.flickr.com/photos/durr-architect/4210719147/in/album-72157623063014058>
51. Κάτοψη Α' ορόφου: Από Herman van Bergeijk, [1997], Herman Hertzberger, Birkhäuser Verlag (σελ. 84)
52. Είσοδος μονάδας αυτόνομων κατοικιών: <https://gr.pinterest.com/pin/78461218484037549/>
53. Home for Senior Citizens: <https://orthoslogos.fr/architecture/homes-for-senior-citizens/>
54. Όψη συγκροτήματος: <https://zumthor.bjorkan.no/project/masans/>
55. Μπαλκόνια στην ανατολική πλευρά του κτιρίου: <https://zumthor.bjorkan.no/project/masans/>
56. Κάτοψη κτιρίου: <https://www.archdaily.com/85656/multiplicity-and-memory-talking-about-architecture-with-peter-zumthor>
57. Διάγραμμα ιδιωτικότητας: [https://issuu.com/cpparch2022/docs/arc3020\\_s20\\_casestudy\\_zumthor](https://issuu.com/cpparch2022/docs/arc3020_s20_casestudy_zumthor)
58. Κάτοψη διαμερίσματος: <https://gr.pinterest.com/pin/370069294370302726/>
59. Εσωτερικό διαμερίσματος: <https://orthoslogos.fr/architecture/homes-for-senior-citizens/>
60. Τομή, εσωτερικό διαμερίσματος: <https://www.archdaily.com/85656/multiplicity-and-memory-talking-about-architecture-with-peter-zumthor/residential-home-for-the-elderly-in-masans-section>
61. Παράθυρο κουζίνας από την πλευρά του διαδρόμου: <https://orthoslogos.fr/architecture/homes-for-senior-citizens/>

62. Περιβάλλον χώρος συγκροτήματος:  
<http://www.archipicture.eu/Architekten/Schweiz/Zumthor%20Peter/Peter%20Zumthor%20-%20Home%20for%20the%20Elderly%208.html>
63. <http://architecture-history.org/architects/architects/ZUMTHOR/OBJ/1993,%20Homes%20for%20Senior%20Citizens%20Chur,%20Switzerland.html>
64. <http://architecture-history.org/architects/architects/ZUMTHOR/OBJ/1993,%20Homes%20for%20Senior%20Citizens%20Chur,%20Switzerland.html>
65. Διακόσμηση- έπιπλα γηροκομείου: <https://gr.pinterest.com/pin/115475177930395156/>
66. Διακόσμηση- έπιπλα γηροκομείου: <https://condicionstemporals.blogspot.com/2013/03/homes-for-senior-citizens-peter-zumthor.html>
67. Διακόσμηση- έπιπλα γηροκομείου: <https://zumthor.bjorkan.no/project/masans/>
68. Kaze No Machi Miyabira: <https://www.archdaily.com/770434/kaze-no-machi-miyabira-susumu-uno-can-plus-met-architects>
69. Bird's eye view συγκροτήματος: <https://archello.com/pt/project/kaze-no-machi-miyabira>
70. Συγκρότημα από την μεριά του χώρου στάθμευσης: <https://www.japan-architects.com/en/coelacanth-and-associates-inc-tokyo/project/kaze-no-machi-miyabira>
71. Αυλή συνενότητας: <https://www.archdaily.com/770434/kaze-no-machi-miyabira-susumu-uno-can-plus-met-architects>
72. Θέαση από το μονοπάτι κατά μήκος του ποταμού: <https://www.archdaily.com/770434/kaze-no-machi-miyabira-susumu-uno-can-plus-met-architects>
73. Masterplan συγκροτήματος: <https://www.archdaily.com/770434/kaze-no-machi-miyabira-susumu-uno-can-plus-met-architects>
74. Επεξηγηματικό διάγραμμα ενοποίησης χώρων: <https://arqa.com/arquitectura/kaze-no-machi-miyabira.html>
75. Κάτοψη μονάδας: <https://www.archdaily.com/770434/kaze-no-machi-miyabira-susumu-uno-can-plus-met-architects>
76. Διαχωριστική πόρτα δωματίων: <https://www.archdaily.com/770434/kaze-no-machi-miyabira-susumu-uno-can-plus-met-architects>
77. Διαχωριστική πόρτα δωματίων: <https://www.archdaily.com/770434/kaze-no-machi-miyabira-susumu-uno-can-plus-met-architects>
78. Εσωτερικό συνενότητας: <https://huaban.com/pins/1579446995>
79. Τομή λεπτομέρειας στο μικρό σαλόνι της συνενότητας: <https://www.archdaily.com/770434/kaze-no-machi-miyabira-susumu-uno-can-plus-met-architects>



80. Υπνοδωμάτιο: <https://www.archdaily.com/770434/kaze-no-machi-miyabira-susumu-uno-can-plus-met-architects>

81. Μικρό σαλόνι: <https://www.archdaily.com/770434/kaze-no-machi-miyabira-susumu-uno-can-plus-met-architects>

82. Κοινόχρηστο μεγάλο σαλόνι: <https://www.archdaily.com/770434/kaze-no-machi-miyabira-susumu-uno-can-plus-met-architects>

83. Θέαση από το κοινόχρηστο σαλόνι: <https://www.archdaily.com/770434/kaze-no-machi-miyabira-susumu-uno-can-plus-met-architects>

Οπισθόφυλλο:

[https://gr.pinterest.com/pin/801429696220702830/?conversation\\_id=5154107985345168136&message=5435692324137006552&sender=846606567359936040](https://gr.pinterest.com/pin/801429696220702830/?conversation_id=5154107985345168136&message=5435692324137006552&sender=846606567359936040) με προσωπική επεξεργασία

