12 listopada 2020

Tworzenie bezpiecznego środowiska dla osób z demencją towarzyszącą chorobie Parkinsona, udarowi mózgu, chorobie Alzheimera

Podopieczny z demencją potrzebuje jak najdłużej zachować samodzielność. Może mu w codziennym funkcjonowaniu pomóc środowisko i otoczenie, w którym przebywa. Powinno ono być dostosowane do jego potrzeb, tzn być:

1. Przyjazne - podopieczny powinien czuć się w nim chciany, niezależnie od etapu choroby.
2. Przypominające – podopiecznego powinny otaczać sprzęty i przedmioty, które lubi i zna, przypominają mu ważne etapy codziennych czynności.
3. Przygotowane na błędy, które podopieczny będzie popełniać, gdy np. wyleje wodę ze szklanki niech upadnie nie na śliskie kafelki, lecz antypoślizgową podłogę, a szklanka niech będzie wykonania z grubego i nietłuczącego się szkła, plastiku lub bambusa.
4. Przystosowane, czyli wygodne w użytkowaniu, np. kubki umieszczone w widocznym i łatwo dostępnym miejscu w kuchni lub specjalnej szafce z naklejką „kubki". Ważne są naklejki z napisami lub rysunkami, np. na drzwiach toalety można umieścić kartkę z napisem „toaleta" lub grafiką sedesu, co ułatwi znalezienie WC. Napisy powinny być wykonane czarnymi literami na białym lub żółtym tle; naklejki umieszczone na wysokości wzroku podopiecznego; napisy powinny być wykonane czytelnie, dużą czcionką, np. Century Gothic w rozmiarze 36.

Warto zadbać o oświetlenie, dźwięki, podłogi, meble, kolorystykę. Ułatwi to życie z podopiecznym z demencją.

Jeśli choruje mózg , wpływa to na sposób, w jaki podopieczny widzi kolory. **Kolory** na stole powinny być kontrastowe, by mógł rozróżnić przedmioty. Biały talerz z zupą należy postawić nie na białym obrusie, bo będzie niewidoczny, lecz na kolorowej, jednolitej podkładce. Pomocne jest jednolite nakrycie stołu, gładki i pozbawiony wzoru obrus, który nie będzie rozpraszał podopiecznego, służył będzie rozgraniczeniu przedmiotów. Mózg może np. kwiaty na obrusie nie rozpoznać jako wzór, czy też prawdziwa roślina. W miarę rozwoju choroby należy zamiast kompletu sztućców zostawiać tylko jeden, zamiast talerza sam kubek. W ten sposób można chorego uwolnić od lęku wywołanego nadmiarem decyzji, ułatwić mu samodzielne jedzenie. Chorujący mózg nie może prawidłowo ocenić długości balustrad i wysokości stopni schodów. Dlatego ważne jest, oklejenie balustrad, krawędzi schodów taśmą w jaskrawym kontrastowym kolorze, aby podopieczny mógł widzieć, gdzie kończy się stopień, a gdzie zaczyna, oraz czego się złapać, aby nie spaść i pokonać schody. Ważne jest

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

oznaczenie drzwi (rysunek, symbol), co pozwala podopiecznemu na identyfikację pomieszczenia, np. kubek narysowany na drzwiach kuchennych podpowie, do czego służy to wnętrze. Mózg, który choruje, powoduje trudności w skupieniu uwagi i orientacji. W toalecie należy zadbać o kontrasty. Chory może mieć trudności z dostrzeżeniem białej muszli klozetowej na tle jasnych kafelek, może nie zauważyć cieknącej wody, pomocna może okazać się kolorowa deska sedesowa. Choroba sprawia, że podopieczny nie rozpoznaje samego siebie, dlatego może zmylić go odbicie w lustrze, na błyszczących kafelkach, drzwiach szafki wykończonej na wysoki połysk. Należy zatem usunąć lub zasłonić lustro, a w jego miejsce umieścić zdjęcia z dzieciństwa, wczesnej dorosłości lub inne pamiątki. Dzięki nim łatwiej będzie mu rozpoznać siebie. Na chorego dobrze działają jednolite kolory. Krzykliwe wzory, pasy, powodują chaos.

Meble, takie jak stół do pracy czy posiłków powinien być kwadratowy lub prostokątny, a nie okrągły, bo wyraźnie wydzieli przestrzeń dla każdego przy stole, także dla podopiecznego, któremu łatwiej będzie odróżnić, który jest jego kubek, nie będzie miał obaw, że ktoś sięgnie po jego rzeczy. Krzesła powinny mieć podłokietniki, które ułatwiają wstawanie, dają możliwość oparcia się i poczucie stabilności. Przy towarzyszących zaburzeniach równowagi istotne jest dopasowanie wysokości łóżka do wzrostu podopiecznego i jak najmniejsze różnice wysokości. Dobrym wyborem będzie łóżko z regulowaną wysokością.

Podłogi, powinny minimalizować ryzyko upadków. Chodniki, dywaniki należy przykleić do podłogi, nie będą się ślizgać, a chory nie będzie się o nie potykał. Wypastowana, błyszcząca podłoga może wyglądać jak lustro albo tafla wody, na którą chory może się bać wejść. Ciemne kafelki wyglądają jak dziury, tak postrzega je chorujący mózg, dlatego należy na nie przykleić jednokolorowe jasne chodniki. Podobnie wyglądają ciemne wycieraczki na jasnej podłodze. To wizualne pułapki, postrzegane jako dziury. Zwrócić należy na progi w mieszkaniu, aby były na równi z podłogą. Dobrze jest, jeśli podłoga jest matowa i jednolita, jak najmniej wzorzysta i wielokolorowa.

Dźwięki, w demencji mózg inaczej przetwarza dźwięki. Odgłosy, które dla przeciętnego człowieka mogą być niezauważalne, osoba chora może odbierać je jako głośne, irytujące, a nawet nie do zniesienia. Dlatego należy stosować w domu poduszki, wykładziny, zasłony, które mogą wytłumić hałas. Gdy ktoś z domowników ogląda telewizję, słucha radia albo gra na komputerze w drugim pomieszczeniu, warto zamknąć drzwi do pokoju podopiecznego lub założyć mu na ten czas słuchawki, aby odizolować go od nieprzyjemnych dźwięków.

Oświetlenie, daje poczucie bezpieczeństwa i komfortu. Należy w jak największym stopniu korzystać z dziennego światła, np. w domu jednorodzinnym pomocne może być wycięcie kilku gałęzi krzewów lub drzew za oknem domu. Zapewnienie miejsca podopiecznemu, aby nie padało prosto na jego twarz. Stosowanie sztucznego światła w ciepłych barwach, o jednorodnym poziomie mocy w całym mieszkaniu. Różnice w natężeniu światła mogą budzić niepokój u podopiecznego. Minimalizowanie

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

cieni w mieszkaniu, które mogą podopiecznemu wydawać się niebezpieczne. Odsłanianie zasłon i rolet na cały dzień, ale zasłanianie na noc, żeby kinkiety nie tworzyły cieni w niepokojących kształtach. Ważne jest wyodrębnienie wyłącznika światła z jednolitego tła, gdyż podopieczny nie zauważa białego klawisza na białej ścianie (*„w demencji najpierw mózg obserwuje otoczenie przez maskę do nurkowania, potem jak przez lornetkę, wreszcie przestaje rozpoznawać do czego służą obserwowane obiekty”).* Dobrym rozwiązaniem jest przygotowanie ramki z taśmy izolacyjnej lub zainstalowanie kolorowego wyłącznika bądź zainstalowanie oświetlenia z czujnikami ruchu.

Ułatwić życie mogą jeszcze: zegar z wyświetlaczem godzin i dat; telefon z dużymi przyciskami; naklejki w kuchni (talerze, herbata, kawa); naklejki na drzwiach (toaleta); naklejki na szufladach (skarpety, swetry); układanie ulubionych przedmiotów (pilot, czasopisma) w tym samym, widocznym miejscu, np. koszyku; zabezpieczenie okien i drzwi balkonowych; zabezpieczenie dostępu do palników elektrycznych, gazowych, gniazdek, zaworów wody.

Ważne jest, aby podopieczny działał z wyprzedzeniem, bowiem kiedy choroba zdąży np. uszkodzić centrum językowe i nie pozwoli rozumieć tekstu przez podopiecznego, naklejki naklejane na tym etapie choroby nie spełnią już swojej roli.

Źródło:

1. *Co warto wiedzieć o chorobie Alzheimera i innych formach demencji. Wydanie 1. Fundacja TZMO „Razem Zmieniamy Świat”, Toruń 2019.*

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT