



## Bilgilendirme Broşürü

# No. 29 a Demanslı Hastalar için Yaşam Ortamı Kontrol Listesi

Kontrol listesi, konutların demans hastası olan insanların ihtiyaçlarıyla nasıl uyumlu hale getirilebileceğini gösterir.

Yaşam ortamı / Konut, demans hastası kişinin şahsi becerilerine göre, mekân şartları da dikkate alınarak, uyumlu hale getirilmelidir. Değişiklikler hastalığın seyrine göre adım adım gerçekleştirilmelidir.

### Genel Güvenlik

- Tökezleyerek düşülebilecek yerlerin kaldırılması; örneğin yolluklar
- Pencerelerin kilitlenebilir tutma kolları ve vasistaslı pencereler ile donatılmış olması
- Kalorifer peteklerindeki ayar düğmelerinin emniyet altına alınması
- Prizlere çocuk güvenlik kilidi takılması
- Otomatik kapanma özellikli ocak ve ütülerin kullanılması
- Duman detektörünün takılması, sigara içenlerde zor yanabilen nevresimlerin kullanılması
- Çakmak, mum, kibritlerin güvenli muhafaza edilmesi, gerekirse kaldırılması
- Temizlik deterjanlarının, ilaçların, kimyasal ve hijyen ürünlerin güvenli muhafaza edilmesi
- Zehirli ve dikenli bitkilerin kaldırılması
- Evin kapısı, kapıda anahtar takılı dahi olsa dışarıdan açılabilir olmalı
- Genel olarak iyi bir aydınlatmanın olmasına dikkat edilmeli, karanlık köşe ve gölgelerden kaçınılmalı

### Evin ve Holün Giriş Alanı

- Merdivenlerdeki aydınlatma aralıklarının uzatılması
- Merdiven iniş ve çıkışların güvenli hale getirilmesi (örn. bariyer ile)
- İlk ve son basamağın renklendirilmesi
- Hollerin ve merdivenlerin çift taraflı korkular ile donatılması
- Hareket sensörlü giriş kapısı (örn. çan sesi, sensörlü detektör ya da telsiz ile donatılması)
- Giriş alanında aynalardan kaçınılması (genel olarak)
- Hareket sensörünün gece aydınlatması olarak kullanılması
- Kapılarda odaların fonksiyonlarının belirtilmesi
- Açılmaması gereken kapıların gizlenmesi
- Kaymaz zemin döşemelerin kullanılması

### **Oturma Odası**

- Korku ve huzursuzluk durumunda televizyon ve radyonun kapatılması ya da kaldırılması
- Gerekirse televizyonun otomatik kapanma ayarı ile donatılması
- Arızalı cihazların tamir ettirilmesi yenisinin alınmasından çok daha yararlı olacaktır
- Odaların tertipli olmasına dikkat edilmesi, yansıyan yüzeylerden kaçınılması
- Büyük tuşlu ve ayarlanabilir telefonların tercih edilmesi

### **Yatak Odası**

- Aydınlatma yataktan kapatılabilir olmalı ve tuvalete giden yol aydınlatılmalı
- Hareket sensörleri ya da ses sensörlerinin kullanılması
- Eşlerin dinlenebilmesi için ayrı yatak odalarının düzenlenmesi
- Yatak odası yardımcı araçları: tuvalet sandalyesi, bakım yatağı

### **Mutfak**

- Yemek yeme yerinin düzenlenmesi ve oturma yerinin oluşturulması
- Teknik mutfak donanımının azaltılmasına özen gösterilmesi
- Kullanılan eşyaların kolay ulaşılabilir ve görülebilir olması
- Dolapların içeriklerine göre etiketlenmesi ya da resimlendirilmesi, gerekirse dolap kapaklarının çıkarılması
- Kontrol edilemeyen yeme dürtüsünde, buzdolabının kilitlenebilir olması
- Büyük saatlerin (bugün kullanılan rakam sistemine göre) takılması
- Aquastopp özelliği olan bulaşık ve çamaşır makinelerinin kullanılması
- Ocak kontrolü ve duman detektörünün monte edilmesi
- Gaz ocağında gaz vanasının kilitlemesi
- Ocak yerine mikrodalga fırın kullanılması

### **Banyo**

- Eşyaların kişisel favori renkler ile işaretlenmesi
- Renkli, kontrastlı klozet kapaklarının kullanılması
- Haşlanmayı engellemek için termostat-karma bataryasının entegre edilmesi
- Küvet için seviye göstergesinin ve yıkama masasının monte edilmesi
- Banyo kapısının dışa doğru açılması, kilitlemenin dışarıdan monte edilmesi, gerekirse anahtarın kaldırılması
- Banyo yardımcı araçları: tuvalet yükseltici, duş sandalyesi, banyo asansörü, tutma kolları

### **Bahçe**

- Bahçe kapısına hareket sensörünün takılması
- Arazinin çitle çevrilmesi ve bitki örtüsü ile sınırlandırılması
- Mümkünse havuzun etrafından dolaşan bir yol yapılması, bahçe süs havuzunun emniyet altına alınması
- Bahçe bankının konulması
- Yükseltilmiş çiçek alanları

**Bakım destek noktasının çalışanları size yardımcı olmaktan memnuniyet duyacaklar**

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

Bakım destek noktaları, Berlin'in sorumlu kurumları Berlin bakım sigortaları olup, Berlin eyaletine bağlıdır.