



## Bản thông tin Số 29 a

# Bảng tiêu chuẩn Nơi sống cho người sa sút trí tuệ

---

Bảng tiêu chuẩn đưa ra những khả năng có tính thí dụ cho thấy có thể thích nghi các căn hộ với nhu cầu người sa sút trí tuệ như thế nào.

Nơi sống / căn hộ với những điều kiện không gian hiện nên được thích nghi nhiều nhất với những khả năng cá nhân của người sa sút trí tuệ. Những thay đổi cần tiến hành từng bước thích hợp với quá trình bệnh.

### Những tiêu chuẩn an toàn chung

- Loại bỏ nguy cơ vấp ngã, như bỏ các tấm thảm trải lối đi
- Cửa sổ có tay vịn gấp lại được và có thể lật cửa
- Có biện pháp bảo vệ các chi tiết điều chỉnh lò sưởi
- Dùng ổ cắm điện an toàn
- Bếp và bàn là cắt điện tự động
- Đặt cảm biến báo khói, vải lót giường khó cháy cho người hút thuốc
- Giữ gìn bật lửa, diêm, nến hoặc cát kín
- Giữ cẩn thận các chất tẩy rửa,
- Loại bỏ những cây độc hoặc có gai
- Cửa căn hộ nên mở được từ bên ngoài dù bên trong có khóa cấm trong ổ
- Nên được soi sáng chung tốt, tránh các góc và bóng tối

### Khu vực lối vào căn hộ và hành lang

- Thời gian chiếu sáng tự động trong phòng cầu thang nên lâu hơn
- Làm an toàn các bậc cầu thang (như dùng lưới chắn)
- Đánh dấu bằng màu sắc các bậc đầu và bậc cuối cầu thang
- Hành lang và cầu thang nên có tay vịn hai bên
- Cửa vào nhà có báo động (như trang bị chuông, cảm biến chuyển động hoặc máy phát sóng)
- Tránh đặt gương trong khu vực cửa vào (nói chung)
- Dùng cảm biến chuyển động làm phương tiện chiếu sáng ban đêm
- Viết rõ các chức năng của một phòng trên cửa phòng
- Phủ kín các cửa không nên mở
- Dùng tấm trải nền chống trượt

### Phòng sinh hoạt



- Khi sợ hãi hoặc bồn chồn hãy tắt máy hoặc loại bỏ máy thu thanh thu hình
- Nếu cần, dùng dụng cụ hẹn giờ điều khiển máy thu hình
- Chữa máy hỏng để dùng tốt thường hơn là mua máy mới
- Phòng thoáng đãng, tránh các bề mặt phản xạ
- Điện thoại dùng phím bấm lớn và nên đặt số trước

### **Phòng ngủ**

- Có thể tắt đèn từ giường ngủ, chiếu sáng đường vào phòng rửa
- Dùng cảm biến chuyển động hoặc cảm biến tiếng động
- Tách riêng phòng vợ chồng để có yên tĩnh
- Tiện nghi phụ: ghế ngồi rửa, giường phục vụ chăm sóc

### **Bếp**

- Sắp xếp chỗ ăn và phương tiện ngồi
- Giảm bớt các phương tiện kỹ thuật trong bếp
- Các dụng cụ cần dùng dễ tiếp cận và dễ thấy
- Viết nội dung tủ lạnh, có thể bỏ các cửa tủ
- Khi quá ham ăn, khóa cửa tủ lạnh chắc chắn
- Đồng hồ có số A rập to rõ
- Máy rửa bát, máy giặt có trang bị cắt nước tự động
- Lắp bảo vệ bếp và cảm biến khói
- Khóa van khí đốt nếu nấu với khí đốt
- Dùng lò vi ba thay cho bếp nấu

### **Phòng tắm**

- Đánh dấu các dụng cụ bằng màu ưa thích
- Dùng các ghế bệ xí có màu sắc và dễ phân biệt
- Lắp các bộ van nước khống chế nhiệt độ để tránh bị bỏng
- Lắp cảm biến mức nước cho bồn tắm và chậu rửa
- Cửa phòng tắm mở ra phía ngoài, khóa chốt bên ngoài, nếu cần hãy bỏ các chìa khóa
- Tiện nghi phụ: nâng bệ ngồi bồn xí, phương tiện đỡ vào bồn tắm, ghế tắm xối, tay vịn

### **Vườn**

- Lắp cảm biến chuyển động tại cửa vườn
- Rào khu vực và trồng cây giới hạn
- Nếu có thể bố trí lối đi vòng tròn, chú ý an toàn ao trong vườn
- Đặt ghế ngồi trong vườn
- Trồng cây cỏ trong các thùng đặt trong vườn

**Cộng tác viên Trạm Tư vấn Chăm sóc chúng tôi sẵn sàng  
tư vấn Quý vị**

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

Chủ quản các Trạm Tư vấn Chăm sóc Berlin là các Quỹ Chăm sóc Berlin và Bang Berlin.