



Biuletyn informacyjny Nr 29 a

Lista kontrolna otoczenia mieszkalnego dla osób z demencją

Lista kontrolna zawiera przykładowe możliwości dostosowania mieszkań do potrzeb osób z demencją. Otoczenie mieszkalne / mieszkanie należy w znacznym stopniu dostosować do osobistych umiejętności osoby chorej na demencję z uwzględnieniem pomieszczeń. Zmiany należy wprowadzać stopniowo zależnie od przebiegu choroby.

Ogólne bezpieczeństwo

- Usunąć miejsca grożące potknięciem, np. zdjęć dywaniki
- Zamontować okna z zamykanymi uchwytyami oraz uchylne
- Zabezpieczyć regulatory na grzejnikach
- Założyć zabezpieczenia na gniazdka
- Używać kuchenkę i żelazko z automatycznym wyłączeniem
- Zainstalować czujniki dymu, w przypadku osób palących korzystać z niepalnej pościeli
- Zabezpieczyć zapalniczki, świece, zapalki, ew. usunąć
- Środki czyszczące, leki, środki chemiczne i artykuły higieniczne przechowywać w bezpiecznym miejscu
- Usunąć rośliny trujące i kolczaste
- Drzwi do mieszkania powinny otwierać się od zewnątrz, również wtedy, gdy w środku włożony jest klucz.
- Ogólnie należy zapewnić dobre oświetlenie, unikać ciemnych kątów i cienia

Obszar wejściowy mieszkania i korytarz

- Przedłużyć okresy oświetlenia na klatce schodowej
- Zabezpieczyć półpiętro (np. kratami)
- Oznaczyć kolorami pierwszy i ostatni stopień schodów
- W korytarzach i na klatkach schodowych umieścić poręcze z obu stron
- Drzwi wejściowe wyposażać w czujnik ruchu (np. dzwonek, czujnik sensoryczny lub czujnik radiowy)
- Zrezygnować z lustra w obszarze wejściowym (ogólnym)
- Czujniki ruchu wykorzystywać do oświetlenia nocnego
- Na drzwiach zaznaczyć funkcję pomieszczenia
- Zasłonić drzwi, które nie powinny być otwierane
- Układać antypoślizgową wykładzinę podłogową

Salon

- W przypadku strachu lub niepokoju wyłączyć lub usunąć telewizor i radio
- W razie potrzeby zamontować na telewizorze zegar z wyłącznikiem czasowym
- W razie uszkodzeń urządzeń naprawa jest często bardziej właściwa niż zakup nowego sprzętu
- Zapewnić dobrą widoczność w pomieszczeniu, unikać powierzchni odbijających
- Instalować telefon z dużymi przyciskami i możliwością ustawień



Sypialnia

Zainstalować wyłączane oświetlenie łóżka i oświetlić drogę do toalety
Użyć czujnika ruchu lub czujnika odgłosów
Przygotować oddzielne sypialnie do odpoczynku dla małżonków
Środki pomocy w sypialni: krzeselko toaletowe, łóżko pacjenta

Kuchnia

Urządzić miejsce do jedzenia i zapewnić możliwości siedzenia
Dążyć do zmniejszenia ilości technicznego wyposażenia kuchni
Przedmioty użytkowe ustawić w łatwo dostępnym i widocznym miejscu
Opisać lub okleić szafki obrazkami według ich zawartości, ewentualnie zdjąć drzwi szafek
W przypadku niekontrolowanej chęci jedzenia bezpiecznie zamknąć lodówkę
Założyć duży zegar z cyframi arabskimi
Używać zmywarki i pralki z funkcją Aquastop
Zainstalować kontrolę kuchenki i czujnik dymu
Zablokować kurek gazu w kuchence gazowej
Używać mikrofalówki zamiast kuchenki

Łazienka

Przedmioty oznaczyć osobistymi ulubionymi kolorami
Stosować kolorowe, kontrastowe okulary toaletowe
Zamontować termostatyczną baterię mieszkową jako ochronę przed oparzeniem
Zainstalować czujnik napełnienia w wannie i umywalce
Drzwi łazienki muszą otwierać się na zewnątrz, zamontować odblokowanie zewnętrzne,
ew. wyjąć klucz
Środki pomocy w łazience: podwyższenie krzeselka toaletowego, podnośnik do wanny,
krzesło pod prysznic, uchwyty

Ogród

Założyć czujnik ruchu na bramie ogrodu
Ogrodzić teren i odgraniczyć roślinnością
W miarę możliwości wyznaczyć ścieżkę dookoła, zabezpieczyć oczko wodne
Postawić ławeczkę ogrodową
Założyć grządki na podbudowie

Służymy Państwu radą i udzielamy informacji w poradni opieki

www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Poradnie opieki w Berlinie są finansowane przez berlińskie kasy opiekuńcze i kraj
związkowy Berlin