

Jak upravit domácí prostředí

zdroj www.alzheimer.cz

Předkládáme seznam tipů na úpravu domácího prostředí, který může být užitečný také v různých institucích. Některé tipy jsou protichůdné, protože pro každé stádium nemoci a pro každého člověka mohou být užitečné různé nápady a opatření.

DVEŘE A VCHODY

Snižte prahy

Lidé s demencí se často šourají, zvýšené prahy mohou způsobit, že zakopnou a upadnou.

Upravte zamykání dveří

Přidáme-li druhý zámek (a skryjeme-li ho na horní nebo spodní okraj dveří), proces otevření dveří se stane natolik komplikovaným, že si s ním člověk s demencí sám neporadí.

Zakryjte dveře

Přikrytí dveří závěsem nebo kusem nábytku může účinným způsobem zamaskovat východ.

Použijte alarm systémy

Jsou speciálně vyrobeny k tomu, aby spustily signalizaci, když někdo odchází, tedy ne aby mu bránily v odchodu.

Umístěte na dveře zvoneček

Toto opatření má stejný efekt jako alarm systém, ačkoli někteří lidé se mohou naučit otevřít dveře tak, aby zvonek nezacinkal.

Umístěte na dveře brzdičku

Protože je brzdička umístěna na spodku dveří, někteří lidé s demencí ji nevidí a tak nevědí, jak s ní pohnout, aby se otevřely dveře.

Použijte bezpečnostní kulaté kliky

Toto zařízení, které má zabránit dětem v otevření dveří, vyžaduje zvláštní tlak, aby se mohly dveře otevřít. Používá se, aby zamezilo v útěku lidem s narušenými manuálními dovednostmi.

Nalepte na dveře cedulku

Zvláště v raných stádiích demence, kdy nemocný člověk ještě čte a má úsudek, mu může jednoduchá cedulička na dveřích zabránit v odchodu ven a zatoulání se.

Dejte klíče na veliký kroužek

Klíče jsou malé a snadno se skryjí nebo položí na neobvyklé místo. Umístěte důležité klíče na veliký kruh, aby se mohly hůře ztratit.

Zatemněte chodbu

Mnoho lidí s demencí má strach ze tmy. Když bude okolí dveří v temnu, nebudou mít odvahu k nim přistoupit.

SCHODY

Umístěte před schody zábrany

Schody jsou potenciálním nebezpečím a mnozí pečovatelé považují za výhodné ztížit přístup ke schodům. Bariérou může být kousek nábytku před vstupem na schodiště, branka nebo nějaká závora ve vhodné výši.

Zajistěte bezpečné zábradlí

Všechna schodiště by měla mít pevná zábradlí na obou stranách tak, aby pomáhala jak osobám s demencí tak i pečujícím.

Zatemněte schodiště

Podobně jako v případě chodby platí, že bude-li okolí schodů ve tmě, může to odradit některé osoby s demencí od toho, aby na ně vstupovaly.

OBYTNÉ PROSTORY A JÍDELNA

Používejte těžký nábytek

U lidí s demencí dochází často ke změně v držení těla a mají narušenou rovnováhu. Mají tendenci opřít se o cokoli, co stojí nablízku. Lehký nábytek by se mohl převrhnout a způsobit pád.

Poříd'te si židle s kolečky

Člověk s demencí má postupně problém s hrubou motorikou, proto potřebuje postupně pomoc, aby se dostal ke stolu. Kolečka (dvě nebo čtyři) na nohách židlí mohou být proto užitečná.

Odstraňte prodlužovací šňůry

Jakákoli šňůra ležící přes cestu může způsobit pád, zvláště proto, že osoba s demencí nemusí vždy sledovat typické cesty, které vedou domem.

Neměňte často uspořádání nábytku

Jakákoli změna toho, co je známé, může zvýšit dezorientaci člověka s demencí a může způsobit dokonce i katastrofické reakce.

Umístěte lůžko/lehátko do denní místnosti

Jsou-li ložnice v druhém patře, je důležité, aby měli nemocní dostupné místo, kde si mohou zdřímnout během dne.

Odstraňte houpací židle

Pohyb houpacích židlí stěžuje zvednutí se z těchto židlí, a protože jsou méně stabilní, měl by se člověk o někoho opřít, aby získal oporu.

Používejte houpací židle

Protože se houpací židle neustále pohybují, jsou stálým zdrojem stimulace. Posezení na houpací židli může být proto pro člověka s demencí příjemnější a může na ní setrvat déle, než na normální židli nebo křesle.

Zatahujte závěsy

Zvláště v noci může světlo odražené z oken způsobit, že se člověk s demencí vyděsí, protože si myslí, že se někdo snaží vniknout do domu.

Odstraňte lesklé podlahy

Zrcadlíci se podlaha způsobuje klamné vjemy, např. dojem hloubky nebo různých předmětů na zemi a v nemocném člověku vzbuzuje strach.

Odstraňte pruhy na podlaze

Pruhy mohou způsobit dojem prostorové překážky či schodu a způsobit ztrátu rovnováhy.

KUCHYŇ

Použijte na skříňkách bezpečnostní západky

Omezení počtu přihrádek, do kterých mají lidé s demencí přístup, usnadní udržení pořádku v kuchyni.

Použijte varovná znamení

Lidé s demencí, kteří mohou ještě číst a uvažovat, mohou pozitivně reagovat na různé varovné značky, které upozorňují na různá možná nebezpečí.

Zamykejte kuchyň

Zamezení vstupu do kuchyně může zabránit přístupu osobě s demencí k zařízením, která mohou být nebezpečná.

Poříd'te si mikrovlnku

Mikrovlnka je méně nebezpečné kuchyňské zařízení než kamna.

Používejte „pískací“ hrnce

Hrnec, který upozorní pečujícího nebo osobu s demencí, že se vaří voda, připomene, že je třeba se vrátit ke kamnům a vypnout ohřev vody.

Odstraňte knoflíky na kamnech

Klesající schopnost úsudku, která doprovází demenci, činí vhodné a bezpečné užívání takových zařízení jako jsou kamna, stále obtížnější. Odstranění knoflíků je snadný a účinný způsob, jak někomu zabránit v jejich použití.

Uschovejte ostré předměty

Postižení úsudku ztěžuje vhodné a bezpečné použití ostrých předmětů jako jsou nože. Bezpečnost domova může zvýšit, když je přístup lidí s demencí k těmto předmětům omezen a přizpůsoben jejich zchovalým schopnostem.

Ukryjte malé přístroje

Omezení přístupu k malým přístrojům s motorem jako jsou např. mixéry, míchací strojky, topinkovače a podobně může zvýšit bezpečnost kuchyně pro lidi s demencí.

Vypněte přístroje ze zásuvky

V některých případech stačí, když se jednoduše vytáhnou různé přístroje ze zásuvky. Lidé s demencí pak nejsou schopni tyto přístroje správně použít.

LOŽNICE

Odstraňte nepotřebné kusy oděvu

Lidé s demencí mají sníženou schopnost se rozhodovat, když stojí před příliš širokou nabídkou možností. Mnozí z nich také rádi prohrabávají své šatstvo, což prakticky znemožňuje udržet pořádek v pokoji.

Snižte lůžka

To minimalizuje možné riziko pádu z postele.

ZÁCHODY A KOUPELNY

Použijte instalace v kontrastních barvách

Zvýrazněné kontrastní zbarvení instalací jako jsou splachovače, umývadla nebo záchodové mísy usnadní, aby je nemocný člověk spatřil a správně použil.

Nalepte kontrastní pásky kolem instalací

Zde je užít stejný princip jako u barevného natření instalací - je to však řešení levnější.

Vyztužte ručníkové tyče

K mnoha úrazům dochází na toaletách. Když někdo ztratí rovnováhu, je přirozené, že se chytí něčeho dostupného. Ručníkové tyče, jsou-li vyztužené (slouží pak, jako madla), mohou zabránit úrazu.

Používejte madla

Pevná madla po celé koupelně, ve vaně, sprše i u záchodu, mohou pomoci lidem s demencí i pečovatelům.

Natřete barevně dveře

Když vypadají všechny dveře podobně, je obtížné v případě potřeby najít záchod. Nabarvením se dveře vizuálně odliší a tím upoutají pozornost.

Použijte značky

Značky ukazující směr k záchodu nebo připomínající, že je třeba spláchnout, jsou nezbytnou upoutávkou pro některé osoby v raných stádiích demence.

Nechejte rozsvícené světlo

Právě tak, jako se lidé s demencí často zdržují mimo zóny, kde je tma, stejně tak jsou přitahováni k místům, kde je světlo. Proto rozsvícené světlo přivede nemocnou osobu snadněji k toaletě.

Nalepte kolem dveří reflexní pásku

Označení vstupu na záchod reflexní páskou může pomoci jej najít, zvláště v noci.

Ve vanách používejte gumové rohože

Protiskluzové rohože mohou snížit pravděpodobnost pádu ve vaně.

Ve sprchách používejte pevné závěsy

Když člověk začne padat, může se zachytit závěsu ve snaze obnovit svou rovnováhu, je proto třeba, aby byly závěsy pevně zavěšené.

Podložte koberečky gumou

Když dojde k pádu, je lepší, když je povrch podlahy měkký. Koberce by však měly mít zespodu gumu kvůli stabilitě a zároveň by měly být snadno odstranitelné kvůli úklidu.

Použijte vyšší toaletní mísu

Pro starší lidi je jednodušší zdvihnout se z vyšší pozice. Je to také snadnější pro pečovatele, který poskytuje asistenci.

Odstraňte zamykání dveří

Zamykání na záchodě může být problémem, je jednodušší zámek odstranit.

Pořid'te si přenosnou toaletní mísu

Umístění gramofonu vedle postele nebo v jakémkoli jiném místě, kde není záchod snadno dostupný, může snížit počet epizod inkontinence.

Pořid'te si sprchovací židli

Použití plastové židle velmi usnadní hygienu. Člověk s demencí si nemusí sedat do vany, což může být nebezpečné, a zároveň nemusí během sprchování dlouho stát.

Zakryjte okolí záchodu

Zvláště když je záchod používán muži, rozmístění starých novin nebo plastové folie kolem záchodové mísy může usnadnit úklid.

Zamykejte šampóny, léky a holicí strojek

Jakýkoli předmět, který skrývá nebezpečí, by měl být odstraněn z dosahu osoby s demencí, která mohla zapomenout, jak se tento předmět používá.

DALŠÍ NÁPADY

Oplotte dvorek

Vytvoření bezpečného ohraničení venkovního prostoru znamená, že člověk s demencí může sám chodit ven, ale přitom se neztratí.

Zabezpečte termostaty

Termostat je velmi citlivá součást vybavení, která se může snadno rozbít, když je užitá špatně.

Omezte přístup k některým oblastem domu

Omezení počtu míst, do kterých má člověk s demencí přístup, může minimalizovat nepořádek nebo chaos a o tato místa pak pečovatel nemusí mít starost.

Použijte plastové ucpávky do elektrických zásuvek

Zmatek, který prožívá osoba s demencí, může snížit vnímavost pro potenciální nebezpečí elektrických zásuvek. Ucpávky mohou zamezit neštěstí.

Umístěte značky a upoutávky v domě

Směrovky, instruktivní a varovné značky mohou být užity pro lidi v raných stádiích demence, kdy mohou číst a uvažovat.

Použijte značky a upoutávky mimo dům

Vytvoření nápadného vstupu do domu a do bytu může usnadnit nemocnému člověku rozlišit svůj dům od ostatních.

Pořid'te si noční lampičky

Strach ze tmy může vést ke zvýšené úzkosti ve večerních a nočních hodinách. Rozsvícená světla, automatické hodiny nebo noční světla mohou minimalizovat některé z těchto úzkostí a strachů.

Odstraňte vnitřní zámky

Mohou-li se některé dveře uvnitř domu zamykat, může pečovatel méně snadno dohlížet na člověka s demencí.

Odstraňte jedovaté rostliny

Lidé s demencí někdy zkoušejí jíst rostliny, proto je třeba odstranit jedovaté a toxické rostliny z domu i zahrady.

Odstraňte volně položené koberce

Volně položené koberce, které nejsou připevněné k podlaze, mohou uklouznout a způsobit něčí pád.

Snižte teplotu horké vody

Člověk s demencí nemusí být schopen namíchat horkou a studenou vodu a může se opařit.

Ukryjte odpadkové koše

Odpadkové koše mohou někteří lidé s demencí vnímat jako vhodné místo, kde se lze vymočit.

Odstraňte rizikové předměty

Jakékoli ostré a potenciálně ohrožující předměty by měly být umístěny na bezpečném místě, protože člověk s demencí může mít agresivní tendence.

Odstraňte drahocenné předměty

Člověk s demencí by mohl někam skrýt různé rodinné poklady a památky.

Vytvořte cestičky k procházkám

Přestavení nábytku tak, aby tvořil cestičku, může snížit frustraci těch, kteří musí neustále chodit.

Užívejte nábytek se zakulacenými rohy

Kulaté rohy mohou snížit riziko zranění, když někdo spadne.

Dle M. P. Calkins: Home Sweet Home: Home Safe Home, 1992 upravila
PhDr. Hana Janečková, Ph.D.