



## Informacijski podsjetnik Br. 29 a

# Kontrolni popis okoline stanovanja za osobe s demencijom

---

Kontrolni popis prikazuje mogućnosti kako stanove možete prilagoditi osobama koje boluju od demencije.

Okolinu stanovanja/stana odredite po ličnim mogućnostima i sposobnostima osobe oboljele od demencije. Promjene postupno prilagođavajte toku i razvoju bolesti.

### Opća sigurnost

- Odstranjivanje mogućnosti spoticanja, npr. ukloniti staze
- Ugraditi prozore s ručkama za zaključavanje
- Osigurati termostate na radiatorima
- U utičnice postaviti zaštitu
- Koristiti štednjak i peglu s automatskim isključivanjem
- Postaviti detektore dima, kod pušača koristite teško zapaljivu posteljinu
- Sklonite i spremite upaljače, svijeće, šibice...
- Sredstva za čišćenje, lijekove, hemikalije i artikle za higijenu sigurno spremite
- Skloniti otrovne biljke i biljke s bodljama
- Ulazna vrata stana bi se trebala dati otvoriti iako je ključ u bravi
- Općenito paziti na dobru rasvjetu, izbjegavati tamne ćoške i sjene

### Ulazno područje stana i hodnika

- Produžiti interval upaljenih svjetala u stepeništu
- Podest stepenica osigurati (npr. zaštitnom rešetkom)
- Prvu i zadnju stepenicu označiti bojom
- Stepeništa opremiti obostranim rukohvatima
- Ulazna vrata opremiti detektorom pokreta (npr. zvonom, dojavljivačem ili signalizacijom)
- Općenito odustati od ogledala u ulaznom području
- Koristiti detektore pokreta kao noćnu rasvjetu
- Na vrata postaviti oznaku s funkcijom
- Prekriti vrata koja se ne otvaraju
- Koristiti neklizajuće podne obloge

### Dnevna soba

- kod straha ili nemira ugasiti televiziju i radio
- postaviti vremenski sat na TV-u
- kod pokvarenih uređaja jeftinije je kupiti novi
- paziti na preglednost sobe, odstraniti reflektirajuće površine
- koristite telefon s velikim tipkama



### **Spavaća soba**

- Instalirati rasvjetu koju palite iz kreveta i koja osvjetljava put prema WC-u
- Koristiti detektore pokreta ili dojavljivače zvuka
- Odvojene spavaće sobe kako bi se bračni drug odmorio
- Pomoćne stvari u spavaćoj sobi: stolica za nuždu, njegovateljski krevet

### **Kuhinja**

- Urediti mjesto za ručvanje i mogućnost sjedenja
- Smanjivanje tehničke opreme kuhinje
- Svokodnevne stvari za korištenje pravilno i dostupno postaviti
- Na ormarima označiti sadržaj, po potrebi maknuti vrata
- Kod prekomjerne potrebe za jelom frižider sigurno zatvoriti
- Postaviti veliki sat s arapskim ciframa
- Mašinu za pranje suđa i rublja opremiti za Aquastopom
- Instalirati nadzor štednjaka i detektor dima
- Kod plinskog štednjaka zatvoriti dovod plina
- Mikrovalna pećnica umjesto štednjaka

### **Kupatilo**

- Označiti predmete u najdražoj boji
- Koristiti šareni poklopac WC-a ili s puno kontrasta
- Ugraditi termostatnu baterijsku slavinu da se ne opečete
- Ugraditi dojavljivač nivoa vode za kadu i sto za pranje
- Otvaranje vrata kupatila prema vani, ugraditi vanjsko otključavanje, po potrebi skloniti ključ
- Pomoćne stvari u kupatilu: povišenje sjedalice na WC-u, dizalo za kadu, stolica za tuš, ručke

### **Vrt**

- Postaviti dojavljivač pokreta na vrtnim vratima
- Površinu ograditi i ograničiti pomoću grmlja
- Ako je moguće postaviti kružnu stazu, osigurati vrtni ribnjak
- Postaviti vrtnu klupu
- Postaviti povišene vrtno gredice

## **Saradnici mjesta njege rado će Vas savjetovati**

**[www.pflegestuetzpunkteberlin.de](http://www.pflegestuetzpunkteberlin.de)**

Nosioci mjesta njege Berlin su zdravstvena osiguranja za njegu Berlin i Pokrajina Berlin.