



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. zdjąć 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, zapałki, 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 wyposażyć 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 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

Pracownicy ośrodka opieki chętnie udzielą porad

Bezpłatny numer serwisowy 0800 5950059

www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Ośrodki opieki są prowadzone przez kraj związkowy Berlin oraz kasy opiekuńcze i kasy chorych w Berlinie