

- В гостиной должно быть достаточно места для передвижения и возможности ходить;
- Стол для проведения мероприятий должен быть удобно расположен и зафиксирован на высоте, подходящей для пододвигания к ней инвалидной коляски;
- Рекомендуется пользоваться музыкальным центром для прослушивания музыки и аудиокниг.

### Способность справляться с повседневной деятельностью

- Надписи должны быть контрастными, достаточно большими и однозначно понимаемыми, поскольку деменция ухудшает способность отличать важную информацию от ненужной, а также обрабатывать полученную информацию (например, локализацию объектов в комнате, отличие от фона, восприятие глубины);
- Идентифицировать вещи и быстрее их находить помогут наклейки с надписями, их нужно расклеить по мере необходимости (например, наклеивать ярлыки или картинки с их содержимым на ящики);
- К самым важным предметам (таким как ключи и кошелек), могут быть прикреплены датчики для того, чтобы их было легче найти. Часто используемые предметы – такие как очки и мобильные телефоны – лучше носить на ленте на шее или в специальной сумочке, которую тоже можно повесить на шею;
- Чтобы упростить использование телефона, вы можете найти в продаже специальные адаптированные телефоны. Чтобы сделать звонок через них, достаточно нажать на изображение близкого человека. Прямой набор номера также упрощает использование обычных мобильных телефонов;
- Для действий, состоящих из нескольких шагов (таких как звонок по телефону, управление пультом телевизора), может помочь написание кратких и конкретных письменных инструкций. Пронумеруйте все шаги и поместите руководство на место, где ваш близкий может найти его;

- Необходим набор цветных столовых приборов и посуды (красный, зеленый и т. д., который выделяется на фоне стола или подноса – человек с деменцией не видит белую кашу на белой тарелке);
- Чтобы предотвратить обезвоживание, поместите бутылки с напитками и стаканы на видном месте, жидкость может быть окрашена (например, в красновато-розовый);
- По возможности используйте туалет открытой планировки с унитазом в поле зрения человека. Таким образом, человек с деменцией может легко найти его и дойти туда вовремя;
- В туалете используйте контрастное сидение для унитаза и цветную кнопку унитаза в туалете;
- На очень поздних стадиях деменции люди могут не узнавать себя, глядя в зеркало, поэтому рекомендуется снимать или закрыть зеркала.

### Поощряйте полезную деятельность и пребывание на свежем воздухе

Вовлечение в полезную деятельность важно для поддержания качества жизни людей с деменцией. Значимые действия создают приятные переживания: стимулируют больного на общение, поддерживают чувство принадлежности и автономности и поддерживают его идентичность.

- Поскольку у людей, больных деменцией, обычно сохраняется долговременная память, используйте опыт и инструменты, которыми больной пользовался ранее (швейную машинку, пишущую машинку, инструменты и т.д.), для организации повседневных дел;
- Просмотр семейных фотографий помогает сохранить личность, а также является хорошим упражнением для памяти;
- В случае более тяжелой степени деменции хорошо использовать подушки или передники с заданиями;
- Для поддержания благополучия людей, страдающих деменцией, важно обеспечить доступ к природе и выходу на свежий воздух. Возможность выйти во двор или на природу (доступ к растениям, цветам, воде и дикой природе) имеют большое значение.

Для обеспечения безопасности рекомендуется использовать огороженный двор с извилистыми дорожками в саду. Важно иметь место для отдыха в саду (скамейки, беседки) и укрытые места, которые обеспечивают достаточную активность для больного (например, сарай или небольшой курятник в саду). Грядки для выращивания растений и цветов в саду лучше сделать на приподнятых ящиках. Дорожки должны быть свободны от препятствий, а также следует избегать покрытия из гравия и натуральных камней, так как они не подходят для проезда инвалидных колясок. Деревянное покрытие также опасно, потому что оно также становится скользким от дождя.

Компетентный центр деменции предлагает **персональные консультационные услуги и экспертные консультации для людей**, больных деменцией, в отношении создания правильной окружающей среды и видов деятельности.

Для ухаживающих за больными с деменцией мы рекомендуем принять участие во встречах **групп поддержки** или **тематических выездных встречах**, подробная информация на интернет-странице [www.eludementsusega.ee](http://www.eludementsusega.ee).

Для получения дополнительной информации свяжитесь с нами по электронной почте: [info@eludementsusega.ee](mailto:info@eludementsusega.ee) или позвоните на справочный телефон по теме деменции 644 6440

[www.eludementsusega.ee/ru](http://www.eludementsusega.ee/ru)



# Организация среды, окружающей больного деменцией

Инфолиния по вопросам деменции 644 6440

[info@eludementsusega.ee](mailto:info@eludementsusega.ee)

[www.eludementsusega.ee](http://www.eludementsusega.ee)

## Рекомендации по адаптации окружающей среды как дома, так и в учреждении по уходу

Синдром деменции приводит к ухудшению памяти и других умственных способностей. Важно адаптировать физическую среду для поддержания качества жизни и наилучшего ухода за людьми с деменцией. Поскольку навыки повседневной жизни людей с деменцией со временем уменьшаются, адаптация среды должна учитывать изменения в состоянии больного и при этом необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека.

## Создание безопасной среды и снижение риска падений

- Удалите незакрепленные ковры; используйте нескользящее напольное покрытие без узоров и теней;
- Ступеньки на лестнице нужно пометить ярким цветом;
- Используйте поручни, которые контрастируют со стеной – например, ярко-красные перила на белой стене;
- Убедитесь, что туалеты, ванные комнаты и другие зоны с повышенной влажностью имеют нескользящие поверхности;
- Удалите старые и опасные лекарства из ящика и храните бытовую химию в закрытом шкафу; удалите токсичные растения из комнаты; используйте самовыключающиеся бытовые приборы и электроприборы (например, монитор работы плиты) и автоматический регулятор температуры водопроводной воды;
- При необходимости обеспечьте человека с деменцией вспомогательными средствами для передвижения;
- Избегайте установки мебели с острыми краями, например, замените стол с острыми краями на овальный или круглый стол;
- Избегайте отблесков от осветительного устройства и прямого направленного света на кровать или

кресло, отдавайте предпочтение рассеянному источникам света;

- Используйте выключатели света с подсветкой, которые выделяются своей контрастностью;
- Очень важно, чтобы источников света было достаточно много, особенно на лестницах и у дверей. Используйте источники света с детектором движения, поскольку люди, страдающие деменцией, не могут планировать процесс включения света или не могут найти выключатель. Лампа с детектором движения может быть полезна, например, при поиске туалета ночью;
- Оттенок света должен быть теплым, а не холодным синим. При установке источников света убедитесь, что нет теней или темных углов, используйте потолочный свет в сочетании с настенными точечными светильниками;
- Окна, которые можно открыть только частично (например, только в положение вентиляции), безопаснее, чем окна, которые можно открыть полностью.
- Если риск падения с кровати особенно велик, следует рассмотреть возможность размещения матраса или мягкого коврика перед кроватью. Рекомендуется носить трусы с защитным слоем вокруг таза, чтобы смягчить последствия падения;
- Рекомендуется носить обувь с фиксирующейся пяточной частью (с закрытой пяткой или ремешком), чтобы избежать запутывания и спотыкания в собственной обуви.

## Поддержка ориентации в пространстве и времени

Людам с деменцией трудно ориентироваться во времени и своем месторасположении, так как они часто пребывают в мире прошлого и могут стремиться пойти в какое-либо место, связанное с ролью, которые они выполняли в прошлом (например, отправиться забирать ребенка или ухаживать за животными).

- Если человек с деменцией все еще активен, и может быть дезориентирован, положите записку с контактами в его карман или кошелек. По ним можно будет связаться с вами в случае, если

человек с деменцией заблудиться. Используйте информационные технологии для предотвращения потери и отслеживания заблудившегося человека (например, GPS-приборы, камеры видеонаблюдения). Кроме того, вы можете использовать браслет, который показывает имя и контакты близких этого человека. Также рекомендуется надевать одежду яркого цвета, она облегчает поиск человека в случае исчезновения (например, в поиске при помощи дронов);

- Люди с деменцией могут не узнавать окружающую обстановку и часто могут потеряться в знакомой среде, поэтому рекомендуется использовать вспомогательные метки, знаки, элементы для ориентации – например, пиктограммы, фотографии или рисунки, которые могут иметь особое значение для человека;
- Поставьте на видное место такие вспомогательные средства, как большие часы и настенный календарь; используйте календарь, на котором можно сразу увидеть сегодняшнюю дату – например, красный квадратик. Вы также можете использовать электронные календари, которые все время показывают информацию о дате, времени дня, месяце, а также о том, какая часть дня в настоящий момент – утро, день, вечер или ночь.

## Создание уютной среды

Для человека, больного деменцией, уютная обстановка означает то же, что и для всех нас – уют создается домашней, безопасной обстановкой, где приятно находиться. Следует избегать пустых и безликих комнат – т.е. так называемой больничной обстановки.

- В гостиной должно быть достаточно предметов, с которыми может заниматься человек с деменцией (куклы, игрушки, подушки, газеты, журналы, инструменты для работы, настольные игры и т. д.). Например, при легкой и умеренной деменции человек все еще может читать, но по мере развития деменции он может быть задействованным только через предметы. Поскольку деменция сопровождается потерей суточного ритма, важно обеспечить больному достаточную активность в течение дня. Это помогает предотвратить ночные блуждания и поддерживает нормальный суточный ритм;

- Для людей с деменцией контраст между разными цветами постепенно исчезает, и ухудшается зрительное восприятие. Это может вызвать неправильное понимание окружающей обстановки или галлюцинации. В окружающей среде нужно избегать желтоватых и пастельных цветов и узорчатого фона;

- Принимая во внимание, что у людей с деменцией могут возникнуть обманы восприятия и бредовые мысли, рисунки на полу могут казаться ему дырами в полу или другими опасностями. Поэтому рекомендуется использовать напольные покрытия без рисунков;

- Из-за ухудшения зрительного восприятия необходимо использовать контрастные цвета в обстановке или поверхности спокойных цветов без рисунка. Важно, чтобы указатели и знаки в тексте вывешенной информации были контрастными. Люди с деменцией имеют пониженную способность воспринимать синие тона и испытывают затруднения при различении цветов, поэтому рекомендуется использовать яркие тона. Постепенно спектр видимого цвета становится все более желтоватым;

- Уменьшите окружающий шум, потому что люди с деменцией испытывают трудности в различении сенсорных стимулов, получаемых в одно и то же время, и могут вызвать замешательство и затруднить концентрацию внимания. Поэтому постоянно включенные фоном телевизор и радио может повлиять на человека с деменцией негативно;

- Расположите на видном месте в комнате произведения искусства и предметы, которые дают положительные эмоции, при этом нужно избегать абстрактных картин. Желательно использовать изображения природы и конкретных объектов и живых существ;

- Позвольте дневному свету проникать в комнату весь день, но если на улице становится темно, закройте шторы;

- При необходимости используйте ночник, который можно оставить включенным ночью или включить очень легким прикосновением, например, чтобы избежать путаницы в ночное время;