



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, zapalaki, 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 zdjęć 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 mieszakową 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